

## Geht unter die Haut: Solarium, Seife und Sonne

**Buchvorstellung** Falten, Äderchen, Krebs - wie man mit der Haut Ärger bekommt und was man dagegen tun kann, zeigt die Dermatologin Dr. Yael Adler. Von Günter Kahlert



Überraschendes, Verblüffendes, Nachdenkliches: Die Hautärztin Dr. Yael Adler erzählt dem Publikum in der Buchhandlung Zimmermann eine Menge über das größte Organ des Menschen. Foto: Günter Kahlert

War das jetzt eine Buchvorstellung oder eine Sprechstunde? Ganz einfach. Beides. Als die Berliner Hautärztin Dr. Yael Adler ihren aktuellen Ratgeber „Haut nah“ in der Buchhandlung Zimmermann in Kirchheim präsentiert, wird sie auch immer wieder mit Fragen aus dem Publikum bombardiert. Entsprechend angelegt ist auch der Abend, zwei kurze Kapitel liest sie vor, ansonsten erzählt die Dermatologin mit profunder Sachkenntnis sehr locker und anschaulich über die Haut und das Zusammenspiel mit allen inneren Organen. Und Themen rund um das größte Organ des Menschen gibt es reichlich, auch jede Menge Stressfaktoren.

Aber erstmal die Basis. In drei Schichten ist die Haut aufgebaut: Oberhaut, Lederhaut, Unterhaut, „vergleichen sie das mit einer dreistöckigen Tiefgarage“, malt sie eines ihrer Wort-Bilder zum besseren Verstehen. Insgesamt ein hochkomplexes Organ, das für den Körper riesige Mengen an Informationen und sehr clevere Funktionen bereitstellt. Eine der wichtigsten: Abwehr von Krankheitserregern.

Und da sind wir beim Waschen und Duschen. „Wir haben auf der Haut Millionen von Bakterien, die mit dem Immunsystem zusammenarbeiten. Zu viel Waschen schädigt diese Bakterien.“ Knackpunkt ist das saure Milieu der obersten Hautschicht, Mediziner sprechen vom pH-Wert, und der liegt bei 4,8. Wasser ist mit einem Wert von 7 neutral, alles darüber wird als alkalisch oder Lauge bezeichnet. Entsprechend „ausgelaugt“ kann die Haut sein. Viele Duschmittel und vor allem Seife (pH-Wert 8 bis 9) zerstören den Säureschutzmantel und machen die Haut in ihrer Regenerationsphase gut sechs Stunden lang anfälliger für Keime. Auch für geruchsbildende. Klare Ansage von Yael Adler: „Wer zu viel seift, stinkt!“ Ihr Tipp: Syndets (synthetische Waschsubstanzen) mit einem pH-Wert von 5,5 oder wenigstens pH-neutral. Die sind ihren Worten nach nicht teuer und genau das Richtige.

Nächster Stressfaktor: die Sonne. „Wir sind in unseren Breitengraden eher hellhäutig und entsprechend auf die hiesige Sonneneinstrahlung genetisch programmiert“, erklärt die Hautspezialistin. Urlaub weit im Süden oder gar am Äquator setzt die darauf nicht vorbereitete Haut einer „viel zu hohen“ UV-Strahlung aus, mit sehr unerfreulichen kurz- und langfristigen Effekten. Akuter Sonnenbrand, Falten und auf längere Sicht Gefahr von Hautkrebs stehen auf ihrer Liste. Längst sind sich Hautspezialisten weltweit einig, dass nicht nur ein Übermaß der ultravioletten Strahlung vom Typ B der Haut zu schaffen macht, sondern auch UV-A. „Die geht ganz tief in unsere Haut, da wo die elastischen Fasern sind.“ Die Folgen schildert sie plastisch. Die Fasern werden ausgeleiert, die Haut „fängt an zu baumeln“ und viele Falten zu entwickeln. Um die natürliche Hautalterung eines Menschen festzustellen, haben die Dermatologen einen untrüglichen Indikator: den Po. In der Regel kein Sonnenlicht, und deshalb auch keine Altersflecken, erweiterte Äderchen und ähnliches. Heiterkeit im Publikum, als Yael Adler schmunzelnd ihren Lektor zitiert, „so gesehen ist ja 'Arschgesicht' ein richtiges Kompliment...“.

Also vor dem Urlaub wenigstens Vorbräunen im Solarium? Da wird die Medizinerin bei aller Lockerheit sehr bestimmt: „Also ich bin sonst keine Fanatikerin, aber beim Solarium, da bin ich sehr radikal. Das ist Körperverletzung, das gehört verboten!“. Sie nennt auch den Grund. Extrem hohe Dosis an UV-A Licht mit den bekannten Folgen und Risiken. Falten, Hautflecken, Hautkrebs - eben das ganze Szenario.

Yael Adler bringt ihrem Publikum das Thema Haut anschaulich näher. Kein Dozieren, kein erhobener Zeigefinger, sondern Erzählen und häufig eine Frage-Antwort-Situation, auch mit verblüffenden Ergebnissen. Ein Beispiel: Frau aus dem Publikum „Was bringen Faltencremes?“. Die Ärztin „Nichts“. Reaktion „Ja kann ich die dann wegwerfen?“. Eindeutiges „Ja!“ der Dermatologin. Oder das Thema Lippenpflegestifte. Die sind ihren Worten nach aus Mineralöl und haben nichts mit dem Körperfett zu tun. Das Glycerin trocknet die Lippen aus, es entsteht ein Suchteffekt. Durchaus praktischer Ansatz: „Knutschen ist das beste für gesunde Lippen. Man fettet sich gegenseitig.“ Auch das gehört - wie sie es nennt - zu ihren „Take Home Messages“, also Tipps für jeden Tag. Zum Schluss bringt die Dermatologin ihr Anliegen noch einmal auf den Punkt: „Sie müssen ihrer Haut mehr zutrauen, aber weniger zumuten“. Eigentlich ganz einfach – sollte man denken.

### Nachgefragt bei Dr. Yael Adler

**Anti-Aging Cremes und Falten:** Das hat viel mit Illusionen und Wellness zu tun. Wir wissen alle, dass man mit Cremes Falten nicht wegstreichen kann. Sonst gäbe es viele Menschen, die nicht mehr altern würden. Die meisten Cremes plustern die Haut lediglich für ein paar Stunden auf, bügeln die Trockenfältchen mit Feuchtigkeit aus. Bis an die Lederhaut kommen sie gar nicht, sonst wären sie Arzneimittel. Also wirkt Kosmetik schon deshalb nur oberflächlich.

**Sonnenbrand und Hautkrebs:** Die Haut „vergisst“ keinen einzigen Sonnenbrand, da er jedes Mal in unserem Erbgut Schäden hinterlässt. Ein Teil wird repariert und ein Teil sammelt sich. Irgendwann kann das umschlagen in starke Hautalterung, Hautflecken und Hautkrebs. Unser verändertes Freizeit- und Urlaubsverhalten mit dem Drang zur Sonne ist einer der Hauptgründe, warum wir in den letzten Jahrzehnten eine massive Zunahme an dieser Krebsart haben.

**Berührungen und Zärtlichkeit:** Die Haut ist ein richtiges Kuschelorgan. Sie hat ganz viele Nerven und Rezeptoren, die wollen alle bedient, gestreichelt, geschmust, gedrückt, gezwickt, gekratzt werden. Dann werden Botenstoffe ausgeschüttet, zum Beispiel das Hormon Oxytocin. Ich nenne es das Weltfriedenshormon. Es macht zufrieden, es bindet Paare aneinander, es ist ein Treue- und Vertrauenshormon. Berühren ist einfach ganz wichtig für uns.gk