

GESÜNDER **Leben**

HEFT **06|12**
JUNI 2012
€ 2,60



Achten Sie auf sich!

*Gesundes
Herz*

Expertentipps &
neue Therapien

**Endlich
Sonne!**

*Alles über
richtiges Bräunen*

*Auf den Griller,
fertig, los!*

Tipps & Rezepte für
Ihren Grillspaß

Kristina Sprenger:

Frauen, steht zu euch!

Der „Soko Kitz“-Star
gegen Schönheits-OPs
und Botox-Wahn

**Gerti
Senger:**

*So bestimmt Sex
unser Leben*

Mensch und Delfin:

Die Geschichte
einer wahren
Freundschaft





Küss dich gesund!

Glaubt man der Statistik, werden in den Sommermonaten die meisten Küsse ausgetauscht. Für das lustvolle Lippen- und Zungenspiel gibt es aber das ganze Jahr über genügend Gründe – schließlich hält es uns gesund und trägt zum Wohlbefinden bei.

TEXT: CAROLIN ROSMANN

Er hat etwas Magisches: der aufregende Moment, in dem sich zwei Menschen, die sich voneinander angezogen fühlen, (zum ersten Mal) küssen. Ein wahres Feuerwerk an Emotionen wird hier entfacht. Jeder, der einen solchen Gefühlscocktail schon genießen durfte, kann wohl nur zustimmend nicken. Doch wussten Sie, dass Küssen nicht nur Knisterlaune verspricht, sondern darüber hinaus noch gesund ist? Es gibt sogar einen eigenen, wenn auch exotischen Wissenschaftszweig, der sich seriös mit der Erforschung des Kusses und des Kussverhaltens beschäftigt und dies belegt: die Philematologie. Am 6. Juli ist übrigens wieder der internationale Tag des Küssens. Grund genug für GESÜNDER LEBEN, sich diesem Lippenbekenntnis der Zuneigung zu widmen ...

Jogging für das Immunsystem. Wenn sich der Herzschlag auf bis zu 110 Schläge pro Minute und der Blutdruck auf 150 bis 180 mmHg erhöht, die Lunge statt der üblichen 20 durch 60 Atemzüge gekräftigt wird und alle zwei Minuten – je nach



GEHEIMNISSE ÜBER DAS KÜSSEN

- Wer 70 Jahre lebt, küsst zirka 100.000 Mal.
- Wer viel küsst verlängert laut amerikanischen Forschern seine Lebenserwartung um fünf Jahre.
- Das weibliche Geschlecht schließt zu 92 Prozent beim Küssen die Augen – die Hälfte der Männer schaut sich lieber an, was im Antlitz der Geküssten passiert.
- 42,5 Prozent der Frauen sind davon überzeugt, dass „schlechte“ Küsser auch im Bett nichts zu bieten haben.
- Ein leidenschaftlicher Zungenkuss verbraucht zirka 15 Kalorien; um ein Stück Sachertorte wieder abzubauen, müsste man also ca. zwei Stunden küssen.
- 1987 stellte der deutsche Schauspieler Ralf Bauer innerhalb von acht Stunden einen Weltrekord auf, der es in das Guinness-Buch der Rekorde schaffte. Er küsste innerhalb dieser acht Stunden 5001 Frauen.

Intensität – 15 Kalorien verbrannt werden, steigt man entweder gerade Stufen – oder man küsst. Und zwar leidenschaftlich. Aber nicht nur Kreislauf, Herz und Lunge laufen auf Hochtouren, auch die körpereigene Abwehr wird durch das Küssen in Schwung gebracht. „Bei einem Zungenkuss wird viel Speichel ausgetauscht, der zahlreiche Bakterien enthält. Diese sind zu etwa 80 % bei allen Menschen gleich; 20 % sind allerdings verschieden. Gerät der Partner nun in Kontakt mit diesen für ihn neuen Bakterien, beginnt das Immunsystem zu arbeiten. Die erste Auseinandersetzung mit diesen ‚Neulingen‘ findet in den Tonsillen, also in den lymphatischen Organen im Bereich Mundhöhle und Rachen, statt. Sie sind die ‚Wächter des Immunsystems‘, erkennen sofort schädliche Organismen und werden beim Küssen auf Trab gehalten“, erklärt Prof. Dr. Werner Solbach, seit 30 Jahren medizinischer Mikrobiologe am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck und Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Immunologie in Berlin. Im Blut werden Abwehrcellen mobilisiert, um gegen

Ein guter Kuss ist das Tor zur Seele eines Menschen.

die Fremdkörper anzukämpfen. Zu weiteren Reaktionen kommt es dann im Magen, wo nun kräftigste Antikörper produziert werden. In der Wissenschaft spricht man auch von einer „kreuzweisen Immunisierung“, die ein erfreuliches Ergebnis hat. „Man ist in Zukunft vor möglichen Bakterieneindringlingen besser geschützt“, so Solbach im Interview. „Küssen ist ein Trainingsmittel, eine Art ‚Jogging‘ für das Immunsystem und ist daher auch gesund.“

Gut für die Zähne. Die vermehrte Speichelbildung hat auch Vorteile für die Zähne, denn Speichel enthält Kalzium und das Spurenelement Phosphor. Werden diese vom Zahnschmelz absorbiert, machen ihn diese Substanzen hart; antimikrobielle Enzyme wirken wiederum präventiv gegen Karies und Parodontose. Moment, werden nun einige – berechtigterweise – dazwischenrufen, bitte die rosarote Brille ablegen! Denn: Durch das Küssen können auch Krankheiten wie das Pfeiffersche Drüsenfieber, Herpes oder Hepatitis übertragen werden. „Wenn wir Viren in uns tragen, fühlen wir uns aber meistens sowieso krank und wollen gar nicht küssen. Bei vorhandenen Lippenbläschen ist Küssen zusätzlich auch noch sehr schmerzhaft“, meint Solbach.

Jungbrunnen und Vitalmacher. Ein intensiver Kuss wirbelt die Hormone durcheinander: Einerseits werden von der Nebenniere Adrenalin und Dopamin ausgeschüttet, welche zur Linderung von Schmerzen beitragen, andererseits werden Glukokortikoide – Stresshormone, zu denen u. a. auch Cortisol gehört – eingedämmt, wodurch nicht nur Nervosität und depressive Verstimmungen geschmälert, sondern auch Bluthochdruck und zu hohe Cholesterinwerte gesenkt werden. Gepaart mit einem Schwall an Endorphinen und Serotoninen – Glückshormonen, die auch beim Schokolade- oder Bananeessen freigesetzt werden –, sorgt ein intensiver Kuss für entspannte, gute Laune. Lustiger und wenig bekannter Nebeneffekt: Durch seine entkrampfende Wirkung kann ein leidenschaftlicher Kuss auch lästigen Schluckauf aus der Welt schaffen. „Küssen ist Jungbrunnen, Glücklichmacher und Gesunderhalter“, bringt es Susan Heat, Liebes- und Lebensberaterin aus Düsseldorf, im Gespräch mit GESÜNDER LEBEN auf den Punkt, „es ist eine Basis, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Wir kommen uns und dem anderen äußerlich und innerlich ganz nah, wodurch in unserem Körper so viele Prozesse in Gang gebracht werden, die uns ein Wohlgefühl vermitteln. Viel und intensiv küssen ist also wie auf rosa Wolken schweben. Es hüllt uns in eine Schutzschicht gegen Stress und Alltagsprobleme.“ Küssen erhöht aber nicht nur die Lebenserwartung und reduziert Arztbesuche, es macht auch schön. Finden Lippen und Zungen einmal zueinander, werden bis zu 38 Muskeln im Gesicht, im Mund und am Kiefer aktiviert und die Durchblutung gefördert, wodurch Falten geglättet und die Faltenbildung verhindert wird.

Küssen kann man nicht alleine. Cyrano de Bergerac, französischer Dichter des 17. Jahrhunderts, nannte den Kuss das „Rosenpüchlein auf dem I der Liebe“ und Plato sprach



vom „Zusammenfließen zweier Seelen“, wenn sich der Atem zweier Menschen vereinigt. „Ein Kuss ist der Türöffner bei der Partnerwahl“, ist sich Heat sicher. Beim intimen Austausch sind sich zwei Menschen so nahe, dass Lippen, Zunge, Geschmacks- und Geruchssinn zusammenspielen und man ziemlich schnell den Kuss als „Top“ oder „Flop“ bewerten kann. Wir können über Nase und Mund Informationen aufnehmen, die über die genetische Beschaffenheit des anderen Auskunft geben – ein wichtiger Punkt, wenn man bedenkt, dass Küssen auch dazu dient, den richtigen Partner zur Fortpflanzung zu finden. Über den Geschmack des Speichels beispielsweise erfährt man einerseits, ob die beiden Immunsysteme harmonieren. Der Geruch des anderen wiederum darf dem eigenen nicht zu stark ähneln, aber auch nicht massiv von ihm abweichen. Ein Teil unserer Chromosomen enthält das sogenannte HLA (Humane Leukozyten-Antigene, HL-Antigene)-System. Diese genetisch festgelegten Moleküle auf der Oberfläche von Körperzellen sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich; nur bei eineiigen Zwillingen sind sie ident. „Je unterschiedlicher dieses HLA-System bei Menschen ist, desto höher ist die Anziehungskraft zwischen den beiden. Und das ist auch sehr klug, da es bei einem potenziellen Nachwuchswunsch zu einem Genaustausch kommt“, so Solbach. Über unsere Sinnesorgane sind wir tatsächlich in der Lage, diese genetischen Komponenten relativ rasch zu prüfen.

Wie ist das Küssen entstanden? Der Verhaltensbiologe Irenäus Eibl-Eibesfeldt sieht den Ursprung in der Mund-zu-Mund-Fütterung, wie es Vogelmütter mit ihren Jungen praktizieren. Diese Art der Fütterung findet man auch noch heute bei vielen Völkern, etwa bei den Himbas in Namibia. Sigmund Freud wiederum leitete den Kuss vom Saugen an der Mutterbrust ab. Welche Philosophie man nun auch vertritt, fest steht: „Der Kuss hat auf jeden Fall etwas Lustvolles und ist meist die erste Annäherung zweier Menschen; die erste intime Begegnung sozusagen und der Auftakt einer Liebesbeziehung“, so Heat.

Küssen will gelernt sein. „Ein guter Kuss ist das Tor zur Seele eines Menschen. Wer gefühlvoll, leidenschaftlich und in vielen Varianten küssen kann, beherrscht den ‚guten Kuss‘ – und dieser lässt die Welt um uns herum vergessen“, ist Heat, die im Übrigen selbst gerne küsst, überzeugt. Bleibt zu hoffen, dass Sie gerade jemanden an Ihrer Seite haben, um sich selbst und den anderen von den genannten Vorteilen zu überzeugen. Und dann heißt es wohl nur mehr noch: Gesunde Pause einlegen und lange, lange Küssen! ■