Therapeutische Vorteile von Haustieren wissenschaftlich belegt

Haustiere als Therapie? Wir alle wissen, dass Obst und Gemüse essen, Sport treiben, Stress kontrollieren und jede Nacht genug Schlaf bekommen hilft, um die allgemeine Gesundheit und Langlebigkeit zu verbessern. Aber was wäre wenn Sie herausfinden würden, dass Sie Ihr Risiko für Herzkrankheiten und Todesfälle weiter senken könnten, ohne die Kohlenhydrate einzuschränken oder eine andere Ergänzung einzunehmen? Was wäre, wenn dasselbe das Risiko verringern könnte, dass Ihre Kinder Umweltallergien entwickeln und die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern? Interessiert? Dann ist es möglicherweise an der Zeit, eine lokale Adoptionsveranstaltung für Haustiere zu besuchen, da diese (und weitere) Vorteile alle mit …

Haustiere als Therapie? Wir alle wissen, dass Obst und Gemüse essen, Sport treiben, Stress kontrollieren und jede Nacht genug Schlaf bekommen hilft, um die allgemeine Gesundheit und Langlebigkeit zu verbessern. Aber was wäre wenn Sie herausfinden würden, dass Sie Ihr Risiko für Herzkrankheiten

und Todesfälle weiter senken könnten, ohne die Kohlenhydrate einzuschränken oder eine andere Ergänzung einzunehmen? Was wäre, wenn dasselbe das Risiko verringern könnte, dass Ihre Kinder Umweltallergien entwickeln und die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern? Interessiert? Dann ist es möglicherweise an der Zeit, eine lokale Adoptionsveranstaltung für Haustiere zu besuchen, da diese (und weitere) Vorteile alle mit dem Besitz von Haustieren verbunden sind!

Laut einer nationalen Umfrage von 2019 besitzen 67% der Haushalte ein Haustier. ((Link entfernt)) Der Besitz von Haustieren beinhaltet mehr als nur bedingungslose Liebe und endlose Unterhaltung. Zusätzliche Gesundheits- und Wellnessvorteile des Haustierbesitzes sind:

Verbessertes kardiovaskuläres Risiko und geringere Mortalität

Haustiere sind oft dafür verantwortlich, das Herz ihres Besitzers mit Liebe zu füllen. Studien haben jedoch auch gezeigt, dass der Besitz eines Haustieres zusätzliche kardiovaskuläre Vorteile haben und sogar das Todesrisiko aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (und anderen Ursachen) verringern kann. Eine 12-jährige schwedische Studie mit 3,4 Millionen Menschen im Alter von 40 bis 80 Jahren zeigte, dass Hundebesitzer im Verlauf der Studie ein geringeres Sterberisiko hatten. Der Besitz von Haustieren wurde auch in einer Reihe von Studien mit einer Verringerung der kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck, verbesserten Cholesterinmustern sowie einer erhöhten Variabilität der Herzfrequenz und einer autonomen Funktion in Verbindung gebracht. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Reduziertes Allergierisiko und Stärkung des gesamten Immunsystems

Der Begriff „Immunität“ bezieht sich nicht auf eine bestimmte

Sache, sondern auf eine Sammlung von Mechanismen, die der Körper einsetzt, um sich vor Wirkstoffen in der Umwelt zu schützen. Dies umfasst Mikroorganismen, Lebensmittel, Chemikalien, Pharmazeutika, Umweltallergene wie Pollen und Tierhaare / Hautschuppen. Haustiere können eine gute Quelle für eine Reihe von Haustieren sein, und die Interaktion mit einem Haustier kann die Immunität beeinträchtigen. Forscher haben angenommen, dass Haustiere die Exposition gegenüber einer größeren Anzahl von Allergenen und anderen Mikroben erhöhen. Veröffentlichte Untersuchungen haben gezeigt, dass das Aufwachsen mit einer Katze oder einem Hund später im Leben zu weniger Allergien führen kann. Das *Journal of Allergy and Clinical Immunology* ergab, dass Kinder, die frühzeitig Tieren ausgesetzt waren, insgesamt ein stärkeres Immunsystem entwickeln. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Verbesserte Stressbewältigungsfunktionen

Die Haustiertherapie wird auf vielfältige Weise immer beliebter. Viele Menschen sind auf Tiere angewiesen, um Unterstützung zu erhalten, sei es in offizieller Funktion als ausgebildetes Servicetier oder in der Rolle eines Haustiers oder eines registrierten emotionalen Unterstützungstiers.

Veteranen, Kinder und Studenten sind nur einige wenige Gruppen, die gezeigt haben, dass Menschen mit der Anwesenheit eines Haustieres weniger Stress erleben können. Eine 12-monatige Studie mit Veteranen mit PTBS-Symptomen, die an einem therapeutischen Hundebesitzprogramm beteiligt waren, ergab, dass die Teilnehmer weniger Symptome von posttraumatischem Stress und ein erhöhtes Gefühl des Selbstmitgefühls zeigten. ((Link entfernt))

Kinder haben oft weniger entwickelte emotionale und physiologische Reaktionen auf Stress sowie reduzierte kognitive Bewältigungsmechanismen, um ihre Stressreaktion selbst zu regulieren. (Link entfernt) In einer Studie mit sich typischerweise

entwickelnden Kindern im Alter zwischen 7 und 12 Jahren wurde festgestellt, dass der wahrgenommene Stress während eines neuartigen Stressors in Gegenwart eines Hundes gemildert wird. Studenten sind eine weitere Gruppe, die viel Stress hat. In einer Studie zur Haustiertherapie stellten die Studenten eine statistisch signifikante Abnahme der Stressmarker bei der Interaktion mit therapeutischen Tieren fest. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Eine Haustiertherapie kann auch dem Arbeitsplatz zugute kommen. Stress trägt maßgeblich zur Leistung und Moral der Mitarbeiter bei. Die Forscher untersuchten, wie sich die Anwesenheit von Hunden im Laufe eines Arbeitstages auf den Stress der Arbeitnehmer auswirkte. Sie fanden heraus, dass Hunde a Arbeitsplatz die Auswirkungen von Stress abfedern und den Arbeitsplatz für diejenigen, mit denen sie in Kontakt kommen, zufriedenstellender machen können. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Heilpraktiker teilen mit, wie sie die therapeutischen Vorteile von Tieren in die Patientenversorgung einbeziehen

> „Ich empfehle, ein Haustier zu adoptieren, wenn ein Patient den Verlust eines Haustieres, eines Ehepartners oder eines anderen geliebten Menschen als eine Form der emotionalen Unterstützung trauert. Unser Büro ist hundefreundlich und einer unserer Ärzte bringt ihren Hund zur Arbeit mit. Wir ermutigen Patienten mit Hunden mit emotionaler Unterstützung, sie zu Terminen mitzunehmen. “ **Michael Traub, ND, DHANP, FABNO,** Graduate, National University of Natural Medicine

„Eine meiner Patientinnen war Mutter von zwei kleinen Kindern, die mit Depressionen zu tun hatten. Ich selbst und ihre anderen Therapeuten schlugen vor, dass sie einen Hund bekommen sollte. Sie hat einen Boxer gerettet und innerhalb weniger Monate hat sich ihre Lebenseinstellung und ihre Beziehung zu ihren Kindern erheblich verbessert. “ **Marizelle Arce, ND,** Graduate, University of Bridgeport School of Medicine Naturheilkundliche

„Eine 60-jährige Frau, die über Stress und Angst klagte, insbesondere im Zusammenhang mit ihrer Gesundheit, bekam eine Katze. Als sie sich um ihre Katze kümmerte,

nahm ihre Angst ab und sie fühlte ein Gefühl der Kameradschaft. Viele Menschen fühlen sich isoliert und allein, was tatsächlich zu einem Stressor wird und weitere gesundheitliche Probleme verursacht. Ein Haustier zu haben, kann für diese Patienten einen großen Unterschied machen. “ **Doni Wilson, ND, CNS, CPM,** Graduate, Bastyr Universität

„Ich frage Patienten nach dem Besitz von Haustieren und stelle fest, dass Haustiere häufig eine wichtige Rolle im Leben der Menschen spielen. Viele Tierhalter betrachten ihre Haustiere als Familienmitglieder. Ich habe zum Beispiel einen Patienten gesehen, der aufgrund seiner Arbeit und einer kürzlich erfolgten Scheidung unter hohem Stress stand. Als Teil seines Wellnessplans schlug ich ihm vor, sich Zeit zu nehmen, um seinen geliebten Golden Retriever in einen Hundepark zu bringen. Er ging täglich in den Hundepark und fühlte sich entspannter und besser in der Lage, mit den Lebensumständen umzugehen. “ **Holly Wurtz, ND,** Graduate, National University of Health Sciences

Vermindertes Risiko für Fettleibigkeit und gesteigertes Aktivitätsniveau

Trotz intensiver Kampagnen zur Förderung des Bewusstseins und der Lebensstilinterventionen für Fettleibigkeit nehmen Fettleibigkeit und körperliche Inaktivität weiter zu und erreichen epidemische Ausmaße. In den USA sind über 60% der Erwachsenen übergewichtig oder fettleibig, und weniger als 50% erreichen die empfohlene Menge an körperlicher Aktivität. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die mit Hunden spazieren gehen, tendenziell weniger häufig an Fettleibigkeit leiden und 53% häufiger Empfehlungen für mäßige bis starke körperliche Aktivität erfüllen. Die Leistungen sind nicht auf Erwachsene beschränkt. In den USA hat sich die Fettleibigkeit bei Kindern seit 1970 verdreifacht, wobei etwa 20% der Kinder im Alter von 6 bis 19 Jahren als fettleibig gelten. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass bei jüngeren Kindern die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig oder fettleibig zu werden, für diejenigen, die einen Hund besaßen, gegenüber denen, die dies nicht taten, halbiert wurde. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Fördert die soziale Interaktion

Das Schaffen, Entwickeln und Aufrechterhalten sozialer Verbindungen zu anderen ist ein wichtiger Bestandteil der langfristigen Erhaltung unserer Gesundheit. Für viele Menschen ist dies jedoch keine leichte Aufgabe. Soziale Ängste, Kommunikationsschwierigkeiten und mangelnde Chancen können Herausforderungen bei der Bildung sozialer Bindungen

sein. Haustiere können großartige soziale Netzwerker sein, die dazu beitragen, neue Verbindungen zu ermöglichen, Unterstützung aufzubauen und Beziehungen zu anderen aufzubauen. Eine Studie aus dem Jahr 2015 ergab, dass Menschen, die Tierhalter waren, mit über 60% höherer Wahrscheinlichkeit die Menschen in ihrer Nachbarschaft treffen und kennenlernen. Obwohl Hundebesitzer am ehesten neue Freunde fanden, während sie mit ihren Hunden spazieren gingen, können auch andere Arten von Haustieren wie Katzen, Kaninchen und sogar Schlangen ein Gefühl der Verbundenheit fördern. ((Link entfernt), Quelle 2)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki