

Organ

Sieben überraschende Geschichten über unsere Haut

29.08.2016 | 11:03 Uhr



Unsere Haut ist begehrt und zugleich mit vielen Tabus verknüpft, sie verrät viel über uns und sie ist Gastgeber für viele Mitbewohner. Foto: imago/fotoimedia

Berlin. Die Haut ist unser größtes Organ und kann viel erzählen über unsere Gesundheit. Die Dermatologin Yael Adler hat ihr ein Buch gewidmet.

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 unerbetenen 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.



„Die Haut braucht nur Wasser“, sagt Dr. Yael Adler. Foto: Jenny Sieboldt

Nur, der Mensch ist häufig kein guter Gastgeber. Es wird geseift, desinfiziert und tiefengereinigt. „Die Menschen denken: ‚Ihitt! 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?

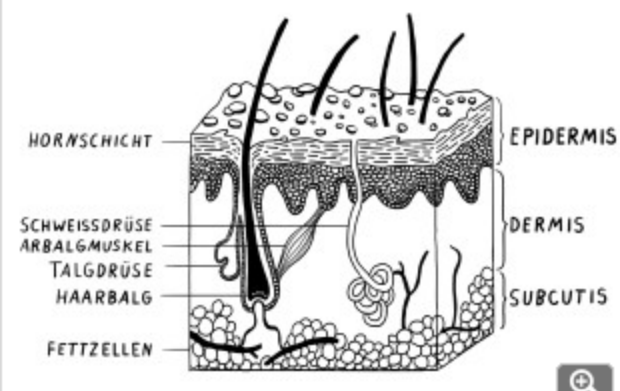
Tagescreme, Nacht- und Augencreme, Hyaluron-Ampulle, milde Reinigung, Reinigung für reife Haut. Und so weiter. Das Angebot der Kosmetikindustrie ist schier unendlich. Was wir davon brauchen? „Genau genommen: nichts“, sagt Yael Adler. „Denn eigentlich ist es ja so, dass wir evolutionär noch in der Steinzeit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

Die Haut produziert 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 denen wir pro Minute 40 000 verlieren. „Unter dem Mikroskop sehen diese Zellen aus wie Ziegelsteine“, erzählt Yael Adler. „Sie werden von einer mörtelartigen Substanz zusammengehalten.“ Der Mörtel ist eine körpereigene Pflegecreme. Denn er besteht aus Eiweißen und wertvollen Fetten, die zuvor aus den Körnerzellen ein paar Etagen tiefer freigeworden sind, als diese abstarben. „Keinem Forscher ist es bislang gelungen, diese Substanz exakt nachzubauen“, sagt Adler. Es könnte ein Millionengeschäft werden.

3) Duftbetrug

Die meisten Menschen haben ein Problem 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. „Wir mögen keine echten Düfte mehr, sondern nur noch synthetische“, sagt Yael Adler, „damit führen wir unsere Mitmenschen und ihre sensiblen Nasen aber in die Irre. Denn der Mensch kommuniziert über Düfte.“

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. Und die werden ständig nachgebildet“, 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.



LESEN SIE AUCH

Kosmetik
Mit Weinreben und Olivenöl: Beauty-Tricks aus aller Welt

Gesundheit
Mit Sport und Ernährung den Kampf gegen Cellulite aufnehmen

Kosmetik
Forever young: Was die Haut verjüngt

MEISTGELESEN | MEISTKOMMENTIERT

Kriminalität
Essen Original: Polizei ermittelt wegen sexueller Übergriffe

Warnung
BVB warnt eigene Anhänger vor Legia-Warschau-Fans



AUS DEM RESSORT



Mode
Dessous in Spitze mit mehr Stoff und trotzdem bequem

Die einstige Unterwäsche ist zum Hingucker geworden. Designer setzen auf moderne Stoffe kombiniert mit Transparenz und neuen Farben.

FOTOS UND VIDEOS



Irland
So schön ist die Insel Skellig Michael



Lampen
Diese Leuchten gibt es im Handel



Rückruf
Diese Schokoprodukte ruft Ikea zurück

Sommer
Cocktail-Klassiker selber mixen

FACEBOOK



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 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.

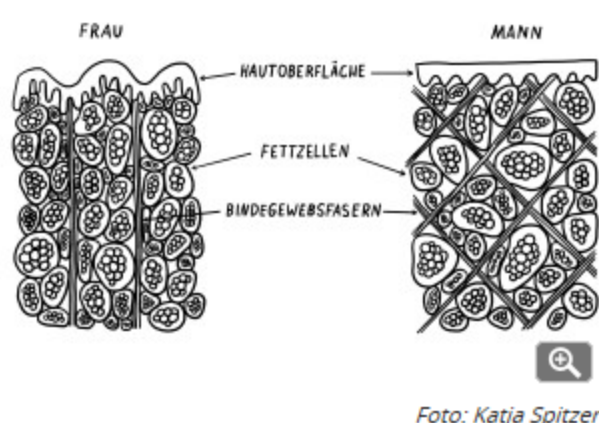
4) Pure Weiblichkeit

Schlechte Witze über Cellulite gibt es viele. Aber für alle, bei denen das Kopfkino jetzt 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. Was das Ausleiern des Fasernetzes zumindest nach hinten verschiebt: „Wenig Sonne, keine Zigaretten, Sport und eine Ernährung, die reich an Antioxidanzien ist“, sagt Yael Adler.

5) Böse Blicke

Botox, oder korrekt Botulinumtoxin, eines der stärksten bekannten Gifte, verschafft der Kosmetikindustrie Milliarden-Einnahmen. Aber: „Botox ist nicht nur böse, sondern hat auch medizinisch interessante Aspekte zu bieten“, sagt Yael Adler, die ihre Patienten auch mit dem Nervengift behandelt. Etwa bei der Behandlung der sogenannten Zornesfalte.

CELLULITE BEI FRAUEN UND MÄNNERN



Spritzt der Arzt 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 hal-

biert. „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) Haut kennt keinen Rassismus

Die Haut sucht nach genetisch abwechslungsreichem Input, um gesunde Nachkommen zu zeugen. „Die Haut kennt keinen Rassismus“, sagt Yael Adler. Treffen zwei unterschiedliche Hauttypen aufeinander, verspricht das eine vorteilhafte Vermischung der Gene zu sein. „Die Durchmischung ist gefragt, und diese Durchmischung riechen wir auch“, sagt die Dermatologin. „Wir dampfen unsere Erbgutinformationen quasi ab.“

7) „Make love, not war“

Spätestens seit Kaiser Friedrich II. mit dem Versuch, die Ursprache zu finden, Säuglinge isolierte und ihnen 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 Weltfriedenshormon“, sagt Adler.

Und ganz nebenbei sorgt Sex bei Frauen für 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 (erhältlich ab 1. September)

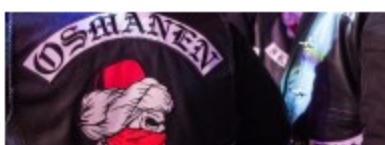
Laura Réthy



KOMMENTARE

[Kommentar schreiben](#)

SCHAUFENSTER



Rocker
Türkische Rockergruppen bauen NRW als Basis auf



Weltrekordversuch
Höchste Sandburg der Welt - Rekord wird nicht anerkannt



Natur
Warum viele Bäume dieses Jahr so früh ihre Blätter verlieren



Handel
Heftige Debatte um verkaufsoffene Sonntage entbrannt



Champions League
Ticket-Verkauf: Gladbach droht Mitgliedern mit Rauswurf

