



## Durch Berührungen Stress und Schmerzen reduzieren

Bist du öfters gestresst? Leidest du immer mal wieder unter Schmerzen? Dann können dir Berührungen helfen. Wir haben dir einige Tipps zusammengestellt, die Entspannung und Schmerzlinderung bringen können.

Fünf Tipps, wie dir Berührungen gegen Stress helfen können:

### 1 Massage

Mit einer Massage kannst du super Stress abbauen. Sie hilft dabei, Verspannungen zu lockern und die Durchblutung zu verbessern. Sowohl professionelle Massagen als auch einfache Selbstmassagen können dazu beitragen, Stress zu reduzieren.



### 2 Berührungen

Sanftes Streicheln, besonders von Handflächen, Kopfhaut oder Rücken, kann beruhigend wirken. Das geht sogar ohne zweite Person.

**Streichel einmal selbst sanft deinen Arm oder dein Gesicht.**



### 3 Umarmungen

Umarmungen sind eine einfache, aber effektive Möglichkeit, Stress abzubauen. Probiere es mal aus: Lass dich von einem Freund, Familienmitglied oder Partner mal richtig **in den Arm nehmen**. Der physische Kontakt setzt Endorphine frei und fördert ein Gefühl der Geborgenheit.

### 4 Yoga und Tai-Chi

Die fernöstlichen Entspannungsmethoden Yoga und Tai-Chi kombinieren Bewegung mit **bewusster Atmung und Berührung**. Sie können Stress reduzieren, indem sie die Muskelspannung verringern und den Geist beruhigen.

### 5 Haustiere

Wenn du dein Haustier streichelst, kann das stressabbauend wirken. Denn auch die **Interaktion mit Tieren setzt Oxytocin frei**. Dabei handelt es sich um ein Hormon, das positive Gefühle verstärkt und Stress reduziert.





## Drei Tipps, wie Berührungen gegen Schmerzen helfen können:



### 1 Akupressur und Reflexzonenmassage:

Hierbei handelt es sich um Techniken, mit denen bestimmte Punkte oder Zonen am Körper stimuliert werden. Das kann zur Schmerzlinderung beitragen. Ratsam ist es, die Behandlungen von einem Akupressurtherapeuten oder Reflexzonenmasseur durchführen zu lassen. Allerdings sind auch Selbstbehandlungen möglich.



### 2 Sanfte Massagen:

Sie können dazu beitragen, die Muskulatur zu entspannen und die Durchblutung zu fördern. Dies kann bei schmerzenden Muskeln oder Verspannungen helfen. Tipp: Lass die Massagen möglichst von einem professionellen Masseur durchführen. So verringerst du das Verletzungsrisiko.



### 3 Streicheln:

Auch Berührungen wie sanftes Streicheln können dazu beitragen, Schmerzen zu lindern.

#### Hinweis:

Beachte bitte, dass die Wirkung von Berührungen auf Schmerzen von Person zu Person unterschiedlich sein kann. Was bei dir wirkt, bleibt bei jemand anderem womöglich ohne Effekt. Wenn du unter chronischen oder schweren Schmerzen leidest, solltest du immer einen ärztlichen Rat einholen, um die bestmögliche Behandlung abzustimmen. Berührungen kannst du dann als ergänzende Methode zur Schmerzlinderung einsetzen, sie eignen sich in solchen Fällen jedoch nicht als alleinige Therapie.

#### Quellen:

<https://archiv.gesundheitsstadt-berlin.de/koerperliche-beruehrung-hilft-beim-stressabbau-16290/>  
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Stress-abbauen-Tipps-zur-Entspannung-im-Alltag,achtsamkeit104.html>  
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Wie-Akupunktur-und-Akupressur-bei-Schmerzen-helfen,akupunktur136.html>  
<https://cordis.europa.eu/article/id/30686-the-power-of-touch-to-take-away-pain/d>