

„Körpertabus erinnern uns an den Tod“

Unsere Kolumnistin Yael Adler widmet sich in ihrem neuen Buch den Peinlichkeiten des menschlichen Organismus. Mit uns spricht sie über Mundgeruch und Käsefüße und rät, was man dagegen tun kann.

Frau Adler, in Ihrem neuen Buch geht es um Dinge an uns selbst, über die wir lieber schweigen, etwa Mundgeruch, Körpergeräusche, Inkontinenz. Welche Eigenart Ihres Körpers ist Ihnen selbst besonders peinlich?

Ich glaube, ich kann mich sehr gut in peinliche Situationen einfühlen, weil ich manches aus meinem eigenen Leben kenne. Einmal war ich in einer Talkshow zu Gast, und es war extrem heiß im Studio. Ich habe bei dieser Saunatemperatur ausgerechnet über Körpergerüche gesprochen – über Lockstoffe. Dabei habe ich euphorisch gezeigt, wie man seine Achseln lüftet und sein Gegenüber bedampft, um es anzulocken. In dem Moment, in dem ich meine Arme hob, merkte ich: Upps, da sind ja Riesenschweißflecken unter den Achseln. Und ich dachte mir: O.K., was machst du jetzt? Brichtst du deine interessante message ab – der Blick des Moderators auf meine Achseln riet zu einem eindeutigen Ja –, oder gehst du als gutes Vorbild im Selbstversuch voran? Ich hab' es durchgezogen. Peinlich war's mir aber schon in dem Moment.

Sie haben von mehreren Situationen gesprochen?

Eine andere: Als junge Frau war ich mal auf einer Liebesreise in Paris, und in den dreieinhalb Tagen, die wir unterwegs waren, konnte ich nicht aufs Klo gehen. Als Elfenwesen macht man so etwas schließlich nicht, als Frau soll man immer gut duften und allenfalls „Rosenblätter“ ausscheiden – quitiert wurde meine vornehme Zurückhaltung mit einer furchtbaren Verstopfung. Mein Begleiter war total gelassen, ging regelmäßig auf die Toilette und hat entspannt seine Räucheraromen hinterlassen. Das ist etwas, das viele Frauen beschäftigt. Männer haben mit dem Thema „Aufs Klo gehen“ weniger Schwierigkeiten als Frauen. Sie empfinden wohl mehr Stolz auf ihre eigenen Produkte.

Gibt es ein peinliches Thema, an das Sie sich nicht heranwagen würden? Nein, ich würde mich an alles heranwagen, und zwar auf eine respektvolle Art. Ich würde mich nie lustig machen, das wäre unärztlich, und das fühlt man



„Viele Patienten merken, sie sind nicht allein; sie schöpfen Hoffnung“: Yael Adler vergangene Woche in Berlin.

Fotos: Julia Zimmermann

als Arzt auch nicht. Wenn man über ein menschliches Leiden oder eine menschliche, schambesetzte Zone spricht, dann ist das ja Medizin und gehört zum Menschen dazu. Nur der Ton muss stimmen, der soll nicht schlüpfrig, schaulustig oder respektlos sein.

Sie widmen ein ganzes Kapitel verschiedenen unangenehmen Körpergerüchen, etwa dem „Käsefuß“. Was würden Sie Betroffenen raten?

Eigentlich ist der Käsefuß ein Zivilisationsphänomen. Ötzi trug luftiges Schuhwerk aus Bärenleder, Gras, Flechten, hatte Platz für die Zehen. Das ist eine super Prophylaxe gegen Fußkäse, viel Barfußlaufen beugt vor. Selbst in Lederschuhen stinkt es häufig, weil die Zehen gequetscht werden und schwitzen.

Was kann man noch tun?

Dann gibt es Naturmaterialien, auch als Einlagen, die sind besser als Synthetik. Zedernholz, Zimt oder auch Silberfäden in den Textilien, das ist gut gegen Fußgeruch. Leute mit starker Schweißbildung können eine Leitungswasser-Iontophorese anwenden, das ist ein Schwachstromfußbad, das kann man sogar auf Krankenkassenkosten bekom-

men; das ist sehr nebenwirkungsarm. Es verengt die Schweißdrüsenausführungsgänge, und man schwitzt weniger, die Füße werden trockener. Es gibt aber auch noch ökologische Tipps, etwa Eichenrinden- oder Salbeibäder für Füße – das zieht auch die Schweißdrüsen zusammen und trocknet die Haut ab. Salbeitee zu trinken ist gut. Man kann Füße zudem mit Essigwasser behandeln: Einen Liter Wasser mit einem Esslöffel Essig vermengen und die Füße darin baden. So verbessert man den Säureschutzmantel. Stinkbakterien mögen das nicht.

Was ist mit Fuß- und Schuhdeos?

Wenn man das gut verträgt, ist das auch eine Option, ebenso Puder. Das bekämpft aber nur Symptome, nicht die Ursachen. Also Luft an die Füße und für einen sauren pH-Wert sorgen, der unerwünschten Bakterien nicht gefällt.

Und bei Turnschuhen hilft Deo oft auch nur kurzzeitig...

Das liegt auch an der Synthetik der Stoffe, darin überleben Stinkbakterien besser. Das kann man auch auf andere Körpergerüche übertragen. Wenn man täglich eine Lederhose trägt, stinkt diese nicht, weil es ein natürliches Material

ist. Bei Synthetik-Sportkleidung verhält es sich anders. Weil man diese nur kalt waschen kann, setzen sich die Geruchsbakterien in der Regel fest. Kaum kommt frischer Schweiß, fängt die Kleidung wieder an zu stinken.

Also besser Baumwollshirts zum Sport tragen?

Ja. Und hinterher sollte man sich nur mit Wasser duschen oder ein mildes saures Duschgel für die schwitzigen Stellen verwenden, das sind sogenannte pH-neutrale Waschsubstanzen. Unbedingt auf alkalische Seifen verzichten, die den Säureschutzmantel für viele Stunden zerstören. Ein netter Tipp ist auch, mit einem Menschen, der einen guten Fußgeruch hat, zu Fußeln; so kann man sich vielleicht ein paar Wohlriechbakterien abholen. Wissenschaftler hoffen, eines Tages unerwünschte Stinkbakterien mit Wohlriech-Bakterien oder deren Stoffwechselprodukten verdrängen zu können.

Ein weiteres Geruchsthema im Buch ist Mundgeruch. Sie sagen, viele Leute wissen nicht, dass sie Mundgeruch haben. Andere haben ständig Angst, welchen zu haben, obwohl sie normal riechen. Wie kann ich herausfinden, ob ich Mundgeruch habe?

Das Beste ist immer, die Menschen zu fragen, die einem nahestehen. Die sollten das dann auch ehrlich beantworten. Hin und wieder hat jeder mal Mundgeruch; wenn er aber anhält, gerät man leicht in die soziale Isolation, und es kann eine Krankheit dahinterstecken. Dem sollte man nachgehen. Der Zahnarzt kann Mundgeruch übrigens mit einem speziellen Gerät, einem Halimeter, auch messen.

Sie sprechen auch die Menstruation an. Dass das heute noch ein Tabu sein soll, hat mich erstaunt.

Dazu kann ich Ihnen eine Geschichte erzählen. Ich habe einer Freundin erzählt, dass ich dieses Buch schreibe, und sie nickte ganz verständlich und sagte: Ja, es gibt bestimmt viele Leute, die so etwas brauchen, aber wir sind ja aufgeklärt, wir brauchen das nicht. Dann erzählte ich, dass ich für die F.A.S. über Sex während der Menstruation geschrieben habe. Woraufhin meine Freundin schrie: „Iiiiih, ist das eklig! Das ist ja pervers.“ Ich musste lachen. Jeder hat eben Tabus rund um den eigenen Körper, wir verdrängen sie nur oft. Es muss ja nicht jeder Sex während der Menstruation haben. Mir ist es wichtig zu sa-

gen: Du kannst es haben, es ist überhaupt nicht schädlich. Abgesehen davon: Viele Frauen reden untereinander über ihre Menstruation, aber mit Männern reden sie nicht. Wenn eine Frau ihre Menstruation hat und im Restaurant zur Toilette geht, würde sie nie Binden oder Tampons sichtbar in der Hand tragen. Sie benutzt immer die ganze Tasche als Tamponsack. Blutflecken in der Hose sind Frauen peinlich.

Liegt das nicht auch an der Reaktion der Männer auf eine blutende Frau?

Es gibt solche und solche Männer. Manche gehen entspannt mit der Monatsblutung der Frauen in ihrem Leben um. Andere finden sie dagegen unappetitlich, in manchen Kulturen werden Frauen in dieser Zeit sogar ausgegrenzt. Mein Buch richtet sich jedenfalls an beide Geschlechter, und ich finde, die Menstruation ist definitiv auch ein Männerthema.

Frau Dr. Adler, auch in unserer Kolumne „Sagen Sie mal, Frau Doktor“ schreiben Sie über Themen, die man sonst nicht laut anspricht. Wie fallen die Leserreaktionen aus?

Viele sind begeistert, dass endlich mal jemand offen Körpertabus anspricht, und sie merken, sie sind nicht allein, oder finden endlich den Mut, zum Arzt zu gehen. Sie schöpfen Hoffnung. Ich bin eigentlich Dermatologin, berichte aber auch über Themen außerhalb meines engsten Fachgebietes Haut- und Geschlechtskrankheiten. Da gibt es manchmal Kritik. Ich arbeite jedoch sehr ganzheitlich. Die Haut ist ein Netzwerkorgan, das enge Verbindungen unterhält mit Blut, Nerven, Hormonen, Darm, Psyche, Organgesundheit und Sexualität. Zudem bin ich Ernährungsmedizinerin und Ärztin für Venenheilkunde. Mit Kollegen anderer Fachrichtungen tausche ich mich intensiv aus. Bei mir steht der ganze Mensch im Fokus.

Warum gibt es in unserer offenen Gesellschaft eigentlich überhaupt noch so viele Körpertabus?

Viele der Tabus sind eigentlich Makel. Sichtbare Leiden, eine Entzündung, man altert: Das sind alles Dinge, die uns daran erinnern, dass wir verfallen, eines Tages erkranken könnten oder sterben. Das ist eine tiefe Kränkung für einen Menschen. Obwohl wir uns doch so einzigartig und besonders fühlen, wird uns am Ende dennoch irgendwann der Tod ereilen. Alles, was uns daran erinnert, ist ein großes Tabu: der Makel, die Krankheit, der Tod. Das wollen wir wegspritzen, wegoperieren, wegphotoshoppieren. Dann gibt es noch die Sextabus. Die haben sehr viel mit Moral, Religion, Kultur und Erziehung zu tun. Keiner sagt heute: Ich hab' mir eine Geschlechtskrankheit zugezogen. Von einer Knie-Operation erzählt jeder.

Die Fragen stellte Johanna Dürrholz.

Das Buch „Darüber spricht man nicht. Weg mit den Körpertabus“ ist im Droemer Verlag erschienen und kostet 16,99 Euro. In ihrer nächsten Kolumne in der F.A.S. schreibt Yael Adler über das Thema Piercing.

AD

+ Extraheft Handwerk und HIGHLIGHTS Magazin

Jetzt im Handel

ARCHITECTURAL DIGEST. Stil, Design, Kunst & Architektur

Get your ticket!

AD / Design Summit
Design Award 2018

22 November 2018 in Munich
ad-magazin.de/tickets

