

## Herzensangelegenheit Küssen

**MÜNCHEN**, 04. Juli 2014 – Der „Internationale Tag des Kusses“ am 6. Juli wird nicht nur von frisch oder bereits länger Verliebten geschätzt. Küssen ist auch aus kardiologischer Sicht äußerst empfehlenswert. Wie positiv sich der Mundsport auf unsere Herzgesundheit auswirkt, erklärt der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK).

### Mundsport fürs Herz

Dass Küssen wie Medizin auf den Körper wirke, gaben rund 82 Prozent der Befragten einer GfK-Umfrage<sup>1</sup> an – und liegen damit absolut richtig. Intensives und inniges Küssen kann beinahe das tägliche Sportprogramm ersetzen und trägt damit auch zur Herzgesundheit bei: Wie nach einer absolvierten Sporteinheit von etwa zehn Minuten steigt der Herzschlag bei Männern beim Küssen auf etwa 110, bei Frauen auf ca. 108 Schläge pro Minute an. *„Wer sich nur wenige Minuten täglich küsst, tut seinem Herzen schnell etwas Gutes. Intensives Küssen bringt den Kreislauf in Schwung und fördert gleichzeitig die Durchblutung. Die Pumpleistung des Herzens wird deutlich verbessert und der Muskel gestärkt. Außerdem sinkt das Risiko für Bluthochdruck merklich“*, erklärt Dr. Heribert Brück, Pressesprecher des BNK.

### Küssen gegen den Stress

Auch für gestresste Menschen sind Küsse absolut empfehlenswert: Das Stresshormon Kortisol wird beispielsweise dadurch gehemmt. Zudem kommt es beim Küssen zur Ausschüttung des Glückshormons Endorphin sowie der Hormone Adrenalin, Dopamin und Oxytocin, des sogenannten „Bindungshormons“. Diese bauen Stress ab und stärken damit gleichzeitig unser Herz. *„An einem Kuss sind über 100 Milliarden Nervenzellen beteiligt, die zur Ausschüttung diverser Hormone führen und unserem Körper ganz schnell und einfach einen positiven Drogencocktail zubereiten“*, so Dr. Brück über die positiven Folgen des Kusses.

---

<sup>1</sup> Quelle: [de.statista.com/statistik/daten/studie/1301/umfrage/kuessen-bedeutung-fuer-gesundheit/](http://de.statista.com/statistik/daten/studie/1301/umfrage/kuessen-bedeutung-fuer-gesundheit/)  
Die genaue Frage lautete: Wie schätzen Sie die Bedeutung des Küssens für die Gesundheit ein?

## **Am Anfang ein Kuss**

Ein Kuss hat insbesondere bei Frauen die Funktion, eine engere Bindung zum Gegenüber aufzubauen, was die psychische Herzgesundheit stärkt. Dabei sind Küsse und eine emotionale Bindung genauso für Männer wichtig, da dadurch Infarkt- und Schlaganfallrisiko reduziert werden und das gesamte Immunsystem gestärkt wird.

### **Über den BNK e. V.**

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München.

Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter [www.bnk.de](http://www.bnk.de).

### **Ansprechpartner für die Presse:**

#### **Pressesprecher**

BNK e. V.  
Dr. med. Heribert Brück  
Tenholter Str. 43a  
41812 Erkelenz  
Tel.: 02431.20 50  
Fax: 02431.76 00 3  
E-Mail: [presse@bnk.de](mailto:presse@bnk.de)

#### **Pressebüro**

Loesch*Hund*LiepoldKommunikation GmbH  
Sophie Deutscher  
Tegernseer Platz 7  
81541 München  
Tel.: 089.72 01 87-276  
Fax: 089.72 01 87-20  
E-Mail: [bnk@lhk.de](mailto:bnk@lhk.de)