

Küssen verleiht Flügel

Austausch von Tausenden von Bakterien stärkt das Immunsystem

VON ANDREA TEBART

■ **Bielefeld.** Persönlich macht Küssen die bekanntesten angenehmen Symptome: wallenden Puls, heiße Wangen, Herzklopfen, Kribbeln im Bauch und andere Glücksgefühle. Aber Küssen ist auch ein Kulturgut. Ob als Handkuss, bayerisches Bussi, lautstarker französischer Wangenkuss oder als zärtliches Nasereiben der Inuit. Aber wieso küssen Menschen überhaupt?

Dieses Phänomen beschäftigt die Wissenschaft schon lange. Sigmund Freud war davon überzeugt, dass Küssen ein angeborener Instinkt sei. Iwan Pawlow nahm seine geglückte Konditionierung von Hunden als Indiz dafür, dass der Kuss ein gewollter Ausdruck von Liebe wäre. Heute haben sich die Wissenschaftler gewissermaßen auf der Mitte der beiden Theorien geeinigt. Danach ist Küssen ein offener Instinkt, der grundsätzlich geändert werden kann.

Rund 82 Prozent aller Deutschen denken laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung, Küssen sei die beste Medizin. Der Herzschlag steigt, Stoffwechsel, Sauerstoffaufnahme und Blutzirkulation werden angekurbelt, Glückshormone lassen uns Stress und Schmerzen vergessen, und das Immunsystem läuft auf Hochtouren.

Auch die Evolution scheint das Küssen deutlich zu bevorzugen. Für Neurologen und Sexualforscher ist klar: Küsse sind ein biologisches Hilfsmittel bei der Partnerwahl. Die amerikanische Forscherin Sarah Woodley hat herausgefunden, dass während eines Kusses der Partner unbewusst gecheckt wird. Und zwar dahingehend, ob das andere Immunsystem das eigene ergänzt oder nicht.

Geruch und Geschmack helfen vermutlich bei dieser Entscheidung. Je verschiedener die Gene, desto eher kommt der andere als Partner in Frage. Glück für die Nachkommen, denn die sind so „immuner“ gegen Krankheiten und haben eine höhere Lebenserwartung.

Aber auf den ersten Blick gibt es scheinbar auch gute Gründe gegen das Küssen. Bakterien, die sich vermischen, und Viren, die mit Ansteckungsgefahr drohen. Ist Küssen dann noch verantwortbar? Gerade im Herbst, wenn Erkältungen Saison haben. Aber selbst die Gesundheit der Zähne kann durchs Küssen in Gefahr geraten.

Etwa 40 Prozent aller Deutschen leiden zumindest an einer leichten Form von Zahnfleischentzündung. Der Hamburger Zahnarzt Jürgen Heiermann, spezialisiert auf die Behandlung von Parodontitis, weiß: „Wir gehen bei unserer Arbeit davon aus, dass Partner beim Küssen angesteckt werden können. Sowohl mit Karies als auch mit Parodontose. Und wenn ich während der Behandlung keinen Fortschritt sehe, muss ich auf jeden Fall schauen, was mit den Zähnen des Partners los ist.“ Dennoch ist auch Heiermann



Hilft auch gegen Falten: Bei einem intensiven Kuss sind nicht nur Zunge und Lippen beteiligt, sondern auch 30 weitere Gesichtsmuskeln. Die Bewegungen straffen die Haut und regen den Stoffwechsel an. FOTO: ADPIC

davon überzeugt, dass Küsse heilen können. „So wie Lachen gesund ist, tun auch Küsse gut. In beiden Fällen werden positive Hormone ausgeschüttet. Ein glücklicher Mensch ist auch ein gesunder Mensch.“

Eine These, der der Kardiologe und Psychotherapeut Dr. Rainer Schubmann zustimmt. Als Chefarzt leitet er die kardiologische Abteilung der Dr.-Becker-Klinik Möhnesee mit dem Zentrum für Psychokardiologie. Er sieht zwischen seinen beiden Fachgebieten enge Verbindungen. „Emotionalität und Herz liegen dicht beieinander. Deshalb ist das Küssen ohne Zweifel heilsam. Und heilsame Beziehungen gehören zu den Schutzfaktoren, die jeder Mensch hat. Einsamkeit bringt um.“

Nur: Reicht es, einfach jeman-

den zu küssen? Schubmann protestiert: „Küssen um des Küssens willen bringt gar nichts. Jeder hat das sicher schon erlebt. Analog zu dem Spruch ‚Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein‘. Wann diese Situation eintritt, ist vollkommen subjektiv, aber klar ist, dass physiologisch der innere Stresspegel sinkt, wenn man jemanden mag.“

Und dies ist natürlich schon wissenschaftlich gemessen worden. Küsse senken bei Frauen und Männern gleichermaßen den Cortisol-Pegel. Cortisol ist als Hormon für den Stress im Körper zuständig, und dieses nimmt beim Küssen ab, entspannt und verleiht im besten Sinne Flügel. Durch Küsse stimuliert wird dagegen die Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen, den natürlichen

Opiaten des Körpers. Wer intensiv küsst, gerät in ein Endorphin-Hoch. Gleichzeitig setzen die Nebennieren Adrenalin frei, die Bauchspeicheldrüse bildet Insulin, und das Immunsystem schickt mehr Abwehrzellen ins Blut, die unerwünschte Abbauprodukte des Stoffwechsels unschädlich machen.

Ein Phänomen, was Prof. Werner Solbach vom Institut für Mikrobiologie und Hygiene von der Uni Lübeck bestätigt. „Beim Küssen werden intensiv Bakterien ausgetauscht. Mehrere Tausend an der Zahl. Das macht aber nicht krank, sondern stärkt das Immunsystem. Und zwar für alle Beteiligten. Krank hingegen machen Viren. Wenn der Partner eine Erkältung hat, sollte man also eher aufs Küssen verzichten. Und das gilt bei allen Viruserkrankungen.“

Bei der Partnerwahl favorisiert der genetische Pool also eindeutig den Spruch „Gegensätze ziehen sich an“, denn das gegen-teilige Sprichwort „Gleich und gleich gesellt sich gern“ erweitert in diesem Fall nicht seine Interessen. Und auch die Globalisierung hat da einen echten Vorteil. „Und unter mikrobiologischen Gesichtspunkten betrachtet, macht das Küssen die Welt ein Stück gesünder“, resümiert Solbach.

Nicht alle Menschen küssen

■ Etwa zehn Prozent der Weltbevölkerung küsst nicht. Küssen ist sicherlich auch ein Ausdruck einer kulturellen Ausprägung. Schon Charles Darwin bemerkte auf seinen Reisen, dass die Einwohner von Feuerland ebenso wenig küsst wie die Eingeborenen von Tahiti, Somalia, Australien, Neuseeland

oder Papua-Neuguinea. Die Bewohner dieser Länder hatten bis dahin kaum Kontakt zur Außenwelt gehabt. Aber da Küssen ein offener Instinkt ist, kann er grundsätzlich auch geändert werden. Die Globalisierung hat auch hier ihre Wirkung getan: Die Zahl der Nichtküsser nimmt weltweit immer weiter ab.