

ZUR SACHE

VON MANFRED PANTFÖRDER



Liebe gibt es nicht auf Rezept

Liebe ist... Die Beschreibungen sind zahlreich, höchst unterschiedlich und oft pathetisch. Manchmal sind sie auch nur kitschig, was der wichtigsten Triebkraft des Lebens eigentlich nicht angemessen ist.

Dichter und Denker kreisen seit eh und je um die Liebe, auch der Volksmund ist voll von Sprüchen. Meist dreht es sich um Sehnsüchte, oft unerfüllte, um Tragödien, immer aber um die Suche und darum, wie wichtig es ist, zu lieben und geliebt zu werden. Dies ist nicht nur auf Paarbeziehungen beschränkt und meint auch mehr als Sexualität, es geht um die Liebe zum Leben.

Neurowissenschaftler entschlüsseln, wie der Motor des Lebens funktioniert und wie störanfällig die Steuerung im Gehirn ist. Das Wissen aus Gehirn-Scans nützt aber nur, wenn es auch Folgen hat. Etwa, dass im Gesundheitswesen Zuwendung und Empathie nicht dem Kosten- und Zeitdruck zum Opfer fallen dürfen. Hier aber liegen die Hindernisse. Gefühle gibt es eben nicht auf Rezept. Mancher versucht, Defizite mit psychotherapeutischer Hilfe zu überwinden. Andere setzen auf Methoden der traditionell chinesischen, indischen oder auch europäischen Heilkunde, weil sie Wärme und Anteilnahme versprechen.

Es gibt verschiedene Wege, den eigenen Gefühlen und Verhaltensmustern achtsam zu begegnen. Dies ist die Voraussetzung für Beziehungsfähigkeit. Denn ohne Liebe ist nichts. Klingt das zu pathetisch?



» www.morgenpost.de/gesund

Mehr zu den Themen Gesundheit, Medizin, Ernährung, Psychologie und Fitness sowie ergänzende Informationen zu Schwerpunkt-Themen dieses Heftes finden Sie in unserem Internetangebot.

GESUND IMPRESSUM

Ein Magazin der Berliner Morgenpost
 REDAKTIONSLEITUNG Christian Seel (V.i.S.d.P.)
 Sabine Abel, Manfred Pantförder
 REDAKTION Ela Dobrinkat, Barbara Dötsch,
 Dieter Weirauch, Torsten Wendlandt
 TELEFON 030 - 25917 95 40
 E-MAIL gesund-redaktion@morgenpost.de
 INTERNET www.morgenpost.de/gesund
 ANZEIGEN Sandra Grundner (V.i.S.d.P.)
 TELEFON 030 - 25917 30 78
 E-MAIL gesund-anzeigen@morgenpost.de
 VERLAG Ullstein GmbH
 Axel-Springer-Straße 65
 10888 Berlin
 DRUCK Axel Springer AG
 Axel-Springer-Straße 65, 10888 Berlin



Bei der Liebe dreht sich alles ums Herz
 FOTO: PA/DA

Ein Gefühl, das betäubt

LIEBE Verliebte verfügen über eine aktive Schmerzabwehr. Kuschelhormon Oxytocin wird erforscht

VON MANFRED PANTFÖRDER

Die Angst vor Einsamkeit ist in der Zeit um Weihnachten groß. Alleinsein macht krank. Kann man daraus den Umkehrschluss ziehen, dass Liebe gesund hält oder gar heilt?

Einer der Mediziner, der die Kraft der Liebe wissenschaftlich belegen wollte, ist Dean Ornish. Der amerikanische Herzspezialist hatte vor einer Dekade großen Erfolg mit Büchern, die sich der Herzgesundheit widmeten und dabei die Heilkraft der Liebe in den Mittelpunkt stellten. Oder Dr. Eva Selhub von der Harvard Universität, Massachusetts. Die Medizinerin sieht in Angst und Stress jene zwei Gegenspieler, die verhindern, dass Liebe die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Liebe sei die einzige Antwort darauf und die Erklärung, warum manche Menschen gefeit seien, andere jedoch nicht, wenn sie von Krankheitserregern attackiert werden. Liebe könne positive biochemische Reaktionen in nur wenigen Sekunden auslösen. Wie aber kann man die Kraft der Liebe entfesseln?

Neurobiologische Untersuchungsmethoden wie das bildgebende Verfahren fMRT (funktionelle Magnetresonanztomografie) geben Aufschlüsse. So beobachteten Forscher der Stanford Universität, Kalifornien, dass frisch Verliebte in Tests unempfindlicher gegenüber Schmerz reagierten. Die Wissenschaftler fanden dabei heraus, dass dies möglich war, weil im Gehirn der Verliebten das Belohnungssystem ansprang, wenn sie den angehimelten Partner sahen, während ihnen Schmerz mittels Hitze zugefügt wurde. Fotos reichten sogar schon aus, um tiefe Gefühle auszulösen. Die Forscher sehen darin einen möglicherweise relevanten Ansatz für die Schmerztherapie. Die Liebe betäubt den Schmerz, indem verschiedene Hirnregionen und das

limbische System, das Emotionen steuert, aktiviert wurden, auch solche, die für Schmerzabwehr eigentlich nicht zuständig sind. Ein ganzes Netzwerk von Hirnstrukturen ist beim Empfinden von Schmerz beteiligt. Diese Art der Schmerzabwehr sei eine aktive, sagen die Wissenschaftler, und unterscheidet sich von Methoden der Ablenkung von Schmerzen.

Bei der Suche nach dem Geheimnis der Liebe untersucht die Medizin zunehmend Hormone und deren Zusammenspiel. In Sachen Liebe ist Oxytocin unter besonderer Beobachtung. Das Molekül wird vermehrt ausgeschüttet in der Mutter-Kind-Beziehung, schafft emotionale Bindung und stärkt das Vertrauen. Es löst die Geburtswehen aus und sorgt für das sogenannte Einschießen der Milch in die Mutterbrust. Und Oxytocin spielt auch bei sexuellen Kontakten eine große Rolle, auch bei Männern, weil es dann verstärkt ausgeschüttet wird und für wohlige Ermattung sorgt. Es kann bei Paaren ein Gefühl von Nähe und tiefer Verbundenheit, ja Verschmelzung anregen. Daher wird Oxytocin, ein sogenanntes Neuropeptid, das in

der Hypophyse, der Hirnanhangdrüse gebildet wird, auch salopp als Kuschelhormon bezeichnet.

Das wachsende Verständnis biochemischer Prozesse im Körper darf nach Ansicht von Psychologen allerdings nicht dazu führen, dass eine komplizierte Gefühlsstruktur, wie es die Liebe ist, nur als physischer Ablauf gesehen wird. Wenn sexuelles Verlangen stimuliert wird, heiße das noch nicht, dass damit auch Liebe im Spiel ist.

Oxytocin baut Verständnis für den Anderen auf

Weil Oxytocin Nähe steuert, wird daran geforscht, ob es für Therapien geeignet sein könnte, wenn Störungen sichtbar werden, bei Menschen mit sozialen Phobien oder bei Autismus und Borderline-Patienten. Macht das Hormon Menschen also beziehungsfähig? Diesen Fragen geht Prof. Markus Heinrichs nach. „Nähe zulassen, sie sogar als angenehm empfinden, das ist ohne ein funktionierendes Oxytocin-System sicher nicht denkbar“, sagt der Psychologe an der Universität Freiburg.

Heinrichs hatte in einem Versuch gezeigt, dass Oxytocin dazu anregt, sogar Konkurrenten in einem Spiel zu vertrauen, selbst wenn es um einen Einsatz und Sieg oder Niederlage geht. Auch Paare lösten Konfliktsituationen durch ein nachgiebigeres Kommunikationsverhalten, wenn Oxytocin-Nasenspray zum Einsatz kam. Stress wurde ab-, Verständnis für den Anderen aufgebaut, so ein Ergebnis. Klinische Studien sollen nun zeigen, ob Oxytocin in Verbindung mit einer Verhaltenstherapie in bestimmten Fällen hilft. „Es macht keinen Sinn, Oxytocin ohne eine Verhaltenstherapie zu verabreichen“, warnt Prof. Heinrichs aber vor Selbstmedikation und vor hohen Erwartungen, dass das Hormon per se schon Defizite ausgleichen könnte. ■

HERZ UND SCHMERZ

STÖRUNG Herz steht bildlich für die Liebe. Es ist mehr als nur eine Pumpe, auch wenn maßgeblich hormonelle Prozesse im Gehirn Wohlbefinden regulieren. Das Herz vermerkt Störungen der Balance von Spannung und Entspannung. Stress und psychosoziale Faktoren wie Einsamkeit oder fehlende Bestätigung tragen zur Entstehung der koronaren Herzkrankheit stark bei, stellt die nationale Versorgungsleitlinie fest. Auch die Aussicht auf Genesung sei bei fehlendem emotionalem Rückhalt schlecht.

INTERVIEW

Prof. Dr. med. Tillmann Krüger ist Neurologe und Psychiater an der Medizinischen Hochschule Hannover



„Beim Sex laufen viele Prozesse im Gehirn ab, wenn Nähe zugelassen wird“

GESUND: Liebe wird als starkes Gefühl der Psyche zugerechnet. Welche physischen Veränderungen lassen sich feststellen?
PROF. TILLMANN KRÜGER: Liebe lässt sich nicht einfach messen. Am ehesten lässt sich der akute Zustand des Verliebtheits bestimmen, wenn anregende Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden. Das kann sogar ein anstrengender oder stressartiger Zustand sein, aber er ist auch euphorisch, fast obsessiv. Bestimmte Hirnareale, die für kritische Bewertung oder auch für Angst zuständig sind, werden herunterreguliert. Bei mütterlicher oder väterlicher Liebe sieht manches ähnlich aus, allerdings weniger aufbrausend als beim Verliebtheitszustand. Die Zuneigung zu Kindern soll ja über Jahrzehnte halten.

GESUND: Geliebt zu werden heißt, Zuwendung zu erfahren. Kann dies Selbstheilungskräfte aktivieren?
KRÜGER: Ja. Ein soziales Netzwerk um sich zu haben wirkt in jedem Fall sehr positiv oder gesundheitsfördernd.

GESUND: Die heftigste Form der Liebe ist das Frisch-Verliebtheitsrausch. Wieso hält dieser Rausch meist nur sehr begrenzt an?
KRÜGER: Das ist ein gesunder Mechanismus des Körpers, weil es auf Dauer zu anstrengend wäre. Der Zustand ist riskant, weil das Gehirn dann auf Hochtönen läuft. Es ist ein starkes Belohnungserleben, sodass der Organismus nach einiger Zeit einfach erschöpft ist. Zudem werden andere wichtige Bedürfnisse, wie Essen, vernachlässigt. Der Rausch endet, denn das Verliebtheitsrausch soll nach Möglichkeit in eine dauerhafte Paarbindung münden, die wiederum einen ganz anderen Charakter hat.

GESUND: Stärkt Verliebtheitsrausch das Immunsystem?
KRÜGER: Wenn wir psychophysiologisch aktiviert sind, werden natürliche Killerzellen ausgeschüttet, besonders auch beim Sex. Die helfen gegen bestimmte Krankheitserreger. Ein Patentrezept ist das aber nicht.

GESUND: Worin liegt die Bedeutung von sexueller Liebe für die Gesundheit?
KRÜGER: Sexuelle Zufriedenheit korreliert mit Lebenszufriedenheit. Es gibt Hinweise, dass sexuelle Aktivität eine schützende Wirkung für die Gesundheit haben kann. So sank das Risiko von Männern, an einer Herz- und Kreislauferkrankung zu sterben, um

50 Prozent, wenn sie zwei- bis dreimal pro Woche Sex hatten. Ob Sex als Erklärung reicht, ist unklar, denn wer sich gut fühlt, hat natürlich auch mehr Sex. Es scheint aber einen gewissen Zusammenhang zu geben. Beim Sex laufen viele Prozesse im Gehirn ab, wenn Emotionen und Nähe zugelassen werden. Es ist eine psychische und körperliche Aktivität, beides zusammen ist gut. Derart komplexe Reize für das Gehirn gibt es vor allem bei der Sexualität. Die emotionale Nähe spielt dabei eine große Rolle.

GESUND: Macht es einen Unterschied, ob man liebt oder ob man geliebt wird?
KRÜGER: Beides gehört zusammen. Zuwendung zu geben und offen zu sein, sie auch zu empfangen, bedingen sich. Sonst kommt es zu Störungen. Narzissten etwa können dem Anderen nur selten Anerkennung geben oder ihn mitfühlend wahrnehmen. Und es gibt auch Menschen, die Eigengefühle gar nicht gut wahrnehmen können.

GESUND: Liebeskummer kann körperlich Schmerzen verursachen. Was passiert dabei?
KRÜGER: Für das Herz und auch den Magen-Darm-Trakt spielt das autonome Nervensystem eine große Rolle. Die Organe befinden sich in reger Interaktion mit dem Gehirn, mit der Psyche. Deshalb reden Menschen ja auch von Bauchhirn oder Bauchgefühl. Die Interaktion ist so stark, dass wir manche Emotionen dorthin projizieren oder dort wahrnehmen. Und es gibt die somatoforme Störungen, beispielsweise die sogenannte Herzneurose. Patienten kommen in die Notaufnahme mit akuten Beschwerden, weil sie Schmerzen im Bereich des Herzens spüren oder sogar Ausstrahlungen in den linken Arm haben, ohne dass eine körperliche Erkrankung diagnostiziert werden kann. Da kann dann eine psychische Problematik vorliegen.
 Interview: Manfred Pantförder ■

Volle Konzentration auf Ihre Gesundheit.



NEU! Omega-3 doppelt so hoch konzentriert wie in herkömmlichen Produkten*

Die Konzentration macht den Unterschied: Doppelherz system OMEGA-3 KONZENTRAT enthält besonders hoch konzentrierte Omega-3-Fettsäuren – und kann einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit leisten.

- Aus hochgereinigten Seefischölen
- Mit 300 mg EPA und 200 mg DHA
- Nur 1 Kapsel täglich



Für die Herzgesundheit
 Für Herz und Gefäße sowie die Balance der Blutfettwerte



Für Lern- & Denkfähigkeit
 Kann den Gehirnstoffwechsel und die Funktion der Nervenzellen unterstützen



In Schwangerschaft & Stillzeit
 Unterstützt die normale kindliche Entwicklung



NUR IN DER APOTHEKE

* Herkömmliche Fischöl-Produkte enthalten 30% Omega-3-Fettsäuren

Die Kraft der zwei Herzen.



Zur Erinnerung für Ihre Apotheke: PZN 6132725 (Pharma-Zentral-Nummer)