# Sex trainiert Gehirn so gut wie Rätsel

AFP LONDON. Beschäftigungen wie Kreuzworträtsel und Sudoku gelten als gute Gedächtnistrainer aber auch regelmäßiger Sex in der zweiten Lebenshälfte regt laut einer britischen Studie die Gehirnfunktion an.

Wissenschaftler der Universitäten Oxford und Coventry fragten 28 Männer und 45 Frauen im Alter zwischen 50 und 83 Jahren, ob sie wöchentlich, monatlich oder nie Sex hätten. Diejenigen, die mindestens einmal pro Woche Sex hatten, schnitten bei Tests besser ab. "Es ist möglich, dass eine größere Häufigkeit sexueller Aktivität mit besseren kognitiven Fähigkeiten zusammenhängt", heißt es in der Studie. "Die Leute mögen nicht daran denken, dass ältere Leute Sex haben", sagte die Leiterin des Forscherteams, Hayley Wright. "Aber wir müssen diese Haltung ändern und an die sozialen Auswirkungen denken, die sexuelle Aktivität für Menschen ab 50 haben kann.

### RÄTSEL

### Buchstabenkollektion

Hier wird ein Wort mit acht Buchstaben gesucht, wobei jedem Buchstabenfeld ein Buchstabe zu entnehmen und in das Leerfeld im Zentrum einzutragen ist. Der 1. Buchstabe befindet sich im grauen Feld und dann geht es in Pfeilrichtung weiter. Als leichte Hilfe haben wir einige Buchstaben schon eingesetzt.



Auflösung "Wortrad" aus der letzten Ausgabe EXKLUSIV

				tsel z.de <i>l</i>			sport
Sud	oku		1		8	7	Sudoku
9	-	6	9	5			Löschen
-	7	2	-		3	1	Das tägliche Ströts #
1	-	-	-				

## TELEFONTARIFE

Ortsgespräche: Montag bis Freitag

O. esges	practic.	violitug bis i i	citag
Uhrzeit	Vorwahl	Anbieter (	Ct./Mir
0-7	01028	Sparcall	0,1
	01070	Arcor	0,6
	01052	01052	0,7
7-9	01097	01097telecor	n 0,9
	01038	tellmio	1,6
	01028	Sparcall	1,6
9-12	01097	01097telecor	n 0,9
	01038	tellmio	1,6
	01028	Sparcall	1,6
12-18	01038	tellmio	1,6
	01097	01097telecor	m 1,6
	01028	Sparcall	1,6
18-19	01038	tellmio	1,6
	01097	01097telecor	m 1,6
	01028	Sparcall	1,6
19-24	01052	01052	0,7
	01070	Arcor	0,7
	01013	Tele2	0,9

Fernges	präche:	Montag bis	Freitag
Uhrzeit	Vorwahl	Anbieter	Ct./Min.
0-6	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,49
6-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,49
7-9	010088	010088	0,75
	010052	010052	0,84
9-10	010088	010088	0,75
	010052	010052	0,84
10-12	010012	010012	0,70
	010088	010088	0,75
12-18	010012	010012	0,70
	010088	010088	0,75
18-19	010012	010012	0,70
	010088	010088	0,75
19-21	01070	Arcor	0,54
	01045	01045	0,94
21-24	01070	Arcor	0,54
	01045	01045	0.94

	01045	01045	0,94		
Festnetz zu Handy: Montag bis Sonntag					
Uhrzeit	Vorwahl	Anbieter	Ct./Min.		
0-18	010012	010012	1,87		
	010011	010011	2,09		
18-24	010012	010012	1,87		
	010011	010011	2,09		

Günstige Call-by-Call Anbieter mit Tarifansage und ohne Anmeldung. Abrechnung im Minutentakt oder besser. Nicht alle Anbieter sind im Ortsnetz flächendeckend verfügbar. Teltarif-Hotline: 0900 1 330100 (1,86 Euro/Min. von Telekom, Mo-Fr 9-18 Uhr). Stand: 22.6.2017.

Ouelle: www.teltarif.de Alle Angaben ohne Gewähr.





Horx. Ein gesellschaftliches Standardmodell wie die Kleinfamilie der 50er-Jahre werde nicht zurückkehren. Foto: Klaus Vyhnalek

**Matthias Horx** 

Wie werden wir in Zukunft wie es die Kleinfamilie in den lieben? Trendforscher Matthias Horx plädiert bei der Gestaltung von Beziehungen im Interview mit unserer Redaktion für eine "neue Ehrlichkeitskultur". In seinem Buch "Future Love" entwickelt er drei Zukunftsszenerien zu Liebe, Sex und Familie.

Von Elke Schröder

Herr Horx, Sie stellen derzeit vier Partnertrends fest, darunter "Friending" - alte Freunde werden zu Partnern - sowie die Rückkehr der Vernunftehe. Woher kommt dieser Hang zur nüchtern-pragmatischen Partnerwahl?

Das sind vier kleinere Trend-

phänomene in diesem großen Liebesdschungel, den ich in meinem Buch im Zusammenhang zu beschreiben versuche. Mein Buch handelt ja von den generellen Paradoxien des modernen Liebesuniversums, und dazu gehört die permanente Überlasben – und das sind vielfältige wie tiefes Verstehen, endlobensbegleitung, ständige Intimität – dauerhaft erfüllen kann. Gegen diese Unmöglichkeit existieren viele kleine Gegentrends, die eine neue Art Liebes-Pragmatismus darstellen. "Friending" ist einer davon: Man schläft mit guten Freunden, ohne daraus das ganz große Liebesglück machen zu wollen.

Zwei weitere Gegentrends sind: "Superfast Choice", eine Art Speeddating, wo man sich zunächst anschweigt, sowie das "Achtsam Verlieben", man testet sich bewusst eine Weile im Spannungsfeld von Näheund Distanz aus. Wie erklären Sie diese künstlich  $herge stell te\ Romantik?$ 

Wir erleben so etwas wie eine Spaltung der Liebeskultur einerseits wird im Reich der Liebe alles oberflächlicher, andererseits tiefer und anspruchsvoller. Mein Buch versucht, diese beiden Seiten auszuloten und auch aus der Vergangenheit zu erklären. Das Buch ist der Versuch einer Evolutionsgeschichte der Liebe von der Urzeit über unsere moderne Kultur bis in die Zukunft hinein. Und da gibt in Zukunft eben nicht nur eine Antwort, ein Standardmodell der Liebe, sondern viele verschiedene Wege, mit dem Liebesdilemma umzugehen. Wir haben natürlich immer das Bedürfnis, dass es eine gesellschaftliche Norm der Liebe geben sollte,

nach der sich alle richten, so

50er- und 60er-Jahren gab. Aber das wird in Zukunft so nicht mehr wiederkommen. Menschen werden auf sehr unterschiedliche Arten und Weisen ihr Liebesbedürfnis und ihre Familienstrukturen leben. Der erste Satz von Tolstois Roman "Anna Karenina" lautet: "Alle glücklichen Familien gleichen einander, jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Weise unglücklich." In der heutigen Individualkultur gilt das Gegenteil: "Alle glücklichen Familien und Liebesbeziehungen brauchen einen ganz und gar eigenen Weg, um glücklich werden und bleiben zu

Sie entwickeln drei Liebesszenarien, die sich alle in Zukunft durchsetzen, neben der technisch perfektio-

nierten virtuellen Liebe... ...wo wir dann Roboter und Avatare lieben. Das ist der radikalste Trend. In der Tat, es wird Menschen geben, die vereinsamt sind und deshalb Liebes-Roboter brauchen. In Japan findet man heute tung, der Über-Anspruch an schon eine ganze Kultur, in die romantische Liebe: Viele der sich die Menschen vonei-Menschen, wenn nicht die nander abwenden und elektgenerell unsere Liebes-Zukunft bestimmt. Letztendlich ses erotisches Begehren, Le- wäre das eine ungeheure soziale Deklassierung, wenn jemand auf einer Party mit seinem neusten Liebes-Roboter auftaucht - "Er kann sich eben keine Echte leisten..." Aber natürlich spielt das Internet, spielen Simulationstechniken, demnächst eine große Rolle. Virtual-Reality-Brillen werden erst mal ganz stark für Pornografie eingesetzt werden, und wir wissen, dass der Über-Gebrauch von Pornografie irgendwann die sexuellen Fähigkeiten zerstört. Deshalb gibt es in den USA heute schon eine massive No-Porn-Bewegung.

## Trendforscher und Unterneh-

Der Publizist, mensberater Matthias Horx wurde 1955 in Düsseldorf geboren. Als Journalist war er unter

anderem bei der Wochenzeitung "Die Zeit" tätig. 1998 gründete er das "Zukunftsin**stitut"** in Frankfurt. Horx hat mehrere Trend-Bücher veröf-

fentlicht, darunter "Wie wir leben werden" (2005) sowie "Das Megatrend-Prinzip. Wie die Welt von morgen entsteht" (2011). es

Zweites Szenario ist die "Liquid Love". Demnach gehört "Multi-Liebe" dazu: Für jedes Bedürfnis hat man einen anderen Partner, aber nicht mit jedem eine sexuelle Beziehung.

Eine der zentralen Themen, die das Buch behandelt, ist die Frage, ob wir zur Polygamie fähig sind und unser heutiges monogamisches Liebes-System nur vorübergehend ist. Das Ergebnis meiner Studien über die evolutionären Wurzeln der Liebe lautet: Wir sind eher monogam. In Zukunft werden wir zwar noch mehr "seriell monogam", also im Laufe unseres Lebens noch mehr Beziehungen hintereinan-Sinne des heutigen Polyamo-Mehrheit glauben, dass ein ronischen Liebes-Simulatio- rie-Konzeptes, dass wir meh- ich, eine Partnerschaftswelt Partner im Leben alle Bedürf- nen zuwenden. Aber ich glau- rere Liebespartner nebenei- zu entwerfen, in der wir ehr- ist ein tiefer Respekt vor dem eine Seltenheit bleiben. Das ist von der Evolution und von der Konstruktion unserer Gefühle her sehr schwierig. Was sich aber ausbreiten kann, ist das, was ich "Multi-Amorie" nenne. Immer mehr Menschen verteilen verschiedene Aspekte der Liebe auf mehrere Personen. Wir haben sehr intensive Freundschaften, sexuelle Beziehungen ohne Zusammenleben, und vielleicht einen "Reproduktionspartner". Da man nicht mit iedem alles hat, kann man leichter lernen, mit der Eifersucht umzugehen. Das wäre eine Möglichkeit, dieses furchtbare Dilemma zu lösen, in

dem wir alles intensiv von einem Partner verlangen und zwar lebenslang.

### Was macht Sie da so zuversichtlich?

Man spürt einfach, wie sich Bindungs-Strukturen langsam lockern: In Frankreich hat man vor fünf Jahren die "Ehe light" eingeführt. Das ist eine Ehe ohne die tiefen Verbindlichkeiten der Ökonomie, des Erbrechts etc. Sie war ursprünglich gedacht als Partnerschaft für Homosexuelle. Erstaunlicherweise gehen nun 65 bis 70 Prozent der erstheiratenden Heterosexuellen die "Ehe light" ein. Daran sieht man, dass es ein Bedürfnis nach neuen Verder haben. Polygamie im trägen der Liebe gibt. Im Liquid-Love-Szenario versuche Ein wichtiges Element, um lich damit umgehen, dass wir vielleicht die lebenslange Liebe gar nicht aushalten Liebesformen. Respekt heißt können. Wenn eine Gesellschaft zur Liebesvernunft käme, dann würde sie Lebensabschnitts-Partnerschaften bewusster und vielfältiger gestalten.

> Sie sprechen in diesem Zusammenhang von "Liebes-Deals". Also Liebesverträge, in denen alles, auch die Kinderfrage, geregelt und nach einer gewissen Zeit neu verhandelt wird.

Eheverträge gibt es ja heute schon. Aber sie sollen meistens Verbindlichkeiten verhindert und im Falle eine Scheidung den Mann vor Vermögensverlust schützen. Das ist natürlich ausbeuterisch und unklug. Aber könnte man nicht auch Vereinbarungen treffen, was man voneinander erhofft und sich gemeinsam vornimmt? Also Partner-Verträge im Positiven? In der Partnerschaft verhandelt man ja eigentlich immer miteinander etwas aus, aber oft ist man dabei nicht ehrlich, und dann geht das schrecklich schief. Mein Szenario nimmt also eine "neue Ehrlichkeitskultur" in der Liebe an.

#### Ihr drittes Szenario ist die koevolutionäre Liebe.

Das ist mein präferiertes Szenario. Die Liebe, in der wir Das Buch ist lernen, uns durch den anderen immer wieder neu zu er- Handel erhältfinden, zu verändern und zu lich. reifen. Das ist ein altes Ideal. was eine gewisse bestechende Logik hat: Wenn man auf der einen Seite Romantiker

Liebe aus Reproduktionsgründen erfunden, damit wir ungefähr vier Jahre treu zusammenbleiben, damit das Kind aus dem Gröbsten raus ist - dann müssen wir lernen, diesen Verliebtheits-Zyklus zu verlängern. Wir müssen uns als liebendes Paar immer neu erfinden. Wie aber macht man das? Die Paare, die das schaffen, schaffen das, weil jeder der beiden Partner eine eigenständige Entwicklung nimmt. Man "evolutioniert" sich, indem man reifer und weiser wird, und man hilft dem Partner, dabei sich selbst weiterzuentwickeln. Die Erkenntnisse der Partner-Psychologie zeigen, dass scharfer Sex nur dann über lange Zeit zwischen zwei Menschen funktionieren kann, wenn man sich immer wieder neu, gleichsam als Fremde begegnet. Und das geht, wenn man sich selbst verändert! Dann trifft man immer wieder auf eine

ist und auf der anderen Seite

merkt, die Evolution hat die

#### Was meinen Sie damit, es kämen mit Sicherheit neue Formen der Höflichkeit?

neue Person!

Romantik halten zu können, anderen. Deshalb brauchen wir wieder aristokratischere auch, dass man den Anderen nicht andauernd mit seinen eigenen Gefühlen und Unerlöstheiten überwältigt. Das man in gewisser Weise die Fassung wahrt. Die höfische Liebe hatte auch die Fähigkeit zur Distanz, also zur Bewunderung aus der Ferne. Liebesbeziehungen, in denen man eine gewisse Distanz zueinander wahrt, können sehr liebevoll sein. Wir wissen, dass die Erotik auch dadurch stirbt, dass man zu viel zusammen ist. "Vertrautheit bringt Verachtung hervor und Kinder", formulierte einmal Mark Twain. Diese Form der höfischen - und höflichen – Distanz, in der man den anderen besser idealisieren kann, wird, glaube ich, eine Renaissance erleben. Dem spüre ich in einem Szenario nach, in dem wir uns nicht mehr andauernd langweilige "Schatz ich komm gleich zum Essen"-SMS schicken, sondern wieder handgeschriebene Briefe mit viel Tiefe und echter Tinte.

Matthias Horx: "Future Love. Die Zukunft von Liebe, Sex und Familie." DVA, 19,99 Euro. ab 26. Juni im



## Matthias Horx über Selbstverwirklichung als Teil der Liebe auf noz.de

# Handel mit Opium und Kokain wächst

dpa **WIEN.** Der illegale Handel mit Opium und Kokain nimmt nach Angaben der Vereinten Nationen deutlich zu. So hat nach längerem Rückgang die Anbaufläche für die Koka-Pflanze in Südamerika in den vergangenen Jahren um 30 Prozent zuge-

Dies geht aus dem Weltdrogenbericht der Vereinten Nationen (UN) hervor, der gestern veröffentlicht wurde. Dies sei vor allem auf die Entwicklung in Kolumbien zurückzuführen.

Zugleich sei wegen einer besseren Ernte die Opium-Produktion binnen Jahresfrist um 30 Prozent auf 6380 Tonnen geklettert. Gerade in Nordamerika steige offenbar die Zahl der Heroinsüchtigen. Auch in Europa bleibt der Drogenhandel ein Milliardengeschäft. Experten gehen davon aus, dass allein in Europa Drogen im Schwarzmarktwert von 20 bis 30 Milliarden Euro verkauft werden. Das Darknet, ein abgeschirmter Bereich des Internets, spiele dabei eine immer bedeutendere Rolle, heißt es in dem Bericht.

250 Millionen Menschen greifen demnach weltweit zu illegalen Rauschgiften. 29,5 Millionen hätten schwere Krankheiten wie Hepatitis C und Tuberkulose oder seien HIV-infiziert. Mindestens 190 000 Menschen sterben den Angaben zufolge jedes Jahr vorzeitig wegen ihrer Drogensucht.

Das Zentrum des Opium-Anbaus weltweit bleibt Afghanistan. Cannabis bleibt die weltweit am häufigsten konsumierte Droge. Die Route über den Balkan ist laut UN weltweit der wichtigste Pfad für den Schmuggel von Opiaten wie Heroin und Morphin. Dank verbesserter internationaler Zusammenarbeit gelinge es den Fahndern nun besser, die Ware abzufangen. So sei 2015 schätzungsweise rund die Hälfte des vorhandenen Kokains beschlagnahmt worden. Das sei ein Rekord gewesen.

# **SCHACH**

# Slawisch

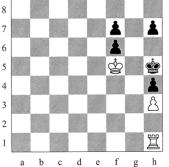
**Aronian - Carlsen** Stavanger, 10. 6. 2017

1. d4	d5
2. c4	с6
3. Sf3	Sf6
4. Sc3	e6
5. e3	а6
6. b3	Lb4
7. Ld2	

# Anmerkungen zu: (D 45)

7. ... Sbd7, 8. Ld3 0-0, 9. 0-0 De7, 10. Lc2 Td8, 11. a3 Lxa3, 12. Txa3! Dxa3, 13. c5 b6, 14. b4 Se4, 15. Sxe4 dxe4, 16. Lxe4 Tb8, 17. Lxh7+! Kxh7, 18. Sg5+ Kg8, 19. Dh5 Sf6, 20. Dxf7+ Kh8, 21. Dc7 Ld7, 22. Sf7+ Kh7, 23. Sxd8 Tc8, 24. Dxb6 Sd5, 25. Da7 Txd8, 26. e4 Dd3?, 27. exd5 Dxd2, 28. Dc7 Dg5, 29. dxc6 Lc8, 30. h3 Dd5, 31. Td1 e5, 32. Td3 exd4, 33. De7 Lf5, 34. Tg3 Lg6, 35. Dh4+1:0

## Problem Nr. 1992



Rainer Ehlers † (Lüneburg), Urdruck. Weiß setzt matt in 5 Zügen! (3+5)

## Lösung Problem Nr. 1991

1. d6! exd6, 2. Kxd6 Ke4, 3. Sf2+ Kd4, 4. Sf3# Weiß betritt ein Feld, das später vom König besetzt wird.



Virtuelle Leidenschaft? "In der Tat, es wird Menschen geben, die vereinsamt sind und deshalb Liebes-Roboter brauchen", meint Zukunftsforscher Horx. Foto: imago/lkon Images