

Pressemappe: Agrar-PR

05.08.2022 | 11:31:00 | ID: 33779 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Streicheln gegen Stress: Wie Berührungen heilen können

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Gegen den Mangel an körperlicher Nähe helfen Massagen oder ein Haustier*

Nach den harten Zeiten der CoronaPandemie mit sozialem Abstandsgebot sehnen sich insbesondere ältere und kranke Menschen nach Berührungen. Dahinter steckt, dass Körperkontakte für den Menschen lebensnotwendig sind. Während es die Evolution so eingerichtet hat, dass Babys gern geknuddelt werden, um sich gesund zu entwickeln, sind Berührungen unter Erwachsenen nicht mehr so selbstverständlich - und doch wichtig, um Stress auszugleichen. "Wir wissen grundsätzlich, dass Menschen, die berührt werden, sich schneller von Krankheiten erholen", bestätigt Rebecca Böhme, Assistenzprofessorin an der Universität im schwedischen Linköping, im Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber".

Selbstberührungen steigern das Wohlbefinden

Körperkontakte wirken sich nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sie helfen auch die Stimmung zu regulieren. Werden Freude, Trauer oder Angst zu groß, genügt häufig eine Umarmung, um wieder zum psychischen Gleichgewicht zurückzufinden. Dieses Wunder können auch Selbstberührungen vollbringen, die jeder Mensch unbewusst ungefähr 400 bis 800 Mal am Tag, meist im Gesicht, ausführt. Bei angenehmen Körperkontakten leiten Rezeptoren Reize an Rückenmark und Gehirn weiter, wo zum Beispiel das Hormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Das sogenannte "Liebeshormon" verringert den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut. Herz und Atemfrequenz verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt, die Muskelspannung nimmt ab - der Mensch entspannt sich.

Umarmungen wirken wie eine kleine Massage

Solange es das Infektionsgeschehen zulässt, rät Dieter Menacher, Masseur an einer Münchner Klinik, daher wieder zu mehr Körperkontakten im Freundes- und Familienkreis. "Haben Sie den Mut, sich wieder mehr zu berühren. Eine Umarmung ist wie eine kleine Massage." Für Senioren, die keinen Partner oder Familie haben, gibt es die Möglichkeit, eine Physiotherapie für ein Minimum an menschlichem Körperkontakt zu besuchen oder sich ein felltragendes Haustier anzuschaffen. Denn: Wer einen Hund streichelt, senkt seinen Stresspegel - und tut sich damit nachweislich etwas Gutes.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber" 8/2022 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.senioren-ratgeber.de> sowie auf Facebook.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 089/744 33-360
E-Mail: presse@wubv.de
www.wortundbildverlag.de
<https://www.facebook.com/wortundbildverlag>



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)