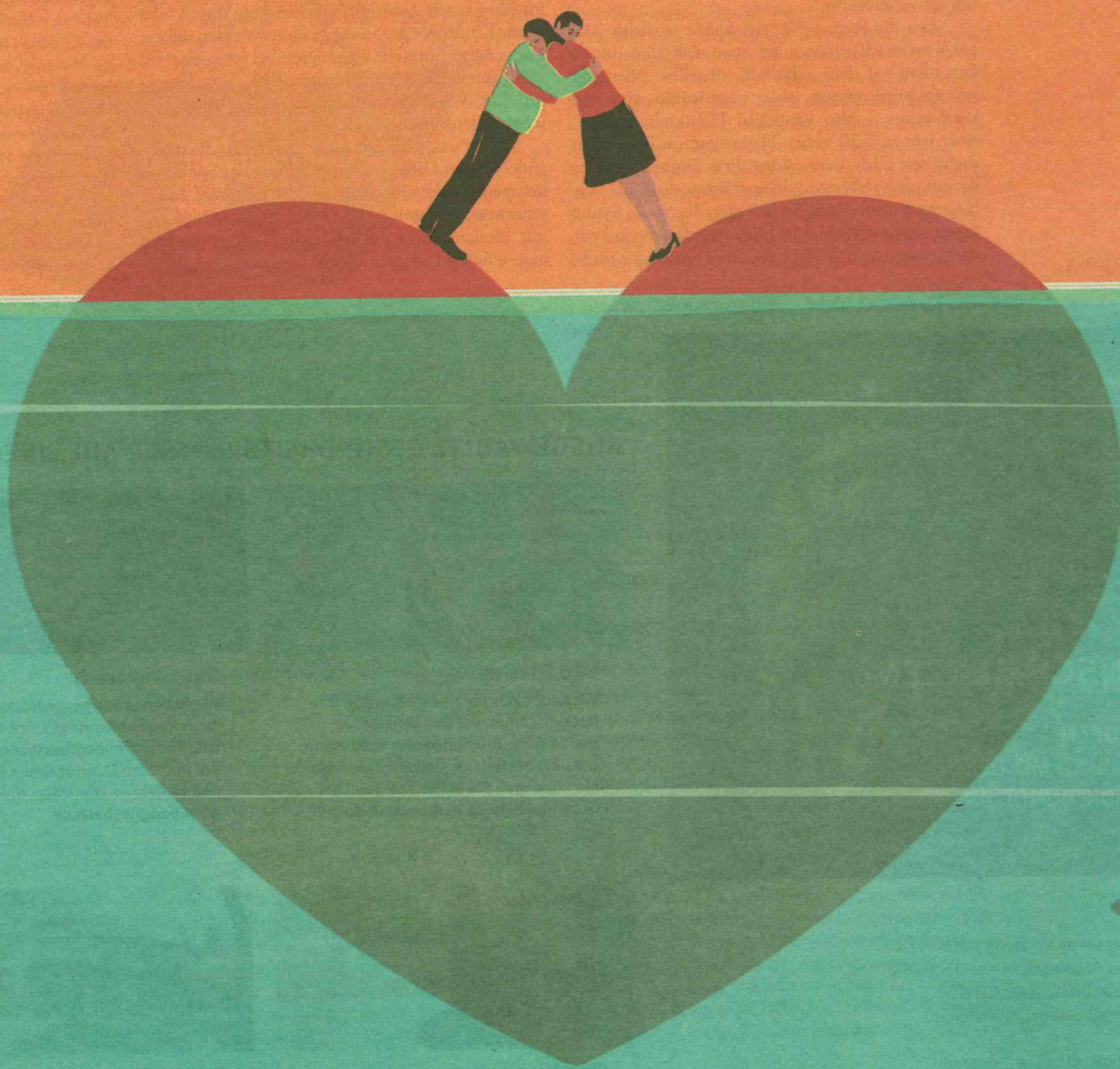


TUST DU MIR GUT? Liebe verändert
nicht nur unser Leben, sondern auch
unseren Körper – und zwar für immer. Ist das
eigentlich gesund? Neue Erkenntnisse
über das größte der Gefühle



Text: Christian Heinrich

Illustrationen: Alessandro Gottardo

Profitieren am Ende doch nur die Männer von der Ehe?

Die enge Verbindung von Herz und Psyche beschäftigt die Mediziner. Die Entdeckungen der Psychokardiologie stellen das Lehrbuchwissen immer wieder auf den Kopf – das Happy-Heart-Syndrom ist nur ein Beispiel. Länger bekannt ist das Broken-Heart-Syndrom, das 20-mal häufiger vorkommt und dem derselbe Mechanismus zugrunde zu liegen scheint. Alles sieht nach Herzinfarkt aus, obwohl keine Durchblutungsstörung vorliegt. Nur trifft es in diesem Fall Menschen, die einen emotionalen Schock erleben, deren Herz im wahrsten Sinn des Wortes bricht, etwa weil der Partner sich abwendet oder stirbt. »Wer lange in einer Beziehung gelebt hat, der hat von deren positiven Effekten profitiert. Wenn die dann plötzlich wegbrechen, kann das über Monate und Jahre Folgen haben, wie einen Anstieg des Blutdrucks. Das Entsetzen über die plötzliche Schutzlosigkeit kann sich aber auch in einer Schockreaktion des Körpers zeigen, im Broken-Heart-Syndrom eben«, sagt Christian von Bary, Chefarzt der kardiologischen Abteilung am Rotkreuzklinikum München. Das Erstaunliche für ihn ist bei beiden Phänomenen die Verquickung von Herz und Psyche: »Es ist der Beweis, dass Liebe und leider auch Liebeskummer einen direkten Effekt auf den Körper haben.« Wie genau die Wandbewegungsstörung im Herzen zustande kommt, durch welche Botenstoffe sie ausgelöst wird, das wissen die Mediziner noch nicht. Die allermeisten der Broken-Heart- und Happy-Heart-Patienten erholen sich nach kurzer Zeit zwar vollständig, doch sind sie in der akuten Phase in echter Lebensgefahr.

»Liebe bedeutete für ihn das Verlangen, sich dem anderen auf Gedeih und Verderb auszuliefern. Wer sich dem anderen ausliefert wie ein Soldat in die Gefangenschaft, muss zuvor die Waffen strecken. Wenn er nichts mehr hat, um den Schlag abzuwehren, so kann er nicht umhin, sich zu fragen, wann dieser Schlag ihn treffen würde. Ich kann also sagen: für Franz bedeutete die Liebe ein ständiges Warten auf diesen Schlag.« (Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins, Milan Kundera)

Doch auch zu große Behaglichkeit in der Partnerschaft ist nicht unbedingt förderlich. So treiben Verheiratete seltener Sport als Singles, wie eine Auswertung von Daten von 11 000 Männern und Frauen vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung ergab. Demnach ist die Sportbegeisterung umso geringer, je stabiler die Beziehung ist. Kein Wunder, dass Verheiratete durchschnittlich zwei Kilogramm mehr wiegen als Singles. Letztere sind motiviert, ihr Gewicht zu halten, schließlich befinden sie sich noch im Wettbewerb. Verheiratete hingegen passen sich dem Partner an und übernehmen auch dessen Laster. Setzt der eine Speck an, steigt das Risiko für Übergewicht auch beim anderen um 37 Prozent. »Lass uns zusammen dick werden«, lautet die Devise mitunter.

Trotzdem: Verheiratete leben länger. Den meisten Studien zufolge gilt das für beide Geschlechter. Es gibt aber auch Wissenschaftler, die zu einem anderen Schluss kommen: Sie hegen die These, dass Frauen von der Ehe gesundheitlich kaum profitieren, womöglich sogar Schaden nehmen. Stefan Felder, Professor für Gesundheitswirtschaft an der Universität Basel, entdeckte bei der Analyse der Daten von 100 000 verstorbenen Schweizern: Verheiratete Männer lebten fast zwei Jahre länger als alleinstehende, verheiratete Frauen hingegen lebten anderthalb Jahre kürzer als ihre unverheirateten Geschlechtsgenossinnen. Im Gegensatz zu anderen Studien war die Lebenszeit der verheirateten Frauen in Felders Untersuchung verkürzt. Warum? Dass kräftezehrende Schwangerschaften und Geburten oder das Großziehen der Kinder die Lebenserwartung senken, dafür gibt es keine Hinweise, im Gegenteil. Außerdem hat die Frau in der Ehe meist keine wechselnden Sexpartner, was das Infektionsrisiko sogar senkt. Felder erklärt sich den Nachteil der Frauen so: »Männer sind von Natur aus zerbrechlicher und risikobereiter, die Frauen müssen sie gewissermaßen domestizieren und mitziehen. Diese Anstrengung kostet Kraft und Zeit – Lebenszeit.«

Da Frauen aber insgesamt eine höhere Lebenserwartung hätten, würden sie im Schnitt immer noch viereinhalb Jahre älter. »Doch das bedeutet auch, dass Frauen häufiger den Tod ihres Mannes überleben, dass sie also ein Verlusterlebnis verkraften müssen, was sich in den meisten Fällen negativ auf die Lebenserwartung auswirkt.«

Verstärkt wird diese Tendenz dadurch, dass Männer in der Regel älter sind als ihre Partnerinnen. Vor allem wenn die Frau deutlich jünger ist, hat sie

SO GEHT GESUNDES STREITEN

Kommunikation ist elementar für eine glückliche, stärkende Beziehung – in guten wie in schlechten Zeiten

WIE KONFLIKTE KÖRPER UND SEELE BELASTEN

Wenn ein Streit eskaliert, gerät der Körper in extremen Aufruhr. Bei unzufriedenen Paaren beginnt die physiologische Erregung bereits vor dem Krach, und sie ebbt anschließend nur langsam ab. Solcher Dauerstress schwächt das Immunsystem. Einer Studie der Ohio State University zufolge verzögert schon ein heftiger Streit etwa die Heilung von Wunden um einen Tag.

VERGIFTENDE WORTE VERMEIDEN

»Es ist vor allem gesund, überhaupt zu streiten«, sagt Guy Bodenmann, Psychologe und Paarforscher an der Universität Zürich. Konflikte zu unterdrücken setzt uns nämlich auch unter Stress. Im Idealfall gehen die Partner selbst im Zorn respektvoll miteinander um, nehmen die Argumente des anderen ernst, lassen einander zu Wort kommen und bemühen sich um eine Lösung, die für beide stimmig ist. Toxisch wirken hingegen: verallgemeinernde Kritik, Rückzug, verächtliche, provokante Bemerkungen oder Versuche, den anderen einzuschüchtern, zu verletzen oder abzuwerten.

STREITEN KANN MAN LERNEN

Mit den evidenzbasierten Kursprogrammen »Paarlife« und »Ein partnerschaftliches Lernprogramm – EPL« lässt sich das konstruktive Gespräch mit Rollenspielen üben. Die Trainings wurden von Psychologen entwickelt. Sie erhöhen nachweislich die Zufriedenheit in der Partnerschaft und senken die Scheidungs- und Trennungsraten erheblich. Corinna Schöps

später oft das Nachsehen: Der ältere Mann verliert an Attraktivität, wird krank und hinterlässt schließlich eine relativ junge Witwe. Für Männer hingegen scheint es auf den ersten Blick von Vorteil zu sein, eine jüngere Frau zu haben. Einer Studie der Stockholm-Universität zufolge erhöht eine solche Verbindung ihre Lebenserwartung deutlich. Offenbar überwiegt der Verjüngungseffekt gegenüber der Anstrengung. Doch der sozioökonomische Wandel könnte das Blatt wenden: Weil Frauen finanziell unabhängiger und anspruchsvoller geworden sind, kommt es zunehmend vor, dass sie die Männer verlassen, wenn diese 70 Jahre und älter sind.

Alles in allem scheinen die Männer dennoch bislang von der Liebe besonders zu profitieren. Das Motto »Viel hilft viel« gilt in diesem Fall aber nicht: Wer polygam lebt, also mehrere Frauen hat, etwa im arabischen Raum, setzt seine Gesundheit aufs Spiel. Einer Studie des Kardiologen Amin Daoulah aus Saudi-Arabien zufolge haben solche Ehemänner ein 4,6-fach erhöhtes Risiko, sich koronare Herzkrankheiten zuzuziehen. Offenbar sind die finanziellen und emotionalen Aufwendungen für eine zweite, dritte oder gar vierte Gattin einfach kräftezehrend.

Frauen und Männer, die möglichst lange und gut leben und verheiratet sein wollen, sollten sich daher einen einzelnen Partner suchen, der idealerweise nur ein oder zwei Jahre jünger oder älter ist.

»Bald wirst Du jetzt zweiundachtzig sein. Du bist um sechs Zentimeter kleiner geworden, Du wiegst nur noch fünfundvierzig Kilo, und immer noch bist Du schön, graziös und begehrenswert. Seit achtundfünfzig Jahren leben wir nun zusammen, und ich liebe Dich mehr denn je. Kürzlich habe ich mich von neuem in Dich verliebt, und wieder trage ich in meiner Brust diese zehrende Leere, die einzig die Wärme Deines Körpers an dem meinen auszufüllen vermag.« (Brief an D., André Gorz)

Manchmal gelingt die Liebe ein Leben lang, und Paare werden gemeinsam alt. Die Hoffnung darauf treibt uns immer wieder an. Wir geben uns dem Risiko hin, liefern uns der Liebe aus. Auch wenn sie gefährlich ist: Die Liebe bringt Menschen dazu, Bindungen einzugehen, Kontinente zu bereisen, Bücher zu schreiben, Sprachen zu lernen, sich weiterzuentwickeln. Sie ist die freudigste Antriebsfeder der menschlichen Natur. Und sie überträgt eine wohlthuende Kraft auf unseren Körper, die von trainierten Gesichtsmuskeln bis hin zu einer hohen Lebenserwartung reicht. Wer das Glück der langen Liebe erlebt, stärkt wie von selbst den Organismus. Der Schriftsteller Khalil Gibran hat recht, wenn er schreibt: Nur Liebe und Tod ändern die Dinge. —

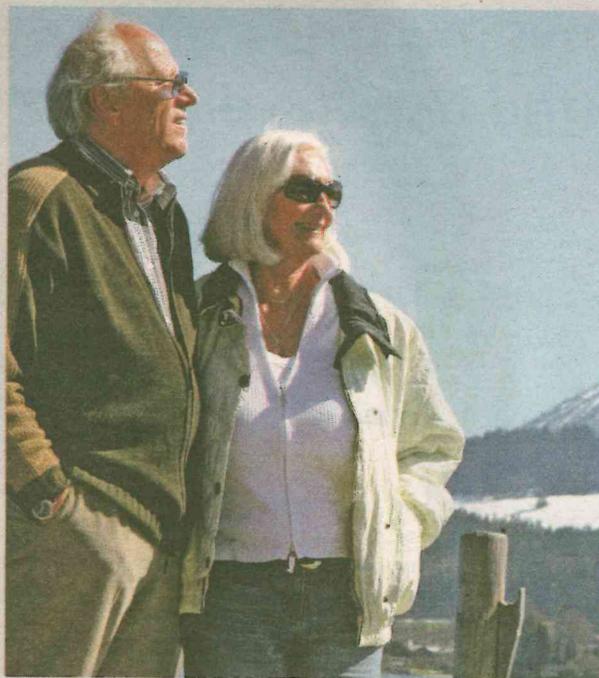
Dieser Artikel ist im Recherche-Verbund mit der Redaktion Medizin des Bayerischen Rundfunks entstanden. Mehr zum Thema haben die Kollegen in einer Sondersendung zusammengestellt (siehe unten)

TV-Tipp: Wie hält die Liebe bis ins Alter? Welche Nahrungsmittel fördern die Lust? Und was weiß die Kardiologie über Beziehungen und das Herz? Die Sendung »Gesundheit! Spezial« wird am Dienstag, 13. September um 19 Uhr im BR-Fernsehen ausgestrahlt

 **GESUNDHEIT!**

ANZEIGE

PSYCHIATRIE



Vorsorge hilft:
Wer im Alter unter
Gedächtnisproble-
men leidet, sollte
sich rechtzeitig
untersuchen lassen.

Cholesterinsenker gegen Alzheimer?

EIN BEITRAG DER
CHARITÉ - UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

Ärzte haben beobachtet, dass cholesterinsenkende Medikamente das Alzheimer-Risiko reduzieren. Um die Wirkungsweise zu erforschen, werden 520 Probanden für eine große Studie gesucht.

Alzheimer ist die weitaus häufigste Demenzerkrankung. In Deutschland leiden heute schon rund 1,2 Millionen Menschen unter Alzheimer – das sind mehr als zwei Drittel aller Demenzerkrankten. Ärzte haben jetzt entdeckt, dass offenbar die Einnahme von cholesterinsenkenenden Medikamenten das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, positiv beeinflusst. Ihnen war aufgefallen, dass Patienten, die über lange Zeit Cholesterinsenker eingenommen hatten, weniger häufig eine Demenz entwickelt haben.

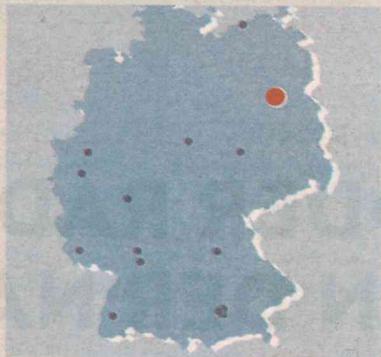
Um die Wirkungsweise dieser Medikamente und ihren Einsatz zur Vorbeugung gegen Alzheimer zu erforschen, wird jetzt eine umfangreiche Studie mit 520 Probanden durchgeführt. Sie erhalten über einen Zeitraum von zwei Jahren mit Simvastatin ein bereits lange zugelassenes und erprobtes Medikament zur Cholesterinsenkung. Diese Tabletten werden in der Therapie von Kreislauferkrankungen sehr häufig zur Reduzierung der Blutfette eingesetzt. Ein entscheidender Vorteil dieses Medikaments ist die Tatsache, dass es nicht nur die Blutfette senkt, sondern auch die Produktion von Beta-Amyloid verringert, ein Eiweiß, das vermutlich eng mit der Entstehung von Alzheimer verbunden ist.

Die industrieunabhängige Präventionsstudie SIMaMCI wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert und bundesweit an Universitätskliniken durchgeführt. Es ist die weltweit erste Doppelblind-Studie zu diesem Thema. Im Vergleich mit den parallel verabreichten Placebos wird der Erfolg von Simvastatin überprüft. Die Studie soll mit 520 Probanden durchgeführt werden, die unter leichten Gedächtnisstörungen leiden. Sie erhalten zwei Jahre lang einmal täglich ein Studienpräparat, das Simvastatin in zwei unterschiedlichen Dosierungen enthält. Zu Beginn, im

Verlauf und bis zu zwei Jahre nach der regelmäßigen Einnahme werden Untersuchungen wie Gedächtnistests, Blut- und Gehirnwasseruntersuchungen und Kernspintomographien vom Kopf durchgeführt. Sie sollen den Behandlungserfolg überwachen und der Wirkungsweise des Cholesterinsenkers Simvastatin auf den Grund gehen. Ziel ist es, sowohl einen Weg zur Prävention der Alzheimer-Krankheit zu erforschen als auch das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Vorsorgeuntersuchungen zu erhöhen. Denn: Wer unter Gedächtnisstörungen leidet, sollte sich auf jeden Fall einmal von einem Spezialisten untersuchen lassen.

Unter der Leitung der Berliner Charité wird die Präventionsstudie an dreizehn Universitätskliniken in Berlin, Bonn, Erlangen, Frankfurt, Freiburg, Göttingen, Halle, Heidelberg, Mannheim, München, Rostock und Ulm durchgeführt. Gesucht werden 520 Probanden ab dem 55. Lebensjahr mit leichten Gedächtnisproblemen, die innerhalb von zwei Jahren rund neunmal in den Studienzentren untersucht werden. Voraussetzung ist, dass sie bisher keinen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten und eine Bezugsperson haben.

Weitere Informationen gibt es unter www.simamci.de



KONTAKT

Interessierte Probanden erhalten weitere Informationen bei der Studienzentrale
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Tel. (030) 450 54 00 77
info-simamci@charite.de

 **CHARITÉ**
UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

 **SIMaMCI**