



Schlafpartner Hund

Erste Annäherungen an ein vernachlässigtes Thema in der Schlafmedizin

Fast die Hälfte aller Hundebesitzer teilt das Bett mit ihrem Haustier. Für die schlafmedizinische Praxis ist es sinnvoll, im Anamnesegespräch auch Haustiere zu berücksichtigen.

GERHARD KLÖSCH

Laut einer im Jahre 2014 online veröffentlichten Umfrage der American Pet Products Association, teilen sich 45% der Hundebesitzer das Bett mit ihrem Haustier. Je nach Größe des Hundes schwankt der Prozentsatz erheblich und liegt bei kleinen Hunden bei 62%. Dieser Prozentsatz dürfte noch deutlich höher sein (> 70%), wie eine eigene Umfrage von 2013 aus Österreich zeigte (4). In einer Australischen Studie von Smith et al. (5) wurde anhand von Umfragedaten über die Schlafgewohnheiten einer großen Population (n=10 128) jene Gruppe genauer untersucht, die regelmäßig mit ihrem Haustier das Bett teilt. Im Vergleich zu den Nicht-Hundebesitzern zeigte sich, dass durch die Anwesenheit eines Haustieres sich die Einschlafzeit verlängerte, die Haustierbesitzer in der Nacht durch Bellen oder andere Aktivitäten des Haustieres häufiger aufwachen und dadurch auch tagsüber müder sind als die Vergleichsgruppe. Aufgrund dieser doch negativen Bilanz schließen die Autoren ihre Untersuchung mit Spekulationen darüber, dass der Benefit des gemeinsamen Beieinander-Schlafens (Co-sleeping) von Mensch und Tier in anderen Faktoren, wie z. B. emotionalem

Benefit durch mehr Sicherheit, Nähe und Geborgenheit, zu suchen sei, was jedoch weitere Studien erfordert.

Während das Teilen des Schlafplatzes (bed-sharing) mit Partnern oder Kindern bereits in zahlreichen Studien untersucht wurde, ist das Schlafen mit Haustieren noch weitgehend unerforscht. Kontrollierte Studien dazu gibt es nicht, das vorhandene Datenmaterial stützt sich vor allem auf Umfragen, wie die eingangs erwähnten Studien. Auch ist noch nicht klar, welche Haustiere, neben Katzen und Hunden, noch mit ins Bett genommen werden. Umfrageergebnisse konzentrieren sich hauptsächlich auf Hunde, weil diese doch leichter erziehbar sind als z. B. Katzen, die als nachtaktive Tiere nur schwer davon abzuhalten sind, den Schlafraum nicht zu betreten. Bei Hunden dürften hier die Vorlieben und Bedürfnisse des Hundehalters wesentlich mehr im Vordergrund stehen, wenn für Luna oder Bello die Schlafzimmertür auch in der Nacht offensteht.

Gesundheitliche Auswirkungen

Nicht unproblematisch können die gesundheitlichen Auswirkungen von Haustieren vor allem auf Kleinkinder und Jugendliche sein. Wenn

Schlaf 2017; 6: 90–95

auch die Übertragung von gefährlichen Keimen durch die allgemeinen Hygienestandards als gering eingestuft wird, besteht ein gewisses Restrisiko (2). Darüber hinaus sind allergische Reaktionen auf Katzen- oder Hundehaare ebenfalls nicht zu vernachlässigen (3). Vor allem durch kontaminierte Bettwäsche kann es zu einer Dauerbelastung der Atemwege kommen und bereits vorhandene schlafbezogene Atmungsstörungen deutlich verschlechtern. Neben diesen Risiken kann der frühe Umgang mit Haustieren bei Kindern aber auch protektiv wirken und das Risiko späterer Allergien oder Asthmaerkrankungen verringern (1). Entscheidend ist dabei der „prä-morbide“ Status: Liegen bereits Beeinträchtigungen vor, so stellen Haustiere ein Risiko dar (2, 3). Dasselbe gilt auch für Schlafstörungen: Je nach Grundstörung können sie sich durch Co-sleeping mit Haustieren verschlimmern (5).

Online-Umfrage (2014–2016)

Bei der von uns durchgeführten Studie (2014–2016) ging es vor allem um die Frage nach dem emotionalen Benefit, den das gemeinsame Schlafen von Hundehaltern mit ihren Hunden hat. Darüber hinaus sollte geklärt werden, ob die Ergebnisse von Umfragen unter anderen soziokulturellen Rahmenbedingungen auch auf Europa übertragbar sind.

In Zusammenarbeit mit Experten des Clever Dog Labs (Messerli Institut der Veterinärmedizinischen Universität Wien) und des Instituts für Schlaf-Wach-Forschung (ISWF, Wien) wurde ein Fragebogen mit insgesamt 55 Fragen entworfen, der von Oktober 2014 bis Januar 2016 online über die ISWF-Homepage (www.iswf.at) verfügbar war. Die Hundebesitzer wurden unter anderem dazu befragt, ob und wie oft ihr Hund im selben Bett oder Zimmer schläft, aus welchem Grund dieser gehalten wird und wie viele Hunde im Haushalt leben. Der Online-Fragebogen war in deutscher, ungarischer und englischer Sprache verfügbar.

Die Stichprobe

Insgesamt konnten 2176 ausgefüllte Fragebögen ausgewertet werden, wobei der Großteil (90%, n=1958) von Frauen ausgefüllt wurde (► Tab.

Tab. 1 Studienpopulation

Gesamt	
Stichprobengröße (n)	2176 <ul style="list-style-type: none"> • Männer: 218 (10%) • Frauen: 1958 (90%)
Alter (range 12–102 Jahre)	Ø 37,5 ± 12,4 Jahre <ul style="list-style-type: none"> • Männer: Ø 37,1 ± 12,3 Jahre • Frauen: Ø 41,1 ± 12,8 Jahre
Altersstruktur	
• ≤29 Jahre	31,4%
• 30–59 Jahre	62,5%
• ≥60 Jahre	6,1%
Kinder vorhanden	29,6% (n=644)
Nationalitäten	Westeuropa (n=465, 21,4%) <ul style="list-style-type: none"> • Deutschland: 115 • Österreich: 281 • Schweiz: 10 • England: 17 • Italien: 13 Osteuropa (n=1489, 68,4%) <ul style="list-style-type: none"> • Ungarn: 1454 • Slowenien: 13 • Kroatien: 15 USA/Kanada/Australien... (n=222, 10,2%) <ul style="list-style-type: none"> • USA: 174 • Kanada: 22 • Australien: 19 Rest (div.)= 43

1). Das Durchschnittsalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer lag bei 37,5 Jahren (± 12,4, range 12–102 Jahre). Aufgeteilt in drei Altersgruppen überwogen mit 62,5% Personen zwischen 30 und 59 Jahren, gefolgt von den unter 29-Jährigen (31,4%). Die Beteiligung der über 60-Jährigen war mit rund sechs Prozent am geringsten.

Geschlechtsspezifische Unterschiede gab es nicht nur in der Anzahl der Teilnehmer, sondern auch in der Altersstruktur. Hier zeigte sich, dass Männer mit im Durchschnitt 41 Jahren deutlich älter waren als teilnehmende Frauen (37 Jahre). Kein Unterschied zwischen den Geschlechtern gab



Haustiere können Sicherheit schenken.

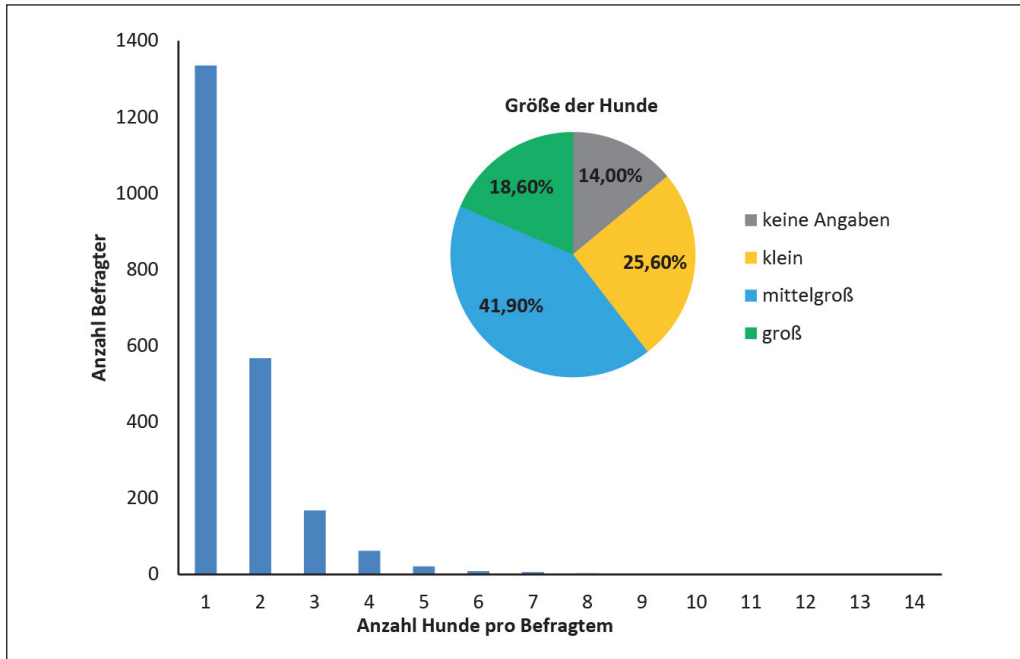


Abb. 1 Anzahl Hunde pro Befragtem und Größe der Hunde. (n=2 176 Befragte, n=3 509 Hunde: Ø1,6 Hunde pro Befragtem; kein Unterschied zwischen Frauen und Männern)

es in der Anzahl der gehaltenen Hunde. 61 % lebten mit einem Hund im Haushalt, etwa 39 % besaßen mehrere Hunde (im Einzelfall bis zu 14; Gesamtzahl 3 509 Hunde, im Mittel 1,6 Hunde pro Teilnehmer) (► Abb. 1). Darüber hinaus gab rund ein Drittel der Befragten an, mit mindestens einem Kind im gemeinsamen Haushalt zu leben.

Angaben zu den Schlafgewohnheiten

79,4% der Befragten teilten regelmäßig mit ihrem Hund das Zimmer und/oder Bett, lediglich 13% verneinten dies (► Abb. 2). Bei rund 74,5% der Befragten hielt sich der Hund während jeder Nacht im Schlafräum auf, bei 48,3% war der Hund auch zu jeder Nacht mit im Bett zu finden. Demnach nächtigen etwa 67% der Befragten regelmäßig bis gelegentlich mit ihrem Hund im selben Bett. Dabei werden kleinere Hunde (<10kg) häufiger mit ins Bett genommen als mittelgroße und große Rassen (p= ≤0,001; Cramer V=0,182). 29,3% der Befragten berichteten, regelmäßig während des Schlafens gestört zu werden, allerdings davon nur <3% durch andere Haustiere (Katzen, etc., außer Hunde) oder andere Familienangehörige, an erster Stelle durch

„Umgebungsärm“ (7,6%), gefolgt von Störungen durch den Bettpartner (5,8%) (► Abb. 3a). Fast die Hälfte der Personen, die täglich/fast täglich mit ihrem Hund im selben Bett schlafen, gab an, zumindest ab und an von ihm auch im Schlaf geweckt zu werden, etwa 11% regelmäßig (Vergleich: <6% bei den Personen, die den Hund nicht mit ins Schlafzimmer nehmen) (► Abb. 3b).

Außer mit dem Hund schläft rund die Hälfte der Befragten auch noch mit einer anderen Person (Partner, Kind) im selben Zimmer. 36% hatten einen Bettpartner und etwa 27% waren „Singleschläfer“. Bei der Mehrheit der Befragten (2/3) ergaben sich durch die Anwesenheit des Hundes keine Probleme in der

Partnerschaft, lediglich rund 13% gaben an, dass die Anwesenheit des Hundes bereits zu Konflikte geführt habe (► Abb. 4).

Auswirkungen des Hundes auf die Schlafqualität

Die Mehrheit der Hundebesitzer gab an, dass sich durch die Anwesenheit des Hundes im Schlafzimmer und/oder Bett die Qualität ihres Schlafs verbessert. Beurteilt wurde dies anhand von zehnstufigen Skalen (1= sehr schlecht, 10= sehr gut) (► Tab. 2). So ist der Schlaf mit Hund „gewöhnlich gut“ (Wert: 6,9), „ruhiger“ (7) und „tiefer“ (6,2), es gelingt besser einzuschlafen (6,2) und weniger oft aufzuwachen (5,6) als in Nächten, in denen der Hund nicht anwesend war. Darüber hinaus fühlen sich die Hundehalter mit Hund sicherer (Wert: 7,7) und geborgener (7,6) als ohne. Keinen Einfluss hatte der Hund u.a. auf die Zubettgehzeiten oder die Traumaktivitäten.

Transnationaler Vergleich

Durch die Mehrsprachigkeit des Fragebogens und durch gezielte Bewerbung in einschlägigen Medien erstreckte sich die Stichprobe nicht nur



©Willie Cole/fotolia.com

Katzen scheinen den Schlaf weniger zu stören.

auf Österreich oder Mitteleuropa, sondern auch auf den amerikanischen und fernöstlichen Raum (► Tab. 1). Aufgeteilt auf die Herkunftsgebiete entfallen 465 (21,4%) der ausgefüllten Fragebögen auf Westeuropa, 1489 (68,4%) auf Osteuropa und 222 (10,2%) auf Amerika und insbesondere auf Australien.

Im transkulturellen Vergleich zeigten sich einige markante Unterschiede, insbesondere was die „Nutzung“ des Hundes betrifft. 94,1% der Amerikaner gaben an, regelmäßig mit ihrem Hund im selben Zimmer oder Bett zu schlafen, in Westeuropa waren es 83,4% und in Osteuropa 76%. Die Anzahl der Hunde im Haushalt unterschied sich innerhalb der geografischen Regionen kaum (Amerika: 1,66 Hunde pro Haushalt; Westeuropa: 1,66; Osteuropa: 1,59). 91% der Amerikaner und 87,7% der Westeuropäer halten den Hund ausschließlich als Haustier („Pet“), in Osteuropa jedoch nur 83,4% ($p = \leq 0,001$).

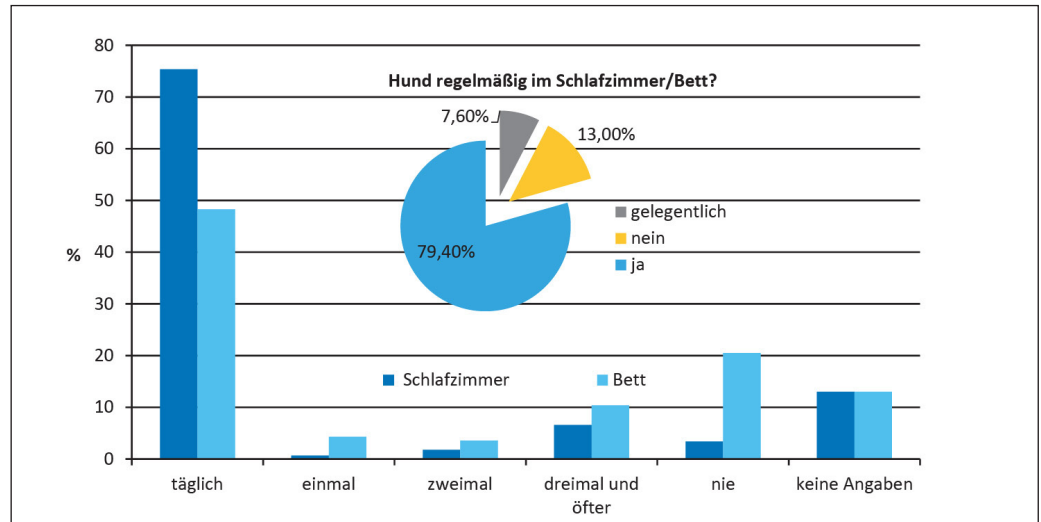


Abb. 2 Schläft der Hund mit im Schlafzimmer/Bett, wenn ja, wie häufig?

Die Ergebnisse deuten des Weiteren darauf hin, dass geografische und kulturelle Einflüsse auch eine Rolle dabei spielen, ob ein Hund ins Bett mitgenommen wird oder nicht. In Amerika werden Hunde am häufigsten mit ins Schlafzimmer oder Bett genommen und überwiegend als Haustier gehalten. In Osteuropa ist dies seltener der Fall; hier erfüllen Hunde wesentlich häufiger

Fazit für die Praxis

Die Umfrage bestätigt die Ergebnisse anderer Studien, dass ein Großteil der Hundebesitzer ihren Schlafplatz mit ihrem Hund teilt und dass dies die Schlafqualität positiv beeinflusst. Da Hunde im Gegensatz zu Menschen ein polyphasisches Schlafmuster haben, stellt sich die Frage, inwiefern subjektiv erfasste und objektiv gemessene Schlafparameter voneinander abweichen. Aktigrafische Aufzeichnungen bei Hunden und deren Besitzern könnten bei der Beantwortung dieser Frage ein hilfreiches Tool sein.

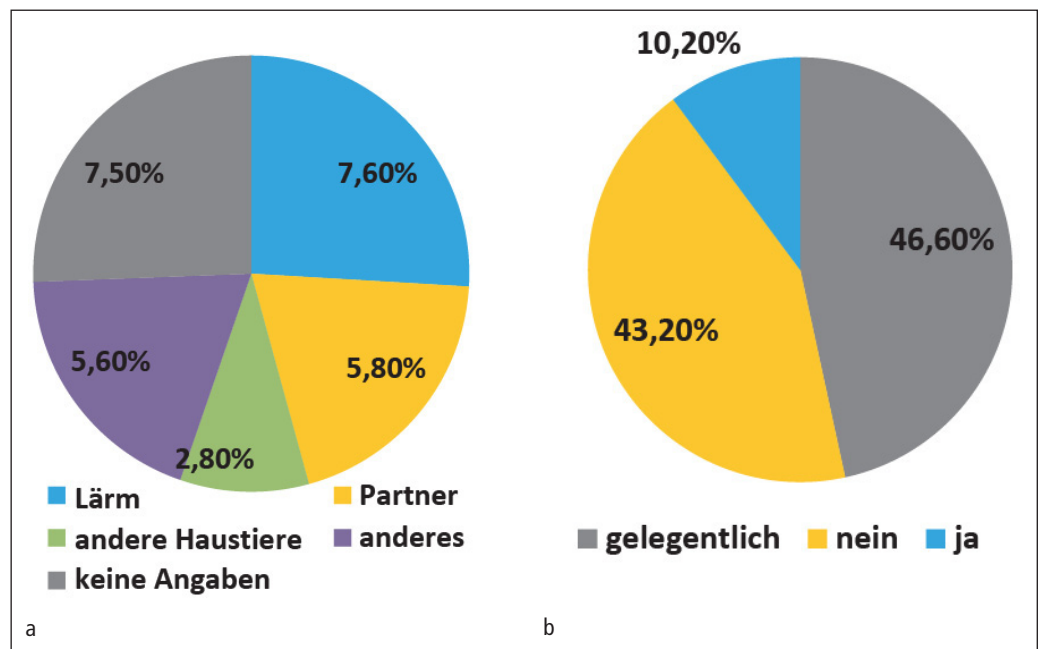


Abb. 3 a. Gründe für Schlafstörungen (Gesamtgruppe), b. Aufwachen wegen des Hundes (Personen, die täglich/fast täglich mit ihrem Hund im selben Bett/Zimmer schlafen)

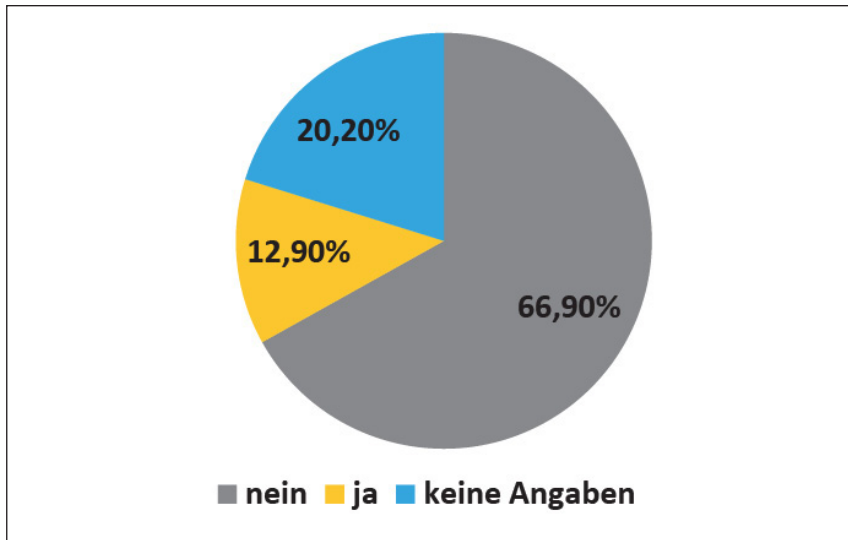


Abb. 4 Gibt es Konflikte mit dem Partner wegen des Hundes im Schlafzimmer/Bett?

ausschließlich eine Wach- und Schutzfunktion. Inwiefern hier auch andere Gründe wie z. B. das Alter und Geschlecht der Hundehalter eine Rolle spielen, ist Gegenstand weiterer Untersuchungen.

Für die schlafmedizinische Praxis sind die Ergebnisse der Umfrage insofern wertvoll, weil sie eine – offensichtlich – weit verbreitete Schlafgepflogenheit von Hundebesitzern widerspiegelt, die bis dato vernachlässigt wurde. So sollten Fragen über die Anwesenheit von Haustieren wie Hund, Katze oder auch anderen Tieren in das Standardrepertoire eines Anamnesegesprächs integriert werden. Die Erfahrung zeigt, dass Hundehalter dies aus verschiedenen Gründen nicht selbst thematisieren und ein explizites Nachfragen notwendig ist.

Tab. 2 Einfluss des Hundes auf den Schlaf. In Anwesenheit meines Hundes...

Eigenschaften	Durchschnittsnote	Bewertung
...schlafe ich gewöhnlich (1= sehr schlecht; 10= sehr gut)	6,9	gut
...schlafe ich gewöhnlich (1= sehr unruhig; 10= sehr ruhig):	7	ruhig
...schlafe ich gewöhnlich (1= oberflächlich; 10= sehr tief)	6,2	tief
...schlafe ich gewöhnlich (1= sehr schwer ein; 10= sehr leicht ein)	6,6	leichteres Einschlafen
...wache ich gewöhnlich (1= weniger oft auf; 10= sehr oft auf)	5,6	weder-noch
...gehe ich gewöhnlich (1= früher zu Bett; 10= später zu Bett)	5,1	weder-noch
...stehe ich gewöhnlich (1= früher auf; 10= später auf)	4,4	weder-noch
...fühle ich mich (1= weniger sicher als sonst; 10= sicherer als sonst)	7,7	sicherer
...fühle ich mich (1= weniger geborgen als sonst; 10= geborgener als sonst)	7,5	geborgener als sonst
...erinnere ich mich (1= mehr; 10= weniger oft) an Träume	4,9	weder-noch
...träume ich (1= weniger von meinem Partner; 10= öfter von meinem Partner)	4,5	weder-noch

Literatur

1. Apfelberg BJ, Aoki Y, Jaakkola JJ. Systematic review: Exposure to pets and risk of asthma and asthma-like symptoms. *J Allergy Clin Immunol* 2001; 107(3): 455–460.
2. Chomel BB, Sun B. Zoonoses in the bedroom. *Emerg Infect Dis* 2011; 17(2): 167–172. doi: 10.3201/eid1702.101070
3. Jaakkola JJ, Jaakkola N, Piipari R, Jaakkola MS. Pets, parental atopy, and asthma in adult. *J Allergy Clin Immunol* 2002; 109(5): 784–788.
4. Klösch G, Kemethofer M, Wallis L, Seidel S, Dittami JP. Sleeping with dogs – results of an internet-based survey. *Journal of Sleep Research* 2014; 23(Suppl 1): 265.
5. Smith B, Thompson K, Clarkson L, Dawson D. The prevalence and implications of human-animal co-sleeping in an Australian sample. *Anthrozoös* 2014; 27(4): 543–551.

Fazit für die Praxis

Haustiere können somit auch (Mit-)Ursache für gestörten Schlaf sein. Obwohl in der hier präsentierten Studie gering (10,8% Hunde plus 2,8% sonstige Haustiere), dürfte der Anteil im Alltag deutlich höher liegen. Einfluss haben, neben artspezifischen Unterschieden (in der Nacht verhalten sich Katzen deutlich anders als Hunde), das Alter und Geschlecht, vor allem aber der „Charakter“, die chronobiologischen Besonderheiten und der Gesundheitszustand des Tieres. So wird anekdotisch immer wieder darüber berichtet, dass schnarchende Hunde es durchaus mit schnarchenden humanen Bettpartnern aufnehmen können. Vorhandene Schlafprobleme bei dem Hundebesitzer können dadurch noch verstärkt werden.

Als zweite Konsequenz könnte die Gepflogenheit, mit einem Hund im Bett oder Schlafzimmer die Nacht zu verbringen, Hinweise auf einen ängstlichen Schläfer geben. Vor allem bei alleinstehenden Personen könnten Haustiere auch eine therapeutische Funktion erfüllen und so antidepressiv und anxiolytisch wirken. Dadurch könnten Haustiere, insbesondere Hunde, hier eine wichtige präventive und gesundheitsprotektive Funktion erfüllen.

Autor



Gerhard Klösch MPH

Universitätsklinik für Neurologie in Wien
 Institut für Schlaf-Wach-Forschung (ISWF)
 Canisiusgasse 20/20
 A-1090 Wien/Österreich
 E-Mail: gerhard.kloesch@meduniwien.ac.at

Anzeige

