



## **"Mundsport" fördert Herzgesundheit**

*"Mundsport" fördert Herzgesundheit*

Dass der Puls beim Küssen beschleunigt wird, weiß jeder, der schon einmal diese alte "Kulturtechnik" ausprobiert hat. Ein inniger Kiss mit der oder dem Geliebten verschafft ein gutes Gefühl und eine gewisse Aufregung. Und die wirkt sich durchaus positiv auf die Gesundheit aus. Obwohl dieser wohltuende Effekt selten in den Medien thematisiert wird, ist er laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung den meisten Deutschen bekannt: 82 Prozent gaben an, Küssen habe eine heilsame Wirkung auf den Körper.

"Diese subjektive Wahrnehmung trifft die medizinische Realität", konstatiert der Berliner Kardiologe Peter Hoffmann in der Schönhauser Allee, "das Herz-Kreislauf-System wird durch das Küssen angeregt, zahlreiche Hormone wie Endorphin, Dopamin und Adrenalin werden ausgeschüttet. Im Endeffekt senkt Küssen das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts ähnlich wie eine 'echte' kleine Sporteinheit."

Küssen als Pulstreiber

Wie Studien zutage brachten, steigt der Puls bei einer Frau durch intensives Küssen durchschnittlich auf rund 108 Schläge pro Minute, bei Männern auf 110. Damit kommt der kardiologische Effekt dem einer leichten sportlichen Tätigkeit nahe. Die Durchblutung wird stimuliert, das Risiko für Bluthochdruck verringert, der Herzmuskel auf Trab gehalten.

Die angesprochenen hormonellen Vorgänge leisten ihren Beitrag zu besserer Herz-Kreislauf-Gesundheit, insbesondere bei unter Stress stehenden Menschen. Nicht nur sogenannte Glücks- und Bindungshormone werden ausgeschüttet; das als Stresshormon bekannte Kortisol wird zudem, neben anderen, gehemmt.

Zusätzlich zu solchen messbaren Wirkungen gibt es last, not least auch noch den Beitrag der Psyche: Küssen stiftet Wohlbefinden, Verbundenheit, Geborgenheit, und diese positive psychische Disposition wirkt sich ebenfalls günstig auf die Herzgesundheit aus. Jede Menge Gründe also, den Partner oder die Partnerin öfters mal mit einem Kuss zu überraschen - auch und gerade im höheren Alter.

## **Pressekontakt**

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

## **Firmenkontakt**

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.