



Neue Serie



Zärtlichkeit in den besten Jahren



GABRIELE AIGNER, Einzel-, Paar-, Familien- und Sexualtherapeutin mit eigener Praxis in München

Störenfriede in zweisamen Stunden

Die Art der Zärtlichkeit wandelt sich zwar mit den Jahren, aber sie bleibt auch im Alter ebenso vielschichtig und individuell, wie bei jungen Menschen. Allerdings gibt es Faktoren, die die Lust im Alter deutlich abschwächen können. Die Sexualtherapeutin Gabriele Aigner gibt Tipps, wie Paare damit besser umgehen können.

WECHSELJAHRE BEI DER FRAU

Zu Beginn der Wechseljahre nimmt die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen ab. Neben Lustlosigkeit treten häufig Hitzewallungen und Schlafstörungen auf. In schweren Fällen kann nach ärztlicher Rücksprache eine **Hormon-Ersatztherapie** helfen.

HORMONUMSTELLUNG BEIM MANN

Auch bei Männern findet eine Hormonumstellung statt – ab der sog. Andropause (ab ca. 40–50 Jahren) wird weniger Testosteron produziert. Das



führt oft zu Erektionsproblemen. Sowohl dagegen als auch gegen Lustlosigkeit bei Frauen helfen **Sport, gesunde Ernährung und Stressreduktion**. Das hält den Stoffwechsel aktiv und regt die Hormonproduktion an.

GESUNDHEITLICHE PROBLEME

Schmerzen (z. B. aufgrund verminderter Scheidenfeuchtigkeit durch die Wechseljahre) oder die Angst davor können das Liebesleben beeinträchtigen. Aber: Sex zu vermeiden, weil es irgendwann mal wehgetan hat, wäre falsch. **Sprechen Sie mit Ihrem Partner offen darüber**. Dafür sollten Sie den perfekten Rahmen schaffen, etwa bei einem netten Abendessen in den eigenen vier Wänden. Kündigen Sie das Gespräch über Sex morgens an, damit sich Ihr Partner darauf einstellen kann.

DIE KINDER SIND AUS DEM HAUS

Wenn die Kinder auszie-



hen, stellen sich viele die Frage: „Gibt es uns als Paar überhaupt noch?“ Denn in den letzten 20 Jahren standen andere Dinge im Vordergrund, wie Erziehung, Schule, Karriere, Geld, Hausbau. Es ist häufig ein langer Prozess, wieder bzw. neu zueinanderzufinden. **Hier können Paartherapeuten eine Schlüsselrolle spielen**. Im Dreiergespräch ergeben sich oft ganz neue Perspektiven.

ENDE DER BERUFSTÄTIGKEIT

Die meisten von uns definieren sich über ihren Beruf. Wer in Rente geht, hat häufig das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden – das nagt am Selbstbewusstsein. Fühlen wir uns dann im eigenen Körper nicht wohl, macht Sex deutlich weniger Spaß. Tipp: Suchen Sie sich – am besten bereits vor Renten-Antritt – eine sinnvolle Tätigkeit. **Ob ein Ehrenamt oder eine beratende Funktion, so können Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken** und die intimen Stunden mit Ihrem Partner wieder genießen.

MEDIZIN

News & Tipps



► Granatapfelsaft senkt das Brustkrebsrisiko

Aktuelle Untersuchungen zeigen: Die sogenannten Flavonoide aus dem Saft wirken etwa dreimal so stark gegen Zellveränderungen wie die Pflanzenstoffe aus Grüntee. **Sie binden freie Radikale, die Zellen schädigen**. Bereits ein Glas Granatapfelsaft täglich senkt das Risiko für Brustkrebs und die Gefahr, dass vorhandener Brustkrebs Tochtergeschwulste streut.

► Augengesundheit wird oft vernachlässigt

Nur 20 Prozent der Befragten einer Studie haben ihre Augen in den letzten fünf Jahren untersuchen lassen. Als Grund gaben viele an, dass sie keine Beschwerden verspürten. Doch das ist gefährlich: Erkrankungen wie **grauer Star** verursachen lange keine Probleme, rufen aber Spätfolgen (z. B. Erblindung) hervor. Darum sind jährliche Kontrollen wichtig.

► Blaubeeren verbessern Gedächtnisleistung

US-Forscher haben jetzt herausgefunden, dass die Beeren **beim Auftreten erster Demenzsymptome** die Gedächtnisleistung und Hirnaktivität erhöhen können. Für diesen Effekt reicht laut der Studie täglich eine große Handvoll Blaubeeren über vier Monate hinweg.



Lesen Sie nächste Woche: Lust & Liebe - trotz körperlicher Einschränkungen