

Die neue große BILD-Serie: Wie Haustiere unser Leben schöner machen



Seniorin Laura Meier (91) drückt glücklich Katze Prinzi (15) an sich. Die ehemalige Arzthelferin aus Berlin hat sich den Vierbeiner aus dem Tierheim geholt, zusammen genießen die beiden jetzt ihren Lebensabend

Schicken Sie uns Ihre witzigsten und schönsten Haustier-Fotos! Senden Sie die Aufnahmen Ihres Haustieres unter dem Stichwort „Haustier“ an 1414@bild.de. Wichtig: Bitte immer Handynummer mit angeben (zwecks Kontaktaufnahme). Bei Abdruck gibt es bis zu 250 Euro.



Mein Glück macht Miau!

Katrin Schwenk (24) „Mein Hund hat mein Leben gerettet“

Von JANA KOLBE

Wenn die Panik in Katrin Schwenk (24) aufsteigt und die Bilder aus ihrer Vergangenheit auf sie einprasseln, ist Labrador-Hündin Yukina (1) ihre Rettung.

Die 24-Jährige leidet seit 2015 an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) – seitdem kann sie sich an schreckliche Erlebnisse in der Kindheit erinnern. Mit der Hilfe ihres Hundes findet sie langsam wieder ins Leben zurück.

Alleine vor die Tür gehen, war für Katrin lange undenkbar: „Ich habe viele Ängste: Mit Fremden sprechen, einkaufen, Bus fahren. Bevor Yukina kam, habe ich meine Wohnung kaum noch verlassen“, sagt sie.

Als der Welpe im Mai 2017 in Katrins Leben tapste, änderte sich das schlagartig. Spaziergänge und tägliches Training gehören seitdem zu ihrem Alltag. Gemeinsam mit einer Hundetrainerin bildet Katrin ihren Assistenzhund aus. Zuerst das Grundgehorsam: Sitz, Platz, Aus und Bleib.

Durch die PTBS leidet die 24-Jährige bis zu vier Mal die Woche an Krampfanfällen – tägliche Flashbacks und Kontrollverlust quälen sie. In diesen Momenten kommen die Bilder hoch wie sie als Kind schwer traumatisiert wurde. Yukina weiß genau, was dann zu tun ist: Sie springt auf Katrins Schoß, leckt ihr durchs Gesicht, bellt.

Besonders der Körperkontakt tut Katrin gut: „Sie gibt mir viel Sicherheit. Ich kann mich 100 Prozent auf sie verlassen. Durch Yukina habe ich einen Sinn weiterzumachen – sie hat mir das Leben gerettet“, sagt Katrin.

Wenn die 24-Jährige Albträume plagt, macht der Hund sogar das Licht an. Gelernt hat die Labrador-Hündin das alles durch intensives Klicker-Training: Macht sie etwas richtig, klickt Katrin und gibt ihr anschließend eine Belohnung.

Gerade arbeiten die beiden daran, dass der Hund die Krampfanfälle vor ihr erkennt. Yukinas Lieblingsübung – dann gibt es nämlich Würstchen! „Mein Hund freut sich eigentlich immer, wenn es mir richtig schlecht geht“, sagt Katrin und lacht.

Ihre Lebensqualität hat sich wesentlich verbessert. Mit Yukina an ihrer Seite geht Katrin sogar wieder einkaufen. „Wir müssen draußen bleiben“ – Schilder gelten für Assistenzhunde nicht.

Wenn sie mit Yukina auf der Wiese spielt, merkt man der 24-Jährigen ihre Ängste gar nicht an. Sie lacht viel, tobt mit dem Hund herum. „Sie ist wie Medizin, nur besser.“



Katrin Schwenk (24) verdankt ihrer Hündin Yukina alles. Mit dem Hund traut sie sich wieder auf die Straße

Von ANNE HÖLSTEIN

34,3 Millionen Haustiere leben in Deutschland. Spitzenreiter: die Katze (13,7 Millionen), Platz zwei: der Hund (9,2 Millionen). Und das nicht nur, weil sie so süß sind: Wer ein Tier zu Hause hat, ist gesünder, lebt länger und hat mehr Freunde. BILD sagt, warum.

Bereits vor Tausenden von Jahren fing der Mensch an, sich Haustiere zu halten. In einer Höhle in Frankreich entdeckten Forscher einen Pfotenabdruck, der darauf schließen lässt, dass Hunde bereits vor 23 000 Jahren dem Menschen Gesellschaft leisteten, vor etwa 9000 Jahren wurde die Katze zum Stubentiger.

mon Oxytocin ausgeschüttet wird, das beruhigend wirkt.“

HAUSTIERE MACHEN SCHLANK UND FIT

► 150 Minuten Bewegung pro Woche reichen aus, um einen positiven Effekt auf das Herzkreislauf-System zu haben. Allgemeinmediziner Professor Dr. Kurscheid: „Vor allem Hunde helfen uns, fit zu werden oder zu bleiben, denn mit einem Hund muss man bei Wind und Wetter vor die Tür.“

Das sorgt für mehr Bewegung, reduziert Übergewicht, stärkt das Immunsystem und unterstützt ganz nebenbei noch soziale Kontakte, weil man über den Hund mit anderen ins Gespräch kommt. Dr. Kurscheid: „Es ist bewiesen, dass Menschen mit Haustieren bis zu 15 Prozent weniger zum Arzt gehen als solche ohne Tier.“

VÖGEL HELFEN GEGEN EINSAMKEIT

► Bereits in den 70er Jahren führten englische Forscher ein Experiment durch, bei dem sie alleinstehenden Rentnern eine Begonie oder einen Wellensittich zuteilten. Die Bewohner mit einem der Vögel wurden aktiver und hatten mehr soziale Kontakte. Bei den Senioren ohne Wellensittich klagten 75 Prozent über Einsamkeitsgefühle, bei den Vogelbesitzern nur 5 Prozent.

Diplom-Psychologe Ulrich M. Schmitz: „Ein Tier kann zwar einen Menschen nicht ersetzen, kann aber ein wichtiger Helfer z. B. bei Einsamkeit oder Trauer sein. Ihre Anwesenheit tröstet und lenkt ab, außerdem fühlen wir uns gebraucht, weil wir uns um das Tier kümmern müssen.“

MEERSCHWEINCHEN FÖRDERN DAS SOZIALVERHALTEN

► In Australien durften sich 127 Schüler acht Wochen lang im Unterricht um Meerschweinchen kümmern. Bei der Studienauswertung stellten die Forscher fest, Meerschweinchen helfen den Kindern bei dem Umgang miteinander (er wurde rücksichtsvoller), Problem-schüler wurden ruhiger und freundlicher.

FISCHE HELFEN BEI DEMENZ

► Für einen Versuch ließen amerikanische Forscher in Altersheimen Aquarien aufstellen. Die Patienten unterhielten sich nicht nur mehr als sonst, sie aßen plötzlich auch mehr von ihrem Essen. Das war besonders bei den Demenzpatienten wichtig, da sie häufig unter Appetitlosigkeit leiden.

HAUSTIERE SIND GUT FÜR KINDER

► Dr. Kurscheid: „Eine Studie aus Großbritannien zeigt, dass Kinder und Jugendliche mit Haustieren

tendenziell ein höheres Selbstwertgefühl haben, sich weniger einsam fühlen und bessere soziale Fähigkeiten besitzen.“

► Leben Hunde oder Katzen im Haushalt, erkranken Kinder außerdem bis zu 50 Prozent seltener an einer entsprechenden Haarallergie.

Der Mediziner: „Ich kann wirklich nur jedem empfehlen, sich einen befellten Freund zuzulegen. Das macht nicht nur Spaß, sondern tut uns Menschen auch noch richtig gut. Am besten lässt man sich dazu vom Fachmann beraten.“

TIERE SENKEN DEN BLUTDRUCK

► In einer Studie testete ein Forscherteam aus Buffalo (USA) an 240 Paaren mit Hund, Katze oder ohne Haustier, Pulsfrequenz und Blutdruckwerte bei Stress. War das Haustier anwesend, zeigten die Probanden weniger Stressreaktionen. Diplom-Psychologe Michael Thiel: „Tiere sind scheinbar bedingungslos für einen da, denn sie lieben ohne Gegenleistung.“

► Weitere Studien belegten, dass alleine das Streicheln von Tieren hilft, die Herzfrequenz und damit das Stresslevel zu senken. Thiel: „Tiere wirken entspannend, da beim Streicheln das sogenannte Kuschelhor-



Alpaka-Besitzerin Nora Kuntzagk kuschelt mit einem ihrer zwei Alpaka-Hengste. Die Therapie-Tiere besuchen regelmäßig Altenheime, heitern dort Senioren auf

HAUSTIERE SIND GUT FÜR KINDER

► Dr. Kurscheid: „Eine Studie aus Großbritannien zeigt, dass Kinder und Jugendliche mit Haustieren

Tierheim oder Züchter

Wo bekomme ich das richtige Tier für mich?

Von STEFANIE MAY

In Deutschland gibt es rund 550 Tierheime. Allein 120 000 Hunde werden dort jedes Jahr abgegeben! Dazu kommen rund 8000 Hundezüchter im größten Dachverband VDH (Verband Deutscher Hundezüchter).

Bei Katzen, Hamstern & Co. sind es ähnlich viele. Wo soll man sich also hinwenden, wenn man einen Vierbeiner bei sich aufnehmen möchte? BILD hat bei Jan Berge, Chef des größten deutschen Tierheims in Berlin, nachgefragt.

WARUM SOLLTE MAN EIN TIER AUS DEM TIERHEIM HOLEN?

Jan Berge: „Das ist aktiver Tierschutz. Die Tiere sind oft sehr dankbar, wenn sie in einen Privathaushalt umziehen dürfen.“



Studien beweisen: Wellensittiche helfen gegen Einsamkeit

KANN MAN AUCH ZU EINEM ZÜCHTER GEHEN?

Berge: „Es ist nicht verboten, sich ein Tier vom Züchter zu holen. Allerdings gibt es genug Tiere in den Tierheimen oder über private Tierschutzorganisationen, die dringend ein neues Zuhause suchen.“

WORAN ERKENNE ICH EINEN GUTEN ZÜCHTER?

Bei Hunden z. B. am VDH-Siegel. Weitere Indizien: Der Züchter lässt Sie Welpen, Kätzchen, Kleintiere zusammen mit dem Muttertier besuchen (heißt, er hat nichts zu verbergen) und stellt Ihnen viele Fragen zu Ihrer Lebenssituation (ihm ist nicht egal, wo

seine Züchtungen landen). Um sicherzugehen: Besuchen Sie den Züchter ruhig mehr als einmal.

WELCHE NACHWEISE SOLLTEN VORHANDEN SEIN?

Das Tier muss einen nationalen Impfpass oder einen EU-Heimtierausweis haben. Diese Dokumente enthalten Angaben zum Tier inklusive Chipnummer, Impfungen und Daten zu Halter und Tierarzt.

WAS MUSS EIN INTERESSENT HABEN, UM EIN TIER AUFZUNEHMEN ZU KÖNNEN?

Alle Mitglieder des Haushalts müssen sich einig sein, dass sie ein Tier wollen und welche Tierart es sein soll. Gegebenfalls sollte sicherheits- halber eine Genehmigung beim Vermieter eingeholt werden.

Berge: „Eine Erstausrüstung für das Tier muss vorhanden sein. Die Wohnsituation muss dem Tierwunsch angemessen sein. Man sollte keinen Schäferhund in einer Einraumwohnung in der Innenstadt halten.“

Keinen Serienteil mehr verpassen – wir bringen Ihnen BILD direkt nach Hause!

Keine Lust, bei Regen zum Kiosk zu gehen? Wir bringen Ihnen Ihre BILD direkt nach Hause! Rufen Sie gleich bei unserer Bestellhotline an: 01806/00 75 36 (20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, max. 60 Cent/Anruf aus dem Mobilfunknetz) und nennen Sie uns diese Bestellnummer: 10157802. Das Angebot ist auch online unter nachHause.bild.de bestellbar. Weitere Vorteile für Sie: Mit Ihrem Abo können Sie auch BILDplus Premium nutzen. Und: Als Dankeschön gibt es einen 100-Euro-Verrrechnungsscheck.

BESTELLBEDINGUNGEN: Die Abo-Preise und die Zustellung variieren je nach den möglichen Liefergebieten (Botenzustellung von Mo.-Fr. bis 7 Uhr, Sa. bis 8.30 Uhr bzw. Postbelieferung von Mo.-Sa. mit Ihrer gewählten Postzustellung – ein Service der Deutschen Post AG). Sie lesen unverbindlich so lange, wie Sie möchten. In Ihrem Abo sind die digitalen Vorteile von BILD für 1 Euro pro Monat (BILD-plus Premium) enthalten. Dieses Angebot gilt nur für NEUKUNDEN! Die Bestellung kann innerhalb von 15 Tagen widerrufen werden. Der Versand der Prämie erfolgt nach Eingang Ihrer 1. Zahlung.

Lesen Sie morgen: Welches Tier passt zu mir?