

## **Weltknuddeltag verpasst?**

### **Hug = eine Umarmung**

Ein Knuddeln, das vom Herzen kommt, hat nachweisbare Wirkungen wie Blutdrucksenkung, Hormonproduktionsanregung oder Beruhigung des Atems. Ein super Rezept gegen den Alltagsstress und Sorgen.

#### **Welcher Knuddel-Typ bist Du?**

„**Gorilla-Hug**“ = feste Umarmung mit affenähnlichen Lauten von „uh huh“

„**Rundum-Hug**“ = eine komplette Oberkörperumarmung/ Einwicklung, vermittelt Geborgenheit und Trost

„**Allzweck-Hug**“ = kurz, nicht oberflächlich, auch zwischendurch geeignet

„**Cyber-Hug**“ = in E-Mail oder SMS wird der zu Umarmende in Klammern gesetzt: (((Klaus-Michael)))!

„**Männer-Hug**“ = nur über den Oberkörper mit Schulterklopfen

#### **Knuddeln auch heute aktraktiv**

Seit über 25 Jahren gibt es schon den "National Hug Day" in Amerika. Seitdem heißt es am 21. Januar nicht nur in Amerika, sondern rund um den Globus für Millionen Menschen: Umarmt Euch! Der Pastor Kevin Zaborney aus Michigan wollte, dass dieses simple Mittel des gegenseitigen sich Gutes tun, nicht in Vergessenheit gerät. Doch auch heute im Zeitalter der Drahtlos-Netzwerke hat diese Botschaft nicht an Aktualität verloren.

Ges: P.M. Fragen und Antworten KT 1/2012