

Haustiere: Die geheime Waffe gegen Stress in der Großstadt!

Eine Studie der UNI Ulm untersucht den positiven Einfluss von Haustierkontakten auf die psychische Gesundheit von Großstadtkindern.

Ulm, Deutschland - Eine neue Studie der Sektion für Molekulare Psychosomatik der Uniklinik Ulm zeigt, dass der Kontakt zu Haustieren signifikante positive Effekte auf die psychische Gesundheit von Großstadtkindern haben kann. **uni-ulm.de** berichtet, dass die Ergebnisse in der Fachzeitschrift „Brain, Behavior and Immunity“ veröffentlicht wurden. Die Studie untersucht, wie Haustierkontakt das Risiko von stressbedingten Störungen verringern kann, insbesondere in städtischen Umgebungen, wo Stressoren wie Verkehr und wenig Grünflächen häufig sind.

Die Forscher rekrutierten 40 gesunde männliche Teilnehmer im Alter von 18 bis 40 Jahren, die in Städten mit mehr als 40.000 Einwohnern aufgewachsen sind. Sie hatten entweder keine Haustiere oder lebten bis zum Alter von 15 Jahren mit einem Hund oder einer Katze. Die psychosozialen Stressfaktoren wurden mit dem „Trier Social Stress Test“ (TSST) ermittelt. Dank der umfassenden Datenanalyse wurde festgestellt, dass Männer ohne Haustiere eine höhere Reaktion auf Stress zeigten.

Die Gesundheitsvorteile von Haustieren

Zusätzlich zeigt eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien, dass Haustiere nicht nur das emotionale Wohlbefinden verbessern, sondern auch die physische Gesundheit fördern.

Laut [forschung-und-wissen.de](https://www.forschung-und-wissen.de) tragen die emotionale Bindung und die Interaktion mit Haustieren dazu bei, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Langfristige Haustierbesitzer weisen außerdem bessere kognitive Fähigkeiten im Alter auf und erreichen häufig die von der WHO empfohlenen Bewegungsziele, was Herzkrankheiten und Schlaganfälle vorbeugt.

Besonders positiv wirkt sich das Zusammensein mit Haustieren auf Kinder und ältere Menschen aus. Hunde und Katzen, die oft als Familienmitglieder angesehen werden, helfen, Einsamkeit zu verringern und die Stimmung zu heben. Interaktive Elemente wie Gassigehen tragen nicht nur zur physischen Gesundheit bei, sondern stärken auch soziale Beziehungen und das Gemeinschaftsgefühl. Studien zeigen, dass der Kontakt zu Tieren auch in therapeutischen Kontexten, beispielsweise in Suchtkliniken, zunehmend genutzt wird.

Psychische Gesundheit und soziale Interaktion

Die positiven Auswirkungen von Haustieren auf die psychische Gesundheit sind vielfältig. [bezirks-journal.de](https://www.bezirks-journal.de) hebt hervor, dass der Besitz eines Haustieres Stress abbaut, das Selbstwertgefühl steigert und die Lebensqualität erhöht. Insbesondere in Zeiten von sozialer Isolation oder emotionalen Schwierigkeiten bieten Haustiere Trost und Freude, was das allgemeine Wohlbefinden fördert.

Darüber hinaus zeigen Studien, dass Haustierbesitzer über bessere Strategien zur Stressbewältigung verfügen und eine höhere soziale Unterstützung erfahren. Haustiere helfen, soziale Interaktionen zu fördern, da sie oft Gesprächsthema sind und die Gelegenheit bieten, andere Tierliebhaber kennenzulernen. Bei Kindern, die mit Tieren aufwachsen, werden Empathie und Verantwortung gefördert, während ältere Menschen von der Gesellschaft profitieren, die Haustiere ihnen bieten.

Insgesamt weist die Forschung darauf hin, dass Haustiere nicht nur als Begleiter dienen, sondern auch eine wichtige Rolle bei der Förderung der psychischen und physischen Gesundheit spielen. Die positiven Effekte sind besonders relevant in urbanen Gesellschaften, wo Stressfaktoren verstärkt auftreten. Die Erkenntnisse der Ulmer Studie könnten künftig Ansätze zur Verbesserung der Lebensqualität in städtischen Gebieten unterstützen.

In Anbetracht all dieser Vorteile ist es evident, dass eine enge Beziehung zu Haustieren nicht nur das individuelle Wohlbefinden steigert, sondern auch zu einer gesunderen und glücklicheren Gemeinschaft beiträgt.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Ulm, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.uni-ulm.de• www.forschung-und-wissen.de• bezirks-journal.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de