

Sie gilt als Enfant Terrible für die Kosmetikindustrie: Die Hautärztin und Bestseller-Autorin Yael Adler rät ihren PatientInnen von quasi allem ab, was die Hersteller von Peelings, Cleansern und Tonern gern an die Frau bringen würden. Sie sagt: Überflüssig! Und im Zweifel sogar schädlich. Ein Interview über Stinkbakterien, Botox und Cellulitis.

Frau Dr. Adler, Sie sagen: Wenn man die Haut fragen würde, wie oft sie gewaschen werden will, würde sie sagen: „Gar nicht!“ Im Ernst?
Aus medizinischer Sicht: Ja! Unsere Haut funktioniert immer noch so wie in der Steinzeit. Das heißt: Sie macht eigentlich alles selbst.

Und wie macht sie das?

Alle vier Wochen erneuert sich die Oberhaut. Die hat einen eigenen Säureschutzmantel, der den guten Bakterien ein Zuhause gibt und böse Bakterien – wie Eiter- oder Stinkbakterien, aber auch Viren und Pilze – fernhält. Die Hornschicht ist die dünne Schicht obendrauf. Diese Hornzellen, die regelmäßig absterben, bilden unsere Hautschutzbarriere, die auch Feuchtigkeit speichert. Wenn das alles intakt ist, kann die Haut alles, was wir an schlechten Einflüssen auf die Haut bekommen, allein super abwehren und auch die Reinigung funktioniert im Grunde von allein. Wenn wir aber die ganzen Schutzmechanismen der Haut – Fett, pH-Wert, Mikrobiom, Hornzellen – immer entfernen, dann schwächen wir unsere Hautbarriere. Mindestens 20 Prozent meiner PatientInnen haben durch dieses Übermaß an Reinigung und durch falsche Pflege überhaupt erst Hautkrankheiten bekom-



DIE HAUT MACHT ALLES SELBST

men: Entzündungen, Pickel, Autoimmunerkrankungen sind Resultate dieser falschen Pflege. Mein Appell ist also: Bei der Hauptpflege ist weniger mehr!

Nehmen wir an, ich habe Sport gemacht und dabei ordentlich geschwitzt. Wenn ich dann unter der Dusche stehe, habe ich schon das dringende Bedürfnis, den Schweiß mit Seife abzuwaschen. Nicht nötig?

Schweiß ist ein Pflegefaktor für unsere Haut. Er bringt Feuchtigkeit in die Haut und führt dazu, dass der Säureschutzmantel verstärkt wird. Und er riecht auch nicht, wenn er aus dem Körper kommt. Er riecht erst dann, wenn Bakterien den Schweiß zersetzen.

Aber die Stinkbakterien ...?

Jemand, der eine gesunde, vielfältige, kraftvolle Bakterienflora hat, hat in der Regel einen guten Körpergeruch. Wenn man aber seinen natürlichen Hautschutz ständig zerstört und damit auch die Bakterien, die böse Stinkstoffe aufessen, bzw. selber keine Stinkstoffe produzieren, dann hat man einen schlechteren Körpergeruch. Die klassische Seife hat einen pH-Wert von zehn bis elf, die zerstört den Säureschutzmantel für acht Stunden und alle guten Bakterien liegen quasi tot darnieder, während die bösen sich vermehren können. Man kann das mal selbst ausprobieren, indem man die eine Achsel mit einer alkalischen Seife wäscht und die andere nur mit Wasser oder mit Essigwasser oder einer sauren Waschsubstanz mit einem pH-Wert um fünf. Der entspricht dem Säureschutzmantel der Haut. Und man wird erleben, dass die Seifen-Achsel schlechter riecht als die saure Achsel. Aber auch das Waschen mit einer sauren Waschsubstanz empfehle ich nur an den schwitzigen, stinkigen Stellen, an denen man seine eigenen ätherischen Öle nicht mag. Eigentlich würde es überall nur mit Wasser reichen. Denn Schweiß ist wasserlöslich.

Aber was ist mit Schminke? Muss das heute Abend nicht mit Seife oder einer Creme runter?

Also, die Wimperntusche würde ich schon mit einem Öl oder einem Eye-Make-up-Remover entfernen, weil die etwas klebt. Aber Sie sehen ja überhaupt nicht zugekleistert aus, sondern Ihr Puder bleibt oben auf der Haut liegen. Und wenn Sie das mit warmem Wasser abwaschen und den Rest ins Handtuch reiben, dann haben Sie den größten Teil davon runter. Und was drauf liegenbleibt, ist bei intakter Hautbarriere für die Haut viel weniger problematisch, als wenn Sie alle Ihre Schutzmechanismen mit Peelings, Mizellen- oder gar alkoholischem Gesichtswasser entfernen würden. Dann haben Sie ein Spannungsgefühl und dann müssen Sie wieder gegenarbeiten mit dem Tonic und der Tagescreme und der Nachtcreme und der Augencreme – und dann kriegen Sie Kontaktallergien oder eine Überfettung.

Sie sagen also, die Kosmetik-Industrie kreiert – speziell natürlich für Frauen – ein fiktives Bedürfnis. Warum funktioniert das so gut?

Weil es ein Milliardenmarkt ist, bei dem extrem viel über Marketing funktioniert. In den meisten Pflegeprodukten ist sehr viel Chemie und sehr viel Schädliches. Aber die sind toll verpackt und da wird ein Versprechen gemacht: Wenn du das und das benutzt, dann wirst du nie alt aussehen. Dabei ist es letztlich nicht möglich, mit diesen ganzen Beauty-Produkten jünger auszusehen. Denn die Wirkstoffe, die angeblich der Schönheit und der Vermeidung von Falten dienen sollen, gehen sowieso nicht in die Hautschichten über, in denen sie wirken könnten. Die bleiben draußen, denn wir haben eben diese Schutzbarriere. Deshalb hat das keinen Effekt und kostet überflüssigerweise viel Geld.

Kann man denn überhaupt was tun?

Ich bin ja auch Ernährungsmedizinerin und mache die Haut auch sehr

stark gesund über Ernährung und die Darmflora, auch über Hormone und Botenstoffe. Ich gucke mir den gesamten Stoffwechsel an, die Verdauung und die Organgesundheit, aber auch die Psyche und die Sexualität.

Was hat denn die Sexualität mit der Haut zu tun?

Die Haut ist zum einen das Objekt der Begierde. Sie will berührt werden und berühren, sie fühlt und genießt das Streicheln und nutzt alle ihre Sinnesrezeptoren bei der Liebe. Die Haut schwitzt bei Lust, verfärbt sich rot, bekommt Gänsehaut und sie sendet stets einen eigenen Lockduft für unser erotisches Duftmarketing aus.

DIE KLASSISCHE SEIFE SORGT DAFÜR, DASS ALLE GUTEN BAKTERIEN TOT DARNIEDER LIEGEN.

Sie hilft damit bei der biochemischen Partnerwahl. Sie kommuniziert über Nerven und Botenstoffe sowie Hormonen mit unserem Gehirn, was wiederum die Freisetzung ganzer Sexhormoncocktails steuert und Fantasien generiert. Sex lässt die Sexualhormone anspringen – bei der Frau Östrogen, das macht die Haut rosig, das Haar stark und glänzend, beim Mann Testosteron, was ihm beim Muskelwachstum hilft, den Bart und das Brusthaar wachsen lässt, am Kopf aber eher Haarausfall bewirkt.

Sie sagen, Frauen sollten es mit der Hauptpflege eigentlich genauso machen wie Männer.

Genau. Die Naturburschen, die morgens unter die kalte Dusche springen und wenig Waschsubstanz verwenden, machen es richtig. Aber auch Männer werden natürlich von der Kosmetik-Industrie umworben und werden zusehends Opfer der Werbung und der sozialen Medien.

In Ihrer Praxis behandeln Sie auch mit Botox oder Hyaluronsäure.

Ja, aber ich mache das minimalistisch und kläre entsprechend auf. Meine Patientinnen und Patienten sehen hinterher nicht „gemacht“ aus. Sondern eher so, als ob sie aus dem Urlaub kämen. Ich arbeite eher regenerativ als verändernd.

Sie schicken auch PatientInnen weg. Welche?

Zum Beispiel sehr junge Menschen, die Botox wollen. Manchmal merkt man, dass eine Psychopathologie hinter dem Wunsch steckt. Es gibt eine psychische Störung namens „Dysmorphophobie“ – die Angst vom Hässlich-Sein. Das ist eine psychiatrische Diagnose, die oft auffallend schöne Menschen haben, die permanent etwas an sich aussetzen haben. Da weiß man: Wenn man die behandelt, werden die trotzdem nie glücklich sein.

Und was tun Sie dann?

Ich spreche das offen an. Ich sage: „Sie sehen da etwas an sich, das objektiv für Ihre Betrachter schwer nachzuvollziehen ist.“ Und ich rate manchen auch zu einer Psychotherapie, weil es hier eigentlich um ein schlechtes Selbstwertgefühl geht. Ich hatte mal eine Patientin, die war Mitte 20 und wollte alles gemacht haben. Die habe ich weggeschickt. Zwei Jahre später kam sie voller Narben wieder, die ich dann behandeln sollte. Sie sah total verändert aus. Sie hatte sich die Oberlider machen lassen, die Stirn liften, Brüste, Po, Absaugungen. Da weiß man dann: Das ist einfach ein massives psychisches Problem. Das betrifft aber nicht nur jüngere Frauen, sondern durchaus auch Männer.

Welche Rolle spielen die Sozialen Medien dabei? Kommen zu Ihnen junge Frauen, die sagen: Ich würde gern so aussehen wie die Influencerin XY auf Instagram?

Gerade die jungen Frauen haben oft Vorbilder. Die sehen sie auf Insta oder anderswo. Das ist ja auch eine Industrie, die bewirbt, dass alles machbar ist. Und weil es so leicht erscheint und ange-

lich für jeden möglich ist, wollen die jungen Frauen das dann auch. Und dann sieht man auf der Straße eben diese zarten Frauen mit schmalem Gesicht und ganz unpassenden breiten Schlauchbootlippen, die einfach monstremäßig aussehen. Allerdings bin ich auch überrascht, was ich auf Beauty-Ärztetagekongressen zu sehen kriege. Da wird mir teilweise ganz anders. Wir Dermatologen bekommen diese Materialien ja teilweise umsonst oder zum Einkaufspreis und manche Kolleginnen und Kollegen wenden sie dann auch bei sich an. Da habe ich manchmal das Gefühl, ich bin im Horrorkabinett.

Zum Beispiel?

Da wird auf einer Fortbildung zum Beispiel ein neuer Hyaluronsäure-Filler für die „Jawline“ vorgestellt, also diese Linie hier (zieht mit dem Finger eine Linie vom Kieferknochen bis zum Kinn). Das wird irgendwann baumelig und das kann man aufbauen, indem man mit einer bestimmten Technik sehr festes Hyaluronsäure-Gel reinspritzt. Da hatten wir auch Models, also Kollegen oder Ehepartner, die sich für ein Training zur Verfügung gestellt haben. Und einem Mann wurde gesagt: „Sie sehen ja total unmännlich aus! Wir müssen Ihr rundes Gesicht jetzt eckig spritzen.“ Dann haben die dem Mann, der eigentlich völlig normal aussah, das Jochbein, den Kieferknochen und das Kinn markanter gemacht. Ich fand das total unethisch und unmedizinisch, jemanden in so ein Männlichkeits-Schema zu pressen und ihm so für immer ein schlechtes Gefühl zu machen. Und einer Frau, die ein etwas kurzes Kinn hatte, hat man das Kinn aufgespritzt, weil es angeblich nicht dem Goldenen Schnitt entspricht – und sie damit zu einer chronischen Kundin gemacht.

Wer hat ein Interesse daran?

Naja, die Plastische Chirurgie war ja ursprünglich mal für Menschen da, die einen wirklichen Makel hatten: Zum

Beispiel Segelohren, für die Kinder wirklich stigmatisiert werden, aber auch Verbrennungen oder andere Verletzungen nach Unfällen. Die Schönheitschirurgie ist dann daraus entstanden. Und ich finde es oft schwierig, an einem gesunden Menschen, der normal aussieht, etwas zu verändern nur um der Veränderung willen. Manche fühlen sich schon nach einem Eingriff wirklich besser und glücklich, andere jedoch kommen in einen problematischen Selbstoptimierungs-Rausch, ein Machbarkeitswahn ... Ich würde mir wünschen, dass die Menschen sich nicht zu sehr auf dieses Schönheits-Thema fixieren und dass sie darauf vertrauen, dass sie als Person wirken. Dieses Übermaß an Selbstoptimierung bereitet mir wirklich Sorge, zumal es in der Welt wirklich wichtige Themen gibt, um die man sich kümmern könnte.

AUF KONGRESSEN HABE ICH MANCHMAL DAS GEFÜHL, ICH BIN IM HORRORKABINETT.

Stimmt. Aber sprechen wir trotzdem über Cellulite. Frauen haben sie, Männer nicht. Diese himmelschreiende Ungerechtigkeit kommt daher, so erklären Sie in Ihrem Buch, dass Männer längs und quer verlaufende Bindegewebsfasern haben, Frauen aber nur längs verlaufende. Weshalb das weibliche Fettgewebe mehr Möglichkeiten hat, zwischen den Fasern aufzuploppen. Genau, und das ist evolutionär auch sinnvoll, damit Frauen bei einer Schwangerschaft schnell mehr Reservefettgewebe einlagern können.

Auch bei der Cellulite sagen Sie: All die Produkte, die sie angeblich bekämpfen, funktionieren nicht.

Es gibt Faktoren, die einen Einfluss auf Cellulite haben. Bei einem fetthaltigeren Po ploppt es vielleicht etwas mehr als bei einem mageren. Und wie ist die Muskulatur, also die Unterlage für das Fettgewebe? Und dann gibt es noch Faktoren wie Rau-

chen, viel Sonne, eine angeborene Bindegewebschwäche, der Alterungsprozess. Das alles kann die Optik beeinflussen. Aber dass Frauen Cellulite haben, das gehört zu uns wie Ohren zum Menschen. Und es ist müßig, sich damit zu beschäftigen, denn wir kriegen sie einfach nicht weg. Keine Methode ist nachhaltig und nichts davon wird das Grundprinzip Cellulite am weiblichen Körper verändern.

Tröstlich ist allerdings, dass das Unterhautfettgewebe auch in und nach der Menopause weiterhin Östrogen produziert. Genau. Deshalb wird eine klapperdürre Frau zum Beispiel mehr Osteoporoserisiko haben als eine Frau, die etwas üppiger ist. Mit dem Fettgewebe ist es für den Körper möglich, kleine Mengen Östrogen (Estron und Estradiol) darin zu produzieren und so auch nach der Menopause ein bisschen für die Haut und für die Haare zu sorgen und auch andere typische Wechseljahrs-Erscheinungen wie trockene Scheide oder loser Beckenboden abzuschwächen.

Soweit ich das am Bildschirm sehe, haben Sie eine ausnehmend schöne Haut. Helfen Sie da nicht selbst ein bisschen nach?

Nein, ich nehme kein Botox und keine Hyaluronsäure. Ich gehe immer mit Sonnenschutz raus. Ich checke immer mal mein Blut: Wie sieht's aus mit meinen Eisenwerten? Ich nehme Mikronährstoffe wie Omega 3-Fettsäuren, Vitamin D3 mit K2 und Selen. Ich mache jeden Tag Sport und versuche, meinen Schlaf im Blick zu haben. Ich rauche nicht und trinke selten Alkohol. Und ich reinige meine Haut tatsächlich nur mit Wasser und Handtuch. Aber meine Haut altert natürlich auch, das ist eben der Gang der Dinge. ♀

Das Gespräch führte Chantal Louis

WEITERLESEN

Bücher von Dr. Yael Adler: „Haut nah.“, „Darüber spricht man nicht! Weg mit den Körpertabus“ und „Wir müssen reden, Frau Doktor“ (alle Droemer)