

DIE EXPERTIN WEISS, WAS UNSERER HAUT GUTTUT

«ESSEN SIE TOMATENMARK GEGEN FALTEN»

Zu vieles Waschen, synthetische Duschgels oder alkoholhaltige Tinkturen schaden der Haut, weiss Dermatologin und Bestsellerautorin Yael Adler. Ihr Beauty-Geheimtipp ist eine Ernährung, die die Haut von innen gesund hält.

Frau Adler, waren Sie heute schon unter der Dusche?

Ja, ich dusche jeden Morgen mit Wasser.

Nur mit Wasser?

Nicht nur. Für die Stellen, an denen ich stärker schwitze, benutze ich ein Duschgel.

Verraten Sie uns, welches Duschgel Sie verwenden?

Ein synthetisches Duschgel mit Waschsubstanzen aus Zucker- und Kokostensiden. Ich kaufe es im Bio-Laden.

Warum ist dieses Duschmittel besser als andere?

Weil es, im Gegensatz zum Erdöl, das andere Duschgels enthalten, aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt ist.

Schäumt es auf der Haut?

Kaum, dafür trocknet es die Haut nicht so schnell aus. Unsere Haut ist mit einem pH-Wert von 5 ganz schön sauer. Nach dem Einseifen mit einer alkalischen Seife jedoch schnell ihr pH-Wert in den alkalischen Bereich auf 9 bis 10 hoch. Um sich von diesem Schock zu regenerieren, braucht die Haut ganze acht Stunden.

All die Seifen in unseren Badezimmern tun unserer Haut also keinen Gefallen?

Alkalische Seifen sollte jeder meiden. Wenn Sie sich jeden Tag damit waschen, bedeutet das eine unglaubliche Belastung für Ihre Haut: Sie wird schneller trocken, gereizt und neigt zu Infektionen.

Warum?

Weil die Fette, die die Haut selber herstellt, durch die Seife weggespült werden. Die Haut wird permanent aggressiv entfettet. Nach dieser Reinigung können Sie noch so viel nachcremen:

Keine Bodylotion und keine Gesichtcreme schafft es, die körpereigenen Cremes, die wir herstellen, zu ersetzen. Hinzu kommt: Eine alkalische Seife zerstört das säureliebende Mikrobiom.

Das heisst?

Der Säureschutzmantel der Haut, auf dem säureliebende Bakterien leben – unsere Soldatengarde –, ist ausser Gefecht gesetzt. Sie kann Viren und Pilze und krankmachende Bakterien, die sich auf der Haut tummeln, nicht mehr zuverlässig abwehren. Mit dem Resultat, dass die Haut immer trockener und damit anfälliger für Hautkrankheiten wird.

In Ihrem Bestseller

«Hautnah» schreiben Sie: «Unsere Haut ist immer noch in der rohen Steinzeit zu Hause.» Wie pflegten sich die Steinzeitfrauen?

Die Steinzeitfrauen kamen ohne Kosmetik aus. Sie liessen ihre Haut das tun, was sie am besten kann: ihre eigene Creme herstellen. Epidermisfette aus der Oberhaut und Talg aus den



Yael Adler, 44, ist Dermatologin in Berlin, ihr Grossvater Roland Weissberg war bereits Hausarzt. In ihrer Praxis behandelt Yael Adler auch immer wieder Patienten aus der Schweiz.

Talgdrüsen. Dann vermischen sich die Fette und legen sich wie eine Creme oder Lotion über die Haut.

Stinkt das nicht?

Im Gegenteil, eine Haut mit einer intakten Hautbarriere mit einer starken Hautflora riecht gut. Wer mit zu viel Waschen, Peelings oder alkoholhaltigen Tinkturen seine Hautflora zerstört, hat eher einen schlechten Hautgeruch als jemand, der massvoll duscht.

Viele Frauen schwören auf Anti-Aging-Cremen. Alles Humbug?

Das Einzige, was etwas bewirkt, sind Cremes mit den Vitaminen A, C oder E und Polypeptiden. Diese Antioxidantien reparieren die eine oder andere oberflächliche Hautzelle, mehr schaffen sie aber nicht.

Was halten Sie von Peelings?

Wenn die Haut in Balance ist, sehe ich keine Veranlassung für ein Peeling. Die Hornschüppchen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Schutzbarriere. Warum sie entfernen?

Viele Frauen mögen aber Peelings.

Wer sagt: «Oh, ich liebe Peelings und vertrage es gut», dem rate ich: Verwenden Sie ein selbst gemachtes Peeling mit grobem Zucker oder grobem Salz und Honig. Allerdings sollten sie nicht grad die Beine frisch rasiert haben, sonst brennt das Salz.

«Tomatenmark mit seinem hochkonzentrierten Lycopin zu verspeisen, toppt alle teuren Hautcremen», lese ich in Ihrem Buch. Das kann ich fast nicht glauben.

Das dürfen Sie ruhig glauben. Lycopin ist der ultimative Geheimtipp, eine wirkungsvolle Faltenprophylaxe.

Wie viel Tomatenmark benötige ich?

Einen Esslöffel voll, täglich. Mit einem Tropfen Olivenöl. Die Ernährung scheint eine wichtige Rolle für unsere Haut zu spielen.

Was wir für unsere Haut tun können, neben Sport und anderem, kommt von innen. Die Basis unserer Ernährung sollten Pflanzen sein. Auch Omega-3-Fettsäuren sind wichtig, weil sie die Haut jung halten, ihr helfen, sich zu reparieren, und sie vor schädigenden Substanzen wie den freien Radikalen schützen.

Was gehört aufs Buffet?

Buntes Obst und Gemüse, Bitterstoffe aus dem Chicoree, dem grünen oder schwarzen Tee, Omega-3-Fettsäuren aus der Walnuss, Karottensaft und unpasteurisiertes Sauerkraut sind meine Lieblinge. Auch Omas Knochenuppe mit ihren Kollagenen tut gut.

Wie ist es mit dem Eiweiss?

Eiweisshaltige Kost pflegt die Haut ebenfalls. Ballaststoffe aus der Schwarzwurzel, der Artischocke, Pastinake oder Wassermelone und Banane sind das Futter für eine starke Darmflora. Sie hält unsere Haut ebenfalls von innen gesund.



Das Buch liest sich wie ein Krimi und enthält eine Liste von Hausmitteln, die der Haut guttun. «Hautnah – Alles über unser grösstes Organ – mit Praxis-teil», 336 Seiten, Droemer, 24,90 Fr.