Oxytocin – das Kuschelhormon

Wie lebe ich gesund und glücklich? | *Philipp Gebhardt*

Beziehungen und Partnerschaften sollte man pflegen. Dabei kommt es nicht immer auf große Gesten an, sondern kleine Geschenke, Zärtlichkeiten und Aufmerksamkeit im Alltag tragen zum Paar-Glück bei. Das Kuschelhormon Oxytocin spielt in der emotionalen und sozialen Interaktion eine Rolle – sogar wissenschaftlich bewiesen.

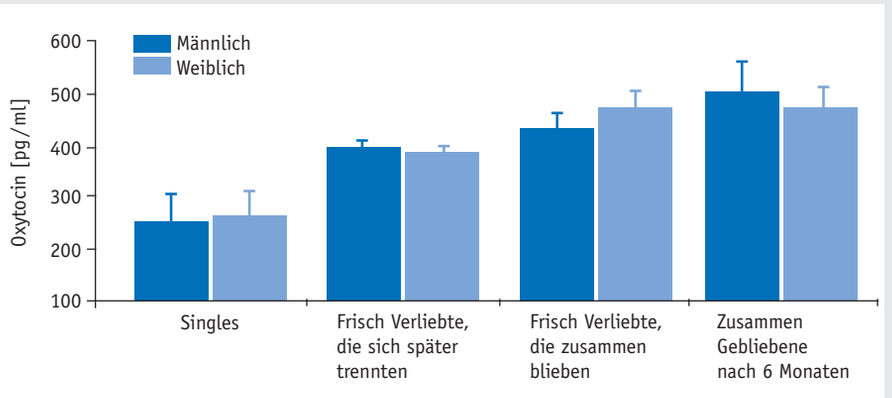

Abb. 1: Bei frisch verliebten Paaren konnten im Vergleich zu Singles erhöhte Blutspiegel des Hormons Oxytocin gemessen werden. Bei der Messung zu Beginn der Beziehung waren die Werte bei den Paaren, die nach sechs Monaten noch zusammen waren, im Mittel höher als bei den Paaren, die sich später trennten. Bei den Paaren, die zusammengeblieben waren, konnten auch nach sechs Monaten noch deutlich erhöhte Oxytocinwerte gemessen werden.
Quelle: [1]

Es ist nachgewiesen, dass der Beistand geliebter Personen den Heilungsprozess bei Krankheiten beschleunigen kann. Im Vergleich zu Alleinstehenden erkranken Menschen in glücklichen Beziehungen seltener an Virusinfektionen. Beziehungen stärken das Immunsystem, erhöhen die Stressresistenz und fördern die Gesundheit im Alter.
Der gesundheitsförderliche Effekt wird dabei unter anderem auf das im Hypothalamus gebildete Hormon Oxytocin zurückgeführt. Neben antientzündlichen Wirkungen senkt Oxytocin den Blutdruck und die Spiegel des Stresshormons Cortisol. Es sorgt dafür, dass Stress beziehungsweise seine negativen Folgen reduziert werden und verbessert das Wohlbefinden.
Oxytocin spielt daneben eine wichtige Rolle bei der Steuerung zwischenmenschlicher Beziehungen. Nach der Geburt verstärkt Oxytocin die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind. Bei Paaren sind die Oxytocinspiegel im Vergleich zu Singles erhöht. Eine Untersuchung mit 163 Teilnehmern konnte in diesem Zusammenhang ebenfalls aufzeigen, dass die Werte des Hormons bei frisch Verliebten mit dem Verlauf der Beziehung assoziiert sind. Bei denjenigen Paaren, die nach sechs Monaten noch zusammen waren, konnten zu Beginn der Beziehung durchschnittlich höhere Plasmaspiegel gemessen werden im Vergleich zu den Paaren, die sich in der Zwischenzeit getrennt hatten. Bei erneuter Messung konnten bei den Paaren, die zusammengeblieben waren, nach sechs Monaten weiterhin erhöhte Oxytocinwerte gemessen werden (vgl. Abb. 1). [1]
Demnach spielt Oxytocin auch für die Gesundheit von Beziehungen eine wichtige Rolle. Man nimmt an, dass das Hormon angstlösend wirkt sowie Vertrauen, Empathie und Treue fördert. Die Oxytocinausschüttung wird durch angenehme Körperkontakte wie Umarmungen und Zärtlichkeiten verstärkt. Aus diesem Grund wird Oxytocin auch „Kuschelhormon" genannt. Forschungen konnten ebenfalls bestätigen, dass als wohltuend empfundene Sinneswahrnehmungen die Freisetzung steigern. Das führt nicht nur zu einer verbesserten Gesundheit, sondern kann darüber hinaus auch zu einer glücklicheren Beziehung beitragen.

Komplimente, Anerkennung und Unterstützung

„Wenn du lächelst, geht die Sonne auf!" Die meisten Menschen freuen sich über Sätze dieser Art. Ein gutes Kompliment kann jedoch auch eine Anerkennung für eine erbrachte Leistung sein oder in einer Bestätigung für ein bemerkenswertes Verhalten liegen.
Richtige Komplimente kommen von Herzen und können den Empfänger dazu bringen, tagelang fasziniert darüber nachzudenken. Mögliche Zusammenhänge sind dabei: „Mir gefällt etwas Bestimmtes an dir besonders gut", „Mir gefällt, was du tust", „Das hast du gut gemacht", „Ich glaube an dich und deshalb kannst du auf mich zählen".

Setzen Sie sich zum Ziel, Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner jeden Tag ein Kompliment zu machen.

Dazu einige Beispiele:
- Sagen Sie Ihrem Partner „Ich liebe dich".
- Denken Sie an besondere Tage, an denen Ihr Partner einer besonderen Herausforderung gegenübersteht und finden Sie unterstützende Worte.
- Danken Sie Ihrem Partner für etwas Alltägliches, für das er nie ein Dankeschön erwarten würde.

Komplimente motivieren uns, uns dem anderen erkenntlich zu zeigen. Der großzügige Umgang damit wird sich deshalb lohnen.

Gemeinsame Unternehmungen

Zeit ist kostbar. Viele Dinge, die wir erledigen müssen, erheben Anspruch auf unsere Zeit und daher sollten wir die verbleibende für Gemeinsamkeit nutzen.
Hier einige Tipps:
- Beim Spazieren in der freien Natur gibt es wenige Ablenkungen elektronischer Art, sodass Dialoge entstehen können.
- Unternehmungen, die nicht alltäglich sind, bieten Herausforderungen, die es zusammen zu meistern gilt.

- Ungeteilte Aufmerksamkeit kann bei einem gemeinsamen Urlaub entstehen.
- Gehen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin das beste Eis der Stadt essen.
- Besuchen Sie eine Nordseeinsel und verpassen Sie absichtlich die letzte Fähre zurück.

Das Erleben aufregender Eindrücke verbindet uns und trägt dazu bei, gemeinsame Wertvorstellungen zu entwickeln. Das Bewältigen von unerwarteten Problemstellungen schafft gegenseitiges Vertrauen, während gemeinsame Unternehmungen Ihre Zusammenarbeit als Team fördern. Das Training Ihrer Teamfähigkeit trägt ebenfalls dazu bei, gemeinsame Ziele zu finden und diese zusammen zu erreichen.

Philipp Gebhardt

Philipp Gebhardt ist als Ingenieur und Produktentwickler in der Lebensmittelindustrie tätig. Als freier Autor schreibt er Fachbeiträge zu den Themen Ernährung und Gesundheit.

Kontakt:
p.gebhardt@mitotherapie.de
www.mitotherapie.de

Geschenke

Schenken ist eine uralte Tradition, die Dankbarkeit, Liebe, Zuneigung und Verbundenheit ausdrückt. Denken Sie über sich selbst nach: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie ein Geschenk bekommen? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie jemanden beschenken?

Wenn Sie etwas Besonderes gefunden haben und jemand Geliebten damit überraschen, kann das Schenken Sie genauso glücklich machen wie die Person, die das Geschenk erhält.

Hier einige Beispiele:

- Überraschen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin: Räumen Sie die Wohnung auf, kochen Sie und erledigen Sie die Einkäufe.
- Finden Sie das Geschenk, über das sich Ihr Partner oder Ihre Partnerin am meisten freut. Unternehmen Sie einen gemeinsamen Einkaufsbummel und merken Sie sich etwas, das Ihrem Partner besonders gefallen hat. Kaufen Sie es später und überraschen Sie Ihren Partner damit. Sollten Sie nicht wissen, wie Sie das richtige Geschenk aussuchen sollen, fragen Sie Freunde oder Familienmitglieder, die Ihren Partner kennen, um Ihnen zu helfen.
- Schenken Sie Ihrem Partner ein Buch, das ein Thema behandelt, für das er sich interessiert. Lesen Sie daraus vor und sprechen Sie gemeinsam darüber.
- Schenken Sie Erlebnisse. Gemeinsam Erlebtes wird schöner, je länger es zurückliegt. Das, was wir zusammen erlebt haben, verbindet uns und wir erinnern uns gerne daran.

Lernen Sie die Bedürfnisse des anderen kennen und nutzen Sie Geschenke, um Nähe in Ihrer Beziehung herzustellen.

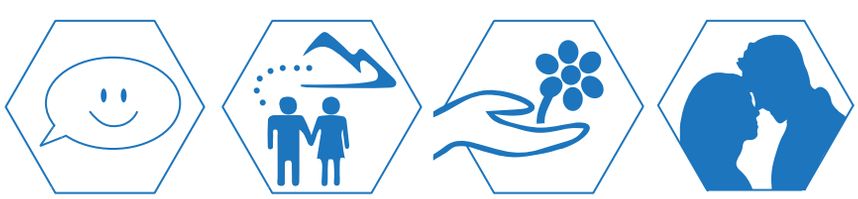

Abb. 2: Komplimente, gemeinsame Unternehmungen, Geschenke und Zärtlichkeiten bieten verschiedene Möglichkeiten, die Oxytocinspiegel auf natürliche Weise zu erhöhen.

Zärtlichkeiten

Der Tastsinn charakterisiert die Fähigkeit, Berührungen wahrzunehmen. Er unterscheidet sich von den anderen vier Sinnen, da er nicht auf einen bestimmten Bereich des Körpers beschränkt ist. Überall auf der Haut finden sich Rezeptoren, die Berührungsreize aufnehmen und zum Gehirn weiterleiten. Die Ausschüttung von Oxytocin wird durch jede Art des angenehmen Körperkontakts wie Umarmungen und Zärtlichkeiten besonders gefördert.

Bauen Sie kleine Zärtlichkeiten in Ihren Alltag ein. Kuscheln Sie sich aneinander, während Sie auf dem Sofa sitzen und Ihre Lieblingssendung im Fernsehen ansehen. Umarmen Sie Ihren Partner, wenn Sie das Haus verlassen. Küssen Sie Ihren Partner, wenn Sie von der Arbeit zurückkehren. Erinnern Sie sich an zärtliche Berührungen, die in einer alltäglichen Situation Nähe zwischen Ihnen geschaffen haben. Finden Sie heraus, was Zärtlichkeiten zwischen Ihnen zu etwas Besonderem macht.

Fazit

Neben seinen wichtigen Funktionen im Zusammenhang mit der Steuerung zwischenmenschlicher Beziehungen ist Oxytocin in eine Vielzahl weiterer physiologischer Funktionen involviert. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte inzwischen nachgewiesen werden, dass das Hormon den Stoffwechsel von Fetten in den Mitochondrien steigert.

Es konnte außerdem aufgezeigt werden, dass Oxytocin bei Übergewicht eine appetitreduzierende Wirkung entfaltet sowie bei Alkoholkranken das Verlangen nach Alkohol dämpft. Über Komplimente, Überraschungen, gemeinsame Unternehmungen und Zärtlichkeiten ist es möglich, die Freisetzung von Oxytocin zu erhöhen (vgl. Abb. 2). Damit bietet das Hormon eine natürliche Möglichkeit, sich gesund und vor allem glücklich zu kuscheln. ■

Keywords: *Psychologie, Hormone, Bindung*

Literaturhinweis

[1] *Schneiderman et al. (2012). Oxytocin during the initial stages of romantic attachment: relations to couples" interactive reciprocity. Psychoneuroendocrinology, 37(8), 1277–1285.*