

Frauen 50+: Der Healthstyle der Generation Silver Sex

Corinna Mühlhausen

Wir leben heute in einer Ära des Healthstyles und das Thema Gesundheit ist heute wichtiger denn je, es wird auch künftig noch erheblich an Bedeutung gewinnen – auch unter wirtschaftlichen Aspekten. Der folgende Beitrag zeigt, wer in den nächsten Jahren vom Prinzip der gesundheitlichen Selbstoptimierung profitieren wird und führt vor Augen, was aus der Idee eines ruhigen Lebensabends geworden ist: Der Lebensstil in unserer alternden und individualisierten Gesellschaft wird derzeit von der sogenannten Generation Silver Sex vorangetrieben. Deren Mitglieder sich subjektiv verjüngen, während sie objektiv altern. Das Zeitalter der Selbstoptimierer hat begonnen. Und Healthstyle, der gesunde Lifestyle, ist der Schlüssel zu einem aktiven und selbstbestimmten Alterwerden, in dem auch die Sexualität eine neue Aufwertung erfährt und vor allem von der weiblichen Bevölkerungshälfte aktiv ausgelebt wird.

„Nachdem alle Ideologien ausgedient haben, bleibt dem freien Menschen bloß diese eine große Metaidee: Mach das Beste aus dem eigenen Leben.“

Peter Sloterdijk

In den letzten Jahren sind die Menschen in Deutschland immer gesundheitsbewusster geworden: Waren es laut Allensbacher Werbeträger Analyse (AWA) (1) des Jahres 2000 erst 23 Prozent, die sich als sehr gesundheitsbewusst einschätzten, sind es heute bereits 28 Prozent. Der aktuelle MLP Gesundheitsreport (2) zeichnet überdies nach, dass 50 Prozent der Deutschen der Meinung sind, dass sie zur Erhaltung der Gesundheit viel, weitere 32 Prozent sogar, dass man sehr viel dazu beitragen kann.

Von diesen Veränderungen profitieren vor allem die Anbieter auf dem zweiten Gesundheitsmarkt, auf dem inzwischen jährlich geschätzte 100 Mrd. Euro generiert werden, im Jahr 2007 waren es laut Roland Berger Studie erst 60 Mrd. Euro, 2003 gar erst 49 Mrd. Euro (3). Gut ein Drittel

der Deutschen gibt heute monatlich zwischen 25 und 50 Euro für Erhalt oder Optimierung der eigenen Gesundheit aus, 20 Prozent zwischen 50 und 100 Euro, 35 Prozent unter 25 Euro und nur 10 Prozent investieren gar nicht (4).

Der zweite Gesundheitsmarkt profitiert vom aktuellen Trend

Die wichtigsten Bereiche, in die Geld gesteckt wird, sind selbstbezahlte Medikamente – sie werden von den Bundesbürgern gleich nach gesundheitlichen Hilfsmitteln mit Eigenanteil (wie Brillen oder Bandagen) genannt. Auf den Plätzen drei und vier folgen Wellnessanwendungen wie Sauna und Massagen sowie Nahrungsergänzungsmittel. Gute Aussichten also für den Markt der OTC-Medizin, für Naturheilmittel und unterstützende Lebensmittel (s. Abb. auf S. 370/371; alle Zahlen: (4)).

Der Bereich der Nahrungsergänzung gehört nämlich neben der OTC-Medizin und der Sportbranche zu den drei großen Gewinnern dieses neuen Gesundheitsverständnisses. Vor allem

die ungestützten marktforschenden Abfragen belegen, dass es dem neuen Verbrauchertypus des Selbstoptimierers naheliegender erscheint, über eine Änderung von Ernährung und Bewegung sowie ergänzende Zusatzprodukte zu einer Verbesserung von Wohlfühl und Leistungsfähigkeit zu kommen. Denn genau das ist die eine der beiden großen Dimensionen dieses Trends: Nach wie vor geht es beim Investment in die eigene Gesundheit zum einen um die Optimierung des persönlichen Wohlfühls; zum anderen investieren die Menschen aber heute und in den nächsten Jahren mehr als jemals zuvor Zeit und Geld, um ihre Fitness und Leistungsfähigkeit in Beruf und Sport zu optimieren. Um ein Leben lang attraktiv und sexuell aktiv zu bleiben.

Dem Selbstoptimierer geht es vor allem um Fitness und Leistungsfähigkeit

Diese Erkenntnis bildet den Kern des Selbstverständnisses des neuen Selbstoptimierers: Für 56 Prozent aller Bundesdeutschen ist Gesundheit gleichbedeutend mit persönlicher Fitness. Diese Bedeutung schwächt sich mit den Jahren so gut wie nicht ab: Auch bei den 50+ bejahen 55 Prozent diese Aussage.

Immerhin noch 46 Prozent der über 50-Jährigen assoziieren Arbeitsfähigkeit und Leistungsfähigkeit mit dem Begriff Gesundheit, das haben Untersuchungen von TNS Infratest und Trendbüro im Jahr 2013 ergeben. Bei der gleichen Frage hatten vier Jahre zuvor erst 38 Prozent die Arbeitsfähigkeit als Synonym für Gesundheit angegeben (5).

Die höchste Zustimmung wird aber der Gleichung: „Gesundheit ist ein Synonym für das persönliche Wohlfühlgefühl“ bescheinigt. 79 Prozent aller Bundesbürger und genauso viele der über 50-Jährigen sehen diesen Zusammenhang.

Krankheiten werden gefürchtet, weil sie den Verlust der Selbstständigkeit bedeuten

Ein weiteres Ergebnis, das viel über die neuen älter werdenden Selbstoptimierer aussagt, liegt in den Antworten auf die Frage, wovor die Menschen am meisten Angst haben, wenn sie an Krankheiten denken. Hier steht der Verlust der Selbstständigkeit über allen anderen Sorgen. Auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, ist mit Abstand am beängstigendsten für die Deutschen (72 Prozent äußern diese Sorge). Über die Hälfte der Befragten geben zudem an, Angst vor Schmerzen zu haben, wenn sie an Krankheiten denken (alle Zahlen: (4)).

Die Professionalisierung des Healthstyles: Ein Trend wird erwachsen

War der Healthstyle zu Beginn seiner Entwicklung ein Begriff, mit dem sich der Lebensstil des nach Wohlfühlgefühl strebenden Patientenkunden beschreiben ließ, ist dieser Trend auf dem Weg zum Selbstoptimierer nun erwachsen geworden. Healthstyle, das war die Antwort des Menschen auf die wachsende Vielfalt auf den Wohlfühlmärkten, vornehmlich des zweiten Gesundheitsmarkts. Der Selbstoptimierer nun professionalisiert diesen Healthstyle, nimmt ihn mit ins Alter, überträgt ihn auf alle Lebensbereiche und führt damit auch zu nachhaltigen Veränderungen auf dem ersten Gesundheitsmarkt.

Spagat zwischen Natur und Technik: Aus dem Alltag eines Selbstoptimierers

Ein typischer Vertreter dieses neuen Patiententypus – gleich welchen AL-

Was bedeutet Gesundheit im Zeitalter der Selbstoptimierer?

Was bedeutet für Sie Gesundheit?

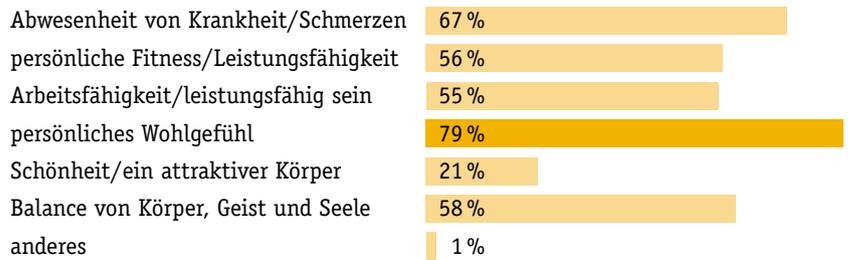


Abb. 1: Das persönliche Wohlfühlgefühl steht über allem.

Die Definition von Gesundheit nach Altersgruppen

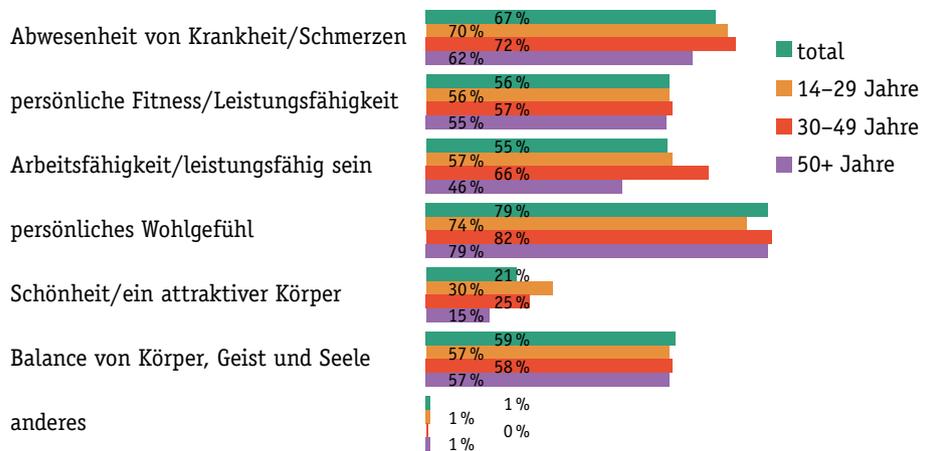


Abb. 2: Krankheiten werden selbstverständlicher, Schönheit irrelevanter, doch Wohlfühlgefühl und Leistungsfähigkeit behalten ihre Bedeutung.

Die Bedeutung von Gesundheit in Abhängigkeit des Geschlechts des Befragten

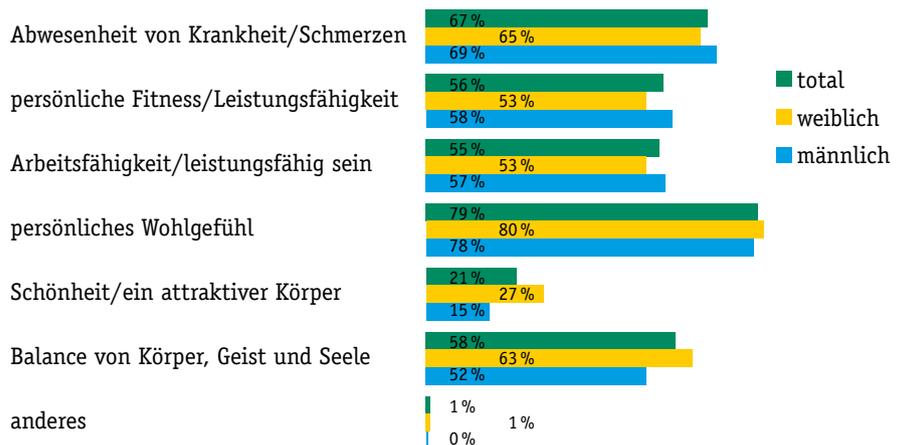


Abb. 3: Frauen achten stärker auf die Balance von Körper, Geist und Seele.

Wovor haben Sie Angst, wenn Sie an Krankheiten denken?

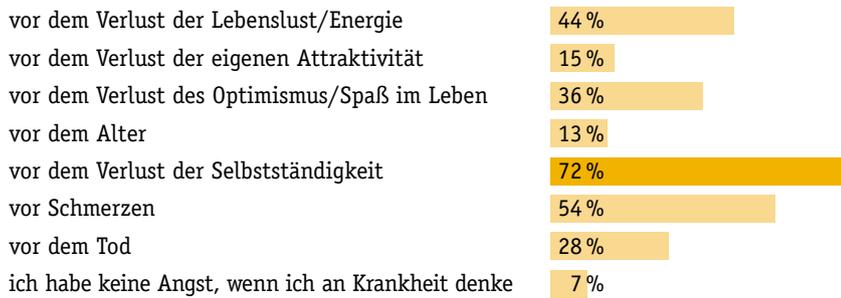


Abb. 4: Der Verlust der eigenen Selbstständigkeit treibt die Menschen im Krankheitsfall um.

Welche der folgenden Produkte/Dienstleistungen kaufen Sie, um gesund zu bleiben?



Abb. 5: Für jeden ist etwas dabei auf dem zweiten Gesundheitsmarkt.

Quelle: (4)

ters – trägt ein Nike Fuelband am Arm und hat das Smartphone immer im Einsatz. Er versucht, sein Tagesziel an Bewegung schnell und effektiv zu erreichen, um anschließend mehr freie Zeit für anderes zu gewinnen. Er optimiert den Tagesablauf, um mehr Aktivitäten in 24 Stunden unterzubringen. Mittags gönnt er sich einen schnellen vegetarischen Snack, wenn mehr Zeit ist, darf es dann aber auch ein gutes Stück Bio-Fleisch sein. Er hat vielfältige Interessen, genießt aber auch den Aufenthalt in der Natur oder freut sich an seinen selbstgezogenen Kräutern.

Gesundheitliche Probleme versucht er zu allererst selbst in den Griff zu bekommen. Dabei helfen ihm seine Ratgeber aus dem Internet und der Einsatz von Naturheilmitteln. Ihm geht es um die schnelle und effektive Optimierung des persönlichen Wohlfühls – möglichst ohne Nebenwirkungen. Dafür ist er auch bereit zu zahlen. Wenn er herausfinden kann, wie sich Phytopharmaka oder Nahrungsergänzungen, aber auch Coaching oder Personal Training optimal einsetzen oder günstig beziehen lassen, freut ihn das, und er teilt neue Erkenntnisse mit seinem

Anzeige

5. SYLTER FORTBILDUNGSTAGE
FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

SAVE THE DATE

www.gynsylt.de

NÄCHSTER TERMIN:
15.–18. JUNI 2017

Wissenschaftliche Leitung:
Univ.-Prof. Dr. med. Werner Rath, Aachen

Organisation und Information:
Jörg Eickeler, Beratung • Organisation • Veranstaltung
Tel.: 0211/3033224 | Mail: info@eickeler.org

Netzwerk. Der Selbstoptimierer ist Profi in allen Lebenslagen.

Selbstoptimierer in allen Altersstufen – doch in Zukunft mehr Ältere

In Zukunft werden wir erleben, dass Menschen jeden Alters zu Selbstoptimierern werden. Jüngere leben damit ihre Lust an Kooperation in Beruf und Sport aus, Familien und mittelalte Berufstätige verbessern ihre Work-Life-Flexibilität, Ältere arbeiten effektiv daran, jung zu bleiben.

Das Altersbeben sorgt zudem in den nächsten Jahren dafür, dass die Selbstoptimierer auch numerisch groß werden. Wenn alle alt sind, möchten alle jung sein. Ein gesunder Lebensstil, in dem permanent an der Optimierung von Körper, Geist und Seele gearbeitet wird, hilft dabei, sich jung zu fühlen und auch so auszusehen. Da aber trotz aller Selbstoptimierung die gesundheitlichen Probleme im Alter zunehmen, liegt darin auch ein Schlüssel zu einem Leben, in dem man nicht mehr kerngesund ist und sich trotzdem einer hohen Lebensqualität erfreuen kann.

Frauen betreiben Selbstoptimierung ganzheitlich

Einen wichtigen Motor für diese Entwicklung bilden die weiblichen Selbstoptimierer. Wir erleben derzeit, dass vor allem das Lebensgefühl der Frauen ab 50 Jahren einem massiven Wandel unterworfen ist. Die Frauen dieser Generation eint ein hohes Selbstbewusstsein sowie ein gutes Gefühl für ihre eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse. Gesundheit spielt traditionell in diesem Alter eine immer größere Rolle – wird aber ganz neu definiert. Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Es ist zu einem Synonym für persönliches Wohlbefinden, Fitness und sogar Schönheit geworden. Ältere Frauen fühlen sich heute attraktiv, auch wenn man ihnen ihr Alter ansieht.

Im Gegensatz zu früheren Generationen lassen sich Frauen dieses Alters heute auch nicht mehr aus dem Leben drängen. Im Gegenteil zeigen Marktforschungen, dass die meisten Frauen ab 45 Jahre sehr genau wissen, was sie möchten, was gut für sie ist und wie sie ihre Ziele erreichen können.

Dieses Selbstbewusstsein einer neuen Generation älterer Frauen zeigt sich an vielfältigen Stellen: an der Art und Weise, wie sie im Job ihre Frau stehen genauso wie an ihrem aktiven Freizeitverhalten und sogar an der Art und Weise, wie sie Partnerschaft und Sexualität definieren und ausleben.

Die Sexualität im Alter ist Mythen-umrankt

Vor diesem Hintergrund ist es an der Zeit, mit den fünf gängigsten Mythen rund um ältere Menschen und ihre sexuellen Bedürfnisse aufzuräumen. Die Mitglieder dieser sogenannten Generation Silver Sex hören weder auf, sich für die körperliche Liebe zu interessieren (Mythos 1), noch denken sie, dass es für die Qualität ihrer Beziehung keinen Unterschied macht, ob sie Sex haben oder nicht (Mythos 2). Ältere Menschen sind auch nicht per se alle vernünftig und weise (Mythos 3), so sehen wir, dass etwa in den USA die Zahlen der sexuell übertragenen Krankheiten unter Älteren seit einigen Jahren massiv ansteigen.

Und während jüngere Menschen heute als „oversexed und underfucked“ gelten, also zwar permanent von sexuell aufgeladenen Bildern und Inhalten umgeben sind, aber selbst wenig Geschlechtsverkehr haben, steigen die Zahlen der Älteren, die noch regelmäßig Sex haben – entgegen allen Vorurteilen (Mythos 4). Auch mit dem letzten Mythos gilt es Schluss zu machen: dem Irrglauben, alle älteren Frauen hätten Probleme, beim Sex zum Höhepunkt zu kommen.

Fakten zum Thema Silver Sex

Eine Metaanalyse der bisherigen Studien zum Thema Sexualität und Alter zeigt vielmehr, dass auch mit Eintreten ins Rentenalter das Sexualleben keineswegs einschlafen muss; es verändert sich vielmehr und hat neuen Anforderungen zu genügen. Eine Entwicklung, die sich noch verstärken wird, wenn all jene in die Jahre kommen, die bereits in ihrer Jugend mit freier Liebe und der Konzentration auf die Körperlichkeit konfrontiert wurden.

Als Motor dieser Entwicklung wird dabei die moderne Reproduktionsmedizin fungieren: Wer den Zeitpunkt seiner Familienplanung nicht nur selbst bestimmen, sondern zudem nach hinten verschieben kann, hat ein noch ausgeprägteres Interesse an der langfristigen Bewahrung seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Silver Sex aus Sicht der Frauen

Interessant ist dabei vor allem die Rolle der Frau: Waren es in der Vergangenheit vor allem die weiblichen Sexualpartner, die mit zunehmendem Lebensalter Abstand von der körperlichen Liebe nahmen, wird sich dieses Missverhältnis in Zukunft umkehren. Da Frauen viel weniger als Männer mit einer körperlichen Dysfunktionalität beim Sex zu kämpfen haben, gleichzeitig aber enorm an Selbstbewusstsein und Selbstbestimmtheit zulegen, werden es in Zukunft eher die Männer sein, die für die Probleme beim Sex im Alter verantwortlich sind.

Denn im Gegensatz zu den Frauen leiden die Herren der Schöpfung sogar viel häufiger unter körperlichen Problemen, die ihnen den Spaß am Sex vermiesen können. Wohl auch aus diesem Grund klafft bei Männern öfter als bei Frauen zwischen Wunsch und Wirklichkeit des körperlichen Kontakts eine eklatante Lücke. So kommt es auch, dass es mehr ältere Männer als Frauen sind, die zwar mit

ihrer Beziehung sehr zufrieden sind, nicht aber mit ihrer Sexualität.

„Grundsätzlich muss festgehalten werden“, so die Psychologin Kirsten von Sydow von der Universität Duisburg-Essen, die eine breit angelegte Studie zu diesem Thema durchgeführt hat, „dass körperliche Probleme in den seltensten Fällen Ursache dafür sind, dass Frauen kein Interesse an der körperlichen Liebe (mehr) haben“: „Alle Funktionsstörungen außer schwacher Lubrikation/Erregung treten bei den Frauen der ältesten untersuchten Gruppe seltener auf als bei jüngeren Frauen“ (6).

Sexualität in und nach den Wechseljahren

Neben dieser qualitativen Einordnung der sexuellen Wünsche der älteren Frauen haben sich verschiedene Forscher in jüngster Vergangenheit auch mit einer quantitativen befasst und auch hier eine Menge Vorurteile ausräumen können. So deuten die Zahlen darauf hin, dass an dem Klischee der asexuellen alten Frauen kaum etwas Wahres ist. Im Gegenteil ergab etwa die Studie von Hans Peter Rosemeier und Yukiko Nave von der Freien Universität Berlin „Zur Qualität von Partnerschaft und Sexualität im Klimakterium“, dass nur 13 Prozent aller Frauen gar keinen Wunsch nach sexuellen Kontakten verspüren, aber 25 Prozent aufgrund äußerer Umstände in der letzten Zeit ebensolchen nicht hatten (7).

Für die Mehrzahl der befragten Frauen hat Sexualität nach den Wechseljahren nicht oder nur wenig an Bedeutung verloren und beispielsweise haben nur 6 Prozent gar keinen Spaß an sexuellen Gedanken und Phantasien. Und: „Im Vergleich mit anderen Statistiken deutet sich an, dass Frauen in der Lebensmitte öfter über eine geglückte, vielleicht ausgereifere Befriedigung verfügen, als das bei jüngeren Frauen beobachtet werden kann“, heißt es in der vorliegenden Untersuchung.

Die Lust der älteren Frau

Diese Erkenntnisse decken sich mit den Untersuchungsergebnissen, zu denen eine Forschergruppe um Gerlinde Debus vom städtischen Krankenhaus München-Neuperlach ((8) kam. Sie haben ermittelt, dass fast 70 Prozent aller sexuell aktiven Frauen zwischen 50 und 82 beim Sex mit dem Partner zum Orgasmus kamen, mehr noch (86 Prozent) selbigen durch Masturbation erlebten. Insgesamt war mehr als die Hälfte der bei dieser Untersuchung Befragten noch sexuell aktiv, über die Hälfte von ihnen mehrmals im Monat, 13 Prozent sogar mehrmals pro Woche. Und rund 10 Prozent erlebten den Sex mit einem Geliebten. Das einfache wie einleuchtende Fazit all dieser Untersuchungen kann also nur lauten: „Frauen bleiben ebenso wie Männer lebenslang sexuelle Lebewesen“, so Forscherin von Sydow (6).

Silver Sex als Branchenmotor

Genau aus diesem Umstand werden sich neue Veränderungen ableiten lassen: Auf den Märkten – von der Beratung bis zur Pharmakologie – entsteht eine neue Nachfrage, im Geschlechterverhältnis ein neues Ungleichgewicht, das nicht ohne Auswirkungen auf die öffentliche Diskussion bleiben wird. Wir dürfen also gespannt sein, wie die Generation Silver Sex die Ära Healthstyle in den nächsten Jahren weiter entwickeln wird. Und wie sich dadurch insgesamt die Themenkomplexe Körperlichkeit und Sexualität weiterverändern werden.

Trends und Veränderungen bei der körperlichen Liebe

Zumindest in Bezug auf manche Sexualpraktiken werden sich die Alten von morgen von denen von heute unterscheiden. So ergab eine Untersuchung der Abteilung für Sexualforschung der Universität Hamburg, dass sich die Einstellungen etwa zu Masturbation, Gleichberechtigung

EAoS® –
European Academy of Senology
Europäisches Brustzentrum
Düsseldorf
Dr. med. M. Rezai

11. Düsseldorfer Brustkrebs- Konferenz

11th Duesseldorf Breast Cancer Conference

17.–18.06.2016
CCD Congress
Center Düsseldorf
Stadthalle
Germany



Anmeldung/Information

bsh medical communications GmbH
T +49 211 77 05 89-0
info@medical-communications.de
www.medical-communications.de

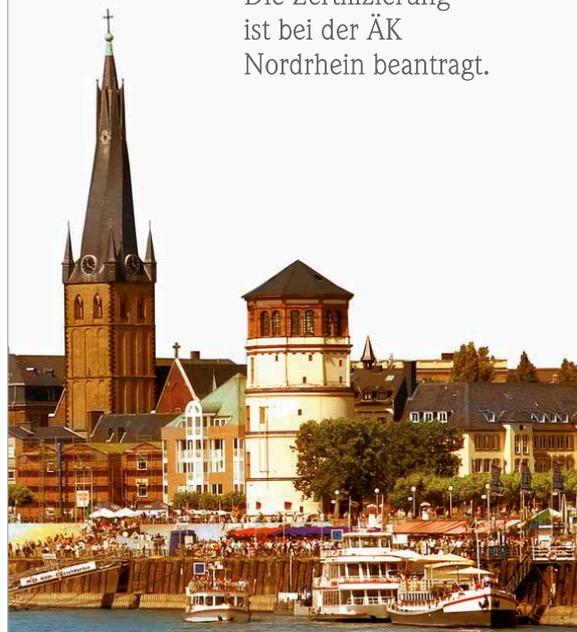


Teilnahme

Die Teilnahme für niedergelassene Ärzte ist kostenfrei.

Zertifizierung

Die Zertifizierung ist bei der ÄK Nordrhein beantragt.



oder Beziehungsmobilität bei Angehörigen unterschiedlicher Generationen unterscheiden (9). Die Forscher konzentrierten sich dabei auf die „vorliberale Generation“ des Jahrgangs 1942 sowie die „Generation der sexuellen Revolution“ (Jahrgang 1957). Und stellten fest: Die Jüngeren sind in Punkto Selbstbestimmtheit und Partnermobilität den Älteren überlegen.

Allerdings haben diese Unterschiede weniger mit dem Alter als vielmehr mit den Lebensumständen und der Sozialisation zu tun – was im Umkehrschluss bedeutet, dass der hohe Stellenwert, den das Thema Sex bei den Jungen heute einnimmt, auch im Alter erhalten bleiben wird. Wobei das wiederum nicht automatisch mit einem aktiveren Sexualleben korrelieren muss.

Der Sex der Zukunft

„Man kann davon ausgehen, dass die 1957 Geborenen, wenn sie einmal 60 Jahre alt sind, sowohl häufiger in kürzeren Beziehungen als auch häufiger allein leben werden als die von uns Befragten des Jahrgangs 1942. Das aber bedeutet, dass mehr ältere Männer und Frauen als heute besonders aktiv und auch mehr als heute relativ inaktiv sein werden, dass also die Variation der Sexualität älterer Menschen noch zunehmen wird“, so die Hamburger Forscher Silja Matthiesen und Gunter Schmidt (9). Denn auch das wird eine Konsequenz der neuen Selbstbestimmtheit und Selbstverantwortung sein: nicht-reziproke Sexualität, also solche sexuellen Akte, die von einem der beiden Partner (heute zumeist der Frau) mehr geduldet als gewünscht werden, wird es in Zukunft immer weniger geben – zu selbstbewusst werden die Älteren von morgen dafür sein.

Möglicherweise sinkt damit die Koitusfrequenz oder sogar die absolute Anzahl von Lebens-Sexakten. Eine interessante Option in Anbetracht einer immer sexualisierten medialen

Umwelt. Das Thema an sich wird dadurch allerdings nicht an Attraktivität einbüßen, im Gegenteil. Sex ist und bleibt einer der Hauptantriebsfedern zwischenmenschlichen Interagierens. Daran ändert auch ein demografischer Wandel nichts.

Der einfachste Rat für lebenslang guten Sex: Sex

Allerdings werden sich in Zukunft mehr Menschen die Freiheit nehmen, ihren ganz persönlichen Sexualitäts-Rhythmus auszuleben. All diejenigen, die dabei längere Abstinenzphasen einplanen, seien allerdings gewarnt: Selbige „führt früher oder später fast zwangsläufig zur Impotenz. Und ähnliches gilt auch für Frauen: Wer nach den Wechseljahren sexuell aktiv ist, erhält sich ein geschmeidiges Genitalgewebe“, heißt es in einer Studie mit fast 1.000 Beteiligten zwischen 55 und 75 Jahren der finnischen Universitätsklinik von Tampere, die im *American Journal of Medicine* veröffentlicht wurde (10).

Aber auch wer bereits eine Weile ausgesetzt hat, muss nicht verzagen: Die Sexualforscherin Lou Paget (11) etwa empfiehlt für den Anfang eine 7-Tage-Sexkur – jeden Tag soll man dabei mit seinem Partner Geschlechtsverkehr haben, „ob Sie sich nun danach fühlen oder nicht“. Darüber hinaus sind laut Marion Sonnenmoser von der Zeitschrift *Psychologie heute* „ein aktiver Lebensstil, Offenheit, Optimismus und ein entspanntes Verhältnis zum eigenen Körper“ die wichtigsten Voraussetzungen für ein erfülltes Sexleben im Alter – sowie ja sogar ein glückliches Leben überhaupt (12).

Fazit

Im Zeitalter der Selbstoptimierer muss Gesundheit grundsätzlich neu gedacht werden – sie ist Basis für einen ganzheitlichen Healthstyle, in dem auch Sexualität lebenslang ihren Platz hat. Aus dem Lifestyle vergangener Jahre ist heute ein Healthstyle geworden. Gesundheit bildet die Basis eines neu-

en Zeitalters der Selbstoptimierer, zu dem sich auch Menschen über 50 Jahre zugehörig fühlen. Das Ausleben dieses Healthstyles wird ihnen leicht gemacht. Apps und neuartige Medizintechnik hilft dabei, die Kontrolle über Ernährung, Bewegung, Schlaf und Entspannung zu behalten. Risikopatienten und Chroniker werden mit eigenen Anwendungen und Geräten bedient. Es ist heute wesentlich leichter als jemals zuvor, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen einen normalen Alltag zu erleben, eine hohe Lebensqualität zu empfinden und ein Leben lang eine beglückende und erfüllte Sexualität zu haben.

Literatur

1. Allensbacher Werbeträger Analyse AWA 2015, Institut für Demoskopie Allensbach, 2015.
2. MLP Gesundheitsreport, 2011, 23.11.2011, o.V. MLP AG.
3. Roland Berger: Zukunftsmarkt Gesundheit, Schriftenreihe des Wirtschaftsförderungsinstituts Nr. 338, Wirtschaftskammer Österreich, 2011.
4. Trendbüro/TNS Infratest: Healthstyle II, 2013.
5. Trendbüro/Dialego: Netjet Healthstyle, 2009.
6. Sydow K von: Sexuelle Realitäten älterer Frauen. BzGA-Schrift: Alter und Sexualität, 2003.
7. Rosemeier HP, Nave Y: J Menopause (Ausgabe für Deutschland) 1998; 5(1): 5-9.
8. Gruchalla B von, Debus G: J Menopause (Ausgabe für Deutschland) 2006; 13(1): 6-10.
9. Schmidt G, Matthiassen S, „Spätmoderne 60-Jährige“, BzGA-Schrift: Alter und Sexualität, 2003.
10. Koskimäki J, Shiri R, Tammela T et al.: Regular intercourse protects against erectile dysfunction: Tampere Aging Male Urologic Study, *Am J Med* 2008; 121(7):592-6.
11. Paget L: Perfekt lieben. Goldmann 2009.
12. Sonnenmoser M: Das Alter ist nicht schuld, wenn es im Bett nicht mehr läuft. *Psychologie Heute Compact*, Mai 2004.



Autorin

Corinna Mühlhausen
Trendcoach/Fritz Classen
Neue Große Bergstraße 11
22767 Hamburg
c.muehlhausen@trendcoach.de

19. bis 22.10.2016
Stuttgart

Deutsche Gesellschaft
für Gynäkologie und
Geburtshilfe e.V.



61. Kongress der DGGB

Frauengesundheit:
Verantwortung – Perspektiven



Prof. Dr. C. Solbach



Prof. Dr. A. Wöckel

Die Senologie erfährt in Therapie und Diagnostik von Brustkrankungen mannigfaltige Innovationen, insbesondere das Mammakarzinom betreffend. Es ist kaum möglich, mit diesen Veränderungen Schritt zu halten.

Gleichzeitig erfordern viele dieser Entwicklungen eine Anpassung unserer täglichen Arbeit. Ein umfassendes Up-Date bietet Ihnen der 61. Kongress der DGGB. In Seminaren und Kursen haben gerade junge ÄrztInnen die Möglichkeit, sich mit erfahrenen KollegInnen über klinisch relevante und praktische Fragen direkt auszutauschen, konkrete Fallbeispiele zu diskutieren oder spezielle Techniken zu üben.

Die Diagnostik der Mamma erfordert heute eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit mit unseren radiologischen Kollegen. Die komplementäre Diagnostik stellt die Zukunft dar. Welchen Stellenwert haben dabei Techniken wie die Elastographie oder Tomosynthese und welche Funktion haben die Mammographie und das Screening? Vor allem die Strahlentherapie beeinflusst zunehmend operative Vorgehensweisen in der Therapie des Mammakarzinoms. Davon betroffen sind v.a. die Brustrekonstruktion und die Operation der Axilla. Werden die axillären Lymphknoten in Zukunft überhaupt noch operativ entfernt werden?

Die INSEMA-Studie ist Ende 2015 gestartet und 20% aller Patientinnen mit klinisch bzw. sonografisch negativer Axilla, die die Einschlusskriterien erfüllen, werden keine Operation der Axilla mehr erhalten. Bei klinisch bzw. sonografisch negativer Axilla sind bei 70% der Patientinnen keine Lymphknoten befallen und bei positivem Sentinel zeigen sich bei 40–60% keine weiteren Metastasen. Axilläre Rezidive sieht man bei weniger als 1%.

Die primäre Chemotherapie sollte unbedingt für alle Patientinnen in Betracht gezogen werden, wenn die Indikation für eine Chemotherapie besteht. Wie gehen wir mit der Sentinelbiopsie im Rahmen der Neoadjuvanz um?

Das Konzept der molekularen Subtypen in der systemischen Behandlung des Mammakarzinoms ist unumstritten und wird zukünftig individuelle Therapieoptionen bestimmen. Welche Faktoren bestimmen im Wesentlichen das Vorgehen und spielt das Alter noch eine Rolle?

Zu diesen und weiteren Fragen liefert der 61. Kongress der DGGB Ihnen Antwortmöglichkeiten. Nutzen Sie das ansprechende Programm zu den spannenden Themen der Senologie und die Möglichkeit zur Diskussion mit Experten und Kollegen. Wir freuen uns auf Sie in Stuttgart!

Prof. Dr. Christine Solbach
Wissenschaftliches Programmkomitee
Vertreterin Senologie

Prof. Dr. Achim Wöckel
Wissenschaftliches Programmkomitee
Vertreter Senologie

Sichern Sie
sich mit Ihrer
Anmeldung
noch heute einen
der begrenzten
Seminar- bzw.
Kursplätze!

Prof. Dr. Sara Yvonne Brucker
Kongresspräsidentin 2016

PD Dr. Harald Abele
Kongresssekretär

Prof. Dr. Florin-Andrei Taran
Wissenschaftliche Koordination

Prof. Dr. Diethelm Wallwiener
Präsident DGGB

Das Einladungs-
programm ist
online einsehbar!



Anmeldung
zum Kongress-
Newsletter und
stets aktuelle
Informationen:

www.dggb2016.de

Jan. 2016 Feb. 2016 März 2016 **Apr. 2016** Mai 2016 Juni 2016 Juli 2016 Aug. 2016 Sept. 2016 Okt. 2016

Noch 6 Monate...

... bis zum Kongress!