

Wusstest du, dass in einigen alten Kulturen verliebte Menschen als „verrückt“ galten? In Zeiten intensiver Verliebtheit wurden ihnen keine größeren Entscheidungen abverlangt. Schließlich ist Verliebtsein eines der mächtigsten Gefühle überhaupt. Verliebte denken fast nur noch an ihren Schwarm, schweben auf Wolke sieben und sehen die Welt durch eine rosarote Brille. Warum ist das so?

Verliebtsein bedeutet ein wahres Feuerwerk an wunderschönen intensiven Gefühlen. Forscher haben herausgefunden, dass bei Verliebten vor allem die Belohnungszentren im Gehirn aktiv sind, während Gehirnareale, die Ängste und kritische Bewertungen auslösen, viel weniger gut durchblutet sind. Das erklärt, weshalb Verliebte nahezu „blind vor Liebe“ sind. Schließlich sind sie in einem emotionalen Ausnahmezustand: bedingt durch einen wahren Hormoncocktail. Letztlich möchte Mutter Natur, dass wir Menschen uns lieben und fortpflanzen. Und dafür hat sie sich allerhand einfallen lassen.

**Diese Hormone sorgen für den rauschhaften Zustand**

Verliebtsein ist total aufregend. Dafür ist das Aufputzhormon Adrenalin verantwortlich. Es führt zu Schmetterlingen im Bauch, zu Herzklopfen und viel Energie. Bist du verliebt, brauchst du weniger Schlaf und bist motiviert, das Beste aus dir herauszuholen. Sport und das richtige Outfit sind wichtiger denn je. Schließlich willst du deinem Schwarm gefallen.

Dass Verliebte zum Dauergrinsen neigen, dafür ist das Glückshormon Do-

# Im Liebesrausch

**Verliebtsein ist eines der schönsten und aufregendsten Gefühle, die es gibt.**

**Verantwortlich für diesen Zustand ist ein wahrer Hormoncocktail in unserem Körper.**



## Im Gespräch mit unserer Expertin

Zu diesem Text gibt es auch ein Gespräch mit Dr. Katharina Schmid als Podcast. Einfach nach „Freistunde“ suchen oder die Shortlinks nutzen.

**Spotify**  
[bit.ly/freistundepodcastspotify](https://bit.ly/freistundepodcastspotify)

**Apple Podcasts**  
[bit.ly/freistundepodcastapple](https://bit.ly/freistundepodcastapple)

**YouTube**  
[bit.ly/freistundepodcastyoutube](https://bit.ly/freistundepodcastyoutube)

**Webseite**  
[bit.ly/freistundepodcast](https://bit.ly/freistundepodcast)



Verliebte befinden sich in einem emotionalen Ausnahmezustand. Foto: covision.de

pamin zuständig. Zugleich wird vermehrt Oxytocin ausgeschüttet. Dieses Hormon fördert, dass du deinem Schwarm Vertrauen entgegenbringst und ständig mit ihm Zeit verbringen möchtest.

Paradoxerweise produzieren verliebte Menschen weniger Serotonin, ein sonst für das Glückempfinden sehr wichtiges Hormon. Der niedrigere Serotoninspiegel im Blut führt dazu, dass Verliebte regelrecht suchtartig aufeinander fixiert sind und kaum noch an etwas anderes denken können.

Für die Euphorie des Verliebtseins sind auch sogenannte Neurotrophine zuständig. Diese Botenstoffe helfen, Hemmschwellen abzubauen. Dadurch können sich Liebende rasch näher-

kommen, neigen aber auch zu irrationalen Handlungen. Neurotrophine fördern die Bildung neuer Verbindungen zwischen Nervenzellen und somit auch die Gedächtnisleistung im Zusammenhang mit der Liebe.

**Verliebte Männer haben weniger Testosteron – Frauen mehr**

Bei verliebten Männern sinkt das männliche Geschlechtshormon Testosteron im Blut, während es bei Frauen steigt. Testosteron fördert Aktivität, Aggressivität und Lust. Verliebte Männer werden durch das niedrigere Testosteron toleranter und liebevoller. Frauen gleichen durch vermehrtes Testosteron ihr Verhalten dem Liebespartner an. Verliebte verstehen einander

dadurch besser und sind liebevoller und geduldiger miteinander.

**Woran kannst du bemerken, dass du verliebt bist?**

Die Intensität des Verliebtseins kann sehr unterschiedlich sein. Nicht immer bemerkst du es sofort. Manchmal ist es aber auch nicht zu übersehen.

**Wichtige Anzeichen sind:**

- Wenn du dauernd an deinen Schwarm denken musst, ihn einfach nur toll findest.
- Wenn du sehnsüchtig darauf wartest, dass er/sie sich wieder meldet.
- Wenn du kaum schlafen kannst, wenig Appetit hast, innerlich aufgedreht bist und dich kaum auf etwas anderes konzentrieren kannst.
- Wenn du plötzlich mehr Energie hast und motivierter bist, attraktiv zu sein.
- Wenn du dich unsicherer fühlst und nicht so recht weißt, wie du auf deinen Schwarm zugehen sollst.
- Wenn du plötzlich toleranter, freundlicher und geduldiger mit deinen Mitmenschen bist und vor allem viel glücklicher als sonst.

Wenn viele dieser Punkte zutreffen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du verliebt bist.

Ganz normal ist, dass du anfänglich nicht weißt, wie du dem Mann oder der Frau deiner Träume am besten begegnest. Nimm einfach all deinen Mut zusammen und stehe zu deinen Gefühlen! Zeige deinem Schwarm, wie du empfindest. Im Idealfall werden deine Gefühle erwidert. Wenn nicht, dann eben nicht. Dann weißt du zumindest, woran du bist.