

## 12-Punkte-Programm von Dr. Yael Adler

**Dr. Yael Adler**  
Dermatologin,  
Privatärztliches  
Zentrum für  
Haut, Venen &  
Lasermethoden,  
Berlin-  
Grünwald



# Gesunde und schöne Haut

80 Prozent aller Deutschen klagen über Probleme wie **Pickel, trockene Ekzeme, Rötungen**. Die bekannte Hautärztin aus Berlin rät vor allem zu einer Pflege von innen

Sie erneuert sich einmal im Monat von alleine, sie reinigt sich selbst, schützt sich durch Barrierenfette und Talg vorm Austrocknen. Und sie bietet durch den Säureschutzmantel Schutz- und Abwehr-Bakterien ein

gutes Zuhause. „Die Haut umhüllt und schützt alles, was wir in uns tragen, etwa die Organe, Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Und gleichzeitig muss sie sich mit Feinstäuben oder zu viel UV-Strahlen und schlimms-

ten Altersbeschleunigern wie Rauchen, Alkohol, industriell verarbeiteter Kost, Stress und zu wenig Schlaf auseinandersetzen“, sagt die Berliner Dermatologin Dr. Yael Adler. Deshalb braucht sie ein umfassendes Schutz- und

Unterstützungsprogramm, das Schäden verhindert und heilt. Cremes alleine können das nicht.

### BUCH-TIPP

„Darüber spricht man nicht“ von Dr. med. Yael Adler, Droemer, 368 Seiten, 16,99 Euro

### 1 Mit Wasser reinigen

„Hautfette haben eine starke Schutzwirkung, sind ein einzigartiges Gemisch, das kein Industrieprodukt nachahmen kann“, so die Fachärztin. „Einer der größten Fehler ist es deshalb, die Haut zu überpflegen. Am besten nur morgens und abends mit Wasser waschen. Weitere Reinigungsmittel sind eigentlich nicht notwendig. **Ausnahme:** die Hände.

### 2 Clever eincremen

Haut nur eincremen, wenn sie trocken ist, spannt. Und auch nur diese Stellen. „Bei trockener Haut rate ich zu einer Creme mit dem Harnstoff Urea. Er hilft der Haut, Wasser zu binden. Hautähnliche Lipide in Hightech-Cremes sind besonders verträglich.“

### 3 Nur leichtes Make-up

„Kein fettiges, mineralölhaltiges Make-up benutzen. Besser ein leichtes, damit die Haut atmen kann.“ Duftstoffe sollten Menschen mit empfindlichem Hauttyp meiden – Allergiegefahr, Irritationen.

### 4 Stress-Management

Entspannungsmethoden wie Achtsamkeitsmeditationen oder Yoga fördern den Abbau von Stresshormonen. Das bessert Reizungen, Pickelchen, Rötungen der Haut.



### 8 Ballaststoffe fürs Mikrobiom

Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorngetreide liefern Ballaststoffe für Darmflora und Immunsystem. Es bekommt Hautkrankheiten so besser in den Griff. Schnell verdauliche Kohlenhydrate, z. B. in Weißmehl-Produkten, Fast Food, Limonaden, Süßigkeiten, meiden. Sie führen zu übergroßen Talgdrüsen, Hautentzündungen, Akne, beschleunigen Alterungsprozesse. „Ein No-Go sind auch mehr als 200 Milliliter Kuhmilch pro Tag.“



### 5 Tenside für Hände und Achseln

Hände und schwitzige Stellen etwa unter den Achseln mit einem milden Tensid (z. B. Kokos-Tenside, Bioladen) ohne Duft-, Farb-, Konservierungsstoffe und mit saurem pH-Wert reinigen.

### 6 UV-Kontrolle

„Von März bis Ende September immer die UV-Belastung checken“, so Dr. Adler. Eine aktuelle Prognose bietet das Bundesamt für Strahlenschutz über [www.bfs.de](http://www.bfs.de). „Und vor der Sonne schützen nach dem Motto: meiden, kleiden, cremen“, so Dr. Adler. Lichtschutzfaktor von 30 bis 50.

### 7 Ausreichend schlafen

Regelmäßige sieben bis neun Stunden Nachtruhe fördern den Selbstreparaturbetrieb der Hautzellen. Das Schlafhormon Melatonin unterstützt auch die Zellreparatur der Haut und verhindert als starkes Antioxidans Zellschäden durch Freie Radikale.



### 9 Mikronährstoff-Check

Bei Hautproblemen immer den Status der Vitamine A, C, B, D, E und H, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Zink, Eisen oder Selen checken lassen. Gerade an Selen mangelt es oft. Da helfen z. B. zwei Paranüsse am Tag.

### 10 Hautfreunde essen

Antioxidantien in Tomatenmark, Leinsamen, grünem Tee, buntem Obst, Gemüse und Möhrensaft liebt die Haut. Auch Probiotika wie unpasteurisiertes Sauerkraut, Kimchi. Dr. Adler: „Ich rate zudem zu einer eiweißreichen Kost, etwa einer 12 Stunden ausgekochten Knochenbrühe.“

### 11 Ausdauersport

Ausdauersport, z. B. drei- bis viermal die Wochen für 20 bis 30 Minuten, verbessert das Hautbild nachhaltig. Er aktiviert auch Radikalfänger, die aggressive Sauerstoffmoleküle unschädlich machen.

### 12 Lachen und Freunde

„Weil die Haut stark auf die Psyche und angenehme Berührungen reagiert, sollten wir viel lachen, Freundschaften pflegen, Zweisamkeit suchen“, rät die Hautexpertin.

## SOS-Mittel bei Pickeln und Sonnenschäden

### Natron-Kompresse

► **Zum Kühlen von Sonnenbrand** 1 TL Natron in 1 l Wasser (15 bis 20 Grad) auflösen. Baumwolltuch eintauchen, leicht auswringen, auf die gereizte Stelle legen.

### Zitrus-Peeling

► **Bei Verhornung der Poren, Akne, Schuppenflechte:** 200 g Salz, 60 ml Mandelöl, Saft von 1 Zitrone, abgeriebene Schale der Zitrone, 2 Tropfen Zitronen-, 3 Tropfen Orangenöl, 1 EL Lavendelblüten (alle Apotheke) vermischen. Alle paar Tage damit peelen.

### Apfelessig-Auflage

► Schwefel im Apfelessig wirkt bei **unreiner Haut** desinfizierend, antibakteriell. Warmes, feuchtes Handtuch 2 Minuten auf das Gesicht legen, um die Poren zu öffnen. Dann 2 EL naturtrüben Apfelessig in 500 ml warmes Wasser geben, Tuch eintauchen. 5 Minuten aufs Gesicht legen.



## Soventol®

Von gereizter Haut empfohlen.

## Insektenstiche mit Juckreiz?

Effektive Hilfe mit Soventol® Gel



- Schnell wirksam
- Kühlend & abschwellend
- Lang anhaltende Wirkung
- Ab 0 Jahren



**Soventol® Gel 20 mg/g Gel. Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von leicht bis mittelstark ausgeprägten Reaktionen auf Insektenstiche (z. B. Mückenstiche) mit Juckreiz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 08/2017