

erstellt am: 09.11.2010  
 URL: [www.rp-online.de/gesundheits/news/Die-Heilkraft-des-Kuessens\\_aid\\_928245.html](http://www.rp-online.de/gesundheits/news/Die-Heilkraft-des-Kuessens_aid_928245.html)

## Stress und Schmerzen schwinden

### Die Heilkraft des Küssens

VON ANDREA TEBART - zuletzt aktualisiert: 09.11.2010 - 16:53

**(RP) Heiße Wangen und Herzklopfen, Kribbeln im Bauch – das Küssen löst sonderbare Effekte aus. Es kann Stress abbauen, aber auch Viren übertragen. Varianten gibt es viele: ob als Handkuss, bayerisches Bussi, lautstarker französischer Wangenkuss oder als zärtliches Nasereiben der Inuit.**

Küsse fallen in verschiedenen Kulturen anders aus. Mal ist es erlaubt, mal riskiert man an womöglich sein Leben. 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 auf die Mitte der beiden Theorien geeinigt. Demnach ist Küssen ein offener Instinkt, der grundsätzlich geändert werden kann.

#### Immunsystem auf Hochtouren

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.

Aber nicht alle Menschen küssen. Zehn Prozent der Weltbevölkerung tut dies nicht. Und 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. Aber die Globalisierung hat auch da ihre Wirkung getan. Inzwischen küssen 90 Prozent der Menschheit. Tendenz weiter zunehmend.

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 infrage. Glück für die Nachkommen, denn die sind so immuner gegen Krankheiten und haben eine höhere Lebenserwartung.

#### Im Herbst droht Ansteckungsgefahr

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 Erkältungssaisonen haben. Aber selbst die Gesundheit der Zähne kann durchs Küssen in Gefahr geraten. 70 Prozent aller Deutschen zwischen 35 und 44 Jahren leiden an chronischer Zahnfleischentzündung.

Der Hamburger Zahnarzt Jürgen Heiermann, spezialisiert auf die Behandlung von Parodontitis weiß: "Wir gehen davon aus, dass Partner beim Küssen angesteckt werden können. Sowohl mit Karies als auch mit Parodontose. Wenn ich während der Behandlung keinen Fortschritt sehe, muss ich schauen, was mit den Zähnen des Partners los ist." Dennoch ist Heiermann als Mensch 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."

Der Kardiologe und Psychotherapeut Rainer Schubmann, Chefarzt in der Dr. Becker Klinik Möhnesee mit Zentrum für Psycho-Kardiologie, stimmt dem zu: "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 jemanden zu küssen? Schubmann protestiert da sofort: "Reines Küssen, um des Küssens willen, bringt gar nichts." Der Effekt entstände erst, wenn man jemanden mag.

Dies ist auch 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. Zudem wird die Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen, den natürlichen Opiaten des Körpers, stimuliert. 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 Professor Werner Solbach vom Institut für Mikrobiologie und Hygiene von der Universität Lübeck und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Immunologie (DGfI) bestätigt. "Beim Küssen werden intensiv Bakterien ausgetauscht. Mehrere Tausend an der Zahl. Das macht aber nicht krank, sondern stärkt das Immunsystem. Krank hingegen machen Viren. Wenn der Partner eine Erkältung hat, sollte man also eher aufs Küssen verzichten. Und das gilt ebenfalls bei allen anderen Viruserkrankungen wie zum Beispiel dem Pfeifferschen Drüsenfieber."

© RP Online GmbH 1995 - 2010

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der RP Online GmbH

[Artikel drucken](#)