



FOTO: GETTY/PHOTOALTO/MILENA BONIEK

GESUND Nr. 16/2015

Warum küssen wir?

GEFÜHLE Er ist eine Selbstverständlichkeit und doch rätselhaft: der Kuss. Ein Zeichen der Bindung sei er, meinen Psychologen. Küssen stärke das Immunsystem, sagen Mediziner. » SEITEN 2 & 3

Schöne Schluckimpfung

GEFÜHLE Wie Küssen der körpereigenen Immunabwehr helfen kann. Übertragung von Bakterien und Viren auch ein Risiko

VON TORSTEN WENDLANDT

Beim allerersten Kuss denkt man an alles Mögliche: Augen auf oder zu, Licht an oder aus, gleich mit Zunge oder besser erstmal ohne? Sind die Zähne geputzt, die Lippen perfekt gespitzt? Zehntausende von romantischen, innigen, leidenschaftlichen Küssen später denkt man dabei womöglich an etwas Schönes: an die Liebe, an Geborgenheit, an Sex. Nur an eines denkt man beim Küssen nicht: an die Gesundheit.

Dabei ist Küssen aus wissenschaftlicher Sicht sehr gesund. Weniger, weil während eines Lippenkontakts etwa 30 Gesichtsmuskeln trainiert werden, Pulsschlag und Blutdruck steigen und die Intensität der Atmung zunimmt. Es mag paradox und weniger romantisch klingen, aber Küssen ist vor allem von gesundheitlichem Nutzen – wegen der Keime und Bakterien.

Jede Körperregion ein „Biotop“ voller Bakterien

Zusammen mit dem Menschen, steril geboren, entwickelt sich bereits in den ersten sechs Lebensjahren ein Mikrobiom mit mindestens 5000 verschiedenen Keimarten auf der Haut und den Schleimhäuten. Jede Körperregion ist praktisch ein eigenes „Biotop“ voller unzähliger Bakterien. Vorn in der Nase beispielsweise, fürs Riechen zuständig und deswegen beim Küssen nicht unwichtig, siedeln insbesondere Staphylokokken. „Wir brauchen diese Keime und Bakterien“, sagt Werner Solbach, Professor für Medizinische Mikrobiologie und Hygiene am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck, „damit unser Immunsystem richtig in Schwung kommt.“ Nur ein gut funktionieren-

des Immunsystem nämlich könne den Körper einerseits vor Fremdstoffen schützen und ihn andererseits tolerant machen für körpereigene Substanzen.

Rein bakteriologisch gesehen ist Küssen demnach nichts anderes als ein Austausch von Keimen. Laut einer Studie des niederländischen Mikrobiologen Remco Kort werden bei einem Kuss rund 80 Millionen Bakterien übertragen – wenn er mindestens zehn Sekunden dauert. Von den übertragenen Bakterien sind etwa 20 Prozent nicht identisch mit denen des Kusspartners. So entsteht eine vielfältige Bakteriengemeinschaft. „Das gilt allerdings nur für den intensiven Zungenkuss“, sagt Solbach, „beim bloßen Lippenkuss bleiben die Keime lediglich auf der Haut.“

Es gehe beim gesunden Küssen quasi um den Speichelaustausch mit doppeltem Nutzen. „Das ist natürlich gut für beide, das ist gewissermaßen Treibstoff für ihr Immunsystem. Das System erweitert durch das Küssen ständig sein Keimspektrum, lernt etwas Neues hinzu, wird immer wieder sensibilisiert und bildet so geeignete Abwehrstoffe“, sagt **Werner Solbach**

Je öfter, länger und intensiver, desto besser

„Das intensive Zungenküssen ist sozusagen eine Schluckimpfung zur Körperabwehr“, sagt Solbach, „und je öfter, länger und intensiver man küsst, desto besser.“ Für ein starkes Immunsystem, so der Wissenschaftler, sei der Keimaustausch unverzichtbar. Selbst ein Schwein oder ein Pferd zu küssen, sei überhaupt kein Problem, im Gegenteil: „Ständiger Keimaustausch stärkt das Immunsystem. Das sieht man daran,

dass Landkinder oft eine besser angepasste Abwehr haben als Stadtkinder.“ Zudem würden beim Küssen Endorphine ausgeschüttet, die nicht nur schmerzlindernd wirken, sondern auch das Herz-Kreislauf-System stärken.

Wo Bakterien eine Rolle spielen, ist naturgemäß auch die Gefahr der Übertragung gesundheitsschädli-

RECHTSNEIGUNG

VERBREITUNG Längst nicht alle Menschen küssen und auch nicht auf die gleiche Weise. Laut einer aktuellen Studie von US-Anthropologen küssen sich von 168 untersuchten Kulturen auf allen Kontinenten gerade 46 Prozent auf den Mund. Nur 77 Ethnien pflegen den innigen, romantischen Kuss. Der Anteil der küssenden Menschen ist mit 100 Prozent im Nahen Osten am höchsten, dahinter folgen Asien (73) und Europa (70). Am wenigsten wird in Afrika und Zentralamerika geküsst. Das könne daran liegen, so die Forscher, dass man in wohlhabenderen Gesellschaften weniger Existenzangst und mehr Interesse an erotischen Experimenten hätte.

TECHNIK Zweieinhalb Jahre beobachtete der Bochumer Bio-Psychologe Prof. Onur Güntürkün küssende Paare in der Öffentlichkeit. Ergebnis: Zwei Drittel aller Nasen zeigen beim Küssen nach rechts. Nebeneffekt: Störungen durch das Riechorgan werden von vornherein ausgeschlossen. Übrigens: Schon als Embryo im Mutterleib drehen die meisten Menschen den Kopf zu dieser Seite.

cher Keime gegeben. Inwiefern kann also Küssen gefährlich sein? „Die Gefahr der Ansteckung mit Lippenherpes und Gürtelrose ist relativ groß“, betont Solbach. „In diesem Fall sollte man sich dem Küssen lieber enthalten.“ Risiko Nummer zwei sind Grippe oder Erkältung. Solbach: „Auch hier ist es besser, darauf eine Weile zu verzichten.“ Dass das Bakterium *Helicobacter pylori*, das im Speichel vorkommen und Magengeschwüre auslösen kann, per Kuss übertragen wird, hält Solbach für „höchst unwahrscheinlich“. Auch eine Kuss-Infektion mit HIV- und Hepatitis-Viren schätzt er als „sehr gering“ ein.

Raucherküsse eine Frage des Geschmacks

Küssen von Rauchern wird häufig eine negative Wirkung nachgesagt. Offenbar ist das aber eher eine Frage des Geschmacks. „Das mag für einen Nichtraucher unangenehm sein. Aber die Menge an Nikotin ist viel zu gering, um einen Schaden anzurichten“, sagt Solbach. „Insgesamt überwiegen beim Küssen die gesundheitlichen Vorteile die Nachteile bei weitem.“

Schließlich bleibt die Frage: Warum küsst der Mensch überhaupt? Dazu gibt es lediglich eine Reihe von Theorien, wissenschaftliche Beweise gibt es nicht. Der Psychoanalytiker Sigmund Freud etwa war überzeugt, dass der Kuss das Defizit des oralen Kontakts nach dem Stillen kompensiert. Wissenschaftler wie Solbach und der Bio-Psychologe Prof. Peter Walschburger (siehe Interview) glauben, dass es sich beim Kuss um das Erbe der Mund-zu-Mund-Fütterung beim Urmenschen handelt. Wieder andere wie der US-Forscher David Berliner sagen, dass man mit dem Küssen einen möglichen Sexual-Partner beschnuppert, um seine genetischen Qualitäten zu beurteilen. Wie auch immer: Es gibt wohl nur wenige Dinge, die so schön und auch noch so gesund sind wie ein Kuss. ■