

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 82 (2025)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Kuscheln fürs Immunsystem  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1082071>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Kuscheln fürs Immunsystem

Berührung stärkt unsere Abwehrkräfte, sagen Forschende. Doch was ist mit der Übertragung von Viren während der Erkältungssaison?

Text: Andrea Pauli

Ausreichend Schlaf, nährstoffreiche Kost, viel Bewegung an der frischen Luft: Klarer Fall, das sind grundsätzliche Parameter, die unsere körpereigene Abwehr (und uns selbst) fit halten. Diesen Dreiklang sollte man sich unauslöschlich einprägen und am besten sofort umsetzen. Ausgesprochen wertvoll ist aber auch die vierte Kraft im Bunde beim Bestreben um gute Abwehrkräfte: kuscheln!

## Wohlfühl contra Anfälligkeit

Durch sanfte Berührungen und Streicheleinheiten werden der Botenstoff Serotonin und das «Liebeshormon» genannte Oxytocin ausgeschüttet. Eine tolle Sache, denn damit verlangsamen sich Atmung und Herzfrequenz, Anspannungen lassen nach. Die Konsequenz: Wir fühlen uns wohl und geborgen. Und wer sich gut fühlt, ist weniger anfällig für Erkrankungen. Oxytocin hat eine Reihe weiterer positiver Nebeneffekte. Es hemmt z.B. die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, was sehr begrüßenswert ist. Denn ein erhöhter Cortisolspiegel schwächt unser Immunsystem. Kuscheln stärkt ergo auf indirektem Weg unsere Abwehrkräfte – und macht so Viren (und Bakterien) das Leben schwer.

## Ansteckungsgefahr in der Familie

In Zeiten mit erhöhtem Virenaufkommen wie jetzt im Winter wird jedoch zu gebührend Abstand anstatt zu inniger Nähe geraten. Eltern mit Kindern kennen das: Spätestens ab der Kindergartenzeit ist die Ansteckungsgefahr für den Rest der Familie mehr oder weniger rund um die Uhr gegeben. Häufig trägt der

Nachwuchs Infektionserreger heim, die dem Immunsystem der Eltern oder Grosseltern nicht (mehr) bekannt sind. Wer dann im Trubel des Alltags ohnehin gestresst ist und unter Schlafmangel leidet, muss mit erhöhter Ansteckungsgefahr rechnen. Soll man jetzt etwa auf Distanz gehen, obwohl doch gerade kranke Kinder ganz viel Nähe und Zuwendung zur Genesung brauchen?

## Hatschi, Mami!

Viren verbreiten sich nicht nur über Tröpfcheninfektion, sondern auch über gemeinsam benutzte Gegenstände wie Türgriffe, Wasserhähne oder WC-Schüsseln. Oberste Prämisse folglich: alle diese Flächen regelmässig abwischen! Gründliches Händewaschen mit handelsüblicher Seife ist effektiv gegen Erkältungsviren, besonders vor gemeinsamen Mahlzeiten. Denn: Viren finden sich



auch auf Gegenständen wie Brotkörben, Butterdosen oder Flaschen («Schmierinfektion»).

Auch wenn es schwerfällt: Während der akuten Krankheitsphase sollte sich die Mehrzahl der Familienmitglieder, besonders die Geschwister, vom kranken Kind fernhalten. (Natürlich braucht es mindestens ein Elternteil, das das erkrankte Kind besonders liebevoll umsorgt.) Studien haben gezeigt, dass Kinder oft mehrere unterschiedliche Viren gleichzeitig tragen. Das macht den Nachwuchs tatsächlich besonders ansteckend – untereinander und auch für Erwachsene.

Eltern erkälteter Kinder sollten regelmässig an die frische Luft gehen, sehr bewusst gesund essen und konsequent auf jegliche Genussgifte (Alkohol, Zigaretten) verzichten.

### Hund und Katz mit Virusinfekten

In 44 Prozent der Schweizer Haushalte leben Heimtiere. Mehr als eine halbe Million Hunde werden als treue Begleiter gehalten; über 1,85 Millionen Katzen tigern durch die guten Stuben. Zahlreiche Herrchen und Frauchen dürften bereits die Erfahrung gemacht haben: Auch die lieben Vierbeiner können sich erkälteten. Ursache sind spezifische virale (oder auch bakterielle) Infektionen, die nicht nur im Winter auftreten. Bei Katzen spricht man von Katzenschnupfen, bei Hunden vom Zwingerhusten. Da fragt man sich: Wie ist das dann mit der gegenseitigen Ansteckungsgefahr? Soll man das Haustier in der Wohnung etwa isolieren und sich jegliches Streicheln versagen?

## Wuff, Miau!

Mehr als sechs von zehn bekannten Infektionskrankheiten beim Menschen können von Tieren übertragen werden (Zoonosen).

Dass sich Haustierhalter bei ihrem Liebling eine Erkältung holen können respektive Hund oder Katze beim Besitzer, gilt in unseren Gefilden als eher unwahrscheinlich. Bislang sei (in Deutschland) kein Fall bekannt, bei dem sich ein Hund mit einem humangen Influenzavirus infiziert hat, berichtet das Maga-



zin «Geo». Dass Hund oder Katze den Menschen mit Influenzaviren anstecken, ist nicht auszuschliessen. Bislang wurden aber keine Fälle einer solchen Übertragung nachgewiesen.

Wer erkältet ist, sollte Folgendes beherzigen: Gebrauchte Nastüechli sofort in den Hausmüll werfen, regelmässig Hände waschen und während der Dauer der Erkältung nicht so nah mit dem Tier schmusen wie man es gewöhnlicherweise tut.

### Flora & Flori



Weisst du, wie ein Virus aussieht?

Male uns (d)ein Virus-Monster und schicke uns dein Bild per Mail:

[a.pauli@verlag-avogel.ch](mailto:a.pauli@verlag-avogel.ch)

