

Haustiere und psychische Gesundheit



Haben Sie schon jemals während eines harten Tages Online-Videos über Tiere angeschaut? Bringen Sie Fotos von Welpen zum Lächeln und Sie fühlen sich weniger gestresst?

Wenn es Ihnen wie vielen Menschen geht, kann der Kontakt mit Tieren—den eigenen oder den Haustieren anderer, oder der Anblick von Vögeln und Tieren in Ihrer Nachbarschaft—helfen, dass Sie sich ruhiger oder positiver gestimmt fühlen. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge haben Haustiere folgende positive Auswirkungen auf den Menschen:



Haustiere können zum emotionalen Wohlbefinden beitragen

Bei manchen Menschen können Haustiere das Gefühl von Einsamkeit lindern und Depressionen, Angstzustände und Symptome von Trauma reduzieren.¹ Zudem kann die Zeit, die man mit einem Haustier verbringt, das Stresshormon Cortisol senken.²



Haustiere fördern Ihre körperliche Gesundheit

Ein Haustier, das regelmäßige Bewegung benötigt, wie z. B. ein Hund kann Sie zu körperlichen Aktivitäten im Freien ermuntern. Spielen und Spaziergehen mit Haustieren kann den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken.¹



Kinder können von einem Haustier profitieren

Haustiere können helfen, Kindern Verantwortung und Mitgefühl zu lehren.¹ Studien mit Kindern, die von ADHS oder Autismus-Spektrum-Störungen betroffen sind, haben gezeigt, dass diese von der Interaktion mit Tieren profitieren. Sie entwickeln u. a. eine bessere Sozialkompetenz, sind kommunikations- und kooperationsfähiger und sie fühlen sich ruhiger.²

Erwägen Sie die Anschaffung eines Haustieres?

Die Anschaffung eines Haustieres muss sorgfältig überlegt sein, denn neben der Verantwortung fallen auch viele Kosten an. Denken Sie auch an die Größe des Tieres, seine voraussichtliche Lebenserwartung und den benötigten Platzbedarf. Denken Sie auch an die Ausgaben für Futter und die Tierarztkosten. Stellen Sie sicher, dass Sie die Zeit haben, um sich um das Tier zu kümmern und hinter ihm sauberzumachen.¹

Wenn Sie sich für die Anschaffung eines Tieres entschieden haben, überlegen Sie, welches Tier zu Ihrem Lebensstil passt. Hunde müssen beispielsweise häufig rausgelassen und ausgeführt werden. Bei Katzen muss das Katzenklo regelmäßig gereinigt werden, was von schwangeren Frauen manchmal zu vermeiden ist.¹ Reptilien und Amphibien hingegen werden für Familien mit Kindern unter 5 Jahre nicht empfohlen, da sie schädliche Keime verbreiten können.¹

Bei der Anschaffung eines Haustieres fallen uns wahrscheinlich als erstes Hunde oder Katzen ein. Aber auch Kleintiere können sich positiv auf unser Leben auswirken. So wurde beispielsweise im Rahmen einer Studie festgestellt, dass das Spielen mit Meerschweinchen Kindern hilft, Ängste zu reduzieren.² Zudem kann sich das Beobachten von Fischen im Aquarium positiv auf unser Wohlbefinden auswirken.³

Pelzige (oder schuppige) Freunde können uns Trost spenden, Gesellschaft leisten und viel Spaß und Freude bereiten. Denken Sie aber daran: Haustiere können zwar hilfreich sein, sie sind jedoch kein Ersatz für eine Therapie.

Wenn Sie etwas mehr Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an Ihr Employee Assistance Program. Sie hören Ihnen zu und können Ihnen eventuell Zugang zu hilfreichen Ressourcen bieten.



Möchten Sie mehr Zeit mit Tieren verbringen, aber ohne Verpflichtung?

Nicht jeder kann Haustiere halten. Aber wir alle können von der Interaktion mit Tieren profitieren. Hier sind einige Vorschläge, um ab und an mit Tieren zu kuscheln oder zu spielen:

- Bieten Sie Freunden oder Familienmitgliedern, die ein Haustier besitzen, während ihrer Abwesenheit auf das Haus aufzupassen.
- Fragen Sie Ihre Nachbarn, ob Sie ihre Hunde ausführen dürfen.
- Arbeiten Sie ehrenamtlich für ein Tierheim.
- Besuchen Sie „Katzencafés“ oder andere Geschäfte, wo Sie mit Tieren interagieren können.

1. Centers for Disease Control and Prevention. How to stay healthy around pets. [cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html](https://www.cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html). Last reviewed September 15, 2021. Accessed March 10, 2022.

2. National Institutes of Health. The power of pets. [newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://www.nationalinstitutesofhealth.nih.gov/2018/02/power-pets). February 2018. Accessed March 10, 2022.

3. Clements H, Valentin S, Jenkins N, et al. The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: A systematic review. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0220524. July 29, 2019.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar und es können Deckungsausschlüsse und -beschränkungen gelten. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Im Rahmen der laufenden Verbesserung seiner Produkte und Dienstleistungen behält sich Optum das Recht vor, technische Daten jederzeit ohne Ankündigung zu ändern. Optum fördert die Chancengleichheit.