

Warum Berührungen so gut tun

Die 23. Diakonie-Dialoge in Linz rücken morgen das Thema „Berührungen“ in den Mittelpunkt - Ärzte, Pflegeberufe und auch Schauspielerin Erni Mangold kommen zu Wort *Von Dietlind Hebestreit*

Ganz zart streicht die Hand über den Arm. Was sich bei angenehmen Berührungen im Körper abspielt, hat der Wiener Mediziner und Physiologe Cem Ekmekcioglu erforscht. „Die Information gelangt nicht nur in Areale der Gehirnrinde, wo Berührung wahrgenommen wird, sondern auch in andere Regionen, die für das Wohlbefinden verantwortlich sind“, erklärt der Professor von der Meduni Wien. Der Tastsinn in der Haut aktiviert Nervenfasern, es entsteht ein Strom, der ins Gehirn weitergeleitet wird. Besonders empfänglich sind behaarte Regionen der Haut. So viel zum Mechanismus.

Symposium in Linz

Bei den diesjährigen Diakonie-Dialogen (www.diakoniewerk.at/diakonie-dialoge) morgen in Linz zum Thema „Bitte (nicht) berühren! Bedürfnisse und Grenzen in der Seniorenarbeit“ sprechen neben Ekmekcioglu auch Referenten aus anderen Bereichen über physisches und psychisches Berühren: Zu Wort kommen Expertinnen aus Pflege und Betreuung, von Erotik im Alter (siehe Infokasten) sowie die Kammerschauspielerin Erni Mangold, die in ihrem Beruf schon viele Menschen berührt hat – ganz ohne Körperkontakt.

Aber wie reagiert der Mensch auf angenehme Berührungen? Am besten untersucht ist hier der Bereich Massagen. Studien belegen, dass Körperkontakt bei Bewohnern von Pflegeheimen das Wohlbefinden steigert, das Selbstwertgefühl stärkt und den Schlaf verbessert. Andere Forschungen lassen vermuten, dass Massagen das Hungergefühl bei Patienten mit Demenz



Berührungen sind gut für Körper und Seele.

Foto: colourbox.de

verbessern. Auch depressive Symptome werden durch Massagen gelindert, „man darf aber nicht glauben, dass Massagen als einzige Behandlung bei Depressionen ausreichen“, sagt Ekmekcioglu. Bei aggressiven Kindern schwächten sich durch Massagen die Symptome ab. Man könne vermuten, dass deshalb Berührungen auch Kindern mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) eine positive Wirkung haben könnten. Doch noch sei das Thema Berührungen viel zu wenig erforscht. Ergebnisse gibt es aber zum Beispiel

ZEIT DER ZÄRTLICHKEIT

Gabriele Paulsen spricht bei den Diakonie-Dialogen über Erotik im Alter. Die 50-Jährige hat in Deutschland die Vermittlungsagentur Nessita gegründet, bei der nicht mehr mobile Menschen erotische Dienstleistungen gegen Entlohnung in Anspruch nehmen können. „Das ist ein wichtiger Beitrag, um selbstbestimmt leben zu können“, sagt die Beraterin. Wobei ihre vier männlichen und

zehn weiblichen Sexualbegleiter eine empathische Beziehung eingehen sollen. Klassische Sexdienste wie Geschlechtsverkehr oder Oralsex werden nicht geboten. Es gehe laut Paulsen eher um Streicheln, Nähe, Zärtlichkeit und Zweisamkeit. Über das Recht auf selbstbestimmte Sexualität und die Bedürfnisse alter Menschen solle offen gesprochen werden. www.nessita.de

„Berührungen sollten immer erwünscht sein. Unerwünschte Berührungen können Stressreaktionen hervorrufen. Es muss auch der kulturelle Hintergrund Beachtung finden.“

Prof. Cem Ekmekcioglu, Meduni Wien



Foto: Meduni Wien

bei Frauen, die sich einem Stress-Test stellten: Wer vorher umarmt wurde, erreichte einen geringeren Stresslevel als jene, die nicht umarmt wurden. Gemessen wurde in diesem Fall Blutdruck und Herzfrequenz sowie die Konzentration des Stresshormons Kortisol im Blut. „Das Ergebnis legt nahe, dass Berührungen wie Betablocker wirken könnten“, sagt Ekmekcioglu.

Geborgenheit schaffen

Auch indirekte Zusammenhänge lassen sich herstellen: Wer wenig berührt wird, ist eher einsam und sozial isoliert. Das wiederum kann zu einem höheren Blutdruck führen. Auch wenn das nicht wissenschaftlich belegt ist, so deuten doch Erfahrungsberichte darauf hin. „Berührungen sind in der Kindheit wichtig für die Bindung, schaffen Geborgenheit und unterstützen bei der Selbstfindung. Später helfen Berührungen, Beziehungen zu erhalten. Auch für alte Menschen ist dieser Kontakt wichtig“, sagt der Mediziner.



Richard Schaefer zeigt den Kindern im Zentrum Spattstraße die Herausforderungen seines Lebensalltags. Fotos: Spattstraße

Hineinversetzt: Kinder probieren, wie man im Rollstuhl vorwärts kommt

In einem Kindergarten in Linz machen Kinder ganz neue Erfahrungen

Der sechsjährige Eric ist eines der Kinder in der Integrationsgruppe des „Kindergartens für Dich und Mich“ im Diakonie Zentrum Spattstraße. Seit Geburt sind seine beiden Beine gelähmt (Pelizaeus-Merzbacher-Syndrom). Er sitzt im Rollstuhl.

Weil es für die anderen Kinder oft schwer zu verstehen ist, warum Eric nicht auf den Turm klettert oder genauso wie sie die Rutsche im Garten hinunterrutscht, hat die Kindergartenleiterin etwas Besonderes organisiert. Die Kinder dürfen selbst ausprobieren, wie es ist,

sich mit dem Rollstuhl fortzubewegen. Rund um einen Tisch fahren, sich die Hände waschen, eine Tür auf und zu machen, ein Glas Wasser vom Waschbecken zum Tisch transportieren, im Garten auf der Wiese fahren – das sind echte Herausforderungen. Claudia Narovnigg, Leiterin des Kindergartens: „Wir wollen den Kindern helfen, zu verstehen, wie es jemandem geht, der im Rollstuhl sitzt. Wie fühlt es sich an, sich nur mit Hilfe des Rollstuhls fortbewegen zu können? Warum braucht man da mehr Platz oder mehr Zeit?“

Unterstützt werden die Kinder von einem echten Profi. Richard Schaefer (56) sitzt nach einem Verkehrsunfall seit elf Jahren im Rollstuhl und engagiert sich ehrenamtlich für Menschen im Rollstuhl. Nach einer kurzen Erklärung dürfen die Kinder abwechselnd Aufgaben bewältigen. Sie sind konzentriert und ausdauernd. „Der Teppich stört“ sagt Luca. Ein paar Meter versucht Selina gerade, den Tisch zur Seite zu schieben, damit das Tischbein nicht im Weg ist. Ella stöhnt: „Ich hab’ geglaubt, das ist leicht, aber das ist anstrengend.“

WERBUNG

KREBSHILFE-VERANSTALTUNGEN



Wahre Männer Gehen Zur Prostatavorsorge

Und erinnern sich mit der gelockerten Krawatte an diesen wichtigen Vorsorge-Termin - das soll dieser Abend bewirken. Das „Anton“ lädt auf ein Begrüßungsgetränk ein und Entertainer Klaus Niederhuber begleitet mit seiner einzigartigen Stimme. In ungezwungener Runde besteht auch die Möglichkeit zu Gesprächen mit Experten, wie Krebshilfe-Vorstand und Urologen Prof. Krause, Krebshilfe-Präsident Doz. Weltermann und anderen Fachärzten. **Unbedingt anmelden!**

Linz, 30.6.: Offene PatientInnen-Gruppe - 15 Uhr, Seminarzentrum
Linz, 6.7.: Entspannungsgruppe - 18 Uhr, Seminarzentrum

Krebshilfe-Beratungsstellen

Bad Ischl	06132 / 23614	Perg	0664 / 166 78 22
Braunau	0699 / 1284 7457	Ried/1	0664 / 446 63 34
Eferding	0664 / 166 78 22	Rohrbach	0699 / 1280 2068
Freistadt	0664 / 452 76 34	Schärding	0664 / 446 63 34
Gmunden	0660 / 45 30 432	Steyr	0664 / 911 10 29
Kirchdorf	0732 / 77 77 56	Vöcklabruck	0664 / 547 47 07
Linz	0732 / 77 77 56	Wels	0664 / 547 47 07

Im Klima des Vertrauens zeigen sich Wege, mit der Krankheit umzugehen. In allen Beratungsstellen stehen kompetente Ansprechpartner für anonym und kostenlos bereit. Spezielle Angebote in Linz:

medizinische & komplementäre Fragen, Ernährung, Sexualität bei Prostatakrebs und Hilfe für Kinder von krebskranken Eltern.

Anmeldung & Info: office@krebshilfe-ooe.at bzw. 0732 / 77 77 56



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH
Linz, Harrachstr. 13, www.krebshilfe-ooe.at
0732/777756, IBAN: AT70540000000255968,
AT66340000001039890, AT772032000000117334

