

Dr. Roman Braun im Talk

„Berührung ist ein Grundbedürfnis“

Warum benötigen Menschen Berührungen?

DR. ROMAN BRAUN: Physische Berührung ist eines der menschlichen Grundbedürfnisse, sie hat zahlreiche Vorteile für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Forschungsergebnisse zeigen etwa, dass Berührung das Wachstum verbessern kann, insbesondere bei Frühgeborenen. Sie kann auch Schmerzen lindern und Autoimmunprobleme verringern, was zu einer verbesserten Lungenfunktion bei Asthma und einer Senkung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes führen kann. Körperliche Berührungen verbessern zudem die Immunfunktion, indem die Anzahl der natürlichen Killerzellen bei Menschen mit HIV und Krebs erhöht wird. Darüber hinaus konnte in Studien demonstriert werden, wie die Wachsamkeit und Leistungsfähigkeit im Alltag verbessert wird, wenn Menschen ausreichend physischen Kontakt erleben. Diese Vorteile sind weitgehend auf den Abbau von Stresshormonen wie Cortisol und auf die Freisetzung von Oxytocin und Endorphinen zurückzuführen.

Was empfehlen Sie einsamen Personen, die unter Berührungsmangel leiden?

DR. BRAUN: Zu den effektivsten Möglichkeiten, Berührungsmangel entgegenzuwirken, gehören Massagetherapien, die Berührung des eigenen Körpers ist allerdings nicht ausreichend. Regelmäßige Massageeinheiten wirken förderlich, da sie Depressionen lindern, die Aufmerksamkeit erhöhen und die Immunfunktion verbessern können. Alternativ kann auch mit einer Maniküre, Pediküre oder einer wohltuenden Gesichtsbehandlung eine positive Wirkung erzielt werden. Zudem können intensive Streicheleinheiten mit Haustieren oder beschwerte Decken menschliche Berührungen teilweise ersetzen, da sie das Nervensystem beruhigen.

**DR. ROMAN
BRAUN** Psychologe, Coach, Autor und Geschäftsführer von Trinergy International.
www.trinergy.at



Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.