

Oxytocin spielt im Körper eine wichtige Rolle.

Gebildet wird Oxytocin, was zu den psychoneuroendokrinen Substanzen gehört und im Handbuch für Körperpsychotherapie beschrieben wird als "der wichtigste Stoff ist möglicherweise das Hypophysen-Hormon Oxytocin" (Schattauer 2007, Handbuch für Körperpsychotherapie, Marlock und Weiss, S. 533, Artikel von Lisbeth Marcher, Erik Jarlnaes, Kirstine Münster).

Weiter heißt es in diesem Kapitel:

"Einige der Oxytocin produzierenden Zellen im Hypothalamus verstärken die Wirkung dieses Stoffs als Neurotransmitter, indem sie ihn in andere Bereiche transportieren, beispielsweise:

- zum Hippokampus, wo Erinnerungen gespeichert werden und wo das Stresssystem reguliert wird;
- zur Substantia nigra, dem wichtigsten Zentrum für die Produktion von Dopamin, das die Fähigkeit, zu fokussieren, Belohnungen zu spüren und emotional zu reagieren, beeinflusst.
- zu den Raphe-Kernen, den wichtigsten Zentren der Serotoninproduktion, einem Stoff, der hauptsächlich die Grundgestimmtheit des Menschen beeinflusst; und
- zum Locus coeruleus, dem Hauptzentrum der Produktion von Norepinephrin, einem Stoff, der unter anderem die Wachheit und die Aggression beeinflusst."

weiterhin wird in dem Handbuch beschrieben, wie sowohl Untersuchungen bei Tieren als auch Menschen ganz andere Wirkung hinsichtlich Sozialverhalten und biologische Wirkung zeigen.

Genannt werden hier:

"Zu den zahlreichen biologischen Wirkungen von Oxytocin zählt die Senkung der Pulsfrequenz und des Blutdruckes, die Verteilung von Wärme im Körper, die Anregung der Verdauung..., die Stimulation der Wundheilung, die Stimulation der Produktion von Prolaktin, Wachstumshormon und ACTH in der Hypophyse. Die Stimulation von ACTH erhöht kurzzeitig die Produktion von Cortisol in der Nebennierenrinde, doch auf Grund von Feedback-Mechanismen stabilisiert Oxytocin den Cortisol-Spiegel auf einem konstant niedrigen Niveau.

Die Produktion von Oxytocin im Körper wird angeregt durch sanfte Berührung, durch das Leben in einer guten Beziehung, durch Sex, durch köstliche Speisen und Getränke, durch angenehmes Körpertraining (was wahrscheinlich auf dem Zusammenwirken des endogenen Opiatsystems und Oxytocin basiert) und durch Stille (d.H. durch den Zustand meditativer Achtsamkeit)."