

«DIE HAUT HAT VIEL MIT DER SEELE ZU TUN»

Die Berliner Dermatologin und Bestsellerautorin Yael Adler hat ein Buch über Tabus geschrieben: «Darüber spricht man nicht». Mit uns hat sie es trotzdem getan.

Von Matthias Mächler
Illustration: Illumüller

Danke für den Mittagstermin, Frau Dr. Adler. Essen Sie nichts?

Nein, ich bin auf Diät, ich will abnehmen. Die Schlussphase des Buches war ziemlich stressig. Ich möchte mich wieder mehr um das Körperliche kümmern.

Machen Sie etwa dieses trendige 16-Stunden-Intervallfasten?

Ich esse an manchen Tagen sogar 18 Stunden nichts, da kann der Insulinspiegel so richtig absacken und das Fettgewebe Fett abgeben. Es geht überraschend gut. Fünfeinhalb Kilos sind schon weg, jetzt möchte ich nochmals zwei runter.

In Ihrem Buch schreiben Sie, dass viele Frauen auf Diät Mundgeruch haben. (Hält sich die Hand vor den Mund und verdreht theatralisch die Augen.) Das

stimmt schon: Essen ist wie ein Schrubber, der Geruchsbakterien wegschabt, und intensives Hungern setzt nach Fruchtgummi riechende Acetondämpfe frei. Aber man kann ja viel trinken, Zahnseide und Zungenschaber nutzen. Ich hoffe also, dass Sie nichts riechen.

Nicht das Geringste. Meine Nase ist aber auch nicht so geschult wie Ihre. Auf der Fahndung nach Krankheitssymptomen scheinen Sie ja intensiv an Ihren Patienten zu schnüffeln?

(Lacht.) Ja, das machen wir. Viele Hautprobleme riecht man. Menschen mit Neurodermitis riechen eher süßlich, weil ihre Haut stärker mit Staphylokokken besiedelt ist. Fettige Ekzeme, Kopfschuppen oder Akne riechen bitter-herb. Aber ich empfinde das nicht als problematisch, auch



Sport, Sonnenschutz und Schlaf sind die beste Medizin für die Haut, sagt Yael Adler. Von Antifaltencremes hält sie wenig.

nicht, wenn es aus gewissen Körperfalten riecht. Das sind spannende Indizien, die zur Lösung eines Falls beitragen.

In «Darüber spricht man nicht» packen Sie Körpertabus noch expliziter an als in ihrem letzten Buch. «Sex sells» war gestern, heute treiben Tabus die Verkaufszahlen hoch?

Ich habe zu oft erlebt, dass sich Leute im Stillen quälen, sich für eine Krankheit schämen, sich isolieren und so lange warten, bis es zu spät ist und wir Ärzte vielleicht nicht mehr viel machen können. Wenn ich mit einer Enttabuisierung gewisser Themen Menschen bei unangenehmen Schicksalsschlägen unterstützen und vielleicht sogar ein Leben retten kann, hat sich der Aufwand gelohnt.

Das Buch ist kein typischer Ratgeber, sondern sehr humorvoll geschrieben. Körpergeräusche, Inkontinenz, Unfälle mit Sexspielzeug: Das fühlt sich beim Lesen an, wie wenn man an einem Autounfall vorbeifährt – man will nicht gaffen, kann aber nicht anders.

Ja, denn viele Themenbereiche kennt man von sich selbst oder aus Gesprächen mit Bekannten. Deshalb ist das Buch hoffentlich ein Stück leicht verständliche Allgemeinbildung. Es ist doch spannend, dass Blähungen nicht unbedingt auf eine Nahrungsmittelallergie zurückzuführen sind, sondern oft von einer Verschiebung der Darmflora stammen und mit ein paar Bakterien schnell behoben werden können. Verschweigt man als Betroffener solche Themen, kommt man nicht weiter mit seinem Problem.

Was ich mutig finde: Sie gehen die Themen interdisziplinär an, mischen Dermatologie, Psychologie, innere Medizin, Neurologie und Endokrinolo-

«Ich habe zu oft erlebt, dass sich Leute im Stillen quälen und sich für ihre Krankheit schämen.»

gie. Das wünscht man sich als Patient. Aber finden das Ihre spezialisierten Ärztekollegen nicht überheblich?

Einige dieser Spezialisten haben mir beim Buch geholfen. Sehen Sie, die Haut ist ein Netzwerkorgan, da spielt die Psyche genauso eine Rolle wie das Essverhalten, die Sexualität genauso wie der Schlaf. Es geht bei allem um die richtige Balance und das Vermeiden von Extremen. Das Buch geht aber noch weiter, behandelt das Schnarchen, den weiblichen Orgasmus, urologische Themen, Schönheitsmassnahmen rund ums Altern ... Alles Themen aus meiner Praxis. Ich behandle die Krankheitsbilder nicht alle selber – aber ich finde sie. Ich bin der Lotse, der die Patienten dann an die richtigen Stellen vermittelt.

Im Kapitel «Männer-Spezial» raten Sie, präventiv zu flirten, damit der Testosteronspiegel steigt – um Krankheiten wie Hirnschlag vorzubeugen.

Ja, unbedingt! Geniessen Sie das Leben! Stellen Sie sich eine Gesellschaft mit Männern und Frauen vor, und es knistert nichts, das wäre doch traurig.

Ich empfinde es ja eher als beruhigend, dass der Testosteronspiegel nicht mehr so hoch ist.

Warum das?

Es ist manchmal schon eher ein Stress als Mann.

(Lacht.) Na gut, vielleicht war er zu hoch, und jetzt ist er normal. Hauptsache, es geht Ihnen gut. Glauben Sie mir: Wenn der Testosteronspiegel zu tief ist, gehts Männern nicht gut. Übergewicht, mangelnde Lebensfreude, eine leidende Libido und Schlaganfälle sind die Folgen. Aber zum Glück kann man seinen Testosteronspiegel ganz einfach tunen: auf die Jagd gehen, Sex haben, lieben, sich gesund ernähren, mehr Steinzeitmann sein ...

Sie plädieren sowieso für mehr Steinzeit und finden den legendären Schnüffelgriff des deutschen Bundestrainers Jogi Löw toll. Was passierte da genau?

DR. ADLERS TIPPS FÜR EINE SCHÖNERE HAUT

1

Prävention: Sonne meiden oder sich gut schützen. Und Sport treiben – das aktiviert die Selbstheilungsmechanismen.

2

Grüntee trinken und Tomatenmark essen – die besten Anti-Ager überhaupt.

3

Nicht rauchen, kein Alkohol (oder zumindest wenig).

4

Viel und gut schlafen, den Hell-dunkel-Rhythmus einhalten.

5

Gesund essen: unveränderte, unverarbeitete Nahrung, kein Fast Food, kein Convenience-Food. Ballaststoffe für eine robuste Darmflora aufnehmen. Genügend Wasser trinken.

«Er roch an seinen
Fingern und stellte fest:
Aaahhh, Testosteron,
alles gut!»

Wir haben in unserem Intimbereich viele Duftdrüsen. Die Natur hat das so eingerichtet, damit wir erotisches Duftmarketing betreiben können. Diese Lockstoffe sind mit den Hormonen verbunden. Der Bundestrainer fasste sich in einer herausfordernden Situation, quasi einer Steinzeit-Kriegssituation, da unten rein und schnupperte wohlwollend an den Fingern. Er stellte fest: Aaahhh, Testosteron, alles gut!

Sollten wir das öfters tun?

Es gibt uns ein gutes Gefühl und erfüllt uns mit Stolz. Aus psychoanalytischer Sicht ist das ein Relikt aus der analen Phase, in der wir als kleine Kinder lernten, dass unsere Exkremamente was Tolles sind, auch weil unsere Eltern uns dafür so gelobt haben.

Ein grosses Kapitel widmen Sie dem Altern. Zu Botox und Hyaluronsäure sagen Sie ein bisschen Ja - und ein bisschen Nein?

Mit Mass darf man nachhelfen, finde ich. Wenn jemand den ganzen Tag vor dem Computer sitzt, die Zornesfalte angespannt, kann er womöglich irgendwann nicht mehr aufhören, «bö» zu gucken, kriegt Kopfschmerzen, ist frustriert, denn das Böse gucken meldet dem Gehirn depressive Gefühle. Das kann man durchbrechen: Wenn man diese Falte entspannt, entspannt sich auch der Mensch.

Ich kenne niemanden, der Botox oder Hyaluronsäure ausprobierte und nicht abhängig wurde. Sind «Filler» die neue Gesellschaftsdroge?

Leider erkennen tatsächlich viele Leute die Grenzen nicht. Da werde ich deutlich: Ich erkläre, dass man durch Manipulationen zwar verändert, aber nicht unbedingt schöner aussieht. Zu viel Botox macht unsympathisch, weil Sie Ihr Gegenüber nicht mehr spiegeln können und man

Ihren Gesichtsausdruck nicht mehr analysieren kann. Ihre Mimik geht verloren, das führt zu Kommunikationsschwierigkeiten und zwischenmenschlichen Problemen.

Ist es würdiges Altern, wenn man sich dermassen an seine Jugend klammert?

Wenn Sie dezente Mengen von Botox oder Hyaluronsäure nehmen, sehen Sie vielleicht punktuell frischer aus. Aber es macht Sie nicht insgesamt jünger. Der ganze Körper altert, daran ändert eine Fassadenkorrektur nichts. Und bei einem Zuviel sehen Sie zudem halt irgendwie «gemacht» aus, aber nicht toller, liebenswerter oder vitaler.

Wie geht denn toller, liebenswerter, vitaler?

Über Ihren Lebensstil: Gesund essen und sich fit halten, ist die halbe Miete. Und zufrieden sein mit sich, gute Menschen um sich wissen, das Leben geniessen. Das Bedrohlichste am Altern sind doch nicht die Falten, es ist die Anfälligkeit für Gebrechen und Krankheiten, der Umstand, dass wir unsere Fähigkeiten verlieren. Das ist die wahre Tragödie. Ich habe viele Patienten, die wollen sich die Falten weg machen lassen und meinen, damit verschwinde auch ihr Frust im Leben. Ob man sich in seiner Haut wohlfühlt, hat aber viel mit dem seelischen Befinden zu tun.

Sie halten auch nichts von Anti-Agern wie Q10-Crèmes, warum?

Solche Produkte werden von der Industrie erfunden und wirken allenfalls für ein paar Stunden aufplusternd - durch Feuchtigkeit in der oberen Hornschicht der Haut. Die Anti-Aging-Stoffe aber werden von der Hautschutzbarriere draussen gehalten. Kollagen, elastische Fasern und die waserbindende Hyaluronsäure in der Tiefe der Haut werden von diesen Crèmes nicht erreicht, aufgefüllt oder gar repariert. Würde die Pflegeindustrie statt mit Crèmes mit Uhren handeln, würde es wohl etwa heissen: Kaufen Sie sich eine schöne Uhr, schon sind Sie glücklich und bleiben ewig jung! (Lacht.)



HAU(P)TSACHEN

Eigentlich wollte Yael Adler (1973) Journalistin oder Schauspielerin werden, entschied sich aber für das Medizinstudium, wurde Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten sowie für Ernährungsmedizin und betreibt heute in Berlin-Grünwald eine Privatpraxis. Sie ist TV-Hautärztin auf verschiedenen Kanälen, Expertin in Printmedien, Kolumnistin der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung, Videobloggerin (Facebook und YouTube) und Bestsellerautorin («Haut nah», 2016). Vor Kurzem erschien ihr neues Buch «Darüber spricht man nicht» (Droemer), wieder ein Bestseller. Darin erklärt sie auf humor- und verständnisvolle Art Tabus rund um den Körper.

⇒ dradler-berlin.de

