

Nicht nur zu Karneval: Hautkontakt macht glücklich und gesund

Baierbrunn (OTS) - Karnevalstusch In den Karnevalshochburgen wird jetzt wieder gebusselt, geherzelt und geschmust was das Zeug hält. Für viele ist das die größte Party des Jahres und auch für die Gesundheit kann der Karneval segensreich sein. Zumindest, was die Berührungen angeht. Denn Körperkontakt ist wichtig für unser Wohlbefinden. Allerdings sind Berührungen in Deutschland außerhalb der Karnevalszeit eher verpönt, sagt Hans Haltmeier, Chefredakteur der "Apotheken Umschau":

O-Ton 19 sec.

"Die Karnevalszeit sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass Deutschland eine eher körperängstliche Kultur hat, ähnlich wie die USA. Vielen Menschen fehlen eben Sozialkontakte und auch Berührungen. Vor allem wer alleine lebt oder älter ist, hat da sicher ein Defizit. Dabei sind Körperkontakte lebensnotwendig."

Und je mehr man davon hat, umso besser. Denn unser Körper reagiert spürbar auf den Hautkontakt:

O-Ton 18 sec.

"Der Körper reagiert auf alle Berührungen und es kommt natürlich darauf an, wer mich berührt und wie. Aber im Idealfall wirkt das beruhigend, Hormone werden ausgeschüttet, die die Muskeln entspannen und Stress abbauen. Auch die Atmung wird tiefer. Das sind alles positive Dinge."

Wer wenig Körperkontakt zu anderen hat, kann sich Berührungen auch anderweitig verschaffen:

O-Ton 21 sec.

"Es gibt natürlich zahlreiche Wellness-Angebote, die man nutzen kann, zum Beispiel ein Hamam, also ein türkisches Bad oder die gute alte Massage. Gesund und angenehm ist das auf jeden Fall und besser, als aus Frust zu essen. Was vielleicht viele nicht auf dem Schirm haben: eine Partnermassage ist auch mal einen Versuch wert."

Die Partnermassage mit einem duftenden Massageöl entspannt auf ganzer Linie und sorgt für Ruhe und Gelassenheit, schreibt die "Apotheken Umschau". Auch Kinder und Jugendliche wissen diese angenehme Form der Berührung zu schätzen.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de
www.apotheken-umschau.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0167 2013-02-04/15:13

041513 Feb 13

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20130204_OTS0167