

## 6 Gründe, warum Umarmungen gut für dich sind



Umarmungen helfen dem Immunsystem, heilen Depressionen, reduzieren Stress und induzieren Schlaf. Sie beleben und verjüngen und haben keine unangenehmen Nebenwirkungen.

Sie sind natürlich, organisch, natürlich süß, enthalten keine Pestizide, keine Konservierungsstoffe, keine künstlichen Zutaten und sind zu 100 Prozent gesund.

Du benötigst dafür keine Batterien, keine regelmäßigen Checkups, keine monatlichen Zahlungen. Sie sind diebstahlsicher, steuerfrei, umweltfreundlich, machen nicht dick und können natürlich jederzeit zurückgegeben werden.

Umarmungen sind schlichtweg perfekt.

Hier 6 Gründe, warum du jeden Tag jemanden umarmen solltest.

Ein berühmtes Zitat von Psychotherapeutin Virginia Satir besagt: “Wir brauchen 4 Umarmungen pro Tag zum Überleben. 8 Umarmungen pro Tag um uns gut zu fühlen und 12 Umarmungen pro Tag zum innerlichen Wachsen.” Obwohl diese Zahlen nicht wissenschaftlich belegt sind, gibt es dennoch einige Studien, die darauf hinweisen, dass Umarmungen und Körperkontakt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden spielen.

### Umarmungen stimulieren Oxytocin

Oxytocin ist ein Neurotransmitter, der sich auf das limbische System, das emotionale Zentrum des Gehirns auswirkt und Gefühle der Zufriedenheit fördert, während Angst- und Stressgefühle unterdrückt werden.

Oxytocin wird beispielsweise während der Geburt ausgeschüttet und hilft der Mutter dabei, die quälenden Schmerzen zu vergessen.

Wenn wir jemanden umarmen, setzt die sogenannte Hypophyse in unserem Körper Oxytocin frei und senkt somit unseren Herzschlag und Cortisolspiegel. Cortisol ist das Hormon, das für Stress, hohen Blutdruck und Herzerkrankungen verantwortlich ist.

### Umarmungen verhindern Krankheiten

Zuneigung hat eine direkte Auswirkung auf die Reduzierung von Stress. Das Touch Research Institut an der Universität von Miami hat mehr als 100 Studien bezüglich Körperkontakt und Umarmungen durchgeführt und fand Hinweise auf signifikante Effekte wie schnelleres Wachstum bei Frühgeborenen, reduzierte Schmerzen, verminderte Symptome bei

Autoimmunkrankheiten, geringere Glukosewerte bei Kindern mit Diabetes und ein verbessertes Immunsystem bei Menschen mit Krebs.

Umarmungen stimulieren die Thymusdrüse

Umarmungen stärken das Immunsystem. Der sanfte Druck auf das Brustbein und die dabei entstehende emotionale Aufladung stimuliert das Solar Plexus Chakra. Dies wiederum stimuliert die Thymusdrüse, welche die körpereigene Produktion weißer Blutzellen, die dich gesund halten, reguliert und balanciert.

Kommunikation ohne Worte

Fast 70 Prozent der Kommunikation erfolgt nonverbal. Die Interpretation der Körpersprache kann auf einer einzigen Geste beruhen und Umarmen ist eine ausgezeichnete Methode sich selbst nonverbal gegenüber einer anderen Person oder einem Tier auszudrücken.

Nicht nur fühlt sich der Empfänger der Umarmung dadurch geliebt, er oder sie wird dadurch auch empfänglich dafür, die Geste an andere weiterzugeben.

Umarmen ist gut für das Selbstwertgefühl

Umarmungen stärken das Selbstwertgefühl, besonders bei Kindern. Berührungen zeigen uns, dass wir geliebt werden und etwas Besonderes sind.

Die Liebkosungen, die wir einst von Mama und Papa erhielten bleiben auf zellulärer Ebene immer bei uns, sodass uns Umarmungen heute, im Erwachsenenalter, auf somatischer Ebene daran erinnern. Umarmungen verbinden uns mit unserer Fähigkeit zur Selbstliebe.

Umarmungen stimulieren Serotonin

Umarmen setzt Endorphine und Serotonin in den Blutgefäßen frei, welche wiederum Schmerzen und Trauer negieren, das Risiko von Herzerkrankungen verringern und eine wichtige Rolle im Kampf gegen Übergewicht spielen.

Selbst das Knuddeln von Haustieren hat einen beruhigenden Effekt. Ausgedehntes Umarmen hebt den Serotoninspiegel für längere Zeit, was sich in unserer gehobenen Laune widerspiegelt.

Auch Küssen ist gesund

Es ist sooo schön! So ein leidenschaftlicher Kuss lässt uns alles um uns herum vergessen, es kribbelt im Bauch und die Knie werden weich. Ja, so ein Kuss hat eine außergewöhnliche Wirkung, das ist deutlich zu spüren. Aber nicht nur das. Natürlich sind längst auch Wissenschaftler dem Phänomen des Kusses auf der Spur – und konnten mit zahlreichen Studien zeigen: Küssen ist gesund.

Kaum haben sich die Lippen zweier Liebenden berührt, werden über 100 Milliarden Nervenzellen angeregt, Botenstoffe ins Gehirn geleitet und ein regelrechter körpereigener Drogencocktail in Gang gesetzt. Neurotransmitter und Glückshormone wie zum Beispiel Serotonin, Adrenalin und Endorphine überfluten uns. Das Herz schlägt schneller, der Puls kommt in Fahrt Blutdruck und Körpertemperatur steigen – der ganze Körper wird durch das Küssen in einen positiven Stress versetzt.

Statistiken sagen, dass Menschen, die viel küssen, mehr Erfolg im Beruf und sogar weniger Unfälle im Straßenverkehr haben. Außerdem soll häufiges Küssen gut für die Haut sein. Es sorgt für eine gute Durchblutung, strafft die Haut und lässt uns länger jung aussehen. Rund 4000 Bakterien werden beim Küssen ausgetauscht, antimikrobielle Enzyme im Speichel sollen die

Zähne vor Karies und Parodontose schützen, der Austausch von körpereigenen Botenstoffen, sogenannte Neuropeptiden, soll das Immunsystem stärken.

Außerdem macht Küssen schlank. Denn durch die Ausschüttung von Hormonen wird der Energiebedarf erhöht. So ein intimer Kuss kann bis zu zwölf Kalorien verbrauchen. Gibt es eine schönere "Diät"? Und – viel Küssen soll sogar das Leben verlängern! Angeblich kann der Mensch noch Monate danach von den positiven Effekten des Küssens zehren. Aber so lange sollte man nicht damit warten, oder?

Und wie gesund ist Sex?

Beim Sex beschleunigt sich unser Pulsschlag, die Durchblutung wird angeregt und der Körper wird intensiver mit Sauerstoff versorgt.

Beim Mann wird das Hormon Testosteron ausgeschüttet, das die Knochen stärkt, das Herz schützt und den Kreislauf kräftigt. Die gute Durchblutung der Geschlechtsorgane beim Sex kann sogar einer Prostataerkrankung vorbeugen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Männer, die drei- bis viermal Sex in der Woche haben, seltener an Herzattacken und Gehirnschlag erkranken.

Bei der Frau wird beim Sex vermehrt das weibliche Hormon Östrogen ausgeschüttet, das die Frau jung hält und frischer erscheinen lässt. Außerdem verbessert dieses Hormon die Regenerationsfähigkeit der Hautzellen und schützt vor den zellschädigenden so genannten "Freien Radikalen". Häufiger Sex harmonisiert den weiblichen Hormonhaushalt, der Monatszyklus wird regelmäßiger, Menstruationsbeschwerden werden gelindert. Bei Arthritis, Kopfschmerzen und Rückenproblemen kann das Liebespiel sogar schmerzlindernd wirken. Sexuell aktive Frauen bekommen seltener Osteoporose, ihr Bindegewebe wird stärker, sogar Cellulite und Krampfadern kann vorgebeugt werden.

Ein weiteres Sex-Hormon, das Prolaktin, schützt vor Stress und entspannt. Sex verbessert die Leitfähigkeit der Nerven. Dadurch wird die Wahrnehmung gestärkt und der Körper kann sich gegen beginnende Störungen schneller wehren. Auch Vitamine werden bei regelmäßigem Geschlechtsverkehr besser ausgenutzt und umgesetzt.

Schließlich werden beim Sex – ähnlich wie beim Sport – Endorphine ausgeschüttet. Das sind regelrechte Glücksmacher, die bis zu einem Tag vorhalten und locker und zufrieden machen.

Also, lass dich drücken und küssen!