Wenn die Partnerschaft unter die Haut geht: Wie Oxytocin und Zärtlichkeit die Wundheilung fördern

Zärtlichkeit kann buchstäblich unter die Haut gehen: Eine internationale Forschungsgruppe unter Federführung der Medizinischen Fakultät Heidelberg der Universität Heidelberg und des Universitätsklinikums Heidelberg hat herausgefunden, dass kleine Hautwunden bei Paaren deutlich schneller heilen, wenn sie im Alltag besonders zugewandt miteinander umgehen und zusätzlich das Hormon Oxytocin erhalten. Gleichzeitig hatten sie geringere Stresswerte. Die Studie ist im Fachjournal „JAMA Psychiatry" erschienen.

Enge soziale Beziehungen gelten seit Langem als gesundheitsfördernd. Doch wie genau wirken sie sich körperlich aus? Ein Forschungsteam untersuchte dafür 80 Paare im Durchschnittsalter von rund 28 Jahren und verabreichte ihnen in einer Studie entweder per Nasenspray das als Kuschelhormon bekannte Hormon Oxytocin oder ein Placebo. Zusätzlich wurde die Hälfte der Paare zu positiven, wertschätzenden Gesprächen angeregt, die den Austausch von Nähe und Zuwendung fördern sollten. An der Studie beteiligt waren neben Forschenden der Medizinischen Fakultät Heidelberg der Universität Heidelberg und des Universitätsklinikums Heidelberg, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Zürich, des Universitätsklinikums Zürich (Schweiz), der Universität Adolfo Ibáñez in Santiago (Chile) sowie der Universität Freiburg im Breisgau.

Das zentrale Ergebnis: Weder Oxytocin allein noch die Gespräche für sich genommen hatten einen Einfluss auf die Heilung. Erst die Kombination – die Verabreichung von Oxytocin sowie alltägliche Zuwendung und körperliche Nähe – führten zu einer deutlich schnelleren Wundheilung und niedrigeren Stresshormonwerten. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass Zuwendung im Alltag messbare Effekte auf den Körper hat. Sie beschleunigt in Kombination mit Oxytocin sogar die Heilung kleiner Wunden. Das verdeutlicht, wie eng Verhalten und Hormonsystem zusammenarbeiten und wie stark dieses Zusammenspiel die körperliche Gesundheit in nahen, liebevollen Beziehungen beeinflussen kann", erläutert Studienleiterin Professorin Dr. Beate Ditzen. Sie war bis August dieses Jahres Leiterin des Instituts für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Heidelberg und forschte und lehrte außerdem an der Medizinischen Fakultät Heidelberg der Universität Heidelberg. Seit September ist Beate Ditzen Lehrstuhlinhaberin für „Klinische Biopsychologie und Psychotherapie" an der Universität Zürich. Die Datenauswertung und aktuelle Veröffentlichung entstanden im Rahmen ihrer Heidelberger Forschungsarbeiten. Dort ist sie weiterhin als stellvertretende Leitung des Instituts für „Medizinische Psychologie" und Dozentin der Universität Heidelberg tätig.

Zusammenspiel von Nähe, Hormonen und Hautregeneration untersucht

Die Wundheilung wurde bei allen 80 teilnehmenden Paare der Studie (160 Personen) unmittelbar, nach 24 Stunden sowie nach sieben Tagen dokumentiert und von geschultem Personal beurteilt. Während dieser Woche nahmen beide Partner in einem doppelblinden Design zweimal täglich entweder Oxytocin oder ein Placebo als Nasenspray und übten bis zu dreimal die positiven Gespräche. Dazu hatten sie u. a. eine Anleitung zu gegenseitiger verbaler Wertschätzung in einer Beziehung erhalten. Parallel dokumentierten die Paare über mehrere Tage ihr Stressempfinden und intime körperliche Nähe wie liebevolle Berührungen, Zärtlichkeiten oder Sexualität. Zusätzlich wurden Speichelproben analysiert, um die Menge des Stresshormons Cortisol zu bestimmen.

Die Daten zeigten klar: Die schnellste Heilung und die niedrigsten Stresswerte traten bei Paaren auf, die Oxytocin erhielten und zugleich im Alltag besonders zugewandt und zärtlich miteinander waren. Oxytocin allein bzw. die Verhaltensintervention durch die Gespräche allein beeinflussten die Wundheilung hingegen nicht.

Die Studie liefert erstmals Hinweise darauf, dass positive soziale Interaktionen wie Berührungen und körperliche Nähe sich offenbar nicht nur gut anfühlen, sondern biologische Heilungsprozesse beeinflussen können. Gleichzeitig betont das Forschungsteam, dass es sich um gesunde, junge Probanden handelte und die Effekte moderat waren. Oxytocin sei also kein eigenständiges Heilmittel, sondern scheint als Hormon zu wirken, das die positiven Effekte von Nähe und guten Beziehungserfahrungen auf den Körper überträgt. Für klare klinische Empfehlungen seien weitere, größere Studien notwendig.

Publikation:
Schneider E, Hernández C, Brock R et al. *Intranasal Oxytocin and Physical Intimacy for Dermatological Wound Healing and Neuroendocrine Stress: A Randomized Clinical Trial.* JAMA Psychiatry.
DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2025.3705.

Pressemitteilung

16.12.2025
Quelle: Universitätsklinikum Heidelberg

Weitere Informationen

- Universitätsklinikum Heidelberg