

Pressemeldung

Nicht nur am Valentinstag: Küssen ist der schönste Stresskiller

München, 13. Februar 2019 – Schmetterlinge, Kribbeln im Bauch, Glücksgefühle – für Liebende besteht die Welt gerade am Valentinstag aus rosaroten Wolken. Doch Küssen ist mehr als nur „Gefühlsduselei“, denn es erfüllt biologisch eine besondere Aufgabe: „Küssen stärkt die Immunabwehr und fördert das Wohlbefinden“, sagt Dr. Claudia Wöhler, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Bayern und plädiert ganz klar für das Küssen.

Balsam für die Seele

Mit dem Küssen kommt der Körper in Schwung. Herzschlag und Puls werden beschleunigt und die Körpertemperatur steigt ein wenig. Der Blutdruck erhöht sich und man atmet schneller. Zusätzlich wird ein Cocktail aus verschiedenen Hormonen in die Blutbahn ausgeschüttet. Ein ausgiebiger Kuss regt die Nervenzellen an, und Botenstoffe werden ins Gehirn geleitet. „Genau genommen bedeutet ein Kuss für den Körper Stress, allerdings positiver Art“, so Wöhler. Verantwortlich für dieses Wohlgefühl sind vor allem die Hormone Serotonin und Endorphin, die auch als Glückshormone bekannt sind. Die Laune steigt und Wohlbefinden macht sich im Körper breit. Aber auch andere Hormone spielen beim Küssen eine Rolle. Adrenalin und Dopamin hemmen das Schmerzempfinden, negativer Stress wird abgebaut und Entspannung macht sich breit.

Training für das Immunsystem

Wer küsst, nimmt auch den Speichel des Kusspartners auf. Die enthaltenen Bakterien und Viren stimulieren das Immunsystem, weil der Körper sich mit den neuen Keimen auseinandersetzen muss. „Das Immunsystem wird so in Schwung gehalten. Küssen wirkt daher ein bisschen wie eine Schluckimpfung“, sagt Wöhler. Viele Gründe, um nicht nur am Valentinstag durch Küssen etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

**Landesvertretung
Bayern**

Landsberger Straße 187
80687 München

www.barmer.de/presse-bayern.de
www.twitter.com/BARMER_BY
presse.bayern@barmer.de

Stefani Meyer-Maricevic
Tel.: 0800 333 004 251 131
s.meyer-maricevic@barmer.de