

Tierische Begleiter halten auf Trab

Ältere Menschen profitieren gesundheitlich vom Leben mit einem Haustier

Ob treuer Hund, verschmuste Katze, gesprächiger Wellensittich oder beruhigende Fische - Haustiere sind für ältere Menschen oft ein wichtiger Lebensmittelpunkt. Sie bringen Bewegung in den Alltag, stimmen fröhlich und ersetzen manche Tablette.

Anderthalb Millionen der über 60-Jährigen haben einen Hund, mehr als 1,8 Millionen teilen ihr Leben mit einer Katze. Insgesamt besitzen mehr als 80 Prozent der älteren Alleinlebenden ein Haustier. Diese Menschen wissen offenbar, was ihnen gut tut. Denn auch wissenschaftlich ist längst belegt, dass der Mensch gesundheitlich von dieser besonderen Partnerschaft profitiert. Allein beim Streicheln eines Tieres können Blutdruck und Puls sinken. Andere Untersuchungen zeigen, dass Besitzer von Haustieren im Durchschnitt weniger Medikamente einnehmen und seltener über Schmerzen klagen.

Ein besonderes Band

Bello, Mieze und Co. fungieren nicht nur als tierischer Fitnesstrainer, sie sind auch Seelentröster. Mit fortschreitendem Alter leiden immer mehr Menschen an Depressionen. Einsamkeit und Krankheit lasten zuweilen schwer auf ihrem Gemüt. Hier können Tiere helfen. Als Hauptgrund für dieses Phänomen wird von Psychologen angenommen, dass Menschen sich durch ihre Tiere angenommen und akzeptiert fühlen. Die Bande zwischen Mensch und Tier können etwas Besonderes sein und bedürfen ihrer ganz eigenen, speziellen Art der Kommunikation. Viele Haustierbesitzer machen die wohlthuende Erfahrung, dass es bei dieser Art der Kommunikation nicht zu Missverständnissen, unausgesprochenem Spott oder gar Vorwürfen kommt.

"Tiere nehmen Menschen in die Verantwortung und fordern zum Dialog heraus", erklärt Dr. Carola Otterstedt, Verhaltensforscherin und Leiterin der Stiftung "Bündnis Mensch und Tier" in München. Tiere würden den Alltag strukturieren und ihren Frauchen und Herrchen neuen Lebensmut schenken. Darüber hinaus können Tiere auch als soziale Mittler auftreten. Der Spaziergang im Park oder der Besuch beim Tierarzt sind gute Gelegenheiten, andere Menschen zu treffen. "Haustiere unterstützen die aktive Gestaltung des eigenen Lebens. Das wirkt sich gehirnphysiologisch gesehen positiv auf das endokrine System aus, das die Stimmung steuert", so Otterstedt. Ihr Fazit: Tiere sind für ältere Menschen oft die beste Medizin. Ihre Anschaffung sollte jedoch wohl überlegt werden.

Wer seinen Alltag mit einem Hund oder einer Katze teilen will, sollte genau abwägen, ob er in der Lage ist, ein Tier gut zu versorgen. "Der eigene Gesundheitszustand darf dabei nicht vergessen werden", rät Graham Ford vom Verein "Tiere helfen Menschen". Denn Vierbeiner benötigen viel Pflege und Beschäftigung. Das koste auch Kraft, die bei Älteren im Laufe der Jahre nachlässt. Sein Tipp für Ältere: sich ein Haustier anschaffen, das auch schon in die Jahre gekommen ist und seine Sturm- und Drangzeit schon hinter sich hat.

Freiwillige gesucht

Wer kein eigenes Tier besitzen will oder kann, muss aber nicht auf den Kontakt verzichten. Wer will, kann sich beispielsweise ehrenamtlich in einem Tierheim engagieren. Freiwillige zum Gassigehen und Streicheln werden dort immer gesucht. Viele Einrichtungen bieten auch persönliche Futter-Patenschaften an. Wer auf Streicheleinheiten in den eigenen vier Wänden nicht verzichten will, kann sich an Tierbesuchsdienste wenden, die auch nach Hause kommen. *(ikl)*