

Kinder schlafen mit Haustieren oft besser

geschrieben von Redakteur | Juni 19, 2021



Studie stellt gängige Vorstellungen auf den Kopf

Das Domestizieren von Tieren gehört zum Menschen. Lange Zeit bevor unsere Vorfahren sesshaft wurden, lebten sie bereits mit Hunden zusammen. Wissenschaftler können dies auf die Zeit vor rund 15.000 Jahren datieren. Aber die ältesten Funde von hundeähnlichen Tieren sind über 30.000 Jahre alt.

Auch in unseren Breiten haben die Menschen lange Zeit mit so genannten Nutz- und Haustieren unter einem Dach gelebt. Während sich das hierzulande meist nur noch auf wenige Haustierarten beschränkt, ist das in vielen Teilen der Welt noch immer üblich. In diesem engen Zusammenleben sehen viele auch die Ursache für den Ausbruch schwerer Krankheiten. Die sogenannte Vogelgrippe oder Corona sind die bekanntesten Beispiele aus jüngster Zeit.

Wenn wir nicht allergisch auf Tierhaare sind, schreibt die Wissenschaft unseren Haustieren aber eher eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit, vor allem auf unsere Psyche, zu. Die Meinungen dazu, ob Haustiere auch im Bett mit Menschen

nächtigen sollten, sind dagegen geteilt. Nun haben Forscher an der Concordia University im kanadischen Montreal herausgefunden, dass die Schlafqualität einer überraschend hohen Anzahl von Kindern, die ein Bett mit ihren Haustieren teilen, sich nicht von denen unterscheidet, die alleine schlafen.

Vorurteil widerlegt

Das Vorurteil, dass ein Haustier im Bett den Schlaf störe, weil es Platz wegnehme oder laut kratze, ist widerlegt. Laut einer Studie, die zunächst in der Zeitschrift Sleep Health veröffentlicht wurde, ist eher das Gegenteil der Fall. Forscher am Concordia's Pediatric Public Health Psychology Lab (PPHP) fanden heraus, dass die Schlafqualität von Kindern, die ihr Bett mit ihrem Haustier teilen, sich nicht von der von Kindern unterscheidet, die alleine schlafen.

„Das Schlafen mit dem Haustier scheint nicht störend zu sein“, sagt die Hauptautorin der Studie, Doktorandin Hillary Rowe. „Tatsächlich gaben Kinder, die häufig mit ihrem Haustier schliefen, an, eine bessere Schlafqualität zu haben.“ Rowe hat die Studie zusammen mit ihren Forscherkollegen Denise Jarrin, Neressa Noel, Joanne Ramil und Jennifer McGrath, Professorin für Psychologie und Leiterin des Labors, verfasst.



Auch ein Haustier braucht manchmal ein Kuscheltier

Ein klassischer Zufallsfund

Die Daten, die die Forscher verwendeten, wurden inmitten der Ergebnisse des größeren Healthy Heart Project gefunden. Kinder und Eltern beantworteten Fragebögen zur Schlafenszeit und zur Schlafhygiene: Einhaltung einer konstanten Schlafenszeit, eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen und Schlafen in einem ruhigen, komfortablen Raum.

Zwei Wochen lang trugen die Kinder Wearables wie Apple Watch oder Fitbit am Handgelenk und füllten tägliche Protokolle aus, um ihren Schlaf zu verfolgen. Außerdem wurden die Kinder eine Nacht lang mit einem speziellen Polysomnographie-Gerät für zu Hause ausgestattet, damit die Forscher ihre Gehirnwellen (EEG-Signale) aufzeichnen konnten, während sie schliefen. Eine der Fragen lautete, ob sie mit einem Haustier im Bett schlafen würden.

Die Forscher waren erstaunt über die hohe Anzahl der Kinder, die die positiv beantworteten. Jedes dritte Kind antwortete mit Ja. Bei ihrer wissenschaftlichen Recherche, die die

Forscher daraufhin durchführten, fanden sie heraus, dass es kaum Forschung zu diesem Thema gibt. Deshalb entschied das Team um Rowe, dieses Thema genauer zu erforschen.

Viele Aspekte des Schlafs untersucht

Die Forscher bildeten drei Gruppen: Kinder die nie, manchmal oder häufig mit einem Haustier im Bett schliefen. Dann verglichen sie die drei Gruppen anhand einer Reihe von Schlafvariablen, um zu sehen, ob es signifikante Unterschiede zwischen ihnen gab. „In Anbetracht der größeren Ziele des Healthy Heart Project konnten wir nicht nur die Schlafenszeiten und die Schlafdauer untersuchen, sondern auch die Dauer des Einschlafens (Latenz), das nächtliche Erwachen (Unterbrechungen) und die Schlafqualität“, sagt McGrath. Sie fanden heraus, dass die drei Gruppen im Allgemeinen in allen Schlafdimensionen ähnlich waren.

Oftmals sogar besser Schlafqualität

„Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Anwesenheit eines Haustieres keinen negativen Einfluss auf den Schlaf hat“, bemerkt Rowe. „Tatsächlich fanden wir heraus, dass Kinder, die am häufigsten mit ihren Haustieren schliefen, eine höhere wahrgenommene Schlafqualität berichteten, besonders bei Jugendlichen.“ Sie stellt die Hypothese auf, dass die Kinder Haustiere eher als ihre Freunde betrachten und Trost aus dem Schlaf mit ihnen ziehen.

Quellen: Concordia University. Original: Patrick Lejtenyi

<https://www.sleephealthjournal.org/.../S2352.../fulltext>

<https://www.sciencedaily.com/rel.../2021/06/210602153334.htm>