

SPRECHSTUNDE
AKNE


VON PROF. DR. MICHAEL P. SCHÖN

Leider habe ich, männlich, 17 Jahre, auch starke Akne entwickelt. Ich habe nun gelesen, dass meine Ernährung ein Grund dafür sein kann. Was darf ich essen, damit meine Akne keine zusätzliche Nahrung bekommt? Muss ich auf meine Lieblings-Nußnougat-Creme verzichten?

Tatsächlich gibt es wissenschaftlich belegte Zusammenhänge zwischen der Ernährung und dem Verlauf der Akne. Der Einfluss ist individuell unterschiedlich. Besonders Milchprodukte, fettreiche Nahrung sowie Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index (die den Blutzuckerspiegel besonders rasch ansteigen lassen) erhöhen das Risiko für schwerere Verläufe. Zu letzteren Nahrungsmitteln gehören Süßigkeiten und eben auch die Nussnougat-Creme. Empfehlenswert sind hingegen Obst und Gemüse (roh oder gegart) sowie (gedünsteter) Fisch. Noch ein Tipp: Nicht rauchen!



VON PROF. DR. JORGE A. FRANK

Ich leide seit drei Jahren an Akne inversa und bin bereits zwei Mal operiert worden. In letzter Zeit fällt mir auf, dass meine Wangen häufig gerötet sind – zum Teil ohne Grund, also auch im Ruhezustand. Ich bin weiblich, 31 Jahre alt.

Nach der Akne Inversa Diagnose, achte ich auf meine Ernährung, versuche Gewicht zu reduzieren, weniger zu rauchen und meinen Stresslevel gering zu halten. Aufgefallen ist mir die Veränderung, nachdem ich meine Anti Baby Pille in ein niedriger dosiertes Präparat geändert habe. Besteht die Möglichkeit, dass ich nun eine Rosazea entwickle?

Die Rosazea ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die häufig hellhäutige Frauen ab dem 30. Lebensjahr betrifft. Zunächst erweitern sich die Blutgefäße, so dass es – wie bei Ihnen – zur Gesichtsrötung kommt, was durchaus für eine beginnende Rosazea spricht. Hautrötungen können auch durch hohe Temperatur, Sport, Wechseljahre, Stress, Sonnenbrand, Allergien, Alkohol, Medikamente oder Gewürze bedingt sein. Häufig sieht man sie bei Entzündungen der Haut. Im Übrigen gilt Rauchen als wichtiger Provokationsfaktor der Akne inversa und sollte daher vollständig unterlassen werden.



VON DR. HEDWIG STANISZ-BOGESKI

Sie betonen die konsequente Umsetzung einer Akne-Therapie durch den Patienten. Wo liegt hier das Problem und worauf habe ich als Patient besonders zu achten?

Die Therapie sollte genau so umgesetzt werden, wie sie Ihr Hautarzt verordnet hat. Sie sollte nicht eigenmächtig (etwa inspiriert durch Internet oder wohlmeinende Freunde) umgestellt oder frühzeitig beendet werden. Das bedeutet Einhalten von Dosis, Anwendungsfrequenz und -dauer. Aknetherapie dauert nämlich oft lange. Fragen, Bedenken und mögliche Nebenwirkungen sollten transparent mit dem Hautarzt besprochen werden. Eine vertrauensvolle Arzt-Patient-Beziehung ist für den Erfolg der Behandlung ebenso wichtig wie die konsequente Anwendung der Medikamente.

Prof. Dr. med. Michael P. Schön
 Direktor der Klinik für Dermatologie,
 Venerologie und Allergologie der
 Universitätsmedizin Göttingen

Kontakt
 michael.schoen@UNIVERSITÄTSMEDIZIN
 med.uni-goettingen.de GÖTTINGEN **UMG**

THEMA HEUTE: SEXUALMEDIZIN

Sex in unterschiedlichen Lebensabschnitten

Von Jörg Signerski-Krieger
 (Universitätsmedizin Göttingen)

Es ist nicht leicht, eine allgemein gültige Aussage darüber zu treffen, wie Sex in unterschiedlichen Lebensabschnitten eigentlich aussieht. Jeder Mensch ist anders, jeder hat im Laufe seines Lebens ganz unterschiedliche Vorlieben, Abneigungen, Verhaltensmuster und Eigenarten entwickelt. Das betrifft die Sexualität ebenso wie die Beziehungen zu anderen Menschen und die Einstellung zum Leben im Allgemeinen.

Die Sexualität jedes Einzelnen hat eine eigene Geschichte, ist gewachsen und hat sich entwickelt, ist von positiven und negativen Erfahrungen geprägt. Der eine hat zum Beispiel das erste Mal Sex mit 14, der andere seine ersten Geschlechtskontakte mit 25. Zusätzlich hängt die sexuelle Entwicklung von verschiedenen Einflussfaktoren ab. Zu den biologischen Einflussfaktoren gehören zum Beispiel Krankheiten sowie der normale biologische Alterungsprozess, der bei jedem Menschen unterschiedlich schnell verläuft. Des Weiteren haben soziologische und gesellschaftliche Faktoren einen Einfluss auf unser sexuelles Erleben und unsere sexuelle Entwicklung. An dieser Stelle sei auf den Einfluss von religiöser Sexualmoral sowie gesellschaftlicher Normen und Moralvorstellungen hingewiesen. Zusätzlich gibt es noch individuelle Einflussfaktoren. Hierzu zählt: wie wurde der erste Sexualkontakt erlebt, welche sexuellen Erfahrungen hat man mit seinen Ex-Partnern gemacht, wie wurden Körperlichkeit und Nähe in der Ursprungsfamilie gelebt? Sicher lässt sich nur feststellen, dass die sexuelle Entwicklung individuell und facettenreich ist, sie beginnt mit der Geburt und endet auch im hohen Alter nicht.

Sexuelle Entwicklung im Kindes- und Jugendalter

Fundierte Aussagen über das sexuelle Erleben von Kindern zu machen ist relativ schwierig. Kinder erleben Sexualität sicher anders als Erwachsene. Vieles, was in den Augen Erwachsener auffällig oder sonderbar erscheint, ist für ein Kind völlig normal. Lässt man Kindern die Möglichkeit, sich selbst und ihre Sexualität ungehindert zu entfalten, finden sie über „Doktorspiele“ und das Zeigen und Anschauen der unterschiedlichen Geschlechtsmerkmale oft ihren ganz eigenen Zugang zu ihrer Sexualität. Sie lernen spielerisch den eigenen Körper und seine Reaktionen kennen, sie sammeln Informationen in Schule, Elternhaus und bei



Der erotische Raum bei einer Partnerschaft sollte erhalten bleiben.

FOTO: R

Gleichaltrigen und bilden so mit der Zeit ihre individuelle Sexualität aus.

In der Pubertät kommt es dann zu ausgeprägten hormonellen und körperlichen Veränderungen. Es findet ein mentaler Abnabelungsprozess vom Elternhaus statt mit einer tiefgreifenden Rollenkonfusion des „Nicht-mehr-Kind-Seins“ und „Noch-nicht-Erwachsener-Seins“. Außerdem differenzieren sich sexuelle Verhaltensmuster zunehmend aus. Zusätzlich zum Aufklärungsunterricht an Schulen, durch die Eltern sowie in der Gruppe von Gleichaltrigen hat sich im letzten Jahrzehnt das Internet als Informationsquelle etabliert. Hierüber wird für einige Jugendliche auch die Suche nach Partnern vereinfacht. Auch kommen Jugendliche erstmals und leichter mit Pornographie in Kontakt. Diesbezüglich stehen die Jugendlichen vor einer neuen Herausforderung, die sie aber laut neusten Studien mit einigen wenigen Ausnahmen hervorragend meistern.

Adulte Sexualität

Die Entwicklung der Sexualität und die Beziehungsgestaltung kann im Erwachsenenalter in vier Phasen eingeteilt werden, wobei die Phasen unterschiedlich lang dauern und auch zwischen den einzelnen Phasen je nach Lebenssituation gewechselt werden kann bzw. diese gar nicht stattfinden



Dr. Jörg Signerski-Krieger

Ambulanz für Sexualmedizin
 und Sexualtherapie
 der Universitätsmedizin
 Göttingen

In der ersten Phase geht es für das Individuum um die Paarfestigung sowie die Fixierung der eigenen Rolle in Beziehungen. Die zweite Phase wird dadurch eingeleitet, dass aus der Partnerschaft ein Elternschaft wird. Zweisamkeit ist ab diesem Zeitpunkt limitiert, Rollen und Aufgaben müssen neu verteilt und definiert werden, das Bedürfnis nach Zärtlichkeit kann teilweise schon durch die Kinder abgedeckt sein. Die neue Aufgabenverteilung innerhalb der Partnerschaft kann dazu führen, dass die Partnerschaft erst einmal nach Außen stabilisiert wird. Für einige Paare stellt sich aber die Frage: „Wie gehen wir mit der verringerten Zeit und mit dem erhöhten Stress durch die Kindererziehung um?“. Es gibt Paare, die diesbezüglich

seit der Geburt des Kindes so gut wie keine Sexualität mehr erleben. Die dritte Phase wird eingeleitet durch den Auszug der Kinder aus dem Elternhaus. Nun stellt sich für einige Paare die Frage: „Was hat uns in den letzten Jahren zusammengehalten, was hält uns jetzt noch zusammen?“. Teilweise stellen sich einige Paare die Frage: „Was haben wir geopfert, wo gibt es für uns als Paar oder als Individuum noch Nachholbedarf?“. In die vierte Phase wird meist über mehrere Jahre oder Jahrzehnte „hineingeglitten“. Sie wird bestimmt durch Gebrechlichkeit und Erkrankungen.

Sexualität im Alter

Mitte des 40. Lebensjahrzehnts beginnt zunehmend der sichtbare und wahrgenommene Alterungsprozess, bei den Frauen meist mit dem Beginn der Menopause. Bei der Frau kommt es in diesem Zusammenhang zu einer vaginalen Atrophie, Rückgang der Ruhelubrikation, einem verminderten Lusterleben und einem Nachlassen des sexuellen Interesses. Auch beim Mann verlangsamen sich sexuelle Reaktionen und es kommt vermehrt zu Erektionsproblemen. Trotzdem ist Sexualität auch für das alternde Paar ein wichtiger Punkt für Lebenszufriedenheit. So sind 82 Prozent der Männer mit über 80 und 62 Prozent der Frauen über 80 noch sexuell aktiv (davon über 50 Prozent mehrmals die Woche). Für das alternde

Paar kommt es bezüglich der Intention von Sexualität zu einer Akzentverschiebung vom Geschlechtsverkehr weg zu vermehrter Zärtlichkeit, Nähe und nicht-genitaler Sexualität. Dies führt wahrscheinlich dazu, dass über 75 Prozent der über 60-Jährigen ihr Sexualleben, im Vergleich zu jüngeren Lebensjahren, als besser oder gleichwertig einstufen.

Auch der Wegfall einer möglichen Empfängnis kann dazu führen, dass das Paar mehr Freiheit in der eigenen Sexualität erlebt. Schwierigkeiten ergeben sich für das alternde Paar dann, wenn alte Beziehungswunden aufbrechen und es zu einem „Kleinkrieg“ innerhalb der Partnerschaft kommt oder, dies gilt insbesondere für Männer, Sexualität mit einem phallusorientierten, leistungsbezogenen Aspekt verbunden ist.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass das positive Erleben von Sexualität und die Häufigkeit von sexuellen Kontakten nicht mit dem Lebensalter abnehmen. Es zeigt sich, dass das beste potenzielle Mittel innerhalb einer Partnerschaft eine befriedigende und regelmäßige Sexualität ist. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich den „erotischen Raum“ innerhalb einer Partnerschaft zu erhalten. Der „erotische Raum“ ist in diesem Kontext der virtuelle Ort, an den sich das Paar mit Lust auf Nähe, Geborgenheit, Neugierde und sexuellem Begehren begegnet.

LESER FRAGEN

Liebe Leser, stellen Sie Ihre Frage zum Thema „Sexualität“ bitte bis Montag, 22. Januar, 10 Uhr. Hierfür gibt es eine eigene Email-Adresse. Sie lautet sprechstunde@goettinger-tageblatt.de

Ihre Fragen werden dann von Dr. Jörg Signerski-Krieger beantwortet werden. Die Antworten finden Sie am kommenden Sonntagabend in Ihrem Göttinger Tageblatt – unter der Rubrik „Gesund in Göttingen“.


THEMEN
IM ÜBERBLICK

13.01. AKNE

20.1. SEXUALITÄT

27.1. MULTIPLE SKLEROSE

3.2. HERZSCHWÄCHE