

BERLIN

29.08.16

## Sechs Dinge, die unter die Haut gehen

Von Laura Réthy

Sie ist das größte und schwerste Organ des Menschen. Die Berliner Dermatologin Yael Adler hat ihr ein Buch gewidmet

Berlin. Die Haut ist ein Organ voller Widersprüche: Begehrt und zugleich mit vielen Tabus verknüpft. Schuppen, Pickel, unangenehme Gerüche, aber auch Erotik und Emotionen sind mit ihr verbunden. Bis zu zwei Quadratmeter groß, umhüllt die Haut unser Inneres, isoliert und schützt vor Eindringlingen. Die Berliner Dermatologin Dr. Yael Adler hat der Haut ein Buch gewidmet. Sieben überraschende Geschichten:

1

### Das Haus voller Gäste

Nur eine von vier Zellen des menschlichen Körpers ist menschlich, 75 Prozent der Zellen gehören Besuchern. Nicht selten tummeln sich mehrere Millionen Gäste auf einem Quadratzentimeter Haut. Viren, Bakterien, Milben, Hefepilze – sie alle bilden das Mikrobiom. Es produziert eine Art Antibiotika und ist wichtiger Teil unseres Abwehrsystems.

Nur, der Mensch ist häufig kein guter Gastgeber. Es wird geseift, desinfiziert und tiefengereinigt. "Die Menschen denken: 'Iggitt! Wir sind alle unhygienisch', sagt Dermatologin Dr. Yael Adler. "Aber das Gegenteil ist der Fall." Denn das Mikrobiom ist unser Schutzwall gegen ungebetene Gäste von außen. "Deswegen sind Peelings bei gesunder Haut eine völlig unnötige Erfindung. Warum sollte man seinen eigenen Schutz wegrubbeln?"

Inzwischen weiß man, dass auch ein Kaiserschnitt die Entwicklung eines gesunden Bioms auf der Haut und im Darm des Kindes stört. "Viele wertvolle Bakterien aus der Vagina der Mutter fehlen", sagt Adler. "Diese Kinder haben zeitlebens ein höheres Risiko für Hautprobleme." Um dem entgegenzuwirken, haben Forscher der New York University in einer Studie per Kaiserschnitt Geborene mit Bakterien aus der Vagina ihrer Mutter in Kontakt gebracht. Das Mikrobiom hatte sich einen Monat nach der Geburt besser entwickelt, als bei normalen Kaiserschnitt-Kindern.

2

### Wer braucht schon Creme?

Tagescreme, Nacht- und Augencreme, Hyaluron-Ampulle, milde Reinigung, Reinigung für reife Haut. Das Angebot der Kosmetikindustrie schier ist unendlich. Was wir davon brauchen? "Genau genommen: nichts", sagt Yael Adler. "Denn eigentlich stecken wir evolutionär noch in der Steinzeit. Außer an der Farbe hat sich an der Haut nichts verändert. Funktion und Barriere sind gleich geblieben." Der frühe Mensch hatte nur Wasser zur Verfügung.

Die Haut produziert außerdem ihre eigene Creme: Talg aus den Talgdrüsen und Epidermisfette. Die Epidermis bildet den obersten Teil der Haut. Der Teil, den man sehen kann, wird aus toten Hornzellen gebildet – von den wir pro Minute 40.000 verlieren. "Die Hornzellen werden von einer mörtelartigen Substanz zusammengehalten", sagt Yael Adler. Dieser Mörtel ist eine körpereigene Pflegecreme. Er besteht aus Eiweißen und wertvollen Fetten, die zuvor ein paar Etagen tiefer freigegeben sind. "Keinem Forscher ist es bislang gelungen, diese Substanz exakt nachzubauen", sagt Adler. Es könnte ein Millionengeschäft werden.

3

### Duftbetrug

Viele Menschen haben Probleme mit ihrem Körpergeruch. Niemand soll etwas von dem mitbekommen, was die in den Haartrichtern endenden Duftdrüsen immerfort produzieren. Stattdessen wird Geseift und Lavendel, Rose und Moschus darüber gesprüht. "Damit führen wir unsere Mitmenschen und ihre sensiblen Nasen aber in die Irre. Denn der Mensch kommuniziert über Düfte", sagt Yael Adler.

So steckt in dem abgedroschenen Ausdruck, man könne jemanden riechen, viel Wahres und spielt bei der Partnerwahl unbewusst eine große Rolle. "Man kann seinen Partner über Duftsignale wählen", sagt die Dermatologin. So kommt der Duftstoff Androstadienon im Achselhaar, in der Achselhaut und im Sperma des Mannes vor. Er hebt nachweislich beim weiblichen Geschlecht die Stimmung. Sitzt ein Mann also breitbeinig und mit hinter dem Kopf verschränkten Armen da, könnte die Botschaft lauten: Riech mich.

Vor zwei Jahren fand ein chinesisch-amerikanisches Forscherteam heraus, dass Pheromone, also chemische Signalstoffe, wie Androstadienon auch die sexuelle Wahrnehmung beeinflussen. Die Probanden erschnüffelten aus

### Links zum Artikel

- Bessere Laufleistung mit Musik
- TECHNIK  
Smartphones sollen Gefahren durch Hochwasser reduzieren
- DINOSAURIER  
Paläontologen identifizieren das "Monster von Minden"

### Top Videos



Das fette Ö – 20 Jahre Mittelalter-Spektakel



Sechs Dinge, di... 27:32 min Stop

Thu, 01 Sep 1 h 11 min

ein Satz für KH-weil 0:57:57  
konflikthaus.de

Übermorgen 0:13:36  
dradler-berlin.de

Sun, 28 Aug 0 h 52 min

Sechs Dinge, di... 27:32 min Stop

Thu, 01 Sep 1 h 11 min

ein Satz für KH-weil 0:57:57  
konflikthaus.de

Übermorgen 0:13:36  
dradler-berlin.de

Sun, 28 Aug 0 h 52 min

Sechs Dinge, di... 27:32 min Stop

Thu, 01 Sep 1 h 11 min

ein Satz für KH-weil 0:57:57  
konflikthaus.de

Übermorgen 0:13:36  
dradler-berlin.de

Sun, 28 Aug 0 h 52 min

Körpersekreten das Geschlecht, ohne bewusst etwas gerochen zu haben. Bis dahin waren Pheromone nur aus dem Tierreich bekannt. Die Duftstoffe, die der Körper über die Haut abgibt, erzählen außerdem etwas über unser Immunsystem. "Über die Nase nehmen wir dann wahr, ob das Immunsystem des potenziellen Partners zu unserem eigenen passt", erklärt Adler. Wenn da nicht die künstliche Duftwolke wäre.

4

#### Pure Weiblichkeit

Schlechte Witze über Cellulite gibt es viele. Aber für alle, bei denen jetzt das Kopfkino startet – oder die an den Dellen auf ihrer Haut verzweifeln: Cellulite ist etwas Urweibliches – und sie macht Sinn. Denn Frauen können so im Falle einer Schwangerschaft schnell wichtiges Reservefett einlagern. "Cellulite ist evolutionär gewollt", sagt Yael Adler. "Und auch wenn es viele nicht akzeptieren wollen: alles cremen und massieren hilft dagegen nicht. Jedenfalls nicht dauerhaft."

Die Erklärung liegt in der Architektur der Bindegewebsfasern: Diese verlaufen bei der Frau anders als beim Mann senkrecht zur Haut. Zwischen den Andockstellen der Fasern mit der Haut ploppt die Fettschicht nach oben und beult die Haut aus. Bei den Männern verlaufen die Fasern zusätzlich diagonal und quer und halten das Fett beisammen.

5

#### Böse Blicke

Botox, oder korrekt Botulinumtoxin, verschafft der Industrie Milliarden-Einnahmen. Aber: "Botox ist nicht nur böse sondern hat auch medizinisch interessante Aspekte zu bieten", sagt Yael Adler.

Spritzt der Arzt etwa Botox in die Zornesfalte zwischen den Augenbrauen, entspannt sie sich. Der Blick wird weniger grimmig. Das hat einen Effekt auf die Psyche, wie Wissenschaftler aus Hannover und Basel vor einigen Jahren herausfanden. Sie behandelten Depressive an der Stirn mit dem Nervengift. Nach sechs Wochen hatten sich bei 60 Prozent der Probanden die Symptome mindestens halbiert. "Wir haben einen Feedback-Mechanismus von unserer Mimik auf unser Gemüt", erklärt Yael Adler den Effekt. "Jeder kann es bei sich ausprobieren: Wer lacht, obwohl er nicht gut drauf ist, wird sich am Ende besser fühlen", sagt Adler. Eine andere Studie der Universität Wisconsin-Madison kam aber andererseits zu dem Ergebnis, dass wer grimmige Gefühle selbst nicht mehr richtig zeigen kann, auch Probleme hat, schlechte Stimmungen anderer zu lesen.

6

#### "Make love, not war"

Spätestens seit Kaiser Friedrich II. mit dem Versuch, die Ursprache zu finden, Säuglingen körperliche Berührung verweigerte, weiß man: Berührungen sind überlebenswichtig. Die Kinder starben. "Das körperliche Berühren macht Menschen glücklich, friedfertiger und sogar verhandlungsfähiger", sagt Yael Adler. Verantwortlich dafür ist das Bindungshormon Oxytocin, das die Hirnanhangdrüse bei Berührungen, beim Sex oder beim Stillen eines Kindes ausschüttet. Auch als Antidepressivum wird es eingesetzt. Der Hippie-Slogan "Make love not war" hat also einen wissenschaftlichen Hintergrund. "Ich nenne es deswegen das Weltfriedens-Hormon", sagt Adler.

Und ganz nebenbei macht Sex bei Frauen eine schönere Haut. Durch den Anstieg des Östrogenspiegels werden Pickel bekämpft, die Haut wird glatter und das Haar dicker.

"Haut nah", Yael Adler, Droemer Verlag, 336 Seiten, 16,99 Euro

Sechs Dinge, di...  
 Sect 27:32 min  
 dradl. Stop  
 Thu, 01 Sep 1 h 11 min  
 ein Satz für KH-wel 0:57:57  
 konflikthaus.de  
 Übermorgen 0:13:36  
 dradler-berlin.de  
 Sun, 28 Aug 0 h 52 min

Sechs Dinge, di...  
 Sect 27:33 min  
 dradl. Stop  
 Thu, 01 Sep 1 h 11 min  
 ein Satz für KH-wel 0:57:57  
 konflikthaus.de  
 Übermorgen 0:13:36  
 dradler-berlin.de  
 Sun, 28 Aug 0 h 52 min

#### Meistgelesene Artikel



1. DEUTSCHE BAHN  
Messer und Sturmhauben in Zug von HSV-Fans gefunden
2. HAMBURGER HAFEN  
Luke in Feuer-Frachter geöffnet - Schaum verdeckt die Sicht
3. A23 BEI TORNESCH  
23-Jähriger verbrennt nach Unfall in seinem Auto
4. ELBFEST  
Hamburg bekommt einen zweiten Hafengeburtstag
5. HAMBURG  
Gleiche Stelle, gleiches Chaos: BMW blockiert Busse

#### Abendblatt aktuell



1. UPDATE TESTSPIEL  
HSV schlägt Dynamo Berlin bei Premiere von Douglas Santos
2. ELMSHORN  
Hamburgerin bei privater Feier erstochen
3. PROMOTER  
Bernie Ecclestone verkauft die Formel 1 – endgültig
4. FLÜCHTLINGE AUS SYRIEN  
"Unser Sohn ist schon ein echter Hamburger"
5. 2017  
G20-Gipfel in Hamburg: Merkel nennt erstmals Themen

#### Tagestipps für Hamburg



1. KONZERT-TIPP  
Vivie Ann in der Prinzenbar: Sie hat Soul!
3. AKTIONS-TIPP  
15. Stadtpark-Revival: Chrom auf Rädern
4. KONZERT-TIPP  
Rea Garvey mit "Get Loud"-Show auf der Trabrennbahn
5. FESTIVAL-TIPP  
6. Polnisches Festival in Planten un Blomen

Sechs Dinge, di...  
 Sect 27:33 min  
 dradl. Stop

---

**Nachrichten aus Hamburg** - Aktuelle Nachrichten und Hintergründe aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport - aus Hamburg, Deutschland und der Welt.

[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Kodex](#) | [Kontakt](#) | [Nutzungsbasierte Online-Werbung](#) | [Leserbriefe](#)

© Hamburger Abendblatt 2016 – Alle Rechte vorbehalten.