

Abteilung für Neurophysiologie

Kuscheln wirkt positiv – aber nur unter ganz engen Vertrauten

Utl.: Welt-Knuddeltag am 21. Jänner 2013

(Wien 18-01-2013) Kuscheln kann helfen, Stress abzubauen, Angst und Furcht verringern, hat dämpfende Wirkung auf den Blutdruck, fördert das Wohlbefinden und die Gedächtnisleistung. Diese positiven Effekte stellen sich dank der Ausschüttung des Peptids Oxytocin ein – aber nur beim Kuscheln mit einer eng vertrauten Person. Denn Knuddeln mit Fremden kann gegenteilige Wirkungen haben, wie der Neurophysiologe Jürgen Sandkühler, Leiter des Zentrums für Hirnforschung der Medizinischen Universität Wien, anlässlich des „Welt-Knuddeltags“ (National Hug Day) am 21. Jänner 2013 betont.

Oxytocin, ein Hormon aus der Hirnanhangdrüse, ist vor allem dafür bekannt, dass es die Bindung, das soziale Verhalten und die Zuwendung zwischen Eltern, Kindern und Liebespaaren verstärkt. So wurden bei Partnern in funktionierenden Beziehungen erhöhte Oxytocin-Spiegel gefunden. Bei Frauen wird es außerdem während des Entbindungsprozesses und beim Stillen produziert, um die Bindung zum Baby zu erhöhen.

„Die positive Wirkung stellt sich aber nur ein, wenn sich die Personen gegenseitig vertrauen, wenn die dazugehörigen Gefühle wechselseitig vorhanden sind und die dementsprechenden Signale ausgesendet werden“, sagt Sandkühler. „Sind die Menschen einander nicht vertraut, oder wird das Knuddeln nicht von beiden Beteiligten gewünscht, geht es ins Leere.“

Gleiches gilt für die Dauer des Knuddelns. „Kuscheln ist gut, aber egal wie lange oder wie oft, wichtiger ist das Vertrauen.“ Ist das gegeben, sind sogar positive Auswirkungen auf den Oxytocin-Spiegel allein durch das gesteigerte emphatische Verhalten möglich, so der Hirnforscher: „Studien haben gezeigt, dass sich bei Kindern, deren Mütter zusätzlich Oxytocin erhalten haben, der Wert des kindlichen, körpereigenen Hormons erhöht hat, also allein über das Verhalten der Mutter.“

Oxytocin kann in Tablettenform oder als Nasenspray eingenommen werden und wird, da es Wehen auslösende Wirkung hat, unter anderem in der Geburtshilfe eingesetzt. Zudem stimuliert es die Milchdrüsen der weiblichen Brust und erhöht daher den Milchfluss beim Stillen.

Kuscheln mit Fremden ist Stress

Beim ungewollten Kuscheln mit Fremden oder Vertrauten wird das Hormon nicht ausgeschüttet.

„Das kann zu purem Stress führen, weil das normale Distanzverhalten missachtet wird. Wir schütten dann das Stresshormon Cortisol aus“, so Sandkühler. Auch die weltweit bekannte Aktion „free hugs“ (gratis Umarmungen) mache nur Sinn, so der MedUni-Forscher, „wenn sich die Beteiligten im Klaren sind, dass es sich um einen harmlosen Gag handelt.“ Ansonsten werde es als emotionale Belästigung und Stress empfunden. „Ähnliche Gefühle kennt jeder Mensch aus dem Alltag, etwa wenn sich uns eine fremde Person ohne erkennbaren Grund zu sehr nähert. Dann wird diese Verletzung des normalen Distanzverhaltens in der Regel als befremdlich oder sogar als bedrohlich empfunden.“

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.