

## **Berührung wirkt – auf Körper und Psyche zugleich**

Berührung ist mehr als ein Gefühl – sie kann heilen. In einer umfassenden Meta-Analyse haben Dr. Helena Hartmann (Universitätsmedizin Essen) und Dr. Julian Packheiser (Ruhr-Universität Bochum) über 200 Studien mit mehr als 10.000 Teilnehmenden ausgewertet, um die gesundheitsfördernde Wirkung von Berührungsinterventionen wissenschaftlich fundiert zu analysieren.

Die Ergebnisse zeigen: Berührungen lindern Schmerzen, senken Stress, verbessern Schlaf und wirken sich positiv auf Angst und depressive Symptome aus. Besonders starke Effekte traten bei Patient:innen mit Vorerkrankungen wie Parkinson, Krebs oder nach Operationen auf. Selbst kurze, regelmäßige Berührungen im Alltag – etwa durch Angehörige oder Pflegepersonal – erwiesen sich als wirksam.

Die Veröffentlichung in der renommierten Fachzeitschrift *Nature Human Behaviour* hat mit über 100.000 Abrufen, 39 Zitierungen und einem außergewöhnlich hohen Altmetric-Score internationale Aufmerksamkeit erzielt. Auch die Medien berichten breit. Das Team legt großen Wert auf Open Science und plant weitere Studien zur praktischen Anwendung, u. a. in der Essener Schmerzambulanz.

### **Ansprechpersonen:**

#### **Dr. Helena Hartmann**

Postdoc, Bingel Lab – Universitätsmedizin Essen

 [helena.hartmann@uk-essen.de](mailto:helena.hartmann@uk-essen.de)

 [www.helenahartmann.com](http://www.helenahartmann.com)

#### **Dr. Julian Packheiser**

Postdoc, AG Social Neuroscience – Ruhr-Universität Bochum

 [julian.packheiser@ruhr-uni-bochum.de](mailto:julian.packheiser@ruhr-uni-bochum.de)

 [www.medpsych.ruhr-uni-bochum.de/medpsych/packheiser.html.de](http://www.medpsych.ruhr-uni-bochum.de/medpsych/packheiser.html.de)