



Haustiere tun gut: Wie Hund und Katze die mentale Gesundheit stärken können

Vor ein paar Jahren noch ein vermeintliches Tabuthema, heute mehr im Fokus denn je: unsere mentale Gesundheit. Mittlerweile unterstützen viele Unternehmen, unter anderem die HanseMerkur, ihre Mitarbeitenden mit vielfältigen Angeboten zur Stärkung ihres psychischen Wohlbefindens. Doch auch im privaten Bereich bietet sich eine Fülle an Möglichkeiten, die mentale Gesundheit zu fördern. Was uns dabei besonders gut tut, sind unsere Haustiere.

Ein Haustier ist für die meisten Menschen mehr als nur ein tierischer Begleiter – es ist ein echtes Familienmitglied. In einer Statista-Umfrage stimmten dieser Aussage 90 Prozent¹ der Befragten zu. Bedeutet auch: Hund oder Katze können ebenso wie Partner, Kind oder Elternteil echte Seelentröster sein und auf vielfältige Weise positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit haben.

¹) <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1167139/umfrage/verhaeltnis-von-heimtierbesitzern-zu-ihren-haustieren/>

Bedingungslose Liebe

Haustiere lieben bedingungslos. Das ist vor allem für Menschen, die in schwierigen Situationen allein leben, von großer Bedeutung. Das Haustier wird zum emotionalen Unterstützer, auf den immer Verlass ist. Es ist die Konstante im Alltag, die Gesellschaft leistet, Zuneigung zeigt und dem Gefühl der Einsamkeit entgegenwirkt.

Mehr Verantwortung

Wer ein Haustier hat, trägt Verantwortung. Gassigehen, mit dem Hund oder der Katze spielen, Nahrung bereitstellen, regelmäßige Besuche beim Tierarzt: Die Liste der Tätigkeit, die mit einem verantwortungsvollen Zusammenleben mit dem geliebten Vierbeiner einhergehen, ist lang. Wer die täglichen Pflichten beherzigt, tut nicht nur seinem Haustier etwas Gutes, sondern profitiert auch selbst davon: Es entsteht das Gefühl, gebraucht zu werden. Und das wiederum kann die psychische Gesundheit positiv beeinflussen.

Soziale Interaktion

Ein Haustier hilft dabei, mehr mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, zum Beispiel wenn Hundebesitzer auf Gleichgesinnte treffen. Das kann zu einem Zugehörigkeitsgefühl zu einer bestimmten Gruppe führen – das Selbstwertgefühl steigt und die allgemeine mentale Gesundheit wird gestärkt.

Struktur im Alltag

Fehlende Struktur im Alltag kann die mentale Gesundheit beeinträchtigen. Das beste Gegenmittel ist ein klarer Tagesplan mit festen Routinen. Wiederkehrende Aktivitäten mit dem eigenen Haustier, zum Beispiel dem Gassigehen, können dabei ein wichtiger Bestandteil sein.

Mehr Aktivität

Hunde und Katzen sind nicht nur selbst gerne und viel unterwegs, sondern fördern auch die Aktivität ihrer Besitzer – draußen beim gemeinsamen Spazieren oder beim Toben in den eigenen vier Wänden. Positiver Nebeneffekt: Bewegung setzt Endorphine frei, die als natürlicher Stimmungsaufheller zur verbesserten psychischen Gesundheit beitragen

Fazit

Ein Haustier kann auf vielfältige Weise entscheidend zur Stärkung der mentalen Gesundheit seiner Besitzer beitragen. Damit sie sich um die Versorgung ihrer geliebten Vierbeiner keine Sorgen machen müssen, bietet die HanseMerkur die [passenden Angebote](#), um sie im Ernstfall abzusichern. Mehr Informationen zu den Gesundheitschecks, Impfungen und Kontrollen bei Hunden und Katzen haben wir [hier](#) zusammengestellt.

Bildquellen

- hansemerkur-mentale-gesundheit-bei-haustieren.jpg: Bildquelle: Unsplash