

SENIOREN HABEN **KEINE LUST AUF LIEBE?** VON WEGEN!



Geriatrie-Kongress 2017

Das Themenspektrum des 29. Jahreskongresses der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) reichte von Demenz und Rollatoren bis zu Sexualität und Lebensqualität. Er fand vom 28. - 30.9.2017 in Frankfurt am Main statt.

*Helga Brettschneider,
Frankfurt am Main*

Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis – auch im Alter.

Probleme damit sollten also enttabuisiert werden, so Dr. Rainer Kortus, St. Ingbert. Denn das Bedürfnis bleibt häufig bis ins hohe Alter erhalten. Außerdem fördern Sex und Liebe Immunsystem und Lebensqualität.

„Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass die Liebeslust bei Älteren doch erheblich ist und in den letzten Jahren auch bei Frauen über 70 Jahren zunimmt“, berichtete Kortus. Warum sollte sie auch aufhören? Viele ältere Menschen sehnen sich nach Liebe und Zärtlichkeit, Lust, Sexualität und Lebendigkeit, betonte der frühere Chefarzt der Gerontopsychiatrie am Zentrum für Psychiatrie, Winnenden.

Tatsächlich geht der Hang zur Sexualität auch im Alter nicht einfach verloren. So erklärten 66 Prozent der befragten Frauen und 80 Prozent der Männer bis zu einem Alter von Mitte 70, Interesse an Sexualität zu haben. Von den über 75-Jährigen bestätigten dies jede vierte Frau und bis zu 50 Prozent der Männer. Eine andere Untersuchung erfasste den Wunsch nach Geschlechtsverkehr in Fünf-Jahresgruppen. Jeweils rund 90 Prozent der Männer von 60 - 64, 65 - 69

und 70 - 74 Jahren bejahten diesen Wunsch. Nur bei den ab 75-Jährigen ging der Anteil auf etwa 60 Prozent zurück. Bei den Frauen betragen die Anteile ca. 90, 80, 60 und 40 Prozent.

Ansatzpunkte für den Arzt

Dennoch ist die Sexualität in vielen Fällen gestört oder wird nicht ausgelebt. Das kann bei Frauen unter anderem psychisch bedingt sein (zum Beispiel nach einer Brustamputation) oder auf einer Atrophie der Vaginalschleimhaut mit verringerter Lubrikation und dadurch bedingten Schmerzen beim Verkehr beruhen. Oder schlicht auf dem ausgedünnten Männerangebot im fortgeschrittenen Alter. Bei Männern beinhalten die möglichen Ursachen unter anderem eine erektile Dysfunktion oder eine Prostatektomie mit ungewollten Nebeneffekten. Einschränkungen können zudem auch aus Zivilisationskrankheiten folgen. Dazu zählen die üblichen Verdächtigen, also Diabetes, Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen, übermäßige Körperfülle und Koronare Herzkrankheit. Abträglich sind darüber hinaus auch Bewegungsmangel, Nikotin- und Alkoholabusus. Solche Ursachen und Beschränkungen sind aber oft behandelbar oder lassen sich mit Medikamenten oder Hilfsmitteln mildern. Die Therapie obliegt auch dem Hausarzt und dem Geriater,

so der Gerontopsychiater. Wobei sie den Arzt durchaus fordern kann: „Es gibt erstaunlich viele Medikamente, die die Sexualität beeinträchtigen können“, stellte er fest. Andererseits ändert sich die Sexualität in Partnerschaften häufig mit dem Alter. Der genitale Anteil verliert an Bedeutung, Zuneigung und Zärtlichkeiten werden wichtiger.“

Die Scham überwinden: Ein Gespräch entlastet

Viele Senioren trauen sich jedoch nicht, über sexuelle Probleme zu sprechen. Zumal die Gesellschaft dies bei alten Menschen selten ernst nimmt. Häufige Folgen sind Masturbation und Einsamkeit. Helfen können neben dem Arzt auch Paarberater und Sexualtherapeuten, Literatur und das Internet. „Die Beratung“, betonte Kortus, „ist ein wichtiger Teil der Hilfe, auch durch den Arzt.“ Sie erfordert zwar Sensibilität. Es entlastet aber seiner Erfahrung nach Senioren oft schon sehr, wenn man das Thema sexuelle Wünsche einbringt und sie endlich einmal darüber sprechen können. „Zu einem erfüllten Leben“, folgert er, „gehören Liebe und Sexualität.“ Sie bleiben für viele Menschen auch im hohen Alter ein bedeutsamer Teil ihres Daseins, wie eine 82 Jahre alte Patientin beschreibt: „Es ist keinesfalls so, dass man müde wird und einen die Lust verlässt. Gott sei Dank!“



NOTIZEN

Niereninsuffizienz und geriatrische Defizite

Ist eine Einschränkung der Nierenfunktion (NI) auf eine eGFR von 45 - 59 ml/min bei älteren Menschen mit geriatrischen Defiziten verbunden? Das haben Mediziner um Dr. Maximilian König von der Berliner Charité in einem geriatrischen Assessment untersucht. Von den 1.476 Probanden hatten 282 eine entsprechende NI. Erfasst wurden Kognition, Depression, Mobilität und Ernährungsstatus. NI-Patienten wiesen insgesamt häufiger geriatrische Einschränkungen auf ($p = 0,043$). Betrachtete man die einzelnen Domänen, dann erreichte der Unterschied allerdings nur im Bereich Mobilität Signifikanz.

Künftig weniger Demente?

Die Zahl neuer Demenz-Erkrankungen scheint abzunehmen. Darauf deuten nach Angaben von Dr. Dirk K. Wolter aus Aabenraa/Dänemark jüngere Studien hin. Vermutet wird, dass hier die Präventionsmaßnahmen gegen Herz-Kreislaufkrankungen gegriffen haben.

Rollator mit Navi

Ein Rollator mit Navigationssystem kann kognitiv beeinträchtigten Patienten helfen, sich in nicht vertrauter Umgebung zu orientieren. Das zeigt eine Studie von Christian Werner und Kollegen aus Heidelberg und Athen. An der Studie nahmen Patienten

mit und ohne kognitive Minderung teil (MMSE: 17 - 26 bzw. > 26). Die Navi-Rollatoren unterstützen zum Beispiel im kognitiven Bereich (Navigation) und beim Umgehen von Hindernissen. Rollatoren mit aktiviertem Navi gaben auditiv Richtungshinweise zur Zielfindung. Patienten mit schweigendem Navi mussten übliche Hinweisschilder nutzen. Teilnehmer mit normaler Kognition profitierten von dem aktivierten Rollator-Navi nicht. Die kognitiv beeinträchtigten Patienten dagegen schon: Sie wurden schneller, stoppten seltener und die absolvierte Strecke war kürzer ($p < 0,001$).

Problem: Altersdiskriminierung

Jeder vierte Senior in Europa wird nach eigener Aussage manchmal oder regelmäßig aufgrund seines Alters diskriminiert. Das geschieht in vielen Ländern und vor allem in den Schutzbedarfsbereichen „Verbraucher“ und „Patient“, wie Prof. Klaus Hager vom Zentrum für Medizin im Alter, Hannover, berichtete. Er fordert, dagegen zu kämpfen. Zumal britischen Daten zufolge die Vorurteile gegen Senioren in den vergangenen Jahren tendenziell eher zu- als abnahmen. Die Altersbenachteiligung rangierte noch vor der aufgrund von Geschlecht, Religion und Herkunft. Das schlechte Bild vom Alter spiegelt sich mit zahlreichen negativen Aussagen auch im jungen Medium Facebook.