

Daten und Fakten aus der zweiteiligen internationalen NIVEA Studie zum Thema „Menschliche Berührung“ im Überblick

Teil 1: Menschliche Berührung – Bedeutung, Barrieren und Lösungsansätze (2018–2019)

Neun von zehn Menschen auf der ganzen Welt glauben, dass menschliche Berührungen der Schlüssel zu einem glücklichen, erfüllten Leben sind, und stellen fest, dass der Mangel an Berührung zu Einsamkeit führen kann. Zwei Drittel (in Deutschland 56 Prozent) werden nicht täglich von anderen Menschen berührt.

- Menschliche Berührungen werden als etwas Positives empfunden. Am häufigsten assoziieren die Deutschen Körperkontakt mit Liebe (98 Prozent, international 96 Prozent), Zuneigung (Deutschland und international 96 Prozent) und Fürsorge (92 Prozent, international 94 Prozent). Neun von zehn Befragten in Deutschland und international stimmten der Aussage zu, dass Berührungen der Schlüssel zu einem glücklichen, erfüllten Leben sind. 89 Prozent der Deutschen bestätigten, dass der Mangel an Körperkontakt zu anderen Menschen zu Einsamkeit führen kann.
- Die meisten Menschen erleben weniger körperliche, zwischenmenschliche Nähe, als sie möchten. 63 Prozent der Deutschen (international 71 Prozent) wünschen sich mehr Umarmungen. 56 Prozent der Befragten in Deutschland (international 64 Prozent) berichteten, dass sie nicht jeden Tag berührt werden – 28 Prozent hatten am Tag vor dem Interview überhaupt keinen Körperkontakt zu anderen Menschen erlebt.
- Ältere Erwachsene erfahren mehr „Berührungsentzug“. Personen im Alter von 50 bis 69 berichteten seltener von zwischenmenschlicher, körperlicher Nähe im Alltag als andere Altersgruppen.

Die NIVEA Studie zeigt, dass unser moderner Lebensstil und die Unsicherheit darüber, welche Art von Körperkontakt angemessen ist, der Berührung entgegenstehen.

- Mehr digitale, virtuelle Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu treten, wirken sich negativ auf die Fähigkeit zur Empathie aus, was zu weniger Berührungen führt – das empfinden 77 Prozent der Befragten in Deutschland so (international 80 Prozent). Ein Drittel der Deutschen (international 51 Prozent) stellten fest, dass soziale Medien zu weniger Körperkontakt führen können.
- 49 Prozent der Deutschen (international 63 Prozent) erzählten, dass sie zu beschäftigt seien, um sich die Zeit zu nehmen, mit anderen in Kontakt zu treten. Die Hälfte der deutschen Befragten (international 70 Prozent) glauben, dass der Wert menschlicher Berührung in unserem modernen Leben nicht im Vordergrund steht.
- Persönliche Unsicherheiten, wie zum Beispiel darüber, ob sich ihr Gegenüber mit einer Umarmung wohlfühlen würde, hält viele Menschen davon ab, andere zu berühren. Das teilten 64 Prozent der deutschen Männer (international 77 Prozent) und 61 Prozent der deutschen Frauen (international 75 Prozent) mit. Diese Zweifel können den Mangel an Berührung verschärfen.

Würden die Menschen mehr über die Gesundheitsvorteile von Hautkontakt wissen, könnte sie das zu mehr menschlicher Berührung ermutigen.

- Die gesundheitlichen Vorteile von Berührung sind nicht allen Menschen bewusst: 27 Prozent der Befragten in Deutschland wussten nicht, dass körperliche Berührung Stress lindert, und insgesamt 37 Prozent der Deutschen wussten nicht, dass Berührung das Immunsystem stärkt.
- Aufklärung über die gesundheitlichen Vorteile von Berührung kann helfen. International gaben 86 Prozent der Befragten an, dass sie sich durch das Wissen um die gesundheitlichen Vorteile dazu motiviert fühlen, andere im Alltag häufiger zu berühren. Jeweils 73 Prozent der Befragten in Deutschland fühlen sich zu mehr Berührungen ermutigt, wenn sie erfahren, dass sie Stresshormone reduzieren oder das Immunsystem stärken.
- Es besteht ein großes Interesse daran, dem zunehmenden „Berührungsentzug“ entgegenzuwirken. 85 Prozent der Deutschen (international 91 Prozent) glauben, dass wir mehr über die Vorteile menschlicher Berührungen sprechen müssen, und 78 Prozent der Befragten in Deutschland (international 84 Prozent) sind der Meinung, dass in Schulen über die Bedeutung menschlicher Berührung gesprochen werden sollte.

Gesundheitsvorteile von Berührungen für Körper und Psyche auf einen Blick

- Zwischenmenschliche Nähe lindert Stress.
- Berührungen stärken das Immunsystem.
- Hautkontakt kann **schmerzlindernd** wirken.
- Durch Berührung beruhigt sich der **Herzschlag** und der **Blutdruck** normalisiert sich.
- **Frühgeborene** haben höhere Überlebenschancen, wenn sie berührt werden.
- **Alzheimerpatienten** werden durch körperliche Nähe ruhiger.
- Berührung sorgt für die **Ausschüttung von Glückshormonen**.
- Gefühle der **Einsamkeit** nehmen durch Hautkontakt ab.
- **Angstsymptome** lassen durch Berührungen nach.
- **Depressionen** können durch körperliche Nähe gelindert werden.
- Berührungen sind **gut für den Teamgeist**, zum Beispiel bei Mannschaftssportarten.

Teil 2: Menschliche Berührung in Zeiten der Pandemie (2020)

Die Corona-Pandemie isoliert uns zum Teil von unserer Familie. Freunde, Bekannte und Kollegen dürfen ebenfalls nicht mehr in gewohnter Art umarmt oder berührt werden. Das macht sich in den Studienergebnissen bemerkbar.

- Die positiven Assoziationen mit Berührung blieben während der Pandemie stabil beziehungsweise stiegen sehr leicht an: 92 Prozent der Deutschen gaben an, zwischenmenschliche Nähe als Schlüssel zum Glück zu sehen.

- 61 Prozent der Befragten in Deutschland denken, dass es seit Ausbruch der Corona-Pandemie mehr Hemmungen gibt, andere Menschen zu berühren, und dass deswegen der Körperkontakt zu anderen Menschen – auch zu engen Freunden und Familie sowie noch mehr zu Kollegen und Bekannten – abgenommen hat. Die Menschen fühlen sich dadurch einsamer.
- 89 Prozent der Deutschen (international 87 Prozent) beobachteten ein wachsendes Gefühl von Einsamkeit, wenn Körperkontakt fehlt.
- Das Gefühl der Einsamkeit hat während der Pandemie für bestimmte Personengruppen zugenommen: Jeder fünfte Mensch fühlt sich oft einsam. Fast die Hälfte hat sich noch nie so einsam gefühlt. Alleinlebende Menschen, Alleinerziehende und 16- bis 35-Jährige sind am stärksten betroffen.

Unser Alltag auf Abstand während der COVID-19-Pandemie hat noch deutlicher gemacht, wie wichtig menschliche Berührung in unserer Gesellschaft ist.

- 72 Prozent der Deutschen gaben an, durch die Isolation erkannt zu haben, wie wichtig körperliche Berührung für die Gesundheit ist (international 75 Prozent).
- 61 Prozent der Menschen in Deutschland gaben an, dass die Hürden, andere zu berühren, im Vergleich zum Vorjahr gestiegen sind (international 67 Prozent). 60 Prozent wünschen sich, häufiger von anderen umarmt zu werden (international 61 Prozent).
- Rund vier von fünf Personen (77 Prozent in Deutschland) gaben an, Berührungsrituale wie Händedruck, Küssen oder kurze Umarmungen zu vermeiden.
- Mehr als jede dritte Person sagte, dass das derzeitige Maß an menschlichen Berührungen in ihrem engeren Kreis (Familie und enge Freunde) zu niedrig sei (Deutschland 38 Prozent – hier war der Wert am höchsten im Vergleich zu den anderen Ländern).
- Der Körperkontakt im weiteren Umfeld (Bekannte, Nachbarn, Kollegen) hat um 33 Prozent abgenommen (international 40 Prozent). Dieser Rückgang zeigt sich insbesondere in Ländern wie Italien, Südafrika und Südkorea, in denen die Schutzmaßnahmen strikt durchgesetzt wurden. Dieses Ergebnis ist auch ein Spiegelbild der Berührungsfreundlichkeit in der jeweiligen Kultur vor der Pandemie.

Wer seltener berührt wird, fühlt sich häufiger einsam. Manche Gruppen, zum Beispiel junge Menschen, sind anfälliger für Einsamkeit als andere.

- 49 Prozent der Befragten (45 Prozent der Deutschen) gaben an, dass sie sich durch die Isolation einsamer als je zuvor in ihrem Leben gefühlt haben.
- 46 Prozent der Befragten fühlen sich gelegentlich einsam (39 Prozent der Deutschen).
- 24 Prozent der jungen Menschen im Alter von 16 bis 19 Jahren stimmten nachdrücklich zu, dass sie sich oft einsam fühlen. 82 Prozent kompensieren den Mangel an körperlicher Berührung, indem sie mehr Zeit mit sozialen Medien verbringen als vor der Pandemie.
- Neun von zehn Befragten, die angaben, sich oft einsam zu fühlen, möchten häufiger von anderen umarmt werden, verglichen mit 43 Prozent derer, die angaben, sich nicht einsam zu fühlen.

- Singles und Alleinerziehende haben es schwerer. 74 Prozent der Menschen in Deutschland (international 76 Prozent), die allein leben, und 73 Prozent der Alleinerziehenden haben keinen täglichen Körperkontakt zu anderen Menschen – bei den Familien mit Kind sind es 55 Prozent. 28 Prozent der Alleinerziehenden gaben zudem an, dass sie sich oft einsam fühlen.

Qualität geht vor Quantität – so lautet die Devise für menschliche Berührung nach der Pandemie.

- International denken mehr als ein Drittel, dass der Körperkontakt zu engen Freunden und Familienmitgliedern nach der Krise zunehmen wird. Im Kontakt mit Bekannten, Kollegen und Nachbarn könnten Berührungen aber eher abnehmen.
- Mehr als die Hälfte der Deutschen (55 Prozent) möchten nach der Pandemie den Mangel an Berührungen aufholen.
- Menschen, die in Ländern leben, in denen Berührung Teil des täglichen Miteinanders ist, zum Beispiel in Brasilien und Italien, haben eine starke Sehnsucht danach, die verlorene Zeit nach der Pandemie wieder wettzumachen. 77 Prozent der Brasilianer und 72 Prozent der Italiener gaben an, dass sie sich aufgrund der Isolation mehr denn je nach Körperkontakt sehnen.

Studienmethode:

Für Teil 1 des Berichts, „Zum Status der menschlichen Berührung, Barrieren und Lösungen“, wurde von mindline, einem unabhängigen Forschungsinstitut, eine Online-Umfrage unter 12.207 Personen in den folgenden zwölf Ländern (ca. 1.000 Befragte pro Land) durchgeführt: Australien, Brasilien, China, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Indien, Italien, Schweiz, Südafrika, Thailand und den USA. Die Befragung erfolgte zwischen Oktober 2018 und März 2019. Fokusgruppensitzungen in elf Ländern, die von „Happy Thinking People“, einem unabhängigen Forschungsinstitut, durchgeführt wurden, gingen der quantitativen Forschung voraus.

Für Teil 2 des Berichts, „Menschliche Berührung in Zeiten der Pandemie“, wurde, ebenfalls von mindline, eine Online-Umfrage unter 11.706 Personen in den folgenden neun Ländern durchgeführt: Australien, Brasilien, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien, Südafrika, Südkorea und den USA. Die Studie wurde zwischen April 2020 und Juli 2020 durchgeführt.

Die Befragten waren in beiden Studien zwischen 16 und 69 Jahre alt und stellten eine repräsentative Stichprobe dar, die auf Geschlecht, Alter, Region und beruflichem Status beruhte.

Über die Beiersdorf AG

Die Beiersdorf AG ist ein führender Anbieter innovativer und hochwertiger Hautpflegeprodukte und verfügt über mehr als 135 Jahre Erfahrung in diesem Marktsegment. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Hamburg beschäftigt weltweit rund 20.000 Mitarbeiter und ist im deutschen Leitindex für Aktien, dem DAX, gelistet. Im Geschäftsjahr 2019 erzielte Beiersdorf einen Umsatz von über 7,6 Mrd. Euro. Das Beiersdorf-Produktportfolio zeichnet sich durch starke, international führende Haut- und Körperpflegemarken aus, zu denen u.a. NIVEA – die weltweite Nummer eins in der Hautpflege* –, Eucerin, Hansaplast und La Prairie gehören. Mit ihren innovativen und hochwertigen Produkten überzeugen sie Tag für Tag Millionen von Menschen weltweit. Weitere namhafte Marken wie Labello, Aquaphor, Florena, 8X4, Hidrofugal, arix, Maestro und Coppertone ergänzen das umfangreiche Portfolio. Die hundertprozentige Tochtergesellschaft tesa SE, ein ebenfalls weltweit führender Hersteller in seiner Branche, versorgt Industrie, Gewerbe und Verbraucher mit selbstklebenden Produkt- und Systemlösungen.

* Quelle: Euromonitor International Limited; NIVEA als Dachmarke in den Kategorien Gesichts-, Körper- und Handpflege; Handelsumsatz 2019.

Kontakt:

Beiersdorf AG

Anke Schmidt

Vice President Corporate Communications & Government Relations

Tel.: +49 40 4909-2001

E-Mail: cc@beiersdorf.com