

Heiraten

Tut die Ehe gut?

Heiraten oder nicht – wer sich schwer entscheiden kann, macht mitunter eine Pro- und Contra-Liste: Der Evolutionsforscher Charles Darwin zum Beispiel oder der Microsoft-Milliardär Bill Gates. Manchmal hilft sie, manchmal nicht: Mr. Darwin schied erst sein Tod nach 43 Jahren von Mrs. Darwin; Bill und Melinda Gates trennen sich gerade nach 27 Jahren. Wir haben zusammengetragen, was Mediziner und Psychologen über die Vor- und Nachteile des Heiratens herausgefunden haben. Alle erwähnten Studien finden Sie in unseren Quellen auf ZEIT ONLINE

VON CHRISTIAN HEINRICH UND SARAH KOLDEHOFF (RECHERCHE) UND PABLO DELCAN (ILLUSTRATION)

Ja

Lebenserwartung

Verheiratete leben länger, besonders die Männer. Und wie viel länger? Da schwanken die Ergebnisse: Manche Studien kommen auf ein Plus von sieben Jahren, andere nur auf zwei.

Früherkennung von Krebs

Es gibt keinen Hinweis darauf, dass Verheiratete seltener Krebs bekommen, doch bei ihnen wird er früher entdeckt, das zeigte eine Untersuchung in Norwegen. Ein Grund ist sicher, dass Verheiratete häufiger zu Vorsorgeuntersuchungen gehen – wie übrigens auch zum Impfen.

Wundheilung

Bei Menschen, die nach eigener Aussage glücklich verheiratet sind, heilen Wunden schneller, ergab eine Studie der Ohio State University. Das liegt wahrscheinlich daran, dass ihr Immunsystem besser arbeitet, möglicherweise weil die Ehe ihnen ein Gefühl von Sicherheit gibt und sie weniger gestresst sind. Verheiratete erholen sich auch nach Operationen rascher.

Herzversagen

Verheiratete, die mit einem Herzinfarkt in die Klinik eingeliefert werden, sterben seltener daran, ergab eine Analyse der Johns Hopkins University.

Diabetes

Menschen, die verheiratet sind, haben einen niedrigeren Blutzuckerspiegel und ein geringeres Risiko für einen Diabetes, dies ergab eine Studie in Brasilien.

Alkohol

Auch Verheiratete trinken mal zu viel – aber nicht so oft wie Singles, Geschiedene und Wiederverheiratete, so der General Social Survey der USA.

Demenz

Verheiratete erkranken laut einer schwedischen Studie seltener an Alzheimer.

Depressionen

Nach der Hochzeit nehmen depressive Symptome ab – und nach einer Scheidung zu, zeigte eine Überblicksarbeit von Familienforschern.

Zufriedenheit

Verheiratete sind oft zufriedener – für Frauen hängt das Glück in der Ehe aber von den jeweiligen Rollenbildern und dem religiösen Kontext ab, das zeigte eine Studie in 27 Ländern.

Nein

Fitness

Verheiratete treiben laut einer Erhebung unter 13.500 Menschen weniger Sport als Unverheiratete: Männer etwa 75 Minuten weniger pro Woche (30 %), Frauen 20 Minuten (15 %). Gemeinsame Aktivitäten spielen eine wichtige Rolle: Wenn der Partner nicht mitzog, brachen Verheiratete in einer Studie der Indiana University viel häufiger ein Fitnessprogramm ab.

Gewicht

Nach der Hochzeit nehmen beide Partner zu, verschiedene Untersuchungen kommen auf bis zu 2,7 Kilogramm in zwei bis vier Jahren.

Tod des Partners

Wer den Ehepartner verliert, hat im Jahr darauf ein höheres Risiko, selbst zu sterben – vor allem die Männer, wie Epidemiologen herausfanden.

Unglückliche Ehe

Andauernder Streit und Stress in der Ehe können krank machen. Wunden heilen dann auch langsamer, um bis zu 40 Prozent. Das wiesen Wissenschaftler in den USA nach.

Ungleiches Glück

Ehefrauen sind weniger glücklich in der Beziehung als Ehemänner, ergab eine US-Studie – in »wilden Ehen« waren Frauen und Männer ungefähr gleich glücklich.

Zufrieden ohne Trauschein

In manchen Ländern sind Menschen, die ohne Trauschein zusammenleben, ebenso zufrieden wie Verheiratete: Das gilt jedenfalls für Frauen in Deutschland und für Männer in Großbritannien sowie Norwegen, fanden Sozialforscherinnen 2019 heraus.

Vielleicht

In den meisten medizinischen Studien zu dem Thema werden Verheiratete mit allen Nichtverheirateten verglichen – ob Letztere ohne Trauschein in einer stabilen Beziehung leben, wird meist nicht erfasst. Deshalb lassen viele Untersuchungen keinen Vergleich zwischen Eheleuten und anderen langjährigen Partnern zu. Die Familienforscherin Astrid Wonneberger von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg ist dennoch überzeugt, dass der Trauschein einen Unterschied macht: »Wir wissen aus Untersuchungen und Befragungen, dass viele Faktoren, die mit der Ehe verbunden sind, einen beruhigenden, positiven Effekt haben können: Verheiratete haben finanzielle Vorteile und gegenseitige Ansprüche, Elternschaft und Sorgerecht sind automatisch geregelt, die Erbschaft ist geklärt. Und, das vielleicht Wichtigste: Das Gefühl der Verbindlichkeit ist größer.«