

# Weltknuddeltag

(Quelle 1-6: <https://www.zdf.de/kinder/logo/weltknuddeltag-100.html>)

Jedes Jahr am 21. Januar ist **Weltknuddeltag** - der soll uns alle daran erinnern, wie schön (und wichtig) Knuddeln und Kuschneln ist. Warum Knuddeln sogar überlebenswichtig sein kann, erfahrt ihr hier.

## 1. Hilft gegen Angst

Forscherinnen und Forscher haben bewiesen: Kuschneln ist gesund! Denn beim Kuschneln setzt der Körper unter anderem ein Hormon frei mit dem komplizierten Namen Oxytocin. Und das wird auch das "Kuschnelhormon" genannt. Dieser Stoff ist dann in unserem Blut und der hat richtig gute Eigenschaften: Er baut nämlich Stress ab und beruhigt. Das Herz schlägt dann messbar langsamer, der Atem geht ruhiger und Stresshormone werden abgebaut. Es stärkt sogar unser Immunsystem, also unsere körpereigene Abwehr gegen Krankheiten.

## 2. Schafft Vertrauen

Dieses Oxytocin ist ein echtes Wundermittel - außer Stressabbau bewirkt es nämlich sogar noch mehr: Wir fühlen uns anderen Menschen vertrauter. Dieses wohlige, zufriedene Gefühl durch eine Umarmung lässt uns anderen Menschen irgendwie näher fühlen und lässt Freundschaften noch enger werden.

## 3. Teil der Sprache

Berührungen sind ein wichtiger Teil unserer Sprache. Wir können damit Dinge zeigen, die wir vielleicht nicht so gut mit Worten sagen können. Wenn jemand sehr traurig ist, können wir ihm oder ihr zum Beispiel einfach den Rücken streicheln oder sie in den Arm nehmen und damit ganz ohne Worte ausdrücken: Ich bin da für dich!

## 4. Überlebenswichtig!

Wenn Babys zu früh geboren werden, haben sie es in den ersten Wochen ziemlich schwer. Sie sind oft viel zu klein, wiegen zu wenig und sind sehr schwach. Forscherinnen und Forscher haben herausgefunden, dass ihnen eine sogenannte Berührungstherapie hilft - und zwar Berührung von nackter Haut. Oft werden die Babys dabei ihrer Mama oder ihrem Papa auf den nackten Oberkörper gelegt. Der Hautkontakt hilft zu früh geborenen Babys sehr: Sie legen fast doppelt so schnell an Gewicht zu wie Kinder, die diese Behandlung nicht bekommen.

## 5. Unser empfindlichster Sinn

Wenn wir Dinge oder andere Menschen berühren, dann wird dieses Gefühl an unser Gehirn weitergeleitet. Und unser Tastsinn ist tatsächlich der empfindlichste Sinn! Wir können also mit dem Tastsinn mehr wahrnehmen als durch Sehen, Hören, Riechen oder Schmecken.

## 6. Gibt es schon richtig lange

Menschen umarmen sich schon sehr, sehr lange - vermutlich solange es Menschen überhaupt gibt. Und zwar haben Forscherinnen und Forscher ein Grab aus der Steinzeit entdeckt, in dem zwei Menschen offensichtlich in einer Umarmung begraben waren. Das klingt etwas gruselig, aber im Prinzip ja schön, dass sich die beiden für alle Zeit umarmen! Und eine bekannte und geschätzte Geste scheint es schon damals gewesen zu sein.

## 7. Haptikforscher Martin Grundwald von der Uni Leipzig

Berührungsmangel kann ein idealer Nährboden für psychische Erkrankungen sein. Berührungen von Fremden wirken wohltuend auf den Körper, sie senken die Gefahr für Angststörungen oder depressive Verstimmungen und stärken das Immunsystem.