

Leseverstehen - B1+

Berührungen und Umarmungen tun uns gut

Eine leichte Berührung am Arm, ein Schulterklopfen oder ein warmer Händedruck tun uns gut. Angenehme Berührungen beeinflussen unsere physische und psychische Gesundheit und sind wichtig für unser Leben.

5 Berührungen können beruhigend auf uns wirken, wenn wir aufgeregt oder verzweifelt sind. Sie beeinflussen nämlich unsere Atmung und die Körpertemperatur, und sie regulieren das Stresshormon Cortisol, das viel Gutes im Körper tun kann.

Ein Forschungsteam vom Institut für Kognitive Neurowissenschaft der Ruhr-Universität Bochum wollte den positiven Effekt von Berührungen genauer untersuchen und hat rund 130 internationale Studien ausgewertet.

10 Diese Forschung zeigt, dass Berührungen bei Menschen, die unter Schmerzen, Ängsten oder Depressionen leiden, extrem hilfreich sind. Nicht so starke Effekte hat man bei Herzerkrankungen, zum Beispiel bei hohem Blutdruck oder bei einer Herzinsuffizienz.

Zwar können Berührungen auch da helfen, die Beschwerden etwas zu reduzieren, aber der Effekt ist viel schwächer und dauert kürzer.

15 Auch die Frage, von wem Berührungen ausgeführt werden, hat das Team untersucht und ist dabei zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen. Man hat entdeckt, dass zum Beispiel die Berührung von Robotern oder von bestimmten Objekten wie Decken, Kissen oder auch Kuschtieren sehr starke, positive Effekte auf die Gesundheit haben. Das ist aber nicht so effektiv und gut wie eine menschliche Berührung.

20 Wenig Körper- und Hautkontakt hingegen können sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Das hat der Kontakt- und Berührungsmangel in den Zeiten von Corona gezeigt. Viele Menschen mussten zurückgezogen leben, waren isoliert, hatten kaum noch Kontakt mit Freunden und Bekannten. Wenn die körperliche Nähe fehlt, entwickeln wir den sogenannten Hauthunger, ein starkes Bedürfnis nach Berührungen und menschlicher Nähe.

25 Das trifft auch auf viele ältere Menschen zu, die vielleicht isoliert in einer Senioren-Einrichtung leben oder wegen gesundheitlicher Probleme im Krankenhaus liegen. Oft fehlen ihnen Berührungen.

30 Physisch fördern Berührungen die Durchblutung, sie stärken das Immunsystem und lindern Schmerzen. Wenn wir nicht oft und intensiv genug berührt werden, steigt das Risiko für Herzinfarkte.

Therapeutische Berührungen wie Massagen oder Physiotherapie können die Heilung von Verletzungen beschleunigen und chronische Beschwerden lindern.

- 35 Analysiert haben die Forschenden auch, wie oft und wie lange Berührungen sein sollten, um einen möglichst positiven Effekt zu erzielen: Ein paar kleinere Berührungen und Umarmungen, die dann aber häufiger erfolgen, verbessern die gesundheitliche Wirkung.
- Wenn sich jemand fragt, ob es besser ist, einmal zu einer längeren Massage zu gehen oder sich drei- bis viermal umarmen zu lassen, ist die Antwort der Studie eindeutig: Günstiger sind kürzere, aber häufigere Berührungen. Die Berührungen vom Gegenüber müssen aber gewollt sein und positive Gefühle wecken.
- 40 Äußerst wichtig sind Berührungen für Neugeborene. Sie erfahren diese meist durch ihre Mutter. Babys, die regelmäßig gehalten und gestreichelt werden, entwickeln sich psychisch und physisch besser als Kinder, die nur wenig Körperkontakt haben. Hautkontakt vermittelt dem Baby Sicherheit.
- (aus: DW - 09.06.24)

Leseverständnis

Kreuzen Sie bei jeder Aufgabe (1 - 12) an: Richtig / Falsch

		Richtig	Falsch
1	Berührung ist gut geeignet, Schmerz, Depression und Angst zu lindern.		
2	Berührung kann Stress reduzieren.		
3	Bei Herzkrankheiten sind die Effekte von Berührungen weniger stark als bei psychischen Krankheiten.		
4	Junge Leute brauchen mehr Berührungen als ältere Menschen.		
5	Mangel an körperlichem Kontakt hat negative Wirkung bei allen Menschen.		
6	Berührungen haben sowohl psychische als auch physische Effekte.		
7	Berührungen durch Objekte - etwa Roboter, Stofftiere oder Umarmungskissen - haben keine positiven Effekte.		
8	Berührungen durch nicht-menschliche Objekte können auch heilsam sein.		
9	Massagen und Physiotherapie beeinflussen die Heilung nicht.		
10	Häufige Umarmungen, auch wenn sie kürzer sind, sind hilfreicher als Massagen.		
11	Wenn das Baby Körperkontakt verspürt, fühlt es sich sicher.		
12	Eine Umarmung muss von allen Beteiligten gewünscht sein.		

Lösung

Leseverständnis

		Richtig	Falsch
1	Berührung ist gut geeignet, Schmerz, Depression und Angst zu lindern.	x	
2	Berührung kann Stress reduzieren.	x	
3	Bei Herzkrankheiten sind die Effekte von Berührungen weniger stark als bei psychischen Krankheiten.	x	
4	Junge Leute brauchen mehr Berührungen als ältere Menschen.		x
5	Mangel an körperlichem Kontakt hat negative Wirkung bei allen Menschen.	x	
6	Berührungen haben sowohl psychische als auch physische Effekte.	x	
7	Berührungen durch Objekte - etwa Roboter, Stofftiere oder Umarmungskissen - haben keine positiven Effekte.		x
8	Berührungen durch nicht-menschliche Objekte können auch heilsam sein.	x	
9	Massagen und Physiotherapie beeinflussen die Heilung nicht.		x
10	Häufige Umarmungen, auch wenn sie kürzer sind, sind hilfreicher als Massagen.	x	
11	Wenn das Baby Körperkontakt verspürt, fühlt es sich sicher.	x	
12	Eine Umarmung muss von allen Beteiligten gewünscht sein.	x	