

Liebe ist die beste Medizin



Foto: ilascopie

Die Liebe löst vieles in unserem Körper aus: Hormone werden freigesetzt, Streß wird abgebaut. Und das wirkt sich auf unsere Gesundheit aus: Wir sind geschützter gegen Infektionskrankheiten, Wunden heilen schneller, das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, sinkt. Auch die Schönheit profitiert: Liebe glättet Falten und läßt uns aufblühen.

Wer sich in einer harmonischen Beziehung regelmäßig erotisch betätigt, bringt sein Hormonsystem auf Trab, macht eine Schönheitskur und stärkt sein Immunsystem. Zu diesem Ergebnis kommt das Forscherehepaar Janice Kiecolt-Glaser und Ronald Glaser. Sie fanden in einer mehrjährigen Studie heraus, daß die Qualität

der Ehe die Gesundheit der Partner positiv beeinflusst.

Die Forscher untersuchten die Streßhormonspiegel und den Wundheilungsprozeß bei 90 verheirateten Paaren. Das Ergebnis: Sowohl Männer als auch Frauen reagieren auf die Qualität ihrer Beziehung über den Spiegel an Streß-

hormonen im Blut sowie über die Stärke der Immunfunktion. Das Forscherpaar beobachtete, daß ein heftiger Ehestreit das Immunsystem deutlich schwächt. Das konnten die Wissenschaftler nachweisen, indem sie bei den Testpersonen durch Ansetzen eines Vakuums auf dem Arm Blasen hervorriefen und dann untersuchten, wie die Wunde verheilte. Auffällig verhielten sich die sogenannten Zytokine. Diese Immunbotenstoffe werden bei Streß in der Beziehung stärker blockiert, was den Heilungsprozeß verzögert.

Bei geschiedenen Paaren waren die Werte der Streßhormone wie Adrenalin und Kortisol auffällig hoch. Bei Paaren, die in einer harmonischen Beziehung leben oder eine solche zumindest anstreben, sah die Situation anders aus: „Allein die Tatsache, daß Ehepaare über Veränderungen sprechen – sei es, daß sie sich besser organisieren wollen oder planen, gemeinsam abzunehmen – wirkt sich positiv auf den Gesundheitszustand aus“, weiß Glaser. Denn die positive Einstellung spiegelt sich in geringeren Streßhormonwerten wider.

Die positiven Wirkungen der Liebe unterstreicht auch Prof. Dr. Sepp Porta von der Universität Graz: „In einer stabilen Beziehung ist der Adrenalinspiegel niedrig. Deshalb ruft zusätzlicher äußerer Streß eine geringere Menge an Streßhormonen hervor. Die Partner können gelassener und damit gesünder reagieren. Umgekehrt ist ein Rosenkrieg eine starke Belastung – auch für den Körper: So löst neben dem Lebenswandel und der Vererbung das Scheitern einer Beziehung besonders im mittleren Alter nicht selten Typ-II-Diabetes aus.“

Ein aktives Liebesleben beugt auch Erkältungskrankheiten vor: Bei Männern, die ein- bis zweimal pro Woche Intimverkehr haben, stellt sich ein höherer Immunglobulin-Wert ein. Diese Stoffe schützen vor verschiedenen Viruserkrankungen wie Schnupfen.

Einer britischen Studie zufolge beugt ein aktives Sexualleben Herzinfarkt vor. Insbesondere bei Männern konnte nachgewiesen werden, daß sich die Gedächtnisleistung bessert und das Risiko für einen Schlaganfall sowie für Prostatakrebs sinkt.

Sexualität darf auch als Form sportlicher Betätigung bezeichnet werden: Immerhin verbrennen wir bei einem halbstündigen Liebespiel etwa 350 Kalorien, genauso viel wie bei 40 Minuten joggen.

Die beim Liebesakt ausgeschütteten Hormone haben es ebenfalls in sich: Zuerst wirken hier die Streßhormone Adrenalin und Noradre-

freigesetzt. Diese Kombination läßt einen im wahrsten Sinne des Wortes alles andere vergessen: Sie löst streßbedingte Spannungen und lindert Schmerzen verschiedenster Art.

Und Liebe macht auch schön: Dafür sorgt das verstärkt ausgeschüttete Östrogen: Dieses Hormon verbessert die Regenerationsfähigkeiten der Zellen und fördert die Bildung von Kollagen: Dadurch wird die Haut binnen Stunden straffer, elastisch und frei von Falten.

Eine Wirkung, die auch das Küssen mit sich bringt: Bei einem intensiven Kuß sind nicht nur Zunge und Lippen gefordert, sondern auch 34 Gesichtsmuskeln beteiligt. Das

Die Liebes-Hormone

- Die Streßhormone **Adrenalin** und **Noradrenalin** haben vor allem dann negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit, wenn sie zu lange und in zu hoher Konzentration im Körper kursieren. Auf der anderen Seite spielen sie in der Liebe eine wichtige Rolle: Stellen sie doch genügend Energie für die Partnersuche, aber auch für den Intimverkehr selbst zur Verfügung.
- **Dopamin** ist ein Gehirnbotschaftstoff: Er wirkt als eine Art Belohnungshormon. Seine Konzentration steigt, wenn wir etwa den Partner unseres Lebens gefunden haben oder nach vollzogenem Liebesakt. Auch für das Heranreifen tiefer Gefühle ist er unerläßlich.

● **Oxytocin** hat für das Beziehungsleben auch eine große Bedeutung. Es bewirkt, daß wir einander treu sind. Auch beim Intimverkehr mit dem Partner wird es ausgeschüttet und läßt uns nach dem Akt zärtlich kuscheln.

● **Endorphine** sind die Glücksstoffe schlechthin: Beim Intimverkehr steigt ihre Konzentration deutlich an.

● **Serotonin** hebt unsere Stimmung. Bei Verliebten ist allerdings zumindest vorübergehend ein Mangel festzustellen: Das hat den Sinn, daß wir uns konzentriert mit dem geliebten Menschen beschäftigen und nur noch an diesen denken.

nal, und zwar auf die denkbar positivste Weise: „Die Streßhormone stellen die nötige Energie bereit. Der Liebesakt wird aber nicht als negativer Streß empfunden, sondern als etwas Erstrebenswertes, das Zufriedenheit vermittelt. Schließlich gibt es für unseren Körper und Geist nichts Besseres als Streß mit einem erfolgreichem Ende“, erklärt Professor Porta.

Auch das Bindungs- und Kuschelhormon Oxytocin, unser Belohnungshormon Dopamin, Glücksstoffe wie Endorphine sowie körpereigene Morphine werden

strafft die Haut im Gesicht und beugt Mimikfalten vor.

„Man blüht richtiggehend auf und strahlt auf seine Umgebung positiv aus“, weiß Prof. Porta, der auch die „Nebenwirkungen“ nicht verschweigt. „Das finden neben dem Partner auch andere anziehend und begehrenswert.“

DR. SEPP
PORTA



In Kürze

Mit Musik Störgeräusche im Ohr bekämpfen

Mit einer speziellen Musiktherapie lassen sich Fortschritte im Kampf gegen lästige Dauergeräusche im Ohr erzielen. Wie Forscher erklärten, eignet sich die Methode für die Behandlung mittelschwerer chronischer Tinnitus-Erkrankungen, bei denen der Patient einen eindeutigen Ton hört.

Bei der Therapie wird zu-



Foto: z/vg

nächst mit einem Sinusgenerator exakt die Tonfrequenz bestimmt, die der Patient hört. Die weiteren Therapieschritte umfassen dann Übungen wie das „Umsingen“ des Tones seitens des Patienten zum Hintergrundklang eines großen Gongs, eines Vibraphons oder eines Klaviers. Patienten lernen, „Freundschaft zu schließen mit dem Ton, der während des Musikhörens nicht mehr stört“, sagt Professor Hans Volker Bolay.

Mit Hilfe der Therapie, die auch die psychologische Bewältigung von Streß umfaßt, soll der Patient aktiv zum Hören auf der bis dahin gestörten Frequenz erzogen werden.

Die Therapie zeigt Erfolg: Bei drei von zehn Patienten verschwand der Tinnitus ganz. Bei weiteren sechs zeigte sich eine deutliche Besserung der Beschwerden.