



**Xundi**  
TIPP August

## Wer weint, macht viel für seine Gesundheit



Seit Jahren gibt es in Wissenschaftskreisen immer wieder heftige Diskussionen über die Frage: Ist Weinen gesund? Nachdem nun kürzlich ein Ärzte-Team am Psychologischen Institut der Berkeley-Universität behauptet hatte, wer weint, verstärkt seinen Seelenschmerz, meldet sich nun Prof. Dr. William Frey von der Universität Minnesota, der international als „Tränen-Papst“ gilt. Er verweist auf seine jahrzehntelange Beobachtung und betont: „Das ist Unsinn. Wer weint, tut viel für seine Gesundheit!“ Genau derselben Meinung ist Prof. Dr. Walter Pöldinger von der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel in der Schweiz. Prof. Dr. Frey ist der Ansicht: „So wie wir mit Wasser, Kräutertees, Gymnastik und Diäten den Körper entschlacken, so übernehmen die Tränen die „Müllentsorgung“ für die Seele. Tränen sind eine notwendige Überlebensstrategie. Leid, Schmerz und Anspannung können mit den Tränen zu einem Großteil ausgeschieden werden!“

Prof. Dr. Frey und sein Team haben die Tränen genau untersucht. So eine Träne mit nur 15 Milligramm Gewicht enthält drei chemische Substanzen: das schmerzlindernde Mittel Leuzin-Enkophalin, antibakterielle Enzyme mit Namen Lysozyme und dann das Hormon Prolaktin, das eine sehr starke positive Wirkung auf die Selle hat. Diese Substanzen üben allerdings ihre Wirkung erst dann aus, wenn der Betreffende weint und die Tränen mit den Schleimhäuten in Berührung kommen. Interessant ist außerdem: Nur in echten Tränen sind diese Stoffe festzustellen, nicht in so genannten „Krokodilstränen“ und auch nicht in den Tränen, die beim Zwiebelschneiden aus den Augen quellen.

Wenn jemand weint, dann geschieht im Organismus Folgendes: Zuerst drücken Kummer, Schmerz oder Kränkung. Es schnürt uns die Kehle zu. Der ganze Körper erbebt. Die Unterlippe zittert. Das wieder löst im Gehirn einen Nervenreiz aus, der den Tränendrüsen den Befehl zur Arbeit gibt. Es öffnen sich alle Schleusen und wenn der Tränenfluss vorbei ist, fühlt man sich leichter.

Prof. Dr. Frey und Prof. Dr. Pöldinger sind der Ansicht: „Wer nie weint, wer ein tränenloses Leben führt, der staut in sich ungeheure Emotionen und Aggressionen auf. Wer weinen kann, der ist ein viel angenehmerer Mitmensch: toleranter, friedlicher, ausgeglichener!“

Wer alles im Leben „hinunterschluckt“, in sich hineinfisst und seine Tränen unterdrückt, weil er sich geniert zu weinen, der lebt gefährlich. Der Wiener Psychotherapeut Dr. Alfred Fritz nennt konkrete Beispiele. Wer niemals mit Tränen seinen Gefühlen freien Lauf lässt und Frustrationen, Trauer und Aggressionen abbaut, der verstärkt enorm sein Risiko für Kopfschmerzen und Migräne, für Verdauungserkrankungen aller Art und für Herzleiden. Ohne Tränen ist man auch der Gefahr eines Herzinfarktes näher.

Damit ist es bewiesen: Tränen sind eine Medizin und der Ausspruch „Ein Indianer zeigt keinen Schmerz!“ sollte in der heutigen Kindererziehung keinen Platz mehr haben.

