

SEXUALITÄT

Erotik lässt Herzen höherspringen

Liebe ist die beste Medizin, sagt der Volksmund – und hat recht. Sex setzt den Kreislauf in Schwung, sorgt für Hormonschübe und glückhafte Entspannung. In Herz und Hirn läuft einiges ab, wenn wir von Kopf bis Fuss auf Liebe eingestellt sind. Text: Susanne Wagner

Sex ist der genussvollste Weg, Kalorien zu verbrennen», soll die Schauspielerlegende Jack Nicholson einmal gesagt haben. Der 71-Jährige muss es wissen: Nach eigenen Angaben könnte der dreifache Oscar-Preisträger angesichts seiner sexuellen Aktivitäten im Lauf seines Lebens Vater von 9000 Kindern sein. Mit den Kalorien liegt Nicholson richtig. Ein halbstündiges, durchschnittlich aktives Liebesspiel verbrennt rund 350 Kalorien, so viel wie 20 Minuten leichtes Joggen.

Sex ist gesund: Beim Liebesakt wird der gesamte Organismus intensiv durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Kurz vor dem Höhepunkt steigen Herzfrequenz und Blutdruck an, was den Kreislauf noch mehr anregt. Und bereits das Küssen kann den Kreislauf ähnlich in Schwung bringen wie der Geschlechtsverkehr.

Allerdings wird man dem Liebesspiel nicht gerecht, wenn man es nur als stimulierendes Fitnessprogramm interpretiert. Denn Liebe, Lust und Höhepunkt stehen für einiges mehr. Sie bringen das Hormonsystem auf Trab und wirken sich positiv auf Seele und Geist aus. Nähe, Zärtlichkeit, Wärme und Streicheleinheiten versetzen uns in einen Zustand des Wohlbefindens und des Glücks.

Schon das pure Verliebtsein ohne körperlichen Kontakt beeinflusst unseren Körper nachhaltig und lässt die Seele Achterbahn fahren. Das berausende Gefühl wirkt in denselben Hirnregionen, die auch von euphorisierenden Drogen wie etwa Kokain aktiviert werden.

Jeder, der schon einmal verliebt war, kennt diesen Zustand: die Knie zitternd, die Hände feucht, der Magen flau, der Kopf leer. Dabei arbeitet das Hirn auf Hochtouren und setzt massenhaft die Stresshormone Cortisol und Adrenalin frei. Denn biologisch gesehen bedeutet das Verliebtsein Stress für den Körper, den wir allerdings positiv wahrnehmen, weil dieser Stress elektrisiert und beschwingt. Verliebte sind

kreativ und brauchen wenig Schlaf. Das Herz flattert vor Glück, denn das Belohnungszentrum des Hirns wird vom euphorisch stimmenden Botenstoff Dopamin überflutet. Selbst der Verstand scheint bei Liebeskranken ausgeschaltet: Verliebtheit deaktiviert jene Hirnregionen, die für negative Gefühle und kritisches soziales Urteilen verantwortlich sind. Liebe macht also tatsächlich blind. In den ersten paar

Monaten des Verliebtseins befinden sich Körper und Seele in einem Ausnahmezustand, der – zum Glück? – aber nicht ewig andauert.

Irgendwann haben sich die Gemüter beruhigt, Alltag kehrt ein, und Stresssymptome verschwinden. Die körperliche Liebe, die ein Paar nun genießt, wirkt sich erst recht positiv auf die Gesundheit aus. Verschiedene internationale Studien besagen, dass ein

Grosstadtlegende: Löst Sex wirklich Herzinfarkte aus?

In Kinofilmen wird er gern als dramatisches Ereignis eingesetzt: der plötzliche Herztod während des Liebesspiels. In Wirklichkeit ist ein solches Ereignis sehr selten. Viele Menschen, die einen Herzinfarkt erlitten haben, fürchten sich trotzdem davor. Meist grundlos, erklärt der Kardiologe Jean-Paul Schmid: «Während jeder körperlichen Aktivität steigt das Infarktrisiko leicht an, also auch bei einer sexuellen Aktivität, allerdings nur bei Personen, die nicht regelmässig körperlich aktiv sind.»

Die Anstrengung beim Liebesspiel wird häufig überbewertet. Sex belastet den Kreislauf nicht mehr als eine leichte Ausdauerleistung. Nach Jean-Paul Schmid müssen Menschen nach einem Herzinfarkt oder mit einer Herzschwäche keine Angst haben, sich bei der Liebe zu überanstrengen: «Sie können ganz normal Sex haben und müssen nach einem Herzinfarkt auch keine Wartefrist einhalten.»

Sicherheit erhalten Patienten, wenn sie nach einem akuten Ereignis an einem Rehabilitationsprogramm teilnehmen. Dort werden sie wieder an die Alltagsbelastungen herangeführt. Belastungstests zeigen dem Patienten die Leistungsfähigkeit des Herzens. Viel gefährlicher als Sex sind vermeintlich harmlose Aktivitäten: Das Schneeschaukeln in frühmorgendlicher Kälte etwa ist für untrainierte Personen ein klassischer Infarktauslöser. Und was viele nicht wissen: Die Belastung für das Herz ist grösser, wenn Sex in ungewohntem Rahmen stattfindet, besonders beim «Seitensprung» oder bei einem Bordellbesuch. «Wenn dann noch höherer Alkoholkonsum oder schweres Essen dazukommen, steigt das Risiko deutlich an», hält Schmid fest. «Dies erklärt zumindest einige Fälle von plötzlichem Herztod unter solchen Umständen.»

Menschen, die einen Herzinfarkt hatten oder an einer koronaren Herzkrankheit leiden, haben jedoch kein höheres Risiko als «gesunde» Vergleichspersonen. Die Gefährdung nimmt aber massiv zu, wenn eine Person sich zu wenig bewegt. Jean-Paul Schmid: «Die Gefässe von körperlich aktiven Menschen sind es gewohnt, eine grössere Belastung auszuhalten. Sie sind durch ihren aktiven Lebensstil geschützt.» Wer hingegen nach einem Herzinfarkt seinen ungesunden Lifestyle weiterpflegt, gehe ein grosses Rückfallrisiko ein.

aktives Sexleben die körperliche und geistige Leistungskraft erhöht und zu einer besseren Entspannung verhilft. Wer sich regelmässig erotischen Aktivitäten hingibt, verfügt über mehr Antikörper, die vor Infektionen schützen, und leidet weniger an Erkältungskrankheiten.

Zuverlässig wirkt auch der Hormoncocktail: Stressgefühle verschwinden, der Blutdruck sinkt. Nach dem Orgasmus fühlen sich die Partner wohl, entspannt und ausgeglichen. Eine erfüllte Liebesnacht zeigt uns die Welt durch eine rosa Brille. Die freigesetzten Glückshormone bauen

leichte Depressionen, Blockaden im Kopf, körperliche Anspannungen und Stressgefühle ab. Untersuchungen der Universität Leipzig zufolge leiden sexuell aktive Menschen sogar weniger häufig an Depressionen oder Angststörungen.

Selbst Schmerz kann Sex vertreiben: Durch die An- und Entspannung der Muskulatur im Bauch- und Beckenraum beim Orgasmus können sich Verspannungen lösen. Die ausgeschütteten Endorphine – «morphiumähnliche Substanzen», wie der französische Arzt Michel Odent sie beschreibt – wirken als natürliche Schmerzkiller. Der

Doktor empfiehlt sogar, bei Migräne auf diese Schmerztherapie zu setzen.

Gern kolportieren Gesundheits- und Lifestylemagazine, dass regelmässiger Sex das Leben verlängere. Tatsächlich haben Forscher der Universität Bristol berichtet, «dass zwei Orgasmen pro Woche bei Männern das Herzinfarktrisiko halbieren».

So eindeutig würde sich Jean-Paul Schmid, Oberarzt Kardiologie am Berner Inselspital, nicht festlegen. Er weist darauf hin, dass die Studie von verschiedenen Seiten kritisiert wurde, weil der Zusammenhang zwischen Sterblichkeit und sexueller Aktivi-

**Eine dieser Kopfwehtabletten
bereitet Ihnen kein Kopfzerbrechen.**

Wir wissen welche.





VERGÄNGLICHKEIT

tät damit nicht wirklich belegt sei. «Bislang hat keine Studie den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Orgasmen und der Lebensdauer explizit mit dieser Fragestellung untersucht», sagt Schmid.

Ein eindeutiges Ergebnis könnte nur erzielt werden, wenn präzise Fragen zu weiteren Lebensfaktoren, zum sozialen Umfeld sowie zur Dauer und Qualität der Partnerschaft in die Untersuchung einbezogen würden. Denn Arteriosklerose (Ablagerungen in den Arterien), die zum Herzinfarkt führen kann, werde nicht nur von der körperlichen Aktivität (Sex) beeinflusst, sondern eben auch durch Rauchen, falsche Ernährung, Stress oder belastende Lebensumstände.

Trotzdem ist Schmid der Meinung, dass Sex generell eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat. Doch nicht der Orgasmus sei der Schutzfaktor, sondern die Qualität des Sexlebens. Es gebe Hinweise darauf, dass ein erfülltes Sexleben das Herzinfarkttrisiko – bei Männern und Frauen – senke. «Man weiss», sagt Schmid, «dass es

vor allem die erfüllte Partnerschaft ist, die einen Schutzfaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Eine glückliche Beziehung federt den täglichen Stress ab.» Schmid sieht einen weiteren Zusammenhang zwischen Sex und Gesundheit: «Menschen, die mehr Sorge zu ihrem Körper tragen und körperlich aktiv sind», seien anscheinend «auch sexuell aktiver».

Doch eine glückliche Partnerschaft lebt nicht nur vom Körperlichen, sondern auch von geistiger und seelischer Nähe. Für die gefühlsmässige Bindung ist aber wiederum der Körper verantwortlich. Der Wunsch nach Bindung zwischen zwei Menschen wird durch das Hormon Oxytocin ausgelöst. Forscher haben herausgefunden, dass es Gefühle der Zuneigung, von Vertrauen und Geborgenheit bewirkt. Schon während der körperlichen Berührungen beim Vorspiel steigt der Spiegel des «Liebes- und Wohlfühlhormons» bei Männern wie bei Frauen an. Auch nach dem Orgasmus produziert das Hirn weiterhin grosse Mengen Oxytocin.

Sex ist allerdings nicht das Wundermittel schlechthin. Der Gesundheit zuträglich ist die Partnerschaft an sich. «Eine funktionierende Partnerschaft ist ein Puffer für schädigende Einflüsse auf Herz und Kreislauf», sagt Jean-Paul Schmid. Die Qualität der Ehe beeinflusst die Gesundheit der beiden Partner positiv, wie Hormonforscher an der amerikanischen Ohio State University in Columbus in einer langjährigen Studie herausgefunden haben. Ein heftiger Ehestreit hingegen schwächt das Immunsystem. Für Herz und Hirn ist es demnach lohnend, eine harmonische Beziehung zu leben oder zumindest anzustreben. Denn bereits die Tatsache, dass Ehepaare über Veränderungen sprechen, wirkt sich positiv auf den Gesundheitszustand aus. ■

Weitere Infos

→ Buchtipps

Gabriele und Rolf Froböse: «Lust und Liebe – alles nur Chemie?»; Wiley-VCH, 2004, 230 Seiten, Fr. 44.90

Schlecht geschlafen?

Damit Nächte nicht zur Qual werden . . .
RESCUE® Night.



Die Original RESCUE® Produktlinie.



Bach[®]
ORIGINAL
BACH-BLÜTEN

RESCUE®

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Vertrieb: Hängseler AG, CH-9101 Herisau