

maandag 17 maart 2008

De kracht van het knuffelhormoon

Door MARTINE BOELSMA

Nadat de Zweedse fysiologe Kerstin Uvnäs Moberg haar eerste kind kreeg en aan den lijve ervoer wat het moederschapshormoon oxytocine doet, begon ze haar baanbrekende onderzoek naar het chemische stofje dat verantwoordelijk is voor liefde, rust en genezing.

Als fysiologe wist Kerstin Uvnäs Moberg alles van het stress-systeem van de mens. Vechten of vluchten zijn onze reactie op bedreigingen van buitenaf, bestuurd door de hormonen adrenaline en cortisol. „Het stress-systeem is volop onderzocht. En we weten allemaal hoe stress voelt.”

Toen kreeg ze 20 jaar geleden haar eerste kind. „Ik voelde me zó anders. Gezonder, verbonden met anderen, liefdevol, beter in staat tot relativeren. Ik begon me af te vragen of er misschien een tweede systeem bestond, parallel aan het stress-systeem, en tegenovergesteld daar aan. Een systeem van rust, genezing en verbondendheid.”

Over oxytocine was toen al een en ander bekend. Het is het hormoon dat de bevalling op gang brengt, de borstvoeding regelt en de band tussen moeder en kind smeedt. Een vrouwenhormoon dus. „Ik vermoedde dat oxytocine veel meer doet dan dat, én dat ook mannen er hun voordeel mee kunnen doen.”

Met haar ervaring als moeder, haar laboratorium en haar positie aan de universiteit lag onderzoek doen voor de hand. „Maar het was niet makkelijk. Het voelde als een stap in het duister. En ik moest enorm veel weerstand overwinnen.” Want, zeiden haar collega-professoren, oxytocine is niet interessant. Alleen nuttig bij de voortplanting.

Inmiddels staat het geheimzinnige stofje, mede dankt zij het baanbrekende werk van Uvnäs Moberg, sterk in de belangstelling. Internationale studies brengen steeds nieuwe verschijnselen aan het licht die te maken blijken te hebben met het ‘knuffelhormoon’.

Zo weten we nu dat een praatje maken met een zieke, of diens hand even vasthouden, tot een stijging in diens oxytocine-spiegel leidt, waardoor de weerstand beter wordt, infecties minder kans krijgen, wonden sneller genezen en het herstel wordt bespoedigd.

Uvnäs Moberg: „Als je dat weet, is het ongehoord dat verzorgenden geen tijd meer hebben voor persoonlijk contact met patiënten. Dat is puur een gebrek aan kennis. Een ziekenverzorgende die een patiënt een rustig en veilig gevoel kan geven, is bijna even belangrijk voor het herstel als een goede chirurg.”

Bij feministes in eigen land ligt Uvnäs Moberg onder vuur, omdat ze vindt dat moeders niet te snel aan de slag moeten na de geboorte van hun kind. „Het huidcontact tijdens de borstvoeding zorgt voor pieken in de oxytocine-spiegel van moeder en kind en is onmisbaar voor de gezondheid van beiden. Melk afkolven onder werktijd vind ik daarom geen goed idee, voor zover het al lukt. Het gaat om je aanwezigheid.”

Ze wil vrouwen niet naar de keuken terugdrijven, benadrukt ze. „Ik laat zien hoe ons lichaam

werkt en oordeel niet. Trouwens, het grappige is dat mannen óók oxytocine aanmaken. Zij krijgen, net als vrouwen, hogere oxytocine-spiegels als ze verliefd worden, seks hebben, een liefdevolle relatie aangaan en zorgtaken op zich nemen. En daar kunnen ze vervolgens flink van profiteren: het geeft rust, versnelt genezingsprocessen, versterkt het immuunsysteem en maakt dat je je kunt hechten.’’

Ook op de werkvloer speelt oxytocine een belangrijke rol. „Na reorganisaties zijn er altijd veel ziekmeldingen en burn-outgevallen. Het gemis aan een vaste werkplek, het vertrek van vertrouwde collega’s, dat verzwakt de weerstand. Pas als er nieuwe sociale netwerken zijn opgebouwd, daalt het aantal ziekmeldingen weer.’’

Aan haar eigen universiteit ontstond een piek in burn-outgevallen nadat de secretaresses op de faculteit waren ontslagen. „Werkgevers zien secretaresses vaak als een verzameling taken, die mensen ook zelf kunnen doen. Wat ze over het hoofd zien, is dat een secretaresse een rustpunt is, iemand aan wie je allerlei vragen kunt stellen, en die het overzicht heeft. Bij ons ervoer iedereen ineens stress en tijdgebrek na het vertrek van de secretaresses. Natuurlijk kunnen mensen zelf een brief tikken of een kopietje maken, maar ze misten die veilige haven. Ze misten iemand om mee te praten. En dat gemis maakt mensen ziek.’’

Een lage oxytocine-spiegel blijkt ook verband te houden met autisme en depressies. „Bij autisten zijn al experimenten gedaan met oxytocine-injecties. Het verbetert hun sociale vaardigheden sterk, al is dat tijdelijk.’’ Ook bij depressie speelt het een rol. „De werking van anti-depressiva is onder meer gebaseerd op het stimuleren van de oxytocine-productie. Het zou prachtig zijn als we dat op een meer rechtstreekse manier zouden kunnen doen, met minder bijwerkingen.’’

Uvnäs Moberg verwacht dat oxytocine-injecties of sprays in de toekomst zeker gebruikt zullen worden bij depressies en bij autisme. Maar, denkt ze, dat zou alleen geschikt zijn voor mensen met ernstige problemen. „Gezonde mensen oxytocine geven? Ik denk het niet. Het is al snel te veel en te vaak, en dat leidt tot kwetsbaarheid. Als je voortdurend onder invloed van dit hormoon bent, werkt het als een soort drug. Je ziet eventueel slechte bedoelingen van anderen niet meer. Als je net een baby hebt gekregen, of erg verliefd bent, kun je bijvoorbeeld beter geen belangrijke zakelijke beslissingen nemen. De natuurlijke oxytocine-productie zorgt tijdelijk voor welbehagen, rust en herstel, en ebt daarna weer weg. Het stress-systeem en het rust-systeem wisselen elkaar steeds af, en zo hoort het ook. Als je voortdurend bol zou staan van het ‘knuffelhormoon’ ben je niet meer geschikt voor deze wereld.’’

Voor wie gezond is, maar wel meer wil profiteren van de heilzame werking van oxytocine, is het beter om dat op de meest natuurlijke manier te doen, aldus de fysiologe. „Door hechte relaties aan te gaan, door aan te raken en aangeraakt te worden, door liefdevolle seks, door massages. Het leven zelf biedt alles wat we nodig hebben om dit hormoon maximaal te benutten.’’

WERELDWIJD LEZINGEN

Kerstin Uvnäs Moberg is hoogleraar fysiologie in Uppsala en verbonden aan het Karolinska Instituut in Stockholm, Zweden.

Zij is een internationale autoriteit op het gebied van oxytocine, schreef meer dan 400 wetenschappelijke artikelen en geeft lezingen in Europa en de Verenigde Staten. Haar werk raakt aan veel andere werkgebieden, zoals de verloskunde, psychologie en

kindergeneeskunde.

De oxytocinefactor, benut het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid. Kerstin Uvnäs Moberg.

Thoeris, €18,50 euro, ISBN 978 90 72219 21 3