

## Kuscheln und mehr

### Acht Gründe, es häufiger zu tun

Schon beim Streicheln werden jede Menge Anti-Stress-Hormone freigesetzt. Als Folge wird die Atmung tiefer, Körper und Seele entspannen sich.

Langzeitstudien belegen, dass die beim Sex ausgeschütteten Hormone das Immunsystem stärken. Wer mindestens zweimal die Woche im Bett aktiv wird, hat einen höheren Spiegel an Immunglobulinen im Körper und ist seltener erkältet.

Je nach Dauer und Intensität werden beim Sex 100 bis 500 Kilokalorien verbrannt. Damit arbeitet man mindestens einen Riegel Schokolade ab. Beim Zwei-Minuten-Quickie allerdings werden kaum Kalorien verbrannt.

Sexuelle Aktivität fördert die Durchblutung von Haut und Organen, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt. Somit vermuten Wissenschaftler, dass regelmäßiger Sex - ähnlich wie Sport - länger jung hält.

Bei der körperlichen Liebe werden Endorphine ausgeschüttet. Die Morphinähnlichen Hormone schalten das Schmerzempfinden aus. Die Folge: Migräne oder Menstruationsbeschwerden verschwinden vorübergehend.

Was eigentlich jeder weiß, ist wissenschaftlich belegt: Menschen mit aktivem und befriedigendem Sexleben sind seltener depressiv und weniger ängstlich - eben einfach glücklicher.

### **Auch für Frauen ist Sex gesund**

Mit den gesundheitlichen Auswirkungen der körperlichen Liebe beschäftigen sich zahlreiche Wissenschaftler. Mit teilweise erstaunlichen Ergebnissen. So hält regelmäßiger Sex nicht nur bei Mann und Frau das Immunsystem auf Trab, sondern senkt auch den Blutdruck und macht sogar schlank.

### **Schon beim Streicheln geht's los**

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Sex beginnt nicht erst beim Geschlechtsverkehr. Schon beim Streicheln werden zahlreiche Hormone ausgeschüttet, die das Wohlbefinden steigern und Stress abbauen. Endorphine, die so genannten Glückshormone, senken das Schmerzempfinden und sorgen für einen rauschähnlichen Zustand. Daneben fördert die bei Frauen körpereigene Droge Oxytocin die Verarbeitung von Stress.

### **Hormoncocktail gibt Power**

Kurz vor und während dem Orgasmus werden weitere Hormone ausgeschüttet, die ein wahres Gefühls-Feuerwerk auslösen. Puls und Blutdruck steigen kurzzeitig stark an, Muskeln und Organe werden stärker durchblutet und damit besser mit Sauerstoff versorgt. Anschließend sinkt der Blutdruck wieder, Entspannung tritt ein.

### **Weniger Erkältungen durch Sex**

Besonders gut untersucht ist die immunstärkende Wirkung von Sex. Essener Wissenschaftler konnten belegen, dass sich die Zahl der natürlichen Killerzellen im Blut durch sexuelle Stimulierung verdoppelt. Gleichzeitig steigt das Antistresshormon Prolaktin stark an. Menschen mit aktivem Sexualleben sind seltener erkältet, belegen amerikanische Langzeitstudien.