

ALTERN ist eine narzisstische Kränkung

Die Ärztin Yael Adler weiß, was gesunde Haut ausmacht. Und sie gibt Karottensaft sowie Kräutern gegenüber teuren Cremes den Vorzug



Das Wunschbild ist straffer, frischer und rosiger, doch jede Haut altert

Nein, niemand schaut morgens gerne in den Spiegel und entdeckt darin ein Gesicht voller Knitterfalten. Aber im Gespräch mit der Dermatologin Yael Adler lässt sich mehr Gelassenheit im Umgang mit solchen „Gebrauchsspuren“ lernen. Sie erzählt von ihren eigenen Botox-Erfahrungen und verrät Tricks für einen besonderen „Glow“.

VON CLARA OTT

WELT AM SONNTAG: Wieso ist Altern so furchtbar unsexy?

Yael Adler: Optische Veränderungen beim Altern sind auch ohne die sozialen Medien schon eine Herausforderung für viele. Man sagt gemeinhin, wer schlimmere Probleme hat, dem sind Falten egal. Aber wird man älter, lassen ja auch Körperfunktionen nach, es zwick häufiger im Bewegungsapparat, man sammelt stellenweise mehr Fett an, das Bindegewebe lässt nach. Unser ganzer Körper verändert sich sichtlich – und damit verbunden nimmt unsere Angst vor der Endlichkeit und dem Sterben zu, dem Verlust der eigenen Fähigkeiten. Altern ist eine narzisstische Kränkung, denn man fühlt sich doch eigentlich innen noch immer jung.

„Der Hals lügt nie“, heißt es. Manche Frauen fangen ab Mitte Vierzig an, Rollkragen oder Tücher zu tragen. Viele Frauen bemerken die Veränderungen am Hals kurz nach ihrem 50. Lebensjahr, wenn die Hormone nachlassen. Wer durch Sonne und Rauchen stärker vorgealtert ist, merkt die losere Haut am Hals früher. Der Grund ist, dass die Sprungkraft der elastischen Fasern nachlässt und sich morgens auch am Dekolleté tiefere Furchen zeigen. Diese Schlaflinien lassen sich nach dem Aufstehen nicht mehr so leicht ausbügeln. Das ist aber kein Grund, das zu verstecken.

Sie feiern in diesem Jahr Ihren 50. Geburtstag. Wie eitel sind Sie selbst? Als Hypochonderin setze ich auf gesunde Ernährung und fast täglich Sport, schminke mich aber auch und lasere mal hier und da Flecken weg. Botox habe ich bei mir auch schon in den Zornesfalten ausprobiert, als Dermatologin gehört es zum alltäglichen Spektrum der ästhetischen Behandlungen. Es sah auch nicht schlecht aus, aber ich mag mich und meine Ausdruckskraft lieber. Botox und Hyaluronsäure können, dezent angewendet, durchaus frischer aussehen lassen und sogar regenerativ wirken. Die Grenze zu starrer Mimik oder grotesken Formen ist aber schnell überschritten, wie wir nicht zuletzt bei vielen Persönlichkeiten in den Medien sehen. Die veränderte Mimik kann zudem die nonverbale Kommunikation beeinträchtigen.

Wie erleben Sie Ihre Patienten? Es kommen ja nicht alle zur pragmatischen Hautkrebsvorsorge. Natürlich kommen auch Menschen in meine Praxis, die jung und faltenfrei aussehen wollen. Ich sage jedem: „Für mich müssen Sie das nicht tun. Für mich sind Sie genau so schön, wie Sie sind.“ Man muss gut aufklären und eine feine Balance finden. Ich mag natürliche Gesichter, daher ist weniger oft mehr. Dass es nicht immer gelingt, alles richtig zu machen, das ist an unserer Haut abzulesen, und deshalb kommt auch der Wunsch auf, das zu korrigieren. Unser Körper ist ein Gebrauchsgegenstand, bekommt Gebrauchsspuren und sollte instand gehalten werden. Dies betrifft aber in erster Linie die Gesundheit: Früherkennungsuntersuchungen, Hautkrebsvorsorge, Zahnprophylaxe, Darmspiegelung gehören beispielsweise dazu, um die Lebensqualität zu steigern oder das Leben zu verlängern – manchmal um viele Jahre.

Zu den „Instandhaltungsmaßnahmen“ gehören oft Beauty-Rituale mit Accessoires wie Gesichtsmassageroller, Peelings, Seren, Masken – die Liste ist endlos. Besitzt aufwendige Hautpflege eine Wirkung – oder erfüllt sie eher psychologische Effekte? Selfcare und Wellness bauen Stress ab und sind daher gute Sachen, doch man darf sich fragen: Kann ich das auch anders lösen als mit teuren Produkten und Gadgets? Statt einer durch die Beauty-Industrie beworbenen Pflegeroutine

nachzugehen, könnte man auch Freunde treffen, zum Sport gehen, in die Sauna oder alternative Wege suchen, um sich zu entspannen. Viele dieser Beauty-Rituale können die Haut reizen: Pickel, Rötungen, Entzündungen, Rauigkeiten und Spannungsgefühl auslösen. Man muss wissen, dass unsere Haut eine natürliche Schutzbarriere besitzt und ein Mikrobiom.

Mikrobiom bedeutet, dass unsere Hautoberfläche dicht besiedelt ist von diversen Mikroorganismen, darunter Bakterien und Pilze. Diese sorgen im Idealfall eine „gesunde Haut“. Genau. Werden diese Schutzmechanismen geschwächt, altert die Haut schneller. Saugnapfe, Massageroller, Gua-Sha-Steine und Co. kann man sich aus Anti-Aging-Sicht ebenfalls sparen, das ist eher Wellness. Ich beobachte, das mindestens 20 Prozent meiner Patienten Hautprobleme durch ein Zuviel oder die falsche Hautpflege haben, also zu viel gereift und falsch gecremt. Vergleichen mit teuren Beautyprodukten, sind Naturfette wie unraffinierte Sheabutter ein günstiger und natürlicher Schutzstoff. Sie enthält hautähnliche Fette, Vitamin A und E und ist dadurch in der Lage, ramponierte Haut zu schützen und sie allererst Schicht zu reparieren. Sie ist allerdings sehr reichhaltig und fettig, also bitte nicht auf Aknehaut, dafür auf trockene, spröde oder

Ein Hoch auf Tomatenmark

Lycopin und Lutein verleihen der Tomate sowie anderen Gemüse- und Obstsorten nicht nur eine schöne Farbe. Als Carotinoide nutzen diese beiden Stoffe dem menschlichen Körper, der sie nicht selbst bilden kann, indem sie zum Beispiel die Sehleistung fördern und den UV-Schutz der Haut erhöhen. Aus der Nahrung werden sie über den Dünnarm aufgenommen – von der Leber dann in Lipoproteine „verpackt“, und das gelingt besser mit etwas Öl und in Form von Tomatenmark.

raue Hautpartien. Auch leichtere Cremes mit hautähnlichen Lipiden sind gut verträglich, möglichst ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.

Oft steht auf Anti-Falten-Cremes das Versprechen, sie würden „aufpolsternd“ wirken. Es gibt offenbar eine Diskrepanz zwischen echter Verjüngung und kurzzeitigen Effekten. Wie kommt die zustande?

Es ist so: Feuchtigkeitscremes, gern auch mit den natürlichen Feuchthaltefaktoren Hyaluronsäure, die man auf die obere Hornschicht der Haut aufträgt, helfen, Feuchtigkeit dort länger, also über ein paar Stunden, zu speichern. Damit sieht man eine Weile saftiger aus. Der Effekt ist aber oberflächlich. Wir haben drei Hautschichten: Für echte, nachhaltige Hautverjüngung müsste man in die zweite Hautschicht vordringen, wo Kollagen, elastische Fasern und Hyaluronsäure beim Alterungsprozess abgebaut werden, was durch Eincremen nicht funktionieren kann. Dorthin gelangt man mit Nadeln, um etwa Hyaluronsäure einzuspritzen – die Moleküle sind zu groß, um durchs Aufcremen die Hautbarriere zu überwinden –, oder indem man kollagenstimulierende Fäden einlegt, Radiofrequenznadeln oder Laser nutzt, die Hitze in die tiefen Schichten einbringen.

Schmerzhaft, aber effektiv? Damit kann man tatsächlich die Produktion von Kollagen anregen. Doch man muss sich vor Augen führen, dass sich die Hautzellen nur erneuern, wenn man über die Ernährung auch genug Baustoffe und stoffwechsellaktive Substanzen aufnimmt. Zudem altern auch Bindegewebe, Muskulatur und Knochen in der Tiefe. Sie erreicht man von außen nicht, auch nicht mit den genannten Verfahren. Deswegen erzielt man bessere Effekte, wenn man von innen arbeitet. Eine mikronährstoff- und eiweißreiche pflanzenbetonte Kost mit vielen löslichen Ballaststoffen für eine „verjüngende“ Darmflora sowie körperliche Bewegung halten von innen jung. Das, in dem Haut und Gewebe über die Blutbahn mit Schutz-, Aufbau- und Reparaturstoffen versorgt werden.

Auch Sie sprechen von „Verjüngung“. Ist das nicht eine noch größere Lüge

als das Versprechen des Anti-Agings? Für die meisten Menschen ist mit dem Begriff „Verjüngung“ ein optischer Effekt gemeint. Sie möchten straffer, saftiger, glatter, rosiger aussehen. In der Anti-Aging-Forschung bedeutet „Verjüngung“, die Zellen auf die Jugend zurückzuprogrammieren. Daran arbeitet die Wissenschaft fester, denn wenn man das Erbgut repariert, Zellbestandteile und Funktionen regeneriert, beeinflusst man Stoffwechselprozesse, die Eiweißfunktion, die Kommunikation zwischen den Zellen und die Verklebung von Gewebestrukturen. Das wäre im eigentlichen Sinne „verjüngen“. Der gesamte Körper altert, Zellen und Organe. Das geschieht nicht immer synchron und bei jedem etwas anders. Man kann sich sehr ganzheitlich um seinen Körper kümmern und für jedes einzelne Organ Maßnahmen ergreifen, die vorbeugend oder therapeutisch wirken und uns länger biologisch jung und vital halten.

Welche Mängel können Sie anhand des Hautbilds ableiten? Man sieht uns wirklich an, ob wir uns gut ernähren oder Mängel im Blut vorhanden sind. Diese kann man auch im Blut messen und gegebenenfalls auffüllen bei angepasster Ernährung oder entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln. Bei Frauen sieht man häufig eine Blässe, auch an den Schleimhäuten, die durch Eisenmangel kommen kann, trockene Haut oder Wundheilungsstörung durch Zinkmangel. Wenn Omega-3-Fettsäuren fehlen, der hat mehr Entzündungen, Eisen-, Biotin-, Zink- und Selenmangel machen brüchige Nägel und Haarausfall. Vitamin-D-Mangel kann Hautinfektionen begünstigen. Pickel wiederum können durch zu viel Vitamin B2 entstehen, wenn man Präparate einfach so einnimmt, ohne einen Mangel zu überprüfen, oder werden durch industriell veränderte Kost, wie Fast Food, Milch, Zucker und Weizenmehl, gefördert.

Sie raten unter anderem dazu, Möhrensaft zu trinken. Genau, aber keine Sorge, man wird davon auf Dauer nicht knallig-orange, man sieht nur frischer aus, sehr dezent. Das enthaltene Beta-carotin unterstützt die Hautreparatur, und laut Studien wirkt man attraktiver mit einem Möhrenschnitt, als wenn man künstlich sonnenge-

bräunt ist. Bitte dazu ein Tröpfchen Öl für die bessere Aufnahme in den Körper.
Yael Adler, Dermatologin
Yael Adler, 49, ist auch Autorin von Sachbüchern, darunter der internationale Bestseller „Hautnah“ (2016). Im März ist ihr neues Buch „Genial vital! – Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung“ (Droemer Knauer, 20 Euro, 400 S.) erschienen. In ihrer Praxis im Westberliner Stadtteil Grunewald widmet sie sich unter anderem der Haut-, Venen- und Lasermedizin sowie dem Bereich der Ernährungsmedizin.



Auch bestimmte Kräuter und Gewürze gelten gemeinhin als Anti-Aging-Superfood. Können Sie gute Beispiele dafür nennen? Zunächst muss man wissen, dass man nicht immer Arzneimittel braucht, um gewisse Wirkungen im Körper zu erzielen. Ernährung und die dazu passenden Kräuter, Gewürze samt ihrer ätherischen Öle und sekundären Pflanzenstoffe können einen arzneimittelartigen Effekt haben etwa auch gegen Erreger. Daher der Begriff „Superfoods“, denn sie beinhalten ein Paket voller Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Pflanzenstoffe. Gewürze wie Thymian wirken durchblutungsfördernd und immunstimmulierend, Oregano entzündungshemmend – und Entzündungen im Körper lassen uns ja vorzeitig altern.

Ein Tipp aus Ihrem Buch ist der regelmäßige Löffel Tomatenmark, am besten mit Olivenöl. Klingt eher nach Pastagericht. Wieso macht das schon? In Tomatenmark steckt das Carotinoid Lycopin, das kann man in Kapseln in der Apotheke erwerben, aber mit günstiger, hochkonzentrierter Tomatenmark auch per Löffel konsumieren. Das Olivenöl braucht man, damit es vom

Körper besser aufgenommen werden kann. Tomatenmark ist für mich ein tolles Anti-Aging-Produkt.

Mein persönlicher Lieblingstipp von Ihnen lautet Spermidin. Das wird Männern freuen. Ja, denn Spermidin ist eine körpereigene Substanz, die wie eine Art zelluläre Müllabfuhr wirkt und als Leistungsschleuniger der Autophagie gilt – was man aus dem Intervallfasten kennt. Dabei werden fehlgefaltete Proteine, kaputte Mitochondrien und schadhafte Membranbestandteile abgebaut und recycelt. Und ja, Spermidin wirkt antiviral. Es steckt übrigens nicht nur in Spermien, sondern auch in reifem Käse, Kirschkernen, Pilzen, Soja oder Weizenkeimlingen.

Sie sind Hautärztin und Ernährungsmedizinerin. Warum ist Ihnen das Thema Vitalität so wichtig?

Mir geht es nicht um ein Befeuern des allgemeinen Schönheits- und Jugendwahns, der sehr verkrampt und oft wenig lebensbejahend daherkommt. Sondern um Gesundheit, Vitalität und Prävention. Es geht darum, wie es gelingen kann, mit Lebensfreude und Lebensqualität durchs Leben zu kommen. Krankheit vorbeugen, Krankheiten besser zu überstehen oder leichter mit einer zu leben. Über die Hälfte der Deutschen hat eine schlechte Gesundheitskompetenz, das beobachte ich auch in meiner Praxis. Mir ist es deshalb wichtig zu erklären, wie wir uns im Laufe des Lebens verändern, wie wir altern – in jeder Zelle und in allen unseren Organen. Wenn man seinen Körper kennt, versteht, wie alles mit allem zusammenhängt, kann man besser für seine Gesundheit und Vitalität sorgen und bleibt länger biologisch jung. Nur zehn bis 30 Prozent machen dabei unsere Gene aus, den Rest haben wir selbst in der Hand.

Würden Sie sagen, dass jeder Mensch eine schöne Seite besitzt? Absolut. Dazu braucht es keine puppenhafte „Schönheit“. Ein Mensch kann aussehen wie ein Model, mit symmetrischen, perfekten Gesichtszügen, aber wer einen unfreundlichen Charakter hat, kommt trotzdem alles anders als schön rüber.



von „Verjüngung“. Ist das nicht eine noch größere Lüge als das Versprechen des Anti-Agings?

Für die meisten Menschen ist mit dem Begriff „Verjüngung“ ein optischer Effekt gemeint. Sie möchten straffer, saftiger, glatter, rosiger aussehen. In der Anti-Aging-Forschung bedeutet Verjüngung, die Zellen auf die Jugend zurückzuprogrammieren. Daran arbeitet die Wissenschaft gerade, denn wenn man das Erbgut repariert, Zellbestandteile und Funktionen regeneriert, beeinflusst man Stoffwechselprozesse, die Eiweißfunktion, die Kommunikation zwischen den Zellen oder die Verklebung von Gewebestrukturen. Das wäre im eigentlichen Sinne „verjüngen“. Der gesamte Körper altert. Zellen und Organe. Das geschieht nicht immer synchron und bei jedem etwas anders. Man kann sich sehr ganzheitlich um seinen Körper kümmern und für jedes einzelne Organ Maßnahmen ergreifen, die vorbeugend oder therapeutisch wirken und uns länger biologisch jung und vital halten.

Welche Mängel können Sie anhand des Hautbilds ableiten?

Man sieht uns wirklich an, ob wir uns gut ernähren oder Mängel im Blut vorhanden sind. Diese kann man auch im Blut messen und gegebenenfalls auffüllen mit angepasster Ernährung oder entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln. Bei Frauen sieht man häufig eine Blässe, auch an den Schleimhäuten, die durch Eisenmangel kommen kann, trockene Haut oder Wundheilungsstörung durch Zinkmangel. Wem Omega-3-Fettsäuren fehlen, der hat mehr Entzündungen, Eisen-, Biotin-, Zink- und Selen-Mangel machen brüchige Nägel und Haarausfall. Vitamin-D-Mangel kann Hautinfektionen begünstigen. Pickel wiederum können durch zu viel Vitamin B12 entstehen, wenn man Präparate einfach so einnimmt, ohne einen Mangel zu überprüfen, oder werden durch industriell veränderte Kost, wie Fast Food, Milch, Zucker und Weißmehl, gefördert.

Sie raten unter anderem dazu, Möhrensaft zu trinken.

Keine Sorge, man wird davon auf Dauer nicht knallig-orange, man sieht nur frischer aus, sehr dezent. Das enthaltene Betacarotin unterstützt die Hautreparatur, und laut Studien wirkt man attraktiver mit einem Möhrengesicht, als wenn man künstlich sonnengebräunt ist. Bitte dazu ein Tröpfchen Öl für die bessere Aufnahme in den Körper.

Auch bestimmte Kräuter gelten gemeinhin als Anti-Aging-Superfood. Können Sie gute Beispiele nennen?

Zunächst muss man wissen, dass man nicht immer Arzneimittel braucht, um gewisse Wirkungen im Körper zu erzielen. Ernährung und die passenden Kräuter, Gewürze samt ihrer ätherischen Öle und sekundären Pflanzenstoffe können einen arzneimittelartigen Effekt haben etwa auch gegen Erreger. Daher der Begriff „Superfoods“, denn sie



beinhalten ein Paket voller Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Pflanzenstoffe. Gewürze wie Thymian wirken durchblutungsfördernd und immunsystemregulierend, Oregano wirkt entzündungshemmend – und Entzündungen im Körper lassen uns ja vorzeitig altern.

Ein Tipp aus Ihrem Buch ist der regelmäßige Löffel Tomatenmark, am besten mit Olivenöl. Klingt eher nach Pastagericht. Wieso macht das schön? In Tomatenmark steckt das Carotinoid Lycopin, das kann man in Kapseln der Apotheke erwerben, aber mit günstigem, hoch konzentriertem Tomatenmark auch per Löffel konsumieren. Das Olivenöl braucht man, damit es vom Körper besser aufgenommen werden kann. Tomatenmark ist für mich ein tolles Anti-Aging-Produkt.

Mein persönlicher Lieblingstipp von Ihnen lautet Spermidin. Das wird Männer freuen.

Spermidin ist eine körpereigene Substanz, die wie eine Art zelluläre Müllabfuhr wirkt und als Leistungsbeschleuniger der Autophagie gilt – was man aus dem Intervallfasten kennt. Dabei werden fehlgefaltete Proteine, kaputte Mitochondrien und schadhafte Membranbestandteile abgebaut und recycelt. Und ja, Spermidin wirkt antiviral. Es steckt nicht nur in Spermia, sondern auch in reifem Käse, Kürbiskernen, Pilzen, Soja oder Weizenkeimen.



Sie sind Hautärztin und Ernährungsmedizinerin. Warum ist Ihnen das Thema Vitalität so wichtig?

Mir geht es nicht um ein Befeuern des allgemeinen Schönheits- und Jugendwahns, der sehr verkrampft und oft wenig lebensbejahend daherkommt. Sondern um Gesundheit, Vitalität und Prävention. Es geht darum, wie es gelingen kann, mit Lebensfreude und Lebensqualität durchs Leben zu kommen. Krankheit vorzubeugen, Krankheiten besser zu überstehen oder leichter mit einer zu leben. Über die Hälfte der Deutschen hat eine schlechte Gesundheitskompetenz, das beobachte ich auch in meiner Praxis. Mir ist es wichtig zu erklären, wie wir uns im Laufe des Lebens verändern, wie wir altern – in jeder Zelle und in allen unseren Organen. Wenn man seinen Körper kennt, versteht, wie alles mit allem zusammenhängt, kann man besser für seine Gesundheit und Vitalität sorgen und bleibt länger biologisch jung. Nur zehn bis 30 Prozent machen unsere Gene aus, den Rest haben wir selbst in der Hand.

Würden Sie sagen, dass jeder Mensch eine schöne Seite hat?

Absolut. Dazu braucht es keine puppenhafte „Schönheit“. Ein Mensch kann aussehen wie ein Model, mit symmetrischen, perfekten Gesichtszügen, aber wer einen unfreundlichen Charakter hat, kommt trotzdem alles andere als schön rüber.

„Altern ist eine narzisstische Kränkung“

Niemand schaut morgens gerne in den Spiegel und entdeckt darin ein Gesicht voller Knitterfalten. Aber im Gespräch mit der Dermatologin Yael Adler lässt sich mehr Gelassenheit im Umgang mit solchen „Gebrauchsspuren“ lernen.

VON CLARA OTT

WELT AM SONNTAG: Wieso ist Altern so furchtbar unsexy?

Yael Adler: Optische Veränderungen beim Altern sind auch ohne die sozialen Medien schon eine Herausforderung für viele. Man sagt gemeinhin, wer schlimmere Probleme hat, dem sind Falten egal. Aber wird man älter, lassen ja auch Körperfunktionen nach, es zwickelt häufiger im Bewegungsapparat, man sammelt stellenweise mehr Fett an, das Bindegewebe lässt nach. Unser ganzer Körper verändert sich sichtlich – und damit verbunden nimmt unsere Angst vor der Endlichkeit und dem Sterben zu, dem Verlust der eigenen Fähigkeiten. Altern ist eine narzisstische Kränkung, denn man fühlt sich doch eigentlich innen noch immer jung.

„Der Hals lügt nie“, heißt es.

Viele Frauen bemerken die Veränderungen am Hals kurz nach ihrem 50. Lebensjahr, wenn die Hormone nachlassen. Wer durch Sonne und Rauchen stärker vorgealtert ist, merkt die losere Haut früher. Die Sprungkraft der elastischen Fasern lässt nach, und es zeigen sich morgens auch am Dekolleté tiefere Furchen. Diese Schlaflinien lassen sich nach dem Aufstehen nicht mehr so leicht ausbügeln. Das ist aber kein Grund, das zu verstecken.

Sie feiern in diesem Jahr Ihren 50. Geburtstag. Wie eitel sind Sie selbst?

Als Hypochonderin setze ich auf gesunde Ernährung und fast täglich Sport, schminke mich aber auch und lasere mal hier und da Flecken weg. Botox habe ich bei mir auch schon in den Zornesfalten ausprobiert, als Dermatologin gehört es zum alltäglichen Spektrum der „ästhetischen Behandlungen“. Es sah auch nicht schlecht aus, aber ich mag mich und meine Ausdruckskraft ohne lieber. Botox und Hyaluronsäure können, dezent angewendet, durchaus frischer aussehen lassen und sogar regenerativ wirken. Die Grenze zu starrer Mimik oder grotesken Formen ist aber schnell überschritten, wie wir nicht zuletzt bei vielen Persönlichkeiten in den Medien sehen. Die veränderte Mimik kann zudem die nonverbale Kommunikation beeinträchtigen.

Wie erleben Sie Ihre Patienten? Es kommen ja nicht alle zur pragmatischen

schon Hautkrebsvorsorge.

Natürlich kommen auch Menschen in meine Praxis, die jung und faltenfrei aussehen wollen. Ich sage jedem: „Für mich müssen Sie das nicht tun. Für mich sind Sie genau so schön, wie Sie sind.“ Man muss gut aufklären und eine feine Balance finden. Ich mag natürliche Gesichter, daher ist weniger oft mehr. Dass es nicht immer gelingt, alles richtig zu machen, das ist an unserer Haut abzulesen, und deshalb kommt auch der Wunsch auf, das zu korrigieren. Unser Körper ist ein Gebrauchsgegenstand, bekommt Gebrauchsspuren und sollte instand gehalten werden. Dies betrifft aber in erster Linie die Gesundheit: Früherkennungsuntersuchungen, Hautkrebsvorsorge, Zahnprophylaxe, Darmspiegelung gehören beispielsweise dazu, um die Lebensqualität zu steigern oder das Leben zu verlängern – manchmal um viele Jahre.

Zu den „Instandhaltungsmaßnahmen“ gehören oft Beauty-Rituale mit Accessoires wie Gesichtsmassageroller, Peelings, Seren, Masken – die Liste ist endlos. Besitzt aufwendige Hautpflege eine Wirkung, oder erfüllt sie eher psychologische Effekte?

Selfcare und Wellness bauen Stress ab und sind daher gute Sachen, doch man darf sich fragen: Kann ich das auch anders lösen als mit teuren Produkten und Gadgets? Statt einer durch die Beauty-Industrie beworbenen Pflegeroutine nachzugehen, könnte man auch Freunde treffen, zum Sport gehen, in die Sauna oder alternative Wege suchen, um sich zu entspannen. Viele dieser Beauty-Rituale können die Haut reizen: Pickel, Rötungen, Entzündungen, Rauigkeiten und Spannungsgefühl auslösen. Man muss wissen, dass unsere Haut eine natürliche Schutzbarriere besitzt und ein Mikrobiom.

Mikrobiom heißt, dass unsere Hautoberfläche dicht besiedelt ist von diversen Mikroorganismen, darunter Bakterien und Pilze. Diese sorgen im Idealfall für eine „gesunde Haut“.

Genau. Werden diese Schutzmechanismen geschwächt, altert die Haut schneller. Saugnäpfe, Massageroller, Gua-Sha-Steine und Co. kann man sich aus Anti-Aging-Sicht ebenfalls sparen, das ist eher Wellness. Ich beobachte, dass mindestens 20 Prozent meiner Patienten Hautprobleme durch ein Zuviel oder die falsche Hautpflege haben, also zu viel geseift und falsch gecremt. Verglichen mit teuren Beautyprodukten,

sind Naturfette wie unraffinierte Sheabutter ein günstiger und natürlicher Rohstoff. Sie enthält hautähnliche Fette, Vitamin A und E und ist dadurch in der Lage, ramponierte Haut zu schützen und die oberste Schicht zu reparieren. Sie ist allerdings sehr reichhaltig und fettig, also bitte nicht auf Aknehaut, dafür auf trockene, spröde oder raue Hautpartien. Auch leichtere Cremes mit hautähnlichen Lipiden sind gut verträglich, möglichst ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.

Oft steht auf Anti-Falten-Cremes das Versprechen, sie würden „aufpolstern“ wirken. Es gibt offenbar eine Diskrepanz zwischen echter Verjüngung und kurzzeitigen Effekten.

Es ist so: Feuchtigkeitscremes, gern auch mit den natürlichen Feuchthaltefaktoren Harnstoff oder Hyaluronsäure, die man auf die obere Hornschicht der Haut aufträgt, helfen, Feuchtigkeit dort länger, also über ein paar Stunden, zu speichern. Damit sieht man eine Weile saftiger aus. Der Effekt ist aber oberflächlich. Wir haben drei Hautschichten: Für echte, nachhaltige Hautverjüngung müsste man in die zweite Hautschicht vordringen, wo Kollagen, elastische Fasern und Hyaluronsäure beim Alterungsprozess abgebaut werden, was durch Eincremen nicht funktionieren kann. Dorthin gelangt man mit Nadeln, um etwa Hyaluronsäure einzuspritzen – die Moleküle sind zu groß, um durchs Aufcremen die Hautbarriere zu überwinden –, oder indem man kollagenstimulierende Fäden einlegt, Radiofrequenznadeln oder Laser nutzt, die Hitze in die tiefen Schichten einbringen.

Schmerzhaft, aber effektiv?

Damit kann man tatsächlich die Produktion von Kollagen anregen. Doch man muss sich vor Augen führen, dass sich die Hautzellen nur erneuern, wenn man über die Ernährung auch genug Baustoffe und stoffwechsellaktive Substanzen aufnimmt. Zudem altern auch Bindegewebe, Muskulatur und Knochen in der Tiefe. Sie erreicht man von außen nicht, auch nicht mit den genannten Verfahren. Deswegen erzielt man bessere Effekte, wenn man von innen arbeitet. Eine mikronährstoff- und eiweißreiche pflanzenbetonte Kost mit vielen löslichen Ballaststoffen für eine „verjüngende“ Darmflora sowie körperliche Bewegung halten von innen jung. Das, in dem Haut und Gewebe über die Blutbahn mit Schutz-, Aufbau- und Reparaturstoffen versorgt werden.

Auch Sie sprechen

Die Ärztin Yael Adler weiß, was gesunde Haut ausmacht. Sie gibt Karottensaft sowie Kräutern gegenüber teuren Cremes den Vorzug

Yael Adler
Hautärztin



THOMAS DUFFE

Die deutsche Dermatologin Yael Adler, 49, ist Autorin von Sachbüchern, darunter der internationale Bestseller „Hautnah“ (2016). Im März ist ihr neues Buch „Genial vital! – Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung“ (Droemer Knauer, 20 Euro, 400 S.) erschienen. In ihrer Praxis im Westberliner Stadtteil Grunewald widmet sie sich unter anderem der Haut-, Venen- und Lasermedizin sowie dem Bereich der Ernährungsmedizin.

