

Am 6. Juli ist Tag des Kusses: Warum Küssen uns jünger, gesünder und glücklicher macht

Heute schon geküsst? Falls nicht, unbedingt nachholen! Denn Küssen ist gesund und unheimlich wichtig für Beziehungen. Warum genau das so ist, welche Wirkung ein Kuss, sowohl körperlich als auch psychisch, haben kann und weitere spannende Fakten rund ums Küssen bekommen Sie hier.

Riedlingen, 01. Juli 2024

Am 6. Juli feiern wir den internationalen Tag des Kusses. Endlich mal ein Gedenktag, der für so ziemlich alle Bevölkerungsgruppen rund um den Globus von Bedeutung ist. Denn geküsst wird überall. Oft allerdings viel zu wenig. Was einem dabei entgeht und was das Küssen im Gegenzug bringen kann, erklärt Dr. Julia Zwank, Professorin an der SRH Fernhochschule – The Mobile University.

Wir küssen 76 Tage unseres Lebens

Die Expertin und Professorin für Entwicklungspsychologie weiß zu berichten, dass ein Mensch im Laufe seines Lebens 76 Tage lang damit beschäftigt ist zu küssen. Im Vergleich zu Alltagstätigkeiten ist das zwar recht wenig - aber wenn man bedenkt, dass man durchschnittlich nur 60 Tage seines Lebens lang lacht, steht das Küssen an sich noch gut da. Aber wieso eigentlich der Kuss? Aus welchen Gründen küssen wir uns?

DNA-Check zur Partnerwahl?

Zwank: „Küssen ist ein weit verbreitetes Verhalten, das in vielen Kulturen auf der ganzen Welt praktiziert wird. Die genauen Ursprünge des Küssens sind nicht vollständig geklärt, doch es gibt mehrere Theorien, die erklären, warum Menschen diese Praxis entwickelt haben. Eine Hypothese ist, dass Küssen eine evolutionäre Grundlage hat. In frühen menschlichen Gesellschaften könnte das Küssen als Mittel zur Stärkung sozialer Bindungen und zur Förderung der Paarbindung entstanden sein. Küssen ermöglicht es Partnern, chemische Signale auszutauschen, die dabei helfen können, genetische Kompatibilität zu beurteilen. Es wird angenommen, dass durch den Austausch von Speichel und Pheromonen wichtige Informationen über den Gesundheitszustand und die genetische Eignung des Partners oder der Partnerin übertragen werden. Forschende haben sogar herausgefunden, dass die DNA des Partners oder der Partnerin nach einem intensiven Kuss selbst nach einer Stunde noch im Mund des anderen bleibt.“

Lippenbekenntnisse und der Austausch von Pheromonen

Doch warum ausgerechnet DIESE Praxis? Warum pressen wir unsere Lippen aufeinander und wie kommt man auf die Idee, seinen Gegenüber eventuell auch mit der Zunge besser kennenzulernen? Prof. Zwank hat auch dafür plausible Erklärungen: „Die Lippen sind ein besonders sensibler Bereich des menschlichen Körpers. Sie sind mit zahlreichen Nervenenden ausgestattet, die sie extrem empfindlich für Berührungen machen. Diese Sensibilität hat die Lippen als ideal für den Austausch von Zärtlichkeiten und Intimität auserkoren. Auch befinden sich auf Lippen und Zunge sehr viele sensorische Rezeptoren – viel mehr als normalerweise auf der Haut. Die Nähe der Lippen zum Mund ermöglicht dabei den Austausch von Pheromonen und anderen chemischen Signalen, die eine wichtige Rolle bei der Partnerwahl spielen können.“

Transmittergewitter: Im Rausch der (Glücks-)Hormone

Was dabei im Körper passiert, ist erstaunlich. Denn beim Küssen werden mehrere physiologische Prozesse ausgelöst. Zwank zählt auf: „Es setzt spezielle Stoffe im Körper frei, darunter Neurotransmitter wie Dopamin, Oxytocin und Serotonin. Diese Stoffe sind mit Glücksgefühlen und Bindung verbunden, fördern Gefühle der Lust und Zufriedenheit. Oxytocin, oft als „Liebes- oder Kuschelhormon“ bezeichnet, stärkt soziale Bindungen und Vertrauen zwischen Partnern. Doch Küssen ist nicht nur ein Transmittergewitter, sondern stärkt auch das Immunsystem. Beim Küssen werden innerhalb kürzester Zeit 80 Millionen Bakterien übertragen. Speichel enthält Enzyme und Antikörper, die helfen können, Bakterien und Viren zu bekämpfen. Somit wird mit jedem intimen Schmatzer auch die orale Mundflora gestärkt.“

Küssen macht glücklicher als kaufen

Während wir uns also des Kusses hingeben, wird das Belohnungssystem aktiviert – hallo, Wolke sieben! Zwank: „Hier entstehen die intensiven Glücksgefühle, die oft beim Küssen erlebt werden. Materielle Dinge aktivieren das Belohnungszentrum zwar auch, allerdings nur kurz. Länger wirkt körperliche Nähe wie das Küssen, das bestimmte Areale der Hirnrinde anspricht.“ Doch damit nicht genug: Mehrere kleinere Studien weisen darauf hin, dass eine Stimulation dieser Areale bei schwerer therapieresistenter Depression möglicherweise ein aussichtsreiches zukünftiges Therapiekonzept sein könnte.

Nachhaltig küssen: So lange dauert der gesündeste Kuss

Nun gibt es ja unzählige Varianten eines Kusses. Wie am besten geküsst werden sollte, ist natürlich Geschmackssache. Wie aber am gesündesten geküsst werden sollte, das ist Wissenschaft. Prof. Zwank: „Forschende empfehlen den 6-Sekunden-Kuss, bei dem besonders viel Oxytocin ausgeschüttet wird, was ein Gefühl von psychologischer Sicherheit, Verbindung und Bindung schaffen kann.“

Küssen gegen Stress

Zwank: „Durch Aktivitäten, die Oxytocin freisetzen, können wir das Glücksgefühl auf natürliche Weise steigern und die Nähe in Beziehungen auf jeder Stufe fördern. Ein weiterer Vorteil ist die Stressreduktion. Es wurde untersucht, dass Küssen helfen kann, die Cortisolspiegel (die „Stresshormone“) im Körper zu senken. Chronisch erhöhtes Cortisol führt zu Angstzuständen, unter denen zunehmend viele Menschen leiden. Küssen hilft, die Ausschüttung dieses Hormons und damit die Stresslevel zu reduzieren.“

Wir fassen also zusammen:

Schon als medizinische Maßnahme ist ein regelmäßiger Kuss ein Muss!

Lust auf weitere spannendere Erkenntnisse aus Psychologie & Wissenschaft? Dann schauen Sie doch gern einmal vorbei bei der SRH Fernhochschule – The Mobile University.



SRH Fernhochschule – The Mobile University

Seit über 25 Jahren setzt sich die unbefristet staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University dafür ein, dass Studierende ihren Traum vom Hochschulabschluss in jeder Lebenssituation verwirklichen. Fast 200 Mitarbeitende begleiten und unterstützen rund 12.000 Menschen auf ihrem Bildungsweg. 70 staatlich anerkannte Bachelor- und Master-Studiengänge sowie über 90 Hochschulzertifikate im Online-Studium geben schon heute die Antwort auf das, was morgen gefragt ist.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Als gemeinnützige Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit 17.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und 1,25 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von rund 1,3 Mrd. Euro (2022).

Die 1966 gegründete SRH ist heute eines der größten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen Deutschlands mit bundesweit rund 80 Standorten. Hauptsitz der SRH ist Heidelberg.



Dr. Julia Zwank hält an der SRH Fernhochschule die Professur für Entwicklungspsychologie und Wirtschaftspsychologie und leitet den Studiengang "Angewandte Psychologie mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendpsychologie"

Foto: Julia Zwank



Geküsst wird zwar traditionell unterm Mistelzweig und zum Jahreswechsel, doch für den intensiven Austausch ist absolut jede Jahreszeit geeignet.

Foto: Chen / Unsplash