

TUST DU MIR GUT? Liebe verändert nicht nur unser Leben, sondern auch unseren Körper – und zwar für immer. Ist das eigentlich gesund? Neue Erkenntnisse über das größte der Gefühle

Eine innige Bindung setzt mächtige Prozesse im Körper in Gang. Dass sich bei Umarmungen ein Gefühl tiefer Verbundenheit einstellt, hat mit dem Hormon Oxytocin zu tun. Dieser Botenstoff fördert Vertrauen – und wird in der Regel vom Gehirn ausgeschüttet. Vor Kurzem haben Mediziner jedoch eine erstaunliche Entdeckung gemacht: Manchmal schüttet der Körper Oxytocin aus, ohne dass das Gehirn davon weiß und diesen Prozess steuert. Ist am Ende vielleicht doch das Herz das wahre Liebesorgan?

Es ist der Tag ihrer Hochzeit, monatelang hat sie sich darauf gefreut, doch plötzlich – die Feier ist im vollen Gange – flammt ein unerträglicher Schmerz auf in der Brust der Braut. Das Atmen fällt ihr schwer, sie bricht zusammen. Das Fest ist jäh zu Ende. Im Krankenhaus sieht alles nach einem Herzinfarkt aus, die Laborwerte, der Ultraschall. Dann aber stellt sich heraus: Das ist ein Irrtum. Was die Braut im wahrsten Sinne des Wortes »umhaut«, war kein Infarkt. Es war das Liebesglück. Oder, wie Ärzte es nennen: »Happy-Heart-Syndrom«.

Ja, es klingt wie die Szene aus einem Groschenroman. Doch der Fall entstammt einer Studie, die kürzlich im *European Heart Journal* veröffentlicht wurde. Die beschriebene Braut aus Kentucky ist einer von etwa zwanzig bekannten Fällen. Nicht viele, aber allen ist gemein: Das Happy-Heart-Syndrom trifft Menschen ausgerechnet dann, wenn sie im siebten Himmel schweben. Im März 2016 haben Mediziner das rätselhafte Phänomen erst entdeckt, das nicht weniger gefährlich ist als ein echter Infarkt. »Knapp vier Prozent der Patienten versterben in der Klinik, das ist fast so oft wie bei Herzinfarkten«, sagt Christian Templin, leitender Kardiologe am Universitätsspital Zürich, einer der Studienautoren.

Die Braut aus Kentucky hat überlebt. Was ihr am Tag der Hochzeit das Herz zerriss, verstehen die Ärzte aber erst im Ansatz. Beim Happy-Heart-Syndrom bewegt sich die Herzwand plötzlich unregelmäßig und asymmetrisch, der Herzmuskel pumpt nicht mehr genug Blut durch den Körper. Insoweit sind die Symptome identisch mit denen eines Infarkts, allerdings liegt beim Happy-Heart-Syndrom keine Gefäßverengung vor. Ausgelöst wird die Fehlfunktion nach Ansicht der Mediziner allein durch körpereigene Botenstoffe, die mit intensiven Glücksgefühlen einhergehen. Die sind im Extremfall offenbar so wirkmächtig, dass sie dem Herzen schaden können.

Die Liebe hat schon immer Opfer gefordert. Die Literatur ist voll von unglücklichen Geschöpfen, die in ihren Gefühlen untergehen, von Goethes Werther bis zu Tolstois Anna Karenina. In den Gerichtssälen der Welt werden seit Menschengedenken Tötungsdelikte aus Leidenschaft verhandelt. Liebe ist ein Wagnis, sie treibt den Menschen zum Äußersten. Aber ist die Liebe auch eine Gefahr für die Gesundheit?

Um es gleich zu sagen: Hier soll nicht vor der erfüllten Liebe gewarnt werden. Die jüngst entdeckten Phänomene des Happy-Heart-Syndroms sind Einzelfälle – sie zeigen aber eindrucksvoll, dass die Liebe nichts ist, was sich im Zaume halten, was sich beiläufig abhandeln ließe. Sie überwältigt nicht nur den Geist, sondern auch den Körper. Liebe, das zeigt sich in der Wissenschaft immer deutlicher, wirkt bis in jede einzelne Zelle. Ob uns das wohl tut oder schadet, kann niemand vorhersagen.

Widerstand ist zwecklos – die Liebe wirkt bis in die einzelne Zelle

»Ich bin in sie verliebt, wusste Sumire auf einmal. So eindeutig, wie Eis kalt ist und Rosen rot sind. Und diese Liebe reißt mich mit ihrem Sog davon, so übermächtig, dass ich mich ihr nicht entziehen kann. Widerstand ist zwecklos. Vielleicht entführt sie mich an einen unbekanntem, unheimlichen Ort, der vielleicht sogar gefährlich ist. Und das, was mich dort erwartet, wird mich zutiefst, ja tödlich verwunden. Vielleicht werde ich alles verlieren. Dennoch gibt es kein Zurück mehr. Mir bleibt nichts anderes übrig, als mich diesem Strom zu überlassen, auch wenn ich darin aufgegeben und mein Wesen darin erlischt.« (Sputnik Sweetheart, Haruki Murakami)

Am Anfang ist der Rausch des Zusammenseins, ein Fest, das später zur Festung wird, die über Jahre Kraft und Sicherheit gewährt – und in der Regel der Gesundheit sehr förderlich ist. Die positiven Wirkungen einer tiefen und vertrauensvollen Beziehung sind hinreichend belegt: Verheiratete Menschen leben im Schnitt deutlich länger, müssen seltener zum Arzt und liegen weniger lange im Krankenhaus. Sie haben ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Alzheimer oder Lungenerkrankungen und eine bessere Prognose bei Krebs. »Bei Menschen mit engen Beziehungen heilen Wunden schneller, sie werden seltener krank, sind weniger anfällig für Depressionen und Ängste«, bestätigt der Bindungsforscher James Coan von der University of Virginia.

Die Vorgänge, die eine Liebesbeziehung im Körper auslöst, aus deren Summe sich derartige statistische Vorteile ergeben, verstehen Forscher erst allmählich. Immer kleinteiliger entschlüsseln sie die Mechanismen auf molekularer Ebene, die Wirkungen von Nähe auf Nervensystem, Biochemie und Mikrobiologie. Die Liebe, so viel ist klar, lässt keinen Menschen als den zurück, der er zuvor war.

Das Gefühl der innigen Verbundenheit ist weit mehr als ein Gefühl: Es ist ein Zustand. Er entsteht im Gehirn und wirkt von dort auf den ganzen Körper. Betrachten Liebende die angebetete Person (oder nur ein Foto), regen sich Gehirnregionen, die das Hormon Dopamin produzieren, das Euphorie und Belohnungsgefühle hervorruft. Diese Vorgänge können die Wahrnehmung der Welt völlig umkrempeln. Und sie haben medizinische Konsequenzen.

Um der Kraft der Liebe auf die Spur zu kommen, müssen Probanden mitunter Qualen auf sich nehmen: In einem Experiment fügten kalifornische Psychologen jungen Frauen einen Schmerz am Arm zu. Diejenigen, die währenddessen ein Foto vom geliebten Partner ansehen durften, empfanden weniger Schmerzen, so das Ergebnis der 2009 im Fachblatt *Psychological Science* veröffentlichten Studie. Zu einem ähnlichen Ergebnis kam der Psychologe James Coan, als er die Wirkung des Händchenhaltens untersuchte. Er versetzte Probanden leichte Stromstöße und maß dabei ihre Gehirnaktivität. Bei Testpersonen, denen der Partner die Hand hielt, war die Aktivität in jenen Hirnregionen, die Gefahr signalisieren,

Text: Christian Heinrich

Illustrationen: Alessandro Gottardo

Der Kuss fasziniert die Forscher sehr. Er wirkt nämlich wie Medizin

deutlich geringer als bei Vergleichspersonen. Sie ertrugen die Tortur mit weniger Furcht. Die Nähe eines Geliebten scheint demnach Schmerzen zu lindern und wie ein Beruhigungsmittel zu wirken.

Eine Wurzel der Liebe, die das alles verursachen könnte, haben Forscher weit verzweigt im Innern des Körpers ausgemacht: den Vagusnerv. Er beginnt im Gehirn und zieht sich durch den ganzen Leib, er reicht bis in die Eingeweide und verschiedene Organe – auch ins Herz. Als Teil des sogenannten Parasympathikus bewirkt er im Herzen eine Art Entspannungsreaktion, senkt den Puls und sorgt für Beruhigung – was sich langfristig positiv auf die Herzgesundheit auswirkt, wie die US-Psychologin Barbara Fredrickson in ihrem Buch *Die Macht der Liebe* darlegt. Bei Verliebten und Menschen in langjährigen zufriedenen Beziehungen ist dieser Vagus-effekt wohl besonders häufig wirksam. Wenn zwei Liebende aufeinander eingespielt sind, dann sind gemeinsame Erlebnisse für sie wie ein Entspannungsbad – ihr Vagus dürfte dann permanent aktiv sein.

»Er bog ihr den Kopf über seinen Arm zurück und küsste sie, zuerst weich, dann plötzlich mit immer steigender Leidenschaft, bis sie sich an ihm klammerte als an das einzige Feste im Taumel einer schwankenden Welt. Seine fordernden Lippen drängten sich zwischen ihre bebenden, das alle Nerven in ihr erschauerten und Empfindungen in ihr erwachten, von denen sie nie etwas gespürt hatte, und ehe sich alles im Schwindel drehte und auflöste, wurde sie inne, dass sie ihn wieder küsste.« (Vom Winde verweht, Margaret Mitchell)

Der leidenschaftliche Kuss, Inbegriff der Liebe: Er stimuliert die Nervenenden in den Lippen und setzt eine Kaskade in Gang, die den Körper wie eine Woge erfasst. Bereit? Im Gehirn wird das Hormon Dopamin ausgeschüttet, das Menschen in euphorische Stimmung versetzt. Diese Belohnung legt den Grundstein für das Bedürfnis, das Küssen bald zu wiederholen. Auch Endorphine und andere Glückshormone werden ausgeschüttet. Phenylethylamine stimulieren die Sexualorgane. Unser Körper wechselt in eine Art Sportmodus, die Gesichtsmuskeln werden trainiert, ein leidenschaftlicher Zungenkuss verbrennt zwischen 10 und 20 Kalorien. Sobald sich die Menschen und ihre Münder aufeinander eingelassen und aneinander gewöhnt haben, wirkt Küssen stresslindernd: Die Konzentration des Stresshormons Cortisol sinkt, wie Studien an zahlreichen verkabelten Paaren zeigten, die sich im Namen der Wissenschaft in Laboren küssten.

Der Kuss scheint eben auch Forscher zu faszinieren – seine Wirkung wurde medizinisch umfangreich untersucht. Japanische Wissenschaftler erprobten sogar die Wirksamkeit des Kusses bei Heuschnupfen-Patienten. Sie ließen 24 männliche und weibliche Allergiker jeweils 30 Minuten lang zu sanfter Musik ihre jeweiligen Partner küssen. Diese Zärtlichkeit reduzierte die Produktion von Allergen-Antikörpern und Botenstoffen wie Histamin – Küssen hilft also sogar gegen Heuschnupfen. Außerdem erwiesen: Ein leidenschaftlicher Kuss senkt die Cholesterinwerte und den Blutdruck. Über Jahre hinweg kann das durchaus einen günstigen Effekt haben, ein 70-jähriger Mensch in einer glücklichen Beziehung hat geschätzte 110 000 Minuten (also 77 volle Tage) seines Lebens mit Küssen verbracht.

Spurlos geht das an niemandem vorüber. Denn zugleich wird unser Körper beim Küssen neuem Stress ausgesetzt, jedenfalls auf mikrobiologischer Ebene. Die Liebenden tauschen dabei massenhaft Keime und Bakterien aus: 80 Millionen Mikroorganismen wandern bei einem zehn Sekunden dauernden Kuss von Mund zu Mund, so das Ergebnis niederländischer Mikrobiologen. Das ist kein Problem, im Gegenteil: Die Zahl der Immunzellen im Blut erhöht sich danach – Küssen stärkt also die Abwehrkräfte. Manche Biologen vermuten, dass wir dabei aus gutem Grund den Mund sowie Brustwarzen und Geschlechtsorgane des Partners bevorzugen: Hier tummeln sich besonders viele Mikroorganismen, auf die wir es evolutionsbiologisch abgesehen haben könnten. Die Wissenschaftsautoren Hanno Charisius und Richard Friebe spekulieren in ihrem Buch *Bund fürs Leben* sogar, der Sexualtrieb diene nicht nur der Fortpflanzung, sondern auch der Aneignung einer vielfältigen Bakterienschar durch Körperkontakt. Diese macht den eigenen Organismus womöglich widerstandsfähiger.

Viel diskutiert wurde in jüngster Zeit über die Rolle des Mikrobioms: Es umfasst die Gesamtheit aller Mikroorganismen eines Menschen und ist bei

WENN DIE LIEBE GEHT

Warum schmerzt Verlassenwerden eigentlich so sehr, und wie überwindet man den Kummer danach?

LIEBESKUMMER TUT WIRKLICH WEH

Die neuronalen Muster des Liebeskummers im Gehirn ähneln denen bei Schmerzen durch physische Verletzungen. Das stellte die Psychologin Naomi Eisenberger fest. Auch die Verteilung der Botenstoffe verändert sich: Der Pegel des Serotonins, das ein Gefühl innerer Ruhe und Gelassenheit hervorruft, sinkt nachweisbar. Der Dopaminspiegel hingegen schnell bei frisch Verlassenen in die Höhe, was sie (wie bei Entzugserscheinungen) antreibt, den Partner zurückzugewinnen. Danach jedoch sinkt das Dopamin auf ein unterdurchschnittliches Niveau – wie bei Depressiven, denen es oft an diesem Stoff mangelt. Besonders stark leiden Frauen: Neben den Seelenqualen plagen sie Kopf- und Bauchschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Erschöpfung und Schlaflosigkeit. Beim Broken-Heart-Syndrom (siehe Text) setzt sogar die Herzfunktion teilweise aus – was tödlich enden kann.

DEN SCHMERZ ÜBERWINDEN

Liebeskummer ist eine Form von Trauer und wird in vier Phasen verarbeitet: Nicht-wahrhaben-Wollen, Wut und Verzweiflung, Neuorientierung, neues Gleichgewicht. Eine Psychotherapie kann das Durchleben dieser Phasen beschleunigen. Manche Forscher sagen auch, dass Liebeskummer mit Medikamenten behandelt werden sollte, wenn er richtig wehtut, Herzschmerz und andere Leiden auslöst. Der Psychologe Walter Mischel von der Columbia University empfiehlt sogar, bei Liebeskummer Aspirin zu verabreichen. Tatsächlich hat eine Studie gezeigt, dass Schmerzmedikamente auch gegen den durch soziale Zurückweisung empfundenen Schmerz helfen können.



Die Liebe hinterlässt im Gehirn nicht nur Erinnerungen – mit der Zeit prägt sie auch die Aktivitätsmuster der Hirnregionen. Forscher aus China verglichen in einer Studie die Hirnfunktionen stark verliebter mit denen frisch getrennter Menschen und denen von Singles, die nie eine romantische Liebe erlebt hatten: Die MRT-Bilder der Verliebten zeigten dabei eine erhöhte Aktivität in solchen Regionen, die mit Belohnung, Motivation, Emotionen und sozialer Interaktion zu tun haben. Je länger die Verliebten verliebt waren, desto stärker war die Aktivität – die Funktion des Gehirns verändert sich in einer Liebesbeziehung also nachhaltig

Dass Herzen wirklich brechen können, hat die Kardiologen erstaunt

jedem einzigartig. Neuen Erkenntnissen zufolge hat es Auswirkungen auf die Gesundheit und womöglich sogar auf das Verhalten eines Individuums: Manche Bakterien produzieren Substanzen, die im Gehirn an komplexen Reaktionen wie sozialem Verhalten beteiligt sind. Zumindest an Mäusen ließ sich schon zeigen, dass sich das Verhalten in Abhängigkeit vom Mikrobiom verändert. Und die Liebe, so scheint es, kann die Zusammensetzung nachhaltig verändern, wie niederländische Forscher feststellten: Paare, die sich oft küssen, beherbergen in ihren Mündern nach einiger Zeit eine ähnliche Bakterienmischung. Und doch ist das alles nur ein Vorspiel.

»Als Rosa gerade dachte, sie könne es nicht länger hinauschieben, bewegte Allan sich schneller, und er begann sie mit kurzen Stößen zu vögeln. Beide kamen im gleichen Augenblick. Wenn sie und Allan gleichzeitig kamen, war Rosas Orgasmus intensiver und länger. Sie spürte gern, wie er sich in sie entlud. Sie lagen da, feucht und miteinander verbunden. Sie hielt seinen Kopf. ›Ich liebe dich, sagte sie.« (Ein unmögliches Angebot, Lily Brett)

Beim Sex drängt ein weiteres Hormon in den Vordergrund: Oxytocin, das schillernde Bindungshormon, das seit Jahren für Aufsehen sorgt. Es wird im Gehirn bei Berührungen und Küssen ausgeschüttet, in besonders hoher Konzentration aber beim Orgasmus und beim Stillen. So werden Bindungen, die evolutionsbiologisch erfolgreich sind (die beim Kotus der Geschlechter) oder sinnvoll (die der Mutter zum Kind) gefestigt. Wie dramatisch Oxytocin unser Denken und Handeln steuert, haben viele Studien gezeigt. Etwa das berühmte Experiment, bei dem Probanden fiktive Finanzinvestitionen tätigen sollten und diejenigen, denen zuvor Oxytocin in die Nase gesprüht wurde, ihrem Gegenüber deutlich mehr Vertrauen entgegenbrachten als andere

ohne Oxytocin. Wer liebt und gerade von einer Begegnung mit dem geliebten Menschen kommt, handelt also wahrscheinlich vertrauenssüchtiger. Doch das ist nicht die einzige Wirkung.

Oxytocin wirkt an vielen Stellen im Körper, es senkt den Blutdruck und die Konzentration des Stresshormons Cortisol – und wirkt sogar direkt am Herzen. Kardiologen haben eine bemerkenswerte Entdeckung gemacht: »Wir wissen heute nicht nur, dass sich an zahlreichen Stellen im Herzen Oxytocin-Rezeptoren befinden. Das Herz schüttet sogar selbst auch Oxytocin aus«, sagt Christiane Waller, leitende Oberärztin am Universitätsklinikum Ulm. Sie erforscht, inwiefern Liebesbeziehungen vor Herzkrankheiten schützen und vermutet, dass Oxytocin dabei eine entscheidende Rolle spielt. Die Freisetzung des Hormons – und das ist die Sensation, die einen Paradigmenwechsel in der Wissenschaft herbeiführen könnte – wird zum Teil unmittelbar durch Berührungen ausgelöst, das Gehirn muss gar nicht in den Signalweg eingebunden sein. Der Impuls zur Freisetzung geht vom Reiz (einer Umarmung oder Sex) direkt zum Herzen! Dieses schüttet dann eigenes Oxytocin aus, ohne das Hirn zurate zu ziehen.

Ist das Herz am Ende tatsächlich ein Liebesorgan, wie es die Kitschsymbolik suggeriert? Darüber ließe sich nur spekulieren, meint Christiane Waller. Sie hat noch keine Erklärung dafür, warum das Herz derart selbstständig ins hormonelle Geschehen eingreift. Doch sie weiß, dass Oxytocin in vielerlei Hinsicht positiv im Herzen wirkt und schon kurzfristig den Blutdruck und den Puls senken lässt.

Zwar gibt es noch keine Hinweise darauf, dass sich durch eine Beziehung die Oxytocin-Rezeptoren des Herzens oder die Stärke der Ausschüttung dauerhaft verändern. »Fest steht aber, dass sich das ganze Oxytocin-System bei häufiger Stimulation in seiner Wirkung potenziert«, sagt Waller. Ein weiteres Werk der Liebe, das den Körper auf Dauer verändert.



Wenn der Partner sich zurückzieht, aus Nähe Distanz wird oder Konflikte aufbrechen – dann tut Liebe weh. Sie macht verwundbar, im wahrsten Sinne des Wortes: Bei Menschen, die unter Streit in ihrer Partnerschaft leiden, brauchen körperliche Wunden einen Tag länger, um zu heilen, das ergab eine Studie der Ohio State University. Entscheidend für eine gelingende Beziehung ist laut Paarforschern das konstruktive Lösen von Konflikten. Fatal wirkt es sich demnach aus, wenn ein Partner sich aus Gesprächen zurückzieht, während der andere nach Lösungen sucht

ANZEIGE

Besonderer Sachbuchtipp

SCHÖNHEITSPFLEGE ODER: WER ZU VIEL SEIFT, STINKT!

Was würde Ihre Haut wohl sagen, wenn Sie sie mal ganz offen fragen würden, wie oft sie eigentlich geduscht oder gebadet werden möchte? Vermutlich würde sie antworten: »Einmal in der Woche, höchstens!«

Die Haut beschäftigt uns täglich: Pflege, Alterung, Allergien, Anti-Aging, Sonne... Sie ist knapp zwei Quadratmeter groß und schützt uns davor, zu überhitzen. Sie umhüllt alles, was wir in uns tragen und ist ein hochsensibles Kommunikationsmittel. Keine Erregung, kein Sex – ohne unsere Haut. Die Dermatologin Yael Adler rückt unserer Haut zu Leibe und erklärt alles, was man über sie wissen will. Sie erklärt, warum Sex schön macht, Männer keine Cellulite bekommen und warum in unserer Haut ganz schön viel Hirn steckt. Sie ist ein Spiegel unserer Seele, auf dem Geschichten aus unserem Inneren, dem Unbewussten, sichtbar werden. Wie gute Kriminaltechniker fahndet der

Dermatologe auf der Haut nach Indizien. Die Spuren leiten manchmal ganz tief ins Innere des Körpers. Plötzlich entdeckt man, dass die Haut von einem seelischen Mangel erzählt, von Stress, vom fehlenden inneren Gleichgewicht oder von unseren Organen und Ernährungsgewohnheiten. Falten berichten von Kummer und Freude, Narben von Verletzungen, starr gebotene Mimik von der Furcht vor dem Altern, Cänsehaut von Angst oder Lust und manche Pickel von zu viel Milch oder Weißmehlkonsument. Die Haut ist wie ein großes Archiv voller Spuren und Hinweise, offenen und verdeckten. Wer diese Spuren lesen kann, wird erstaunt sein, wie das Sichtbare oft zum Unsichtbaren führt.

Dr. med. Yael Adler ist Dermatologin mit Haut und Haar. Sie hat lange Jahre für die klinische Forschung gearbeitet und leitet seit 2007 eine eigene Praxis in Berlin-Grunewald. Ihr Talent und ihre Freude, komplexe medizinische Sachverhalte rund um die Haut anschaulich und höchst unterhaltsam zu vermitteln, stellt sie in zahlreichen Vorträgen und als Gesundheitsexpertin in den Medien unter Beweis.

Ab September 2016 ist die Autorin mit ihrer Hautsprechstunde in Deutschland unterwegs, nutzen Sie die Gelegenheit, der Autorin persönlich all die Fragen zu stellen, die Sie sich bisher keinen anderen Arzt zu fragen getraut haben.



Alle Termine und Infos dazu finden Sie unter www.droemer-knaur.de/yael-adler

Zahlreiche TV-Auftritte der Haut-Expertin, u.a. bei Markus Lanz!

DRÖEMER So liebt man Haut

Wäre es noch gesünder, gleich mehrere Partner zu haben?

Die enge Verbindung von Herz und Psyche beschäftigt die Mediziner. Die Entdeckungen der Psychokardiologie stellen das Lehrbuchwissen immer wieder auf den Kopf – das Happy-Heart-Syndrom ist nur ein Beispiel. Länger bekannt ist das Broken-Heart-Syndrom, das 20-mal häufiger vorkommt und dem derselbe Mechanismus zugrunde zu liegen scheint. Alles sieht nach Herzinfarkt aus, obwohl keine Durchblutungsstörung vorliegt. Nur trifft es in diesem Fall Menschen, die einen emotionalen Schock erleben, deren Herz im wahrsten Sinn des Wortes bricht, etwa weil der Partner sich abwendet oder stirbt. »Wer lange in einer Beziehung gelebt hat, der hat von deren positiven Effekten profitiert. Wenn die dann plötzlich wegbrechen, kann das über Monate und Jahre Folgen haben, wie einen Anstieg des Blutdrucks. Das Entsetzen über die plötzliche Schutzlosigkeit kann sich aber auch in einer Schockreaktion des Körpers zeigen, im Broken-Heart-Syndrom eben«, sagt Christian von Bary, Chefarzt der kardiologischen Abteilung am Rotkreuzklinikum München. Das Erstaunliche für ihn ist bei beiden Phänomenen die Verquickung von Herz und Psyche: »Es ist der Beweis, dass Liebe und leider auch Liebeskummer einen direkten Effekt auf den Körper haben.« Wie genau die Wandbewegungsstörung im Herzen zustande kommt, durch welche Botenstoffe sie ausgelöst wird, das wissen die Mediziner noch nicht. Die allermeisten der Broken-Heart- und Happy-Heart-Patienten erholen sich nach kurzer Zeit zwar vollständig, doch sind sie in der akuten Phase in echter Lebensgefahr.

SO GEHT GESUNDES STREITEN

Kommunikation ist elementar für eine glückliche, stärkende Beziehung – in guten wie in schlechten Zeiten

WIE KONFLIKTE KÖRPER UND SEELE BELASTEN

Wenn ein Streit eskaliert, gerät der Körper in extremen Aufruhr. Bei unzufriedenen Paaren beginnt die physiologische Erregung bereits vor dem Krach, und sie ebbt anschließend nur langsam ab. Solcher Dauerstress schwächt das Immunsystem. Einer Studie der Ohio State University zufolge verzögert schon ein heftiger Streit etwa die Heilung von Wunden um einen Tag.

VERGIFTENDE WORTE VERMEIDEN

»Es ist vor allem gesund, überhaupt zu streiten«, sagt Guy Bodenmann, Psychologe und Paarforscher an der Universität Zürich. Konflikte zu unterdrücken setzt uns nämlich auch unter Stress. Im Idealfall gehen die Partner selbst im Zorn respektvoll miteinander um, nehmen die Argumente des anderen ernst, lassen einander zu Wort kommen und bemühen sich um eine Lösung, die für beide stimmig ist. Toxisch wirken hingegen: verallgemeinernde Kritik, Rückzug, verächtliche, provokante Bemerkungen oder Versuche, den anderen einzuschüchtern, zu verletzen oder abzuwerten.

STREITEN KANN MAN LERNEN

Mit den evidenzbasierten Kursprogrammen »Paarlife« und »Ein partnerschaftliches Lernprogramm – EPL« lässt sich das konstruktive Gespräch mit Rollenspielen üben. Die Trainings wurden von Psychologen entwickelt. Sie erhöhen nachweislich die Zufriedenheit in der Partnerschaft und senken die Scheidungs- und Trennungsraten erheblich. Corinna Schöps

»Liebe bedeutete für ihn das Verlangen, sich dem anderen auf Gedeih und Verderb auszuliefern. Wer sich dem anderen ausliefert wie ein Soldat in die Gefangenschaft, muss zuvor die Waffen strecken. Wenn er nichts mehr hat, um den Schlag abzuwehren, so kann er nicht umhin, sich zu fragen, wann dieser Schlag ihn treffen würde. Ich kann also sagen: für Franz bedeutete die Liebe ein ständiges Warten auf diesen Schlag.« (Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins, Milan Kundera)

Doch auch zu große Behaglichkeit in der Partnerschaft ist nicht unbedingt förderlich. So treiben Verheiratete seltener Sport als Singles, wie eine Auswertung von Daten von 11 000 Männern und Frauen vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung ergab. Demnach ist die Sportbegeisterung umso geringer, je stabiler die Beziehung ist. Kein Wunder, dass Verheiratete durchschnittlich zwei Kilogramm mehr wiegen als Singles. Letztere sind motiviert, ihr Gewicht zu halten, schließlich befinden sie sich noch im Wettbewerb. Verheiratete hingegen passen sich dem Partner an und übernehmen auch dessen Laster. Setzt der eine Speck an, steigt das Risiko für Übergewicht auch beim anderen um 37 Prozent. »Lass uns zusammen dick werden«, lautet die Devise mitunter.

Trotzdem: Verheiratete leben länger. Den meisten Studien zufolge gilt das für beide Geschlechter. Es gibt aber auch Wissenschaftler, die zu einem anderen Schluss kommen: Sie hegen die These, dass Frauen von der Ehe gesundheitlich kaum profitieren, womöglich sogar Schaden nehmen. Stefan Felder, Professor für Gesundheitswirtschaft an der Universität Basel, entdeckte bei der Analyse der Daten von 100 000 verstorbenen Schweizern: Verheiratete Männer lebten fast zwei Jahre länger als alleinstehende, verheiratete Frauen hingegen lebten anderthalb Jahre kürzer als ihre unverheirateten Geschlechts-genossinnen. Im Gegensatz zu anderen Studien war die Lebenszeit der verheirateten Frauen in Felders Untersuchung verkürzt. Warum? Dass kräftezehrende Schwangerschaften und Geburten oder das Großziehen der Kinder die Lebenserwartung senken, dafür gibt es keine Hinweise, im Gegenteil. Außerdem hat die Frau in der Ehe meist keine wechselnden Sexpartner, was das Infektionsrisiko sogar senkt. Felder erklärt sich den Nachteil der Frauen so: »Männer sind von Natur aus zerbrechlicher und risikobereiter, die Frauen müssen sie gewissermaßen domestizieren und mitziehen. Diese Anstrengung kostet Kraft und Zeit – Lebenszeit.«

Da Frauen aber insgesamt eine höhere Lebenserwartung hätten, würden sie im Schnitt immer noch viereinhalb Jahre älter. »Doch das bedeutet auch, dass Frauen häufiger den Tod ihres Mannes überleben, dass sie also ein Verlusterlebnis verkraften müssen, was sich in den meisten Fällen negativ auf die Lebenserwartung auswirkt.«

Verstärkt wird diese Tendenz dadurch, dass Männer in der Regel älter sind als ihre Partnerinnen. Vor allem wenn die Frau deutlich jünger ist, hat sie

später oft das Nachsehen: Der ältere Mann verliert an Attraktivität, wird krank und hinterlässt schließlich eine relativ junge Witwe. Für Männer hingegen scheint es auf den ersten Blick von Vorteil zu sein, eine jüngere Frau zu haben. Einer Studie der Stockholm-Universität zufolge erhöht eine solche Verbindung ihre Lebenserwartung deutlich. Offenbar überwiegt der Verjüngungseffekt gegenüber der Anstrengung. Doch der sozioökonomische Wandel könnte das Blatt wenden: Weil Frauen finanziell unabhängiger und anspruchsvoller geworden sind, kommt es zunehmend vor, dass sie die Männer verlassen, wenn diese 70 Jahre und älter sind.

Alles in allem scheinen die Männer dennoch bislang von der Liebe besonders zu profitieren. Das Motto »Viel hilft viel« gilt in diesem Fall aber nicht: Wer polygam lebt, also mehrere Frauen hat, etwa im arabischen Raum, setzt seine Gesundheit aufs Spiel. Einer Studie des Kardiologen Amin Daoulah aus Saudi-Arabien zufolge haben solche Ehemänner ein 4,6-fach erhöhtes Risiko, sich koronare Herzkrankheiten zuzuziehen. Offenbar sind die finanziellen und emotionalen Aufwendungen für eine zweite, dritte oder gar vierte Gattin einfach kräftezehrend.

Frauen und Männer, die möglichst lange und gut leben und verheiratet sein wollen, sollten sich daher einen einzelnen Partner suchen, der idealerweise nur ein oder zwei Jahre jünger oder älter ist.

»Bald wirst Du jetzt zweiundachtzig sein. Du bist um sechs Zentimeter kleiner geworden, Du wiegst nur noch fünfundvierzig Kilo, und immer noch bist Du schön, grazios und begehrenswert. Seit achtundfünfzig Jahren leben wir nun zusammen, und ich liebe Dich mehr denn je. Kürzlich habe ich mich von neuem in Dich verliebt, und wieder trage ich in meiner Brust diese zehrende Leere, die einzig die Wärme Deines Körpers an dem meinen auszufüllen vermag.« (Brief an D., André Gortz)

Manchmal gelingt die Liebe ein Leben lang, und Paare werden gemeinsam alt. Die Hoffnung darauf treibt uns immer wieder an. Wir geben uns dem Risiko hin, liefern uns der Liebe aus. Auch wenn sie gefährlich ist: Die Liebe bringt Menschen dazu, Bindungen einzugehen, Kontinente zu bereisen, Bücher zu schreiben, Sprachen zu lernen, sich weiterzuentwickeln. Sie ist die freudigste Antriebsfeder der menschlichen Natur. Und sie überträgt eine wohlthuende Kraft auf unseren Körper, die von trainierten Gesichtsmuskeln bis hin zu einer hohen Lebenserwartung reicht. Wer das Glück der langen Liebe erlebt, stärkt wie von selbst den Organismus. Der Schriftsteller Khalil Gibran hat recht, wenn er schreibt: Nur Liebe und Tod ändern die Dinge. –

Dieser Artikel ist im Recherche-Verbund mit der Redaktion Medizin des Bayerischen Rundfunks entstanden. Mehr zum Thema haben die Kollegen in einer Sondersendung zusammengestellt (siehe unten)

TV-Tipp: Wie hält die Liebe bis ins Alter? Welche Nahrungsmittel fördern die Lust? Und was weiß die Kardiologie über Beziehungen und das Herz? Die Sendung »Gesundheit! Spezial« wird am Dienstag, 13. September um 19 Uhr im BR-Fernsehen ausgestrahlt



ANZEIGE

PSYCHIATRIE



Vorsorge hilft: Wer im Alter unter Gedächtnisproblemen leidet, sollte sich rechtzeitig untersuchen lassen.

Cholesterinsenker gegen Alzheimer?

EIN BEITRAG DER CHARITÉ - UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

Ärzte haben beobachtet, dass cholesterinsenkende Medikamente das Alzheimer-Risiko reduzieren. Um die Wirkungsweise zu erforschen, werden 520 Probanden für eine große Studie gesucht.

Alzheimer ist die weitaus häufigste Demenzerkrankung. In Deutschland leiden heute schon rund 1,2 Millionen Menschen unter Alzheimer – das sind mehr als zwei Drittel aller Demenzerkrankten. Ärzte haben jetzt entdeckt, dass offenbar die Einnahme von cholesterinsenkenden Medikamenten das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, positiv beeinflusst. Ihnen war aufgefallen, dass Patienten, die über lange Zeit Cholesterinsenker eingenommen hatten, weniger häufig eine Demenz entwickelten.

Um die Wirkungsweise dieser Medikamente und ihren Einsatz zur Vorbeugung gegen Alzheimer zu erforschen, wird jetzt eine umfangreiche Studie mit 520 Probanden durchgeführt. Sie erhalten über einen Zeitraum von zwei Jahren mit Simvastatin ein bereits lange zugelassenes und erprobtes Medikament zur Cholesterinsenkung. Diese Tabletten werden in der Therapie von Kreislauferkrankungen sehr häufig zur Reduzierung der Blutfette eingesetzt. Ein entscheidender Vorteil dieses Medikaments ist die Tatsache, dass es nicht nur die Blutfette senkt, sondern auch die Produktion von Beta-Amyloid verringert, ein Eiweiß, das vermutlich eng mit der Entstehung von Alzheimer verbunden ist.

Die Industrieunabhängige Präventionsstudie SIMAMCI wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert und bundesweit an Universitätskliniken durchgeführt. Es ist die weltweit erste Doppelblind-Studie zu diesem Thema. Im Vergleich mit den parallel verabreichten Placebos wird der Erfolg von Simvastatin überprüft. Die Studie soll mit 520 Probanden durchgeführt werden, die unter leichten Gedächtnisstörungen leiden. Sie erhalten zwei Jahre lang einmal täglich ein Studienpräparat, das Simvastatin in zwei unterschiedlichen Dosierungen enthält. Zu Beginn, im

Weitere Informationen gibt es unter www.simamci.de



KONTAKT

Interessierte Probanden erhalten weitere Informationen bei der Studienzentrale Charité - Universitätsmedizin Berlin Tel. (030) 450 54 00 77 info-simamci@charite.de

