Ressort: Gesundheit

Durch Berührung Stress mindern

Berührungen in der Corona Pandemie

Leverkusen, 10.01.2021, 13:07 Uhr

GDN - Was macht die derzeitige Pandemie mit Menschen, die alleine Leben und wenig bis keine sozialen Kontakte haben? Es gibt umfassende und viele Studien rund um die Themen Stress und Entspannung und dem Thema Berührungen und was diese mit uns machen. Ist es möglich, Stress durch Berührungen zu lindern?

Nähe und Berührungen, so sagen die Experten, können Wunder bewirken und so manche Medikamente in den Schatten stellen. Führen Sie sich nur einmal das Bild vor Augen, wenn Mütter ihre Kinder trösten. Fällt ein Kind auf das Knie kommt das Pusten auf die gefallene Stelle und das Trösten der Mutter einer heilsamen Wirkung gleich. Sobald wir aus einem psychischen Stress nicht mehr herauskommen und keiner da ist, an dem wir uns mal anlehnen können, kann sich der Stress verstärken und auf den Organismus übergehen. Gerade jetzt in der Corona Pandemie ist der Stresslevel bei vielen Menschen enorm. Dies wiederum schwächt das Immunsystem und steigert die Krankheitsanfälligkeit. Hinzu kommt die Aggressivität, die oft spürbar fatal in der Luft liegt.

Forscher der University of Colorado Boulder und der israelischen Universität Haifa haben in mehreren Studien den psychischen Stress unter Einfluss von Berührungen, Nähe und "heilenden" Händen erforscht. Es bestätigt sich immer wieder, dass eine Berührung - auch nur das Hände halten - den Stresslevel senken. Selbst der Schmerz wird reduziert und die Atmung- sowie die Herzfrequenz laufen wieder synchron. In der jetzigen Zeit der Corona Pandemie sind "fremde" Berührungen eher nicht erlaubt; doch manchmal helfen auch tröstende Worte und die Hoffnung, dass wir Menschen uns bald wieder in den Armen liegen können.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123434/durch-beruehrung-stress-mindern.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619