

WISSEN

DIE WELT | MONTAG, 31. AUGUST 2020 | SEITE 20

KOMPAKT

UN UND NASA Besserer Schutz für tropischen Regenwald

Die Vereinten Nationen und die US-Raumfahrtbehörde Nasa haben gemeinsam mit mehreren Forschungseinrichtungen einen besseren Schutz des verbliebenen tropischen Regenwalds gefordert. Einer neuen Studie zufolge sei nur rund die Hälfte dieses Waldes von „hoher Qualität“ – beispielsweise im Hinblick auf die Speicherung von Kohlenstoff. Diese Wälder befänden sich hauptsächlich im Amazonas und dem Kongobecken. Nur rund 6,5 Prozent davon stehe offiziell unter Schutz. Das müsse sich dringend ändern, forderten die Institutionen.

TIERE

Was steckt hinter dem Elefanten-Sterben?

Naturschutzbehörden untersuchen den Tod von elf Elefanten in einem Wald im Westen von Simbabwe. Das be-

richtet eine Sprecher der Nationalparkbehörde. Die Kadaver der Elefanten wurden am Freitag im Pandamasue-Wald zwischen dem Hwange-Nationalpark und den Victoriafällen entdeckt. Blutproben seien entnommen, um die Todesursache zu ermitteln, sagte der Sprecher Tinashwe Farawo. Die Stoßzähne der Elefanten seien noch an den Kadavern gewesen, weswegen Wilderei ausgeschlossen sei. Tests zufolge seien sie nicht mit Zyanid vergiftet worden.

Krokodil in der Unstrut gesichtet

Die Suche nach einem möglicherweise in der Unstrut schwimmenden Krokodil ist eingestellt worden. Trotz intensiver Maßnahmen in den vergangenen Tagen habe es keine konkreten Hinweise auf ein lebendes Krokodil gegeben, sagte der Landrat des Burgenlandkreises. Zuvor gab es zwei Hinweise von Anglern, die ein Tier gesichtet haben wollen. Vorübergehend wurde unter anderem auch der Bootsverkehr eingestellt. Weitere Hinweise nimmt die Polizei jedoch entgegen.

STERNENHIMMEL IM SEPTEMBER

Mars bald in Erdnähe

Im September sind mehrere Planeten gut zu beobachten. Die beiden Riesenplaneten Jupiter und Saturn stehen nach wie vor nahe beieinander. Nach Einbruch der Dunkelheit findet man sie knapp über dem Südhorizont. Vom Morgenhimmel ziehen sie sich langsam zurück. Der Jupiter geht Anfang des Monats gegen 2, der Saturn gegen 2.45 Uhr unter. So bleibt noch genug Zeit, um Fernrohr die vier hellsten Jupitermonde und die Saturnringe zu beobachten. Der Mars kommt im nächsten Monat in Erdnähe und steigert seine Helligkeit auf eindrucksvolle Weise. Anfang September geht der Rote Planet kurz vor 22, Mitte des Monats schon kurz vor 21 Uhr im Osten auf und ist so praktisch die ganze Nacht zu sehen. Auch im kleinen Fernrohr kann man den Mars als voll beleuchtete Kugel und mit etwas Glück auch einige Oberflächendetails erkennen. Die Venus ist nach wie vor ein heller Morgenstern. Anfang des Monats erscheint sie kurz nach 2.30 Uhr am nordöstlichen Horizont. Sie ist abgesehen vom Mond mit Abstand das hellste Gestirn des Nachthimmels. Im Fernrohr erscheint sie zunächst wie ein kleiner Halbmond und wird im Laufe des Monats immer kleiner und rundlicher, da sie sich von uns entfernt und immer mehr von der Sonne beleuchtet wird. Unsere Stern-

karte zeigt den Übergang vom Sommer- zum Herbststernbild. Im Süden und Südwesten erkennt man das eindrucksvolle Sommerdreieck mit den hellen Sternen Deneb im Schwan, Wega in der Leier und Atair im Adler. Der Große Wagen steht im Nordwesten. Er ist nur Teil des viel größeren Sternbilds Großer Bär. Dem Bären folgt der Bärenhüter oder Bootes. Tief im Süden findet man die Tierkreissternbilder Schütze, Steinbock und Wassermann. Im Südosten und Osten erkennt man die Herbststernbilder Andromeda und Pegasus. Unter dem Pegasusviereck findet man das unscheinbare Tierkreissternbild Fische, in dem der Mars zu Gast ist. Die Kassiopeia, das „Himmels-W“, steht mitten in der Milchstraße hoch im Nordosten. Darunter findet man den Perseus. Das fünfeckige Sternbild Fuhrmann erscheint am Nordosthorizont und kündigt den Winterhimmel an. Die Sonne zeigt nach wie vor wenig Aktivität und erreicht am 22. September den Herbstpunkt, wechselt also von der nördlichen zur südlichen Hemisphäre. Auf der ganzen von Menschen bewohnten Welt steht sie an diesem Tag zwölf Stunden über und zwölf Stunden unter dem Horizont. Man nennt das die Tag- und Nachtgleiche.
Erich Übelacker

Die Dermatologin und Ernährungsmedizinerin Yael Adler erzählt beim Gespräch in ihrer Berliner Praxis vom Verhältnis zwischen Ärzten und Patienten, wieso Schönheitsideale auf Social Media gefährlich sind und verrät, welches ihre Lieblingsoperation ist.

WELT: Sie sind bundesweit bekannt. Zeigen Ihnen wildfremde Menschen ihre Leberflecken?

Yael Adler: Ja, ständig. Ich bekomme Fotos von allen möglichen Hautstellen geschickt, alles, was nässt, juckt, picklig ist – ob nun auf Instagram, Facebook oder WhatsApp. Ich weise immer darauf hin, dass der Datenschutz so nicht gewährleistet ist und die Absender lieber in eine Arztpraxis gehen sollten. Aber wenn sich Menschen in Not fühlen, dann helfen einige offenbar auf schnelle Hilfe vor und schicken mir ohne Bedenken ihre Fotos. Meine Freunde tun das sowieso, da gibt es mittlerweile kaum noch Körperstellen, die ich nicht kenne.

Wo ziehen Sie für sich im Privaten die Grenze?

Dass ich auf solche „Begutachtungswünsche“ außerhalb meiner Praxis eingehe, hat mit einem bestimmten Arzt-Typus zu tun, den ich in meinem Buch beschreibe und von dem ich auch Anteile in mir habe – den Heiler. Viele Ärzte freuen sich durchaus, wenn sie auf Partys gefragt sind und gute Tipps geben können. Wir haben zwar alle lange studiert, sind aber häufig ziemlich Fachidioten. So haben wir wenigstens ein Thema, über das wir reden können und bei dem wir eine gewisse Relevanz haben. Ich finde es also nicht schlimm, auf diese Weise als „Heilerin“ angesprochen zu werden. Natürlich sind meine Ressourcen nicht unendlich: Manchmal erreichen mich 50 solcher Nachrichten am Tag. Das kann ich nicht schaffen. Und manchmal passieren auch sehr schräge Geschichten.

Auf Instagram zeigt ein plastischer Chirurg, wie er einen Wadenmuskel herauschneidet, damit das Bein der Patientin in schmal geschnittene Stiefel passt. Sie schreiben, das habe Sie so abgestoßen wie fasziniert. Ist das nicht narzisstisch auf jene gefährliche Weise, die Sie anprangern?

Ich verstehe nicht, was das soll: Da trainiere ich meine Muskeln, freue mich, dass mich meine Beine gestärkt durchs Leben tragen und dann lassen sich andere einen Muskel halbieren, damit ihr Bein in einen engen Stiefel passt – das entspricht nicht mehr meiner medizinischen Vorstellung von Gesundheit. Das ist fast Verstumelung. Außerdem finde ich es generell bedauerlich, wenn sich Menschen nur noch über ihr Äußeres definieren. So entstehen Komplexe. Viele Frauen trauen sich nicht mehr im Bikini an den Strand, weil sie sich für ihre Dehnungsstreifen schämen. Dabei haben mehr als 70 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer solche Streifen. Und eigentlich ist das sogar eine geniale Reaktion unserer Haut: Bevor sie reißt, bastelt sie uns diese streifigen Haltenähte.

Sie bieten doch auch Schönheitsoperationen an.

Ich verschönere Haut, in dem ich ihr helfe, gesund zu bleiben oder zu werden. Schönheitsoperationen führe ich nicht durch, aber ich wende Laserverfahren an, und spritze auch mal Hyaluronsäure und Botox, wenn Patienten das wünschen. Ich schicke auch Leute weg, wenn ich denke, dass sie jedes Maß für Natürlichkeit verloren haben.

Aber es sind immer noch Ärzte, die das im Internet zeigen.

Das Internet ist berufsrechtlich ein teils wilder Bereich – im guten und kritischen Sinn. Früher galt für Ärzte ein striktes Werbeverbot. Heute hat sich die rechtliche Situation ein bisschen entspannt. Ärzte dürfen ihre Behandlungen jetzt auch öffentlich zeigen. Für den Patienten kann das von Vorteil sein. Man sieht, wie ein Chirurg operiert und der Patient danach toll aussieht. Die Grenze zwischen Information, vertrauensbildenden Maßnahmen und Marketing ist fließend.

Sie schreiben, dass mehr Ärzte bei Facebook und Co. seriös aufklären müssten. So viele gibt es da nicht. Müsstes Sie nicht viel, viel mehr sein? In der Tat ist es so, dass sich sehr viele nichtmedizinische Influencer zu Pseudo-Heilern hochstilieren. Junge Leute folgen ihnen und den Mythen ihrer Werbung. Das wird nicht kontrolliert.

„Ich liebe Knubbeltermine“



Yael Adler im Garten ihrer Praxis in Berlin-Grunewald

Die Hautärztin Yael Adler erzählt, was sie in ihrer Arbeit antreibt, welche Erwartungen sie an Kollegen und Patienten hat und wieso sie nur gewisse Schönheitsoperationen anbietet

Ich versuche hier aufzuklären. Natürlich wäre es super, wenn das noch viel mehr Kollegen machen würden. Aber es ist eine Idee, kein Appell. Es kostet Arbeitszeit und Mühe.

Sie hatten doch schon einen Job. Warum noch einer als Buchautorin?

Ich lerne etwas, indem ich es aufmale oder aufschreibe. Dann kann ich es mir erst merken. Bevor ich populärwissenschaftliche Bücher geschrieben habe, habe ich Fachbücher für Apotheker geschrieben und Apotheker im Fach Dermatologie unterrichtet. Dann sagte ich mir, so etwas könntest Du doch auch für Medizin-Laien anbieten. Dann fand ich einen Verlag, und schon war er da, mein „Zweitberuf“. Jetzt nehme ich meine Bücher oft sogar selbst zur Hand und schlage etwas nach. Wenn ich mich frage „Welche Pflanzenfarbstoffe haben noch mal welche Wirkung auf den Körper? Welche No-Poo-Methoden gibt es? Ach ja, Roggenmehl“, dann guck ich in meinen eigenen Büchern nach, quasi mein privater Spickzettel.

Welche Fragen würden Sie sich von Patienten häufiger wünschen?

Wenn ich einen Patienten begrüße, frage ich, was ihn zu mir führt. Viele erzählen dann schon von selbst. Ich weiß, dass Patienten oft schon nach 20 bis 30

Podcast haben Kollegen gesagt, dass sie das auch als Kassenärzte ausreichend hinkriegen. Meine Bewunderung.

Sie bemängeln, dass Patienten oft Medikamente nicht nehmen. Manche schrecken vor Nebenwirkungen zurück, trauen sich das aber nicht zu sagen. Wie geht das besser? Man muss ansprechen, was für Vorbehalte im Raume stehen. Ich spüre meist, wenn Ängste da sind. Es gibt auch Patienten, die einfach keine Zeit oder keine Lust hatten. Das ist auch für mich herausfordernd. Trotzdem – ich bin keine Moralinstanz. Patienten können selbst über ihr Leben bestimmen, sie sind über 18. Manchmal muss es ein anderer Arzt sein, eine zweite Meinung oder eine dritte. Dann dürfen wir Ärzte nicht gekränkt sein. Misstrauen ist eine menschliche Eigenschaft. Am Ende will ich, dass der Patient gesund ist. Ich muss nicht alles können. Es gibt Operationen, die mache ich richtig gerne, und andere mache ich nicht so gern.

Was ist Ihre Lieblings-Operation?

Ich liebe „Knubbeltermine“, also Operationen, bei denen gutartige Hautanhängsel entfernt werden. Fibrome, Hornknubbel oder abstehende Leberflecken, an denen man hängen bleibt, und die dann einreißen und bluten können. Viele denken, das wäre eine große Operation. Dabei sieht man nach einer halben Stunde sofort das Ergebnis und mit ein paar kleinen Schürfwunden heilt das ab. Dann sind die Patienten wahnsinnig glücklich. Für sie ist das ein Gewinn an Lebensqualität.

Wie nehmen Sie den Patienten Angst vor Nebenwirkungen?

Viele Menschen haben Angst vor Schmerzen. Ich erkläre ihnen, was sie erwartet. Sie sollen das Gefühl haben, dass sie die Kontrolle über das Geschehen haben und ihm nicht ausgeliefert sind. Wenn ich Kinder auf schmerzhaft Weise behandeln muss, sage ich: „Es fühlt sich vielleicht so ähnlich an wie ein Kerzenwachs-Tropfen. Aber ich sage dir immer die Wahrheit, ich lüge dich nicht an.“ Worte wie „wehtun“, „Verletzung“ oder „Angst“ wecken negative Erwartungen. Selbst bei Erwachsenen sage ich nicht „Jetzt kommt die Spritze“, sondern „Jetzt kommt ein Pieks“. Ich sage beim Lasern nicht „Einschuss“, sondern „kurzer Impuls“. Ich verwende bewusst positiv besetzte Worte wie Sicherheit, bequem, sanft, vorsichtig.

Sie bieten Darmsanierung an. Gehört das nicht genauso in die alternative Ecke?

Ich schicke den Stuhl meiner Patienten ins Labor zu einer molekulargenetischen Stuhlanalyse. Damit bin ich auf dem aktuellen Stand der Mikrobiom-Forschung, die sich rasant weiterentwickelt. Dort wird geguckt, was da lebt – wie viele gute Bakterien, wie viele schlechte, welche Artenvielfalt es gibt. Anhand dieses Darmbefunds können wir sehen, was dem Patienten fehlt. Wir können ihm raten, zu mehr Ballaststoffen zu greifen oder zu Milchsäurebakterien. Oder wir stärken sein Immunsystem mit speziellen probiotischen E.-coli-Bakterien. Mit Änderung der Ernährung, Prä- und Probiotika aus der Apotheke können wir fantastische Ergebnisse erreichen.

Kritiker sagen, diese Art der Therapie wäre noch nicht so weit.

Ist die Kopfschmerztherapie weit genug? Oder die Krebstherapie? Oder die gesamte Medizin? Die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über diese Art der Darmsanierung sind sehr weit. Man kann zwar nicht exakt sagen, wie das optimale Mikrobiom aussieht, da es viel zu unterschiedlich ist, und auch nicht, ob man es dauerhaft umpolen kann und sollte, aber Defizite im Mikrobiom kann man sehr deutlich erkennen. Fehlen gesundheitsförderliche Bakterienstämme oder sind sie nach einer Antibiotika-Therapie nicht vielfältig genug? Wir Hautärzte wussten schon bevor es die moderne Mikrobiom-Forschung gab, welches Essen die Haut krank oder gesund macht. Deswegen bin ich auch Ernährungsmedizinerin geworden. Natürlich ist da die Wissenschaft noch dran. Aber wenn wir schon mal anfangen, uns gesund zu ernähren, weniger Milch, Zucker, Weißmehl, Fastfood und Alkohol zu uns zu nehmen, dafür mehr Ballaststoffe und probiotisches wirksames Essen, dann verbessert und regeneriert sich innerhalb von einigen Wochen die erkrankte Haut samt der Darmflora, was miteinander eng verknüpft ist. Damit macht man Menschen ganzheitlich gesund, nicht nur die Haut

