

**Thomas Edlinger, BA**

Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement  
Medizinische Universität Graz

Neue Stiftingtalstraße 6  
8010 Graz  
thomas.edlinger@medunigraz.at

**Presseinformation  
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Weltkuscheltag - warum Kuscheln den Stresslevel senkt:  
Die Kraft der Berührung**

Graz, 18. Jänner, 2023 - Der Aufbau von Bindung und Zugehörigkeit ist eines der psychologischen Grundbedürfnisse des Menschen. Egal, ob wir Freund\*innen oder Familienmitglieder in den Arm nehmen oder mit dem\*der Partner\*in kuscheln: Körperkontakt spielt eine wichtige Rolle, um Zuneigung zu zeigen und Beziehungen aufzubauen, sie zu festigen oder zu erhalten. Körperkontakt mit den Menschen, die uns etwas bedeuten, verbessert einerseits die Beziehung zur jeweils anderen Person, sorgt andererseits aber auch im eigenen Körper für positive Effekte. Zum Weltkuscheltag am 21. Jänner wirft die klinische Psychologin Melanie Lenger von der Med Uni Graz einen Blick darauf, welche psychischen und körperlichen Vorteile beim Kuscheln nicht außer Acht gelassen werden sollten.

**Berührung ist essenziell**

In der Winterzeit, mit langen Nächten und grauem Wetter, wird bereits seit 1986 am 21. Jänner der Weltkuscheltag begangen. Dass Berührung guttut, weiß jede\*r. Ob es sich dabei um Intimität oder um eine Umarmung von Freund\*innen und Familie handelt, macht keinen großen Unterschied, wenn es um die positiven Effekte auf Körper und Psyche geht. Die körperliche Nähe zu anderen Personen ist für Menschen als soziale Lebewesen besonders wichtig. Einsamkeit und das Fehlen von Nähe stehen nachweislich mit verschiedenen körperlichen und psychischen Erkrankungen in Zusammenhang und begünstigen beispielsweise sogar Entzündungsprozesse im Körper. Während bei Babys ihr Leben von der Zuneigung der Bezugspersonen abhängt, ist die körperliche Zuneigung bei Erwachsenen noch immer maßgeblich am psychischen und physischen Wohlbefinden beteiligt. Auch auf unsere geistige Leistungsfähigkeit haben Berührungen nachweislich einen positiven Effekt.

**Die Haut als Sinnesorgan**

Wenn man von Berührungen spricht, kommt man nicht darum herum, über die Haut zu sprechen. Sie ist unser größtes Organ und erfüllt viele wichtige Aufgaben. Sie ist die „Grenze“ zur Außenwelt und eines der wichtigsten Verteidigungssysteme gegen unerwünschte Eindringlinge. Doch neben ihrer Verteidigungsfunktion ist die Haut auch als Sinnesorgan relevant. Wir spüren Wärme, Kälte, Druck und auch Schmerz und können so mit der Umwelt interagieren und sie wahrnehmen. Diese Rezeptoren spielen zudem eine wichtige Rolle beim Empfinden und Wahrnehmen von Berührungen. Physische Reize werden von der Haut über die Nervenbahnen beim Kuscheln ins Gehirn geschickt, wo weitere körperliche und psychische Prozesse angesteuert werden, die für ein generelles Wohlbefinden von Vorteil sind. Auch die Verarbeitung der zugehörigen Gefühle und Erinnerungen geschieht im Gehirn.

## Berührung berührt

Bei sanften Berührungen, wie sie bei Massagen, Kuschneln oder Umarmungen vorkommen, schüttet das Gehirn das Hormon und den Neurotransmitter Oxytocin aus. Dieser auch „Kuschelhormon“ genannte Stoff sorgt für die Bindung zwischen den Menschen. Nachweislich hilft Oxytocin dabei, stabile Beziehungen aufzubauen und zu erhalten. Das Hormon sorgt aber auch für eine generelle Entspannung im Körper. So reguliert der Botenstoff Blutdruck und Cortisolspiegel. Cortisol, auch als „Stresshormon“ bekannt, regt an und macht uns leistungsfähiger - allerdings auf Dauer auch gestresster und unruhiger. Durch eine Senkung des Cortisolspiegels wird Stress reduziert.

Eine Massage, ein warmes Bad, ein eingekuschelter Nachmittag mit einem warmen Tee, eine Umarmung oder Berührungen des\*der Partners\*Partnerin können im Moment beruhigen. Zusätzlich kann dadurch auch langfristig die Entspannungsfähigkeit verbessert werden, was uns resilienter im Alltag macht und die Lebensqualität steigert.

Der Kontakt zu anderen Menschen führt demnach dazu, menschliche Bedürfnisse nach Nähe und Bindung zu erfüllen. Besonders dadurch, weil wir durch die Ausschüttung von Hormonen und die Beruhigung des Körpers angenehme Empfindungen wie Geborgenheit, Zugehörigkeit, Entspannung, Freude und vieles mehr wahrnehmen können. Die klinische Psychologin Melanie Lenger weist außerdem darauf hin, dass man Berührung aktiv ermöglichen muss und dass man selbst dafür verantwortlich ist, dass es zu einer Priorität werden kann: „Nehmen Sie sich bewusst Zeit zum Kuschneln und genießen Sie den positiven Effekt auf Körper und Psyche.“

### **Ansprechperson und weitere Informationen:**

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> rer. nat. Melanie Lenger

Medizinische Universität Graz

Klinische Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

E-Mail: [melanie.lenger@medunigraz.at](mailto:melanie.lenger@medunigraz.at)

Telefon: 0316/385/81755

### **Steckbrief: Melanie Lenger**

Melanie Lenger studierte in Graz Psychologie. Nach ihrer Dissertation an der Universität Salzburg und der Ausbildung zur klinischen und Gesundheitspsychologin trat sie ihre Stelle an der Medizinischen Universität Graz an. Lengers Fokus liegt auf psychischen Ressourcen zur Steigerung von Emotions- und Stressregulation, an denen sie im Rahmen der Lehre und Forschung sowie in der klinischen Versorgung von Patient\*innen mit psychischen Erkrankungen arbeitet.