

Dr. med. Yael Adler

ist Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin. Sie hat für die Forschung gearbeitet und leitet seit 2007 eine eigene Praxis in Berlin. Ihr Talent, komplexe medizinische Sachverhalte anschaulich und unterhalt-

sam zu vermitteln, stellt sie in Vorträgen und im Fernsehen unter Beweis. 2016 erschien der Bestseller „Haut nah“, 2018 mit „Darüber spricht man nicht“ ein weiterer Bestseller. Ihr neues Buch „Genial vital!“ hat sie im April auch in Bruneck und Bozen vorgestellt.

„Wir haben ziemlich viel selbst in der Hand“

INTERVIEW: Bestsellerautorin Dr. Yael Adler über die Bedeutung unseres Lebensstils für die Gesundheit – „Es ist nie zu spät, etwas zu verändern“ – Ihre besten 5 Tipps

BOZEN. Gesundheitsgarantie gibt es im Leben zwar keine. Aber ein Körper, der gut instandgehalten und gepflegt ist, der übersteht Krankheiten besser und schneller. Das sagt Dr. Yael Adler, die bekannte Bestsellerautorin aus Berlin. Sie weiß, wie man gesund und vital älter wird und erklärt das in ihrem neuen Buch. Einige Tipps verrät sie bereits im Interview.

„Dolomiten“: Dr. Adler, Sie wünschen sich, dass im Jahre 2070 ein 100-Jähriger in Ihre Praxis hüpfet und deshalb so fit und vital ist, weil er Ihr neues Buch gelesen hat. Was hat er und was haben Sie richtiggemacht, dass Sie sich 2070 noch fit und vital in Ihrer Praxis treffen?

Dr. Yael Adler: Dazu muss man wissen, dass 10 bis 30 Prozent der Gesundheit und Langlebigkeit in den Genen liegen, den Rest haben wir selbst in der Hand – durch unseren Lebensstil, aber auch Umweltfaktoren spielen eine Rolle. Wenn man also ein langes, gesundes, vitales Leben führen möchte, sollte man grundsätzlich einen gesunden Lebensstil praktizieren: Das betrifft die Bereiche Ernährung, Schlaf, Bewegung, soziale Kontakte, Abbau von Stress. Und natürlich das Vermeiden von Altersbeschleunigern: Das ist Sonne im Übermaß, Solarium natürlich, Rauchen, regelmäßig und in größeren Mengen Alkohol, Feinstaub, ständig auf der Couch herumsitzen und auch der Verzehr von industriell veränderter Kost: viel Zucker, viel Salz und gehärtete Fette mit den ungesunden Transfettsäuren.

„Wer heute aufhört zu rauchen, der merkt das schon morgen.“
Dr. Yael Adler

„D“: Was hat den größten lebensverlängernden Effekt? Oder anders gefragt: Was schenkt uns die meisten Jahre?

Dr. Adler: Es gibt Daten, laut denen man 17 Jahre gewinnt, wenn man einen gesunden Lebensstil pflegt. Oder es heißt, dass jeden Tag eine Handvoll Nüsse das Leben um 10 Jahre verlängern könnte. Natürlich ist das alles Biologie und funktioniert nicht so mathematisch, wie man sich das wünschen würde. Aber wenn man auf eine pflanzenbetonte, naturbelassene Kost setzt, täglich Bewegung unterschiedlichster Art einbaut – also gehen, laufen, radfahren, rudern, klettern, Kraft- und Balanceübungen –, den Tag-Nacht-Rhythmus beachtet und gut schläft, dann hat das auf jeden Fall einen großen lebensverlängernden Effekt.

„D“: Zurück zum 100-Jährigen im Jahr 2070: Er wäre dann heute 53 Jahre alt und hat bisher vielleicht geraucht, zu viel Stress in seinem Leben gehabt und zu wenig Zeit für Bewegung. Kann man also „mitten im Leben“ noch etwas ändern und sein Leben verlängern?

Dr. Adler: Untersuchungen zeigen, dass es nie zu spät ist, in seinem Leben etwas zu verändern.

Wer heute aufhört zu rauchen, der merkt das schon morgen. Langjährige Raucher, die damit aufhören, erzählen, dass sie sofort leistungsfähiger sind. Ihre Haut ist besser durchblutet, und der Körper wird nicht mehr ständig von Giftstoffen und Minderdurchblutungen daran gehindert, sich selbst zu reparieren, sondern ist genau dazu wieder in der Lage. Wir wissen auch von Untersuchungen an Menschen von 86 bis 96 Jahren, die vorher überhaupt keinen Sport gemacht haben, dass sie noch einen über 100-prozentigen Muskelzuwachs haben können. Es hilft also immer, seinem Körper Gutes zu tun. Das hat auch mit Achtsamkeit zu tun, sich selber zu lieben und anzunehmen, wie jemanden, der einem wichtig ist. Das baut Stress ab, gibt Lebensfreude. Kein Leben ist perfekt, wir machen Fehler, es gibt Stressoren, Reize und Schäden, aber dem kann man etwas entgegensetzen – bis zum letzten Tag.

„D“: An was denken Sie dabei zum Beispiel?

Dr. Adler: Zum Beispiel kann man Fasten in seinen Alltag einbauen. Fasten ist ja zunächst auch ein Stressfaktor, weil dem Körper Makro- und Mikro-nährstoffe entzogen werden. Das ist aber nicht schlecht, weil durch das Fasten der Körper die Zeit bekommt, vom ständigen Wach-

„Frauen sind vorsorgefreudiger und gesundheitsbewusster und deshalb für Männer eine gute Lebensversicherung: Denn häufig sind es die Frauen, die ihre Männer zur Vorsorge drängen und auf sie achten.“
Dr. Yael Adler

tum, das viele Zivilisationskrankheiten hervorbringt, auf Wartung umzuschalten, also alten Zellmüll wegzuräumen und zu recyceln. Menschen, die mehr gehungert haben oder regelmäßig fasten, leben gesünder und länger. Dieser kleine gesunde Stressor ist ein Beispiel für die sogenannte Hormesis: Reize, die zunächst vielleicht schädlich wirken, haben am Ende aber einen guten Effekt. Wer nicht so gerne fastet, könnte es mit Scheinfasten probieren. Also 5 Tage nur vegan essen, nicht mehr als 800 Kalorien zu sich nehmen, keinen Alkohol und keinen Zucker. Da denkt der Körper, dass man wirklich fastet und betreibt auch diese wichtigen Gewebeerneuerung.

„D“: Wie wichtig ist Vorsorge für ein langes gesundes Leben?

Dr. Adler: Sehr wichtig. Denn ja, es können Krankheiten entstehen. Aber werden sie rechtzeitig erkannt, sind viele heilbar oder sehr gut in

Schach zu halten, so dass man eine normale Lebenserwartung haben und das Leben auch genießen kann. So sind über die Hälfte der Krebserkrankungen, wenn sie rechtzeitig erkannt werden, heilbar. Wenn man zu lange wartet, aber nicht mehr immer, und das verkürzt dann das Leben. Deshalb ist zum Beispiel die Darmkrebsvorsorge so wichtig: Erkennt man dabei Polypen im Darm, kann man sie entfernen und es entsteht kein Darmkrebs mehr. Wenn man sie lässt, brauchen sie 10 Jahre, um zu entarten und Krebs auszubilden.

„D“: Sie haben Rauchen, zu viel Sonne, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel genannt: Sind das die häufigsten „Gesundheitskiller“?

Dr. Adler: Das sind die Altersbeschleuniger, ja. Dann kann man noch die chronischen Entzündungen hinzunehmen. Wenn man sehr übergewichtig ist, dann bildet sich im Bauchraum um die Organe Fett, das Entzündungsbotschaften freisetzt und damit ständig eine stille Entzündung im Körper aufrechterhält. Und das hat schädigende Effekte auf den gesamten Körper – von Diabetes über Gefäßprobleme bis hin zu Herz-Kreislauf-Krankheiten. Eine große Rolle als Altersbeschleuniger spielt auch eine geschädigte Darmflora, in der statt einer hohen Artenvielfalt an gesundheitsfördernden Bakterien eine Monokultur herrscht. Man sieht: Es gibt viele Faktoren, warum wir altern und entsprechend auch viele Antworten.

„D“: Schauen wir zu wenig auf uns? Warten wir unsere Autos besser als unseren Körper?

Dr. Adler: Das müsste man – ganz klischeehaft – mit Männern besprechen. Männer sind totale Vorsorgemuffel, denen man gut damit begegnen kann, dass sie sich mehr um ihr Auto kümmern als um sich selbst. Frauen sind vorsorgefreudiger und gesundheitsbewusster und deshalb für Männer eine gute Lebensversicherung: Denn häufig sind es die Frauen, die ihre Männer zur Vorsorge drängen und auf sie achten. Nicht vernachlässigen darf man, dass man sich auch gegenseitig als Partner und Partnerin zur Verfügung steht, dass man also nicht einsam ist. Einsamkeit ist auch ein Altersbeschleuniger. Nicht zu vergessen, die Berührungen, Umarmungen...das baut Stress ab und setzt Glückshormone frei. Und wenn es dann auch noch Sex gibt, dann explodieren diese Glückshormone, man hat mitunter ein körperliches Training und durch das Schwitzen eine Verbesserung des Säureschutzmantels der Haut mit einer besseren Durchfeuchtung der Haut und damit den wichtigen lieben Bakterien. Wenn man knutscht, dann tauscht man sich diese Bakterien aus, also ein wahres Training für unser Immunsystem.

„D“: Sie sind Dermatologin und haben uns in Ihren ersten Büchern erklärt, dass wir uns zu viel waschen und zu viele Cremes, Lotionen und Gels auf unsere Haut auftragen. Wollen Sie uns jetzt sagen: Wahre Schönheit kommt von innen?

Dr. Adler: Wahre Schönheit kommt tatsächlich von in-

BUCH-TIPP

Genial vital!

BOZEN. Wir können es nicht ändern, dass wir älter werden – aber wir können sehr wohl etwas daran ändern, wie dies geschieht. Voraussetzung dafür ist, dass wir wissen, wie unser Körper funktioniert. Bestsellerautorin und TV-Ärztin Dr. Yael Adler nimmt die Leser in ihrem neuesten umfassenden, erkenntnisreichen und hochspannenden Buch über das Älterwerden mit auf eine innovative Körperreise von den Zellen bis zu den Knochen – mit vielen Aha-Effekten zum Alterungsprozess und möglichen



chen Gegenmaßnahmen. Durch teils ganz einfache Umstellungen von Ernährung oder Lebensstil können wir nämlich deutlich länger jung bleiben. Um 22 Euro im Buchhandel erhältlich, E-Book 14,99 Euro.

nen. Die ganzen Mikro- und Makronährstoffe, die die Haut aufbauen, ihren Stoffwechsel ankurbeln, ihre Reparatur- und Schutzfunktionen erhalten – das ist alles über die Ernährung und die Darmflora gewährleistet. Von außen kann man die Haut mit Cremes höchstens in ihrer Hautbarriere unterstützen, wenn sie zu trocken geworden ist oder man Neurodermitis hat. Wichtig ist aber, dass man seine haut geeigneten Fette nicht immer wegseift, wegpeelt oder wegschrubbt. Mit Anti-Aging-Substanzen von außen kann man so gut wie nichts erreichen, weil die gar nicht dorthin kommen, wo man sie bräuchte. Jeder, der eine Anti-Falten-Creme benutzt, bekommt trotzdem Falten. Das ist eher was für die Industrie. Besser ist, die wertvollen Inhaltsstoffe einzunehmen und der Haut von außen nur dort zu helfen, wo sie es nicht alleine schafft. Wenn man sie aber ein bisschen weniger-ist-mehr pflegt.

„Natürlich werden wir irgendwann alle sterben, es ist nur die Frage, ob wir nicht nur älter werden, sondern gesünder älter werden.“
Dr. Yael Adler

„D“: Sie sagten eingangs, dass 10 bis 30 Prozent unseres Lebens von den Genen bestimmt sind. Sind diese 10 bis 30 Prozent der Grund, warum es keine Gesundheitsgarantie gibt, auch wenn wir gesund leben?

Dr. Adler: Ja, diese Garantie gibt es nicht. Krankheiten gehören zum Leben dazu, der Körper hat Möglichkeiten, sie in Schach zu halten und zu heilen. Das gelingt einem gesundgepflegten und instandgehaltenen Körper besser als einem eben nicht gut gepflegten Körper. Der Lebensstil kann eine gewisse negative Genetik neutralisieren und kompensieren, aber man kann mit einem ungesunden Lebensstil gute Gene verkleben oder kaputt machen. Das wissen wir aus der Epigenetik. Und verklebte Gene stehen auch den Nachkommen nicht mehr zur Verfügung. Wir haben also eine Verantwortung gegenüber nachkommenden Generationen, was unseren Lebensstil angeht. Natürlich werden wir irgendwann alle sterben, es ist nur die Frage, ob wir nicht nur älter werden, sondern gesünder älter werden.

„D“: Also übersteht jemand, der gesund lebt, eine vielleicht genetisch bedingte Krankheit besser oder eher?

Dr. Adler: Ja, wer gesund lebt, hat jedenfalls was davon. Ein Krebspatient, der schon länger mit einer schwer heilbaren Krankheit lebt, sagte mir, dass er froh ist, dass er gesund gelebt hat und weiterhin gesund leben wird. Denn wenn die Krankheit auf einen gesunden Körper trifft, dann hat sie weniger Chance. Und das ist es. Das macht Mut. Ich bin immer wieder erstaunt, wenn ich in meiner Praxis auf ältere Menschen treffe, die schon schwerste Diagnosen hinter sich haben, aber trotzdem das Leben genussvoll leben. Klar, nicht jedem ist vergönnt, alt zu werden, aber eine Krankheit muss im ersten Schritt nicht immer gleich das Ende bedeuten. Zumindest ist meine Hoffnung und mein Wunsch, mit diesem Buch viele Menschen vor schweren Schicksalen zu bewahren.

„D“: Ihr Buch hat fast 400 Seiten und enthält jede Menge Tipps für ein gesundes Leben. Was sind Ihre persönlichen Top 5? Was wäre ein guter Beginn für unser aller „genial vitales“ Leben?

Dr. Adler: Mein erster Tipp ist täglich Bewegung unterschiedlichster Art, am besten an der frischen Luft. Das sollten wir zur Routine werden lassen, damit es der Körper vermisst, wenn man sich mal einen Tag nicht bewegt. Mein zweiter Tipp: viel Pflanzenkost und eiweißreich – durchaus Pflanzeneiweiße – essen. Dritter Tipp: Seine Darmflora mit vielen löslichen Ballaststoffen pflegen. Vierter Tipp: Nicht nur digital versinken, sondern Menschen suchen, mit denen man sein kann. Zwischenmenschliche Beziehungen bauen Stress ab, machen glücklich und fördern den Geist. Der muss nämlich trainiert bleiben und das tut man – fünfter Tipp – bei Dingen, die man gerne, mit Freude und Leidenschaft tut. Das kann eine Sprache lernen sein, Schach spielen, tanzen, musizieren, singen. Mein Lieblingssport ist übrigens Pilates, der auch wenn man schon ein paar Wehwehchen hat, sehr zu empfehlen ist. Weil man für jeden Schwierigkeitsgrad, für jeden Schmerzzustand eine Antwort, eine Übung hat und den Körper langsam stärkt und aufbaut. Und weil man es allein, in der Gruppe, über den Youtube-Kanal, mit Geräten oder am Boden machen kann.

Interview: Brigitta Willeit
© Alle Rechte vorbehalten



Dr. Yael Adler: Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung.

Marcus Höhn