

Wiesbaden, 17. Februar 2025 / pma 0125

## **Studien bestätigen: „Heimtiere machen happy“: Über die positiven Einflüsse von tierischen Begleitern**

**Der Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe (ZZF) erklärt zum Liebe-dein-Haustier-Tag am 20. Februar, welche positiven Effekte Heimtiere auf Lebensfreude und Gesundheit haben können.**

„Heimtiere machen happy“, bringt Selina Schlierenkamp vom Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe (ZZF) das Leben mit tierischen Begleitern auf den Punkt. „Die Bindung zwischen Mensch und Tier steigert das Wohlbefinden, körperliche Aktivitäten und der Aufbau sozialer Kontakte werden gefördert.“ Als wissenschaftliche ZZF-Fachreferentin für Heimtiere spricht Schlierenkamp nicht nur aus beruflicher Erfahrung. Das Leben mit Hündin Elly bestätigt ihr Tag für Tag: Heimtiere sind Glücks-Booster, Seelenstreichler und Personal Trainer in einem. Nicht zuletzt belegen auch Studien immer wieder: Heimtiere machen glücklich!

Etwa 34 Millionen Heimtiere leben unter deutschen Dächern, hinzu kommen zahlreiche Aquarien und Terrarien, wie die repräsentative Erhebung des ZZF für das Jahr 2023 ergab. Laut Umfrage von Euromonitor International betrachten fast drei Viertel der Halterinnen und Halter ihre Heimtiere als Mitglieder der Familie. Es überrascht daher nicht, dass 96 Prozent der Halterinnen und Halter in der aktuellen Studie von takefive-media angaben: Heimtiere beeinflussen das eigene Leben positiv.

### **Viele Studien belegen positive Effekte**

Diese subjektive Wahrnehmung bestätigt die Wissenschaft. Eine Studie der Queen’s University Belfast fasst zahlreiche Ergebnisse zur Verbindung zwischen Heimtieren und menschlicher Gesundheit zusammen – wie zum Beispiel die Auswirkungen der Interaktion mit Heimtieren auf verschiedene Hormone im menschlichen Körper: Beim Spielen steigt die Konzentration des sogenannten „Kuschelhormons“ Oxytocin, das ein beruhigendes, glückliches Gefühl erzeugt, während sich der Cortisol-Spiegel verringert. Das bedeutet, Stress wird reduziert, was wiederum für mehr Entspannung sorgt. Nebenbei wirkt Oxytocin auch auf Blutdruck und Herzfrequenz und kann damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Ob Golden Retriever oder Goldfisch – jedes Heimtier verlangt regelmäßige Aufmerksamkeit und Pflege. „Das strukturiert den Alltag und stärkt auch das Selbstvertrauen“, erklärt Schlierenkamp. „Wer Verantwortung für ein Heimtier

Pressestelle ZZF  
Mainzer Straße 10  
65185 Wiesbaden  
Germany

+49 611 447 553-13  
+49 611 447 553-14  
presse@zzf.de  
www.zzf.de

übernimmt, fühlt sich gebraucht. Besonders für alleinlebende Menschen kann die Gesellschaft von Heimtieren eine große Bereicherung darstellen.“

### **Menschen mit Heimtier sind aktiver**

Wie ein kleiner Wirbelwind saust Elly durch die Flure und den Garten der ZZF-Geschäftsstelle. Der quirlige Kleinpudel ist einer von drei Bürohunden beim ZZF und hält Selina Schlierenkamp ordentlich in Bewegung – ein weiterer positiver Effekt von Heimtieren: „Das Gassigehen bei Wind und Wetter kann bei Menschen mit Hund das Immunsystem stärken, die regelmäßige körperliche Aktivität den Blutdruck senken und das Risiko von Übergewicht reduzieren.“

### **Heimtiere erleichtern soziale Kontakte**

Wie weitere Studien zeigen, kommen Halterinnen und Halter beim Gassigehen zudem leichter und schneller ins Gespräch mit anderen Menschen. Aber nicht nur die beliebten Vierbeiner können als „Eisbrecher“ eine wichtige Rolle beim Aufbau sozialer Kontakte spielen. „Die Begegnung zwischen Mensch und Tier kann eigentlich bei allen Arten die Beziehung zwischen Menschen unterstützen.“ Als Beispiel nennt Schlierenkamp den Austausch auf Social Media oder in Vereinen – das gemeinsame Interesse erleichtere soziale Kontakte oder mache sie überhaupt erst möglich.

### **Anschaffung sorgfältig planen**

Das Leben mit Heimtieren kann sehr viel Freude bereiten. Vorausgesetzt, dass auch das Heimtier glücklich und seine Haltung tiergerecht ist. Wer über einen Begleiter mit Fell, Federn oder Schuppen nachdenkt, sollte vorher klären, ob seine Bedürfnisse mit dem eigenen Lebensstil vereinbar sind und sich über den Aufwand und die Kosten informieren. Der ZZF appelliert daher zur verantwortungsvollen Anschaffung von Heimtieren.

### **Pressekontakt:**

**Sie möchten sich eingehender über die positive Wirkung von Heimtieren informieren? Auf [zzf.de](http://zzf.de) finden Sie eine ausführliche [Literaturliste](#).**

Antje Schreiber, Bereichsleitung Kommunikation ZZF/WZF  
Tel +49 (0)611 / 44 75 53-14

Stefanie Klinge-Engelhardt, PR-Referentin  
Tel +49 (0) 611 / 44 75 53-13

# PRESSE-INFO

aus der Heimtierbranche



[presse@zzf.de](mailto:presse@zzf.de)

## Wer ist der ZZF?

Der Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe e.V. (ZZF) vertritt die beruflichen, wirtschaftlichen und sozialpolitischen Interessen der gesamten deutschen Heimtierbranche. Zu den Mitgliedern zählen Betriebe und Systemzentralen des Zoofachhandels, Großhandelsunternehmen, Züchter, Heimtierpfleger im Salon und Hersteller von Heimtierbedarf.

[www.zzf.de](http://www.zzf.de)

Pressestelle ZZF  
Mainzer Straße 10  
65185 Wiesbaden  
Germany

+49 611 447 553-13  
+49 611 447 553-14  
[presse@zzf.de](mailto:presse@zzf.de)  
[www.zzf.de](http://www.zzf.de)