

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Mensch und Tier : der positive Einfluss auf Körper, Geist und Gemüt :  
Zärtlichkeitsspende mit erwünschten Nebenwirkungen  
**Autor:** Weetering, Senta van de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819184>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

*Mensch und Tier: Der positive Einfluss auf Körper, Geist und Gemüt*

# Zärtlichkeitssponder mit erwünschten Nebenwirkungen

**Unbestritten: Haustiere üben einen positiven Einfluss auf Menschen aus. Verschiedene Forscher haben die körperlichen wie seelischen Auswirkungen wissenschaftlich untersucht und nachgewiesen.**

*\* von Senta van de Weetering*

Blutdruck, Puls und Cholesterinwerte scheinen positiv beeinflussbar durch die Gegenwart eines Haustieres. Die generell besseren Herz-Kreislauf-Werte, die Untersuchungen bei Tierhalterinnen und -haltern nachgewiesen haben, dürften vor allem auf die Hundefreunde zurückgehen, denn der tägliche Spaziergang mit Rex sorgt auch beim Herrchen für Bewegung. Bei leichten Erkrankungen wie zum Beispiel einer Grippe kommen Tierhalter und -halterinnen Studien zufolge mit weniger Medikamenten aus, und ältere Menschen, die mit einem Tier zusammenleben, suchen seltener Ärzte auf. Altersheime haben die Erfahrung gemacht, dass der Medikamentenverbrauch geringer ist, wenn sie das Halten von Tieren zulassen.

### Bemerkenswerte Forschungsergebnisse

Genauso wichtig sind jedoch die Wirkungen, die Tiere auf die psychische Verfassung ihrer Halterinnen und Halter haben. Eine Studie, die unter der Leitung von Privatdozent Dr. Dennis C. Turner und Prof. Robert D. Martin entstand, verglich Katzenhalter mit Menschen, die früher mit einer Katze zusammenlebten, heute aber keine mehr haben. Die Forscher kamen zu bemerkenswerten Resultaten: Generell beschrieben die Tierhalterinnen und -halter sich selber deutlich weniger als «empfindlich», «inaktiv», «introvertiert». «Wer also Katzen liebt, sollte wenn immer möglich nicht ohne sie leben.» Zu diesem Schluss kommt die Studie. Auch auf das unmittelbare Befinden hat die soziale Interaktion mit der Katze positive Auswirkungen – vorausgesetzt, die Katze reagiert auf die Annäherung durch den Menschen.

Tiere helfen gegen Einsamkeit.

Foto: Reto Schlatter



### Tiere helfen bei Einsamkeit

Andere Studien ergaben, dass die Gegenwart eines Haustieres dazu beitragen kann, Stresssituationen leichter zu ertragen und, vor allem, sich anschliessend schneller zu erholen.

Einige Aspekte sind besonders für ältere Menschen wichtig: Die Anwesenheit eines Haustieres kann helfen, Einsamkeit und Isolationsgefühle zu verringern. Durch seine elementaren Bedürfnisse zwingt ein Kanarienvogel so gut wie ein Kaninchen immer wieder zur Konzentration auf die einfachen Dinge des Lebens, wie zum Beispiel den Futternapf. Das vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden, und stärkt so das Selbstwertgefühl. Darüber hinaus bringt ein Tier Rhythmus in den Tagesablauf, was sich für Seniorinnen und Senioren oft günstig auf die Vitalität auswirkt. Und zuletzt kann es für alle Menschen einfach Gold wert sein, dass Tiere einen immer mal wieder zum Lachen bringen.

*\* Senta van de Weetering ist freie Journalistin in Zürich.*

ANZEIGE

## Dürfen wir Ihr Haus verkaufen?

Ihr Partner aus der Region

20 Jahre Erfahrung mit ausgewiesenem Fachpersonal im Notariats- und Treuhandwesen

ZIEGLER Immobilien AG, Thalwil  
Telefon 01 722 61 61  
heuberger@zieglerimmobilien.ch  
www.zieglerimmobilien.ch

**ZIEGLER  
Immobilien AG**