

Tiere sind oft die beste Medizin

Sie sind nicht nur die Freunde des Menschen. Hund, Katze & Co. helfen auch gegen Stress, stärken Herz und Kreislauf und schützen vor Demenz

Miau oder Wau – wenn es um Deutschlands tierische Lieblinge geht, ist die Antwort klar: Miau. Absoluter Spitzenreiter sind Katzen: 8,2 Millionen Samtpfoten gibt es bei uns. Die Hunde schaffen „nur“ Platz 2 mit 5,4 Millionen. Dazu kommen noch 5,6 Millionen Kleintiere wie Hamster und Meerschweinchen, 3,4 Millionen Ziervögel und und und. Insgesamt lebt in jedem dritten Haushalt ein Tier – Tendenz steigend. Davon sind nicht nur die Tierbesitzer begeistert. Auch Mediziner und Psychologen schwärmen von den tierischen Lebensbegleitern. Denn Wuff & Co. wirken oft besser als jede andere Medizin ...

Pushen das Herz

„Hunde verbessern die Lebenszufriedenheit, Hundebesitzer sind glücklicher und gesünder“, sagt Dr. Silke Wechsung (36) von der Universität Bonn. Die Psychologin leitete das Forschungsprojekt „Mensch und Hund“. Ergebnis: „Spaziergänge mit dem Hund stärken den Kreislauf, senken das Risiko für Herzleiden und den Blutdruck.“ So ist wissenschaftlich bewiesen,

dass die Zahl der Arztbesuche bei Menschen ohne Haustier um 18,5 Prozent höher ist als bei Tierbesitzern. Die Spaziergänge haben noch einen Effekt, weiß die Expertin, die einen Riesenschnauzer besitzt: „Wenn ich mit ‚Nessi‘ durch den Wald spaziere, fällt Stress sofort ab!“

Stärken die Knochen

Katzen sind der ideale Schutz vor Osteoporose – das zeigt eine Untersuchung der Amerikanerin Elisabeth von Muggenthaler. Liegt eine schnurrende Katze auf „ihrem“ Menschen, stärkt das die Selbstheilung und das Knochenwachstum, z.B. nach einem Bruch. Mittlerweile gibt es ein spezielles „schnurrendes“ Vibrations-training für Osteoporose-Patienten.

Machen glücklich

„Das Schnurren der Katze kann ganz ohne Medikament den Blutdruck senken“, sagt Diplom-Psychologin Regina Lessenthin (52) aus Benningen (Allgäu). Vor allem aber tun die Samtpfoten der Seele gut. „Untersuchungen zeigen, dass alleine durch die Anwesenheit einer Katze



Freya Schenk und „Senta“:
„Sie hält mich gesund!“

„Mit Hund bin ich nie krank“
Mit meinem Hund ‚Lucky‘ war ich jeden Tag draußen – und nicht einmal krank“, sagt Freya Schenk aus Hamburg. Nachdem ihr Mischling starb, meldete sich die Rentnerin beim Hamburger Tierheim Süderstraße als Gassigeherin: „Die frische Luft tut mir gut – und gleichzeitig helfe ich den Tieren. Das ist doch für alle perfekt!“

das Gehirn mehr Happy-Hormone ausschüttet.“ Außerdem sorgt der Anblick einer Katze für ein Neuronenfeuerwerk im Gehirn. Das hat Folgen: Das positive Verhalten der Katze spiegelt sich in der Seele des Menschen wider. Heißt: „Wenn eine Katze herumtobt, lachen die Menschen – und entspannen sich dadurch.“

Schützen vor Allergien

Wenn Kinder auf Bauernhöfen aufwachsen, bekommen sie später seltener Allergien – das ergaben mehrere Untersuchungen. Die Luft im Stall, der Kontakt zu Tieren und andere Faktoren auf dem Bauernhof senken das Risiko für Heuschnupfen, Neurodermitis oder Asthma.

Halten das Gehirn fit

Wer einen Hund hat, muss viel raus – und beugt damit auch Demenz vor! Eine aktuelle US-Studie zeigt, dass die Spaziergänge den Gedächtnisverlust im Alter verringern. Untersucht wurden 299 Senioren. Am Ende konnten die fleißigsten Spaziergänger ihr Demenzrisiko über Jahre hinweg halbieren.

Helfen gegen Einsamkeit

Haustiere sind treue Begleiter – und viel mehr! Die Untersuchung von Dr. Silke Wechsung ergab: „Egal ob man als Single oder in einer Partnerschaft lebt – für 35 Prozent der Hundebesitzer ist ihr Tier die wichtigste Bezugsperson.“ Die Gründe: „Beim Thema Partner oder Kind kann man Pech haben – einen Hund kann man sich dagegen sofort anschaffen. Er läuft nicht weg, hört zu, reagiert sensibel auf die menschliche Stimmung. Dazu die körperliche Nähe – das alles hilft gegen Einsamkeit.“ Und: Hundebesitzer lernen schneller andere Menschen kennen. „Durch das Tier haben sie immer ein Gesprächsthema.“ Wie wichtig Tiere für ältere Menschen sind, weiß Viola Freidel, Geschäftsführerin vom Verein „Leben mit Tieren“: „Tiere geben dem Leben eine Struktur, weil sie zum Beispiel morgens und abends gefüttert werden müssen. Und: Die Menschen fühlen sich weiter gebraucht. Das ist extrem wichtig.“



Viola Freidel
vom Verein „Leben mit Tieren“



Regina Lessenthin
und ihre Katzen:
„Sie entspannen“

„Katzen öffnen die Seele“

Diplom-Psychologin Regina Lessenthin hat in ihrer Praxis 14 schnurrende „Mitarbeiter“. „Wenn die Katzen da sind, öffnen sich die meisten Menschen schneller. Ein Patient wunderte sich zum Beispiel über meinen Kater ‚Felix‘. Er wollte wissen, warum der so dick ist, während die anderen Katzen ganz schlank sind. Ich erklärte ihm, dass ‚Felix‘ als Baby immer als Letzter die Milch bekommen hat und seitdem ständig fressen will. Bei dieser Geschichte wird den Patienten schnell klar, wie prägend Kindheitserlebnisse sind – und schon sind wir direkt beim Thema.“

„Tiere beenden das Schweigen“



Meerschweinchen, Kaninchen, Ziegen und sogar ein Esel – sie alle „wohnen“ im Berliner Ev. Pflegewohnheim Schönau. Leiter Lars Schreiber (35) erklärt: „Fünfmal die Woche findet mit den Meerschweinchen und Kaninchen eine Therapie statt. Die Tiere kommen dann zu den einzelnen Wohngruppen, die Bewohner können sie füttern und streicheln.“ Effekt: „Die Tiere bauen eine Brücke. Auch Menschen, die bislang geschwiegen haben, fangen dann an zu reden.“

Streichelzoo und Therapie:
Hilfe für ältere Menschen

„Kinder tanken hier Selbstbewusstsein“

Mehr als 300 behinderte Kinder hat Elke Otto (52) aus Niederkrüchten (NRW) mit ihrer „Dog-Water-Therapie“ bereits behandelt. „Dabei lernen die Kinder zuerst die Tiere kennen. Ist das Vertrauen aufgebaut, gehen Hund und Kind ins Wasser. Beim Schwimmen werden Muskeln gestärkt und Bewegungsabläufe koordiniert.“ Seit einem Jahr ist auch Sebastian (8) bei ihr. Der Junge kam mit einem offenen Rücken auf die Welt, ist querschnittsgelähmt. „Dank der Therapie kann er heute stehen. Außerdem ist er viel selbstbewusster geworden, traut sich mehr zu.“



Sebastian schwimmt mit „Bootsmann“

INTERNET
www.dog-water-therapie.de