

Startseite > Besser leben > **Gesundheit**
WELT-KNUDEL-TAG

Umarmen Sie sich! Denn Kuscheln ist gesund

Stress abbauen, Angst verringern, Blutdruck senken: Das alles kann eine Umarmung - probieren Sie es heute, am Welt-Kuscheltag aus.

05.10 Uhr, 21. Jänner 2017



Was für ein schöner Tag! Der 21. Jänner steht im Zeichen der Umarmung: Am internationalen "Hug-Day" (englisch für Tag der Umarmung) darf man sich ruhig näher kommen, denn: Kuscheln ist gesund.



Kuscheln Sie! © (c) nattan726 - Fotolia

Eine Umarmung kann helfen, Stress abzubauen, Angst zu verringern und hat eine dämpfende Wirkung auf den Blutdruck. Außerdem fördert es das Wohlbefinden und die Gedächtnisleistung. Diese positiven Effekte kommen von der Ausschüttung des Hormons Oxytocin, so die Medizinischen Universität Wien (MedUni). Die positiven Effekte stellen sich natürlich nur bei Kuscheln mit einer vertrauten Person ein.

"Kuschelhormon" und Wehenmittel

Oxytocin wird in der Hirnanhangdrüse gebildet und verstärkt laut Neurophysiologe Jürgen Sandkühler die Bindung, das soziale Verhalten und die Zuwendung zwischen Eltern, Kindern und Liebespaaren. So wurden bei Partnern in funktionierenden Beziehungen erhöhte Oxytocin-Spiegel gefunden.

"Studien haben gezeigt, dass sich bei Kindern, deren Mütter zusätzlich Oxytocin erhalten haben, der Wert des kindlichen, körpereigenen Hormons allein durch das empathische Verhalten der Mutter erhöht hat", so Sandkühler. Das Hormon, das auch als Nasenspray oder in Tablettenform eingenommen werden kann, wird in der Medizin unter anderem in der Geburtshilfe eingesetzt, da es Wehen auslöst.

Beide müssen wollen

Die positive Wirkung stelle sich aber nur ein, wenn sich die Personen gegenseitig vertrauen und wenn die dazugehörigen Gefühle wechselseitig vorhanden seien. "Sind die Menschen einander nicht vertraut, oder wird das Knuddeln nicht von beiden Beteiligten gewünscht, geht es ins Leere", so der Neurophysiologe. Kuscheln könne dann sogar zur Ausschüttung des Stress-Hormons Cortisol führen, weil es als Verletzung des normalen Distanzverhaltens und damit als befremdlich oder sogar bedrohlich empfunden werde.

Die weltweit bekannte Aktion "free hugs" (gratis Umarmungen) mache laut Sandkühler daher nur Sinn "wenn den Beteiligten klar ist, dass es sich um einen harmlosen Gag handelt."

MEIST GELESEN KOMMENTIERT

Essen im Flugzeug: Wo essen und trinken Passagiere am günstigsten? 2

Rauchen führt zu Diabetes - Passivrauch auch 1

KOMMENTIEREN >

Bei der Erstellung von Kommentaren haben Nutzer rechtliche Bestimmungen (z. B. Privat-, Strafrecht), die Netiquette und Forenregeln einzuhalten. Was wir in diesem Forum nicht dulden: Beschimpfungen, Verspottungen, Belästigungen, Ehrbeleidigungen, Verhetzung, Diskriminierung in jedweder Form, Rassismus, Aufrufe zu Gewalt oder gar Selbstjustiz. Beiträge, die diesen Bestimmungen zuwiderlaufen, werden bei Kenntnis gelöscht, Nutzer im Wiederholungsfall gesperrt. Zudem behalten wir uns die stundenweise oder völlige Schließung von Foren vor. Wir weisen Sie darauf hin, dass wir auch keine Links zu anderen Websites akzeptieren. Als Nutzer stimmen Sie der Speicherung der von Ihnen angegebenen Daten (Stamm-, Verkehrsdaten, etc.) ausdrücklich zu. Die angegebenen Daten werden an staatliche Stellen (z. B. Polizei, Gericht) bei Untersuchung von vom Nutzer verbreiteten Materialien, oder sonst vorgenommenen ungesetzlichen Aktivitäten, weitergegeben. Weiters werden angegebene Daten (Name und Adresse) an sonstige Dritte bei Verletzung von Rechten oder sofern deren Rechtsverletzung nachvollziehbar behauptet wird (zB gem. § 18 Abs. 4 ECG), weitergegeben. Mit der Erstellung von Kommentaren stimmen Sie dem ausdrücklich zu und verzichten auf die Geltendmachung von jeglichen Ansprüchen. Siehe dazu auch unsere Forenregeln/Betriebsbedingungen in den [AGB](#).

Das könnte Sie auch interessieren



Merkel übt scharfe Kritik an US-Einreiseverbot
 KLEINE ZEITUNG



Nach Unfall: Klage legt Schulskitage auf Eis
 KLEINE ZEITUNG



Die "Weltweit Hellste Taschenlampe" – Jetzt erkunden
 TACTICLIGHT 790 - GESPONSERT



Bausparen bringt zu wenig
 KLEINE ZEITUNG



Direktbus kostet über 10 Millionen Euro
 KLEINE ZEITUNG



Intelligente Logistikgebäude: Mehr Produktivität und Effizienz
 B2B RATGEBER - GESPONSERT

empfohlen von **Outbrain**

NACH OBEN ^



Information

- FAQ
- Impressum, AGB & Offenlegung
- Unternehmen & Kontakt
- Hilfe

Service

- Abo-Angebote
- Abo-Self-Service
- Vorteilsclub
- Kleine Zeitung Shop
- Kinderzeitung
- Traueranzeigen
- E-Paper
- Wetter
- Jobs

Aktuelle Themen

- Graz-Wahl 2017
- Hofburgwahl

Angebote

- Anzeige buchen
- Tarif & Mediadaten
- Besser Leben
- Karriere
- Mobilität