

## Was Berührungen bewirken können

**Eine Umarmung von einer guten Freundin – und schon sieht die Welt wieder besser aus. Angenehme Berührungen sind gesund und wichtig, denn sie wirken sich positiv auf die Psyche und den Körper aus, wie Studien zeigen.**

Eine Hand auf der Schulter, ein kurzes **Streicheln** über den Rücken oder eine Umarmung: Körperliche Berührungen tun uns gut. Sie können uns beruhigen, wenn wir nervös sind, und **stärken** unser **Selbstwertgefühl**. So zeigen Menschen, die in einer liebevollen Umgebung mit häufigen Berührungen leben, Studien zufolge weniger **Anzeichen** von Angst und **Depressionen** und sind allgemein zufriedener.

Körperlich verbessern Berührungen die **Durchblutung**, stärken das **Immunsystem** und helfen gegen Schmerzen. Außerdem **regulieren** sie das Stresshormon Cortisol und sorgen für die **Ausschüttung** des Glückshormons Dopamin. „Bei Menschen, die unter Schmerzen, Ängsten oder Depressionen litten, waren Berührungen extrem **hilfreich**“, sagt Julian Packheiser von der Ruhr-Universität Bochum. Mit seinem Team hat er etwa 130 internationale Studien zu dem Thema **ausgewertet**.

Wenig Körper- und Hautkontakt kann sich dagegen negativ auf die Gesundheit auswirken. Wenn der Körper mehr Cortisol produziert, steigt das Risiko für **Herzinfarkte** und **Schlaganfälle**. Das ist gefährlich, gerade für ältere Menschen. Sie leiden besonders häufig unter Berührungsmangel, wenn sie zum Beispiel in einer **Senioreneinrichtung** leben. Doch auch wenn keine Verwandten oder Bekannten in der Nähe sind: Schon die Berührung von Robotern oder **Kuscheltieren** kann starke positive **Effekte** auf die Gesundheit haben, so Packheiser.

Besonders wichtig sind Berührungen für Babys. Wenn sie regelmäßig gehalten und gestreichelt werden, entwickeln sie sich psychisch und körperlich besser als Kinder, die nur wenig Körperkontakt haben. Durch den Hautkontakt mit der Mutter wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Es spielt auch im Erwachsenenalter noch eine wichtige Rolle, denn das Hormon sorgt dafür, dass wir Vertrauen und ein starkes Gefühl für zwischenmenschliche Bindungen entwickeln.

*Autorinnen: Gudrun Heise; Arwen Dammann*

---

## Glossar

**Berührung, -en** (f.) – der Körperkontakt

**etwas bewirken** – dafür sorgen, dass etwas passiert

**sich auf etwas aus|wirken** – Konsequenzen für etwas haben

**Psyche** (f., nur Singular) – die Seele; der Geist

**jemanden streicheln** – jemanden liebevoll mit der Hand berühren

**etwas stärken** – etwas verbessern; etwas stärker machen

**Selbstwertgefühl, -e** (n.) – die Tatsache, dass man sich als Person wertvoll findet

**Anzeichen, -** (n.) – ein äußeres Zeichen, das auf ein Problem hinweist; ein Symptom

**Depressionen, -en** (f.) – eine psychische Krankheit, bei der man länger sehr traurig ist

**Durchblutung** (f., nur Singular) – die Bewegung von Blut durch den Körper

**Immunsystem, -e** (n.) – das System, das den Körper vor Krankheiten schützt

**etwas regulieren** – etwas regeln; etwas lenken

**Hormon, -e** (n.) – ein Stoff, der im Körper gebildet wird und Prozesse im Körper steuert

**Ausschüttung, -en** (f.) – hier: die Produktion von Hormonen

**hilfreich** – so, dass etwas hilft

**etwas aus|werten** – Daten analysieren und entscheiden, was sie bedeuten

**Herzinfarkt, -e** (m.) – eine schwere, plötzliche Herzkrankheit

**Schlaganfall, -anfälle** (m.) – eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn

**Senioreneinrichtung, -en** (f.) – ein Haus für ältere Menschen

**Kuscheltier, -e** (n.) – ein Spielzeugtier aus weichem Stoff, z. B. ein Teddybär

**Effekt, -e** (m.) – die Wirkung; die Folge