

Gesundheit

# KOMM NÄHER KUSCHELN FÜR'S IMMUNSYSTEM

Mit starken Abwehrkräften in die kalte Jahreszeit: Neben Bewegung in der frischen Luft und einer gesunden Ernährung tun auch Umarmungen gut.

Text: Michaela S. Paulmichl

**G**eht es um das Hormon Oxytocin, gerät Ines Gstrein ins Schwärmen: „Die Natur ist ja so genial!“, sagt die Psychotherapeutin aus Imst. Wird das so genannte Bindungs-, Liebes- oder Kuschelhormon ausgeschüttet, dann kann das nicht nur mit vielen guten Gefühlen in Verbindung gebracht werden – wie zum Beispiel Vertrauen –, sondern auch mit der Reduzierung von Stress und der Stärkung des Immunsystems.

#### Perfektes Zusammenspiel

Ines Gstrein, Vorsitzende des Tiroler Landesverbands für Psychotherapie (TLP), hat sich viel mit Psychosomatik beschäftigt, mit den Zusammenhängen zwischen den psychischen Prozessen und körperlichen Symptomen. Schon Hippokrates habe Gesundheit als Gleich-

gewicht von Körper, Geist und Umwelt beschrieben. Nachdem im 19. Jahrhundert eine strikte Trennung von Körper und Seele erfolgte, hat man das Zusammenspiel inzwischen aber längst wiederentdeckt. Gstrein: „Beim bio-psycho-sozialen Modell geht man davon aus, dass sich Gesundheit aus dem Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren definiert.“

Im besten Fall treffen gute Gene auf einen gesunden Umgang mit Stress und den täglichen Herausforderungen des Lebens sowie auf positive Lebensumstände wie eine intakte soziale Struktur und einen sinnstiftenden Beruf.

#### Wie ein Baby, das gewiegt wird

Gstrein: „Es ist natürlich wichtig, gesund zu leben und etwa durch eine gute Ernährung das Immunsystem zu stärken. Gerade jetzt, wenn die kalte Jahreszeit vor der Tür steht.“ Aber der Mensch sei ein

„Wer sich etwas Gutes tun will, kann sich eine heimelige Atmosphäre schaffen.“

Ines Gstrein  
Psychotherapeutin



soziales Wesen, gute Kontakte spielen eine sehr gewichtige Rolle. Durch Berührungen wird – ähnlich wie bei einem Säugling, der gewiegt wird – Oxytocin ausgeschüttet. Das fördert Wohlbefinden und reduziert den Stresspegel, indem der Cortisolspiegel sinkt. Man kann aber auch selbst zur Erhaltung des bio-psycho-sozialen Gleichgewichts beitragen – durch Selbstfürsorge –, „so wie man bei kaltem Wetter eine warme Jacke anzieht“, wie die Psychotherapeutin beschreibt. Manche Menschen hätten aber nicht gelernt, gut auf sich zu schauen.

#### Selbstfürsorge lernen

Um nicht ausschließlich von Beziehungen abhängig zu sein – „sie können auch destruktiv sein“ –, gehe es darum, auf seine Bedürfnisse zu achten und sich selbst gut zu versorgen. „Wer allein lebt, kann sich Freunden und Freundinnen mitteilen, dass es einem im Moment nicht so gut geht und eine Umarmung gerade sehr helfen könnte.“ Aber auch Selbstberührungen können gut tun oder Bewegung wie Yoga-Übungen, das überdies Stress reduzieren kann. Auch dabei werden Hormone ausgeschüttet, die Wohlbefinden auslösen.

„Es muss nicht immer ein Partner oder eine Partnerin sein“, so Gstrein. Wer sich etwas Gutes tun will, könne sich eine kuschelige, heimelige Atmosphäre schaffen, einen Tee zubereiten, eine Kerze anzünden, sich in eine Decke einhüllen. „Gerade jetzt, wo es früher dunkel wird, verbringt man weniger Zeit im Freien und hat dadurch auch weniger Kontakte mit anderen.“ Für manche kann das belastend sein, andere ziehen sich aber auch gerne zurück und konzentrieren sich auf sich selbst. Wichtig sei, sich mit seinen eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen.