



Sendung vom 21.12.2016, 20.15 Uhr

Dr. Yael Adler  
Hautärztin und Ernährungsmedizinerin  
im Gespräch mit Markus Kampp

- Kampp:** Guten Abend, verehrte Zuschauer, zu einem neuen alpha-Forum. Mein Gast ist die Humanmedizinerin Dr. Yael Adler. Frau Adler, herzlich willkommen, schön, dass Sie da sind.
- Adler:** Hallo und danke für die Einladung.
- Kampp:** Frau Adler ist Hautärztin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern und beschäftigt sich als Expertin, als Buchautorin mit dem Thema "Haut, Ernährung und Psyche". Wir steigen gleich ganz groß ein, Frau Adler, nämlich mit dem Thema "Weltfrieden", denn Sie haben einmal von "Sich anfassen für den Weltfrieden" gesprochen. Das müssen Sie den Zuschauern und mir erklären.
- Adler:** Das ist ganz richtig. Die Haut empfindet ja sehr stark, denn die Natur hat es sich extra so ausgedacht, dass wir den Körperkontakt suchen. Das macht man also, weil es einem angenehm ist. Man hat aber auch neurowissenschaftlich feststellen können, dass dabei mehrere Botenstoffe ausgeschüttet werden wie z. B. das Oxytocin. Viele kennen das im Zusammenhang mit dem Stillen: Wenn Mütter ihre Babys stillen, dann wird dieser Botenstoff ausgeschüttet und lässt die Mutter sehr geduldig werden, was wiederum die Bindung zwischen Baby und Mutter fördert. Aber das ist auch so, wenn Erwachsene sich berühren, sich lieben, Sex haben miteinander haben: Auch dann wird dieses Hormon ausgeschüttet. Das hilft dann dem Mann z. B. beim Orgasmus, aber das verbindet das Paar auch. Und man sagt: Wenn Menschen sich "entlieben", dann soll man sie gerade dazu auffordern, sich gegenseitig mal wieder richtig zu massieren, zu kneten, zu streicheln, denn das verbindet sie erneut. Außerdem macht einen das diplomatischer, geduldiger. Das heißt, das fördert Friedensverhandlungen unter uns, und deswegen ist es eben so ein Drama, dass es heute viele Singlehaushalte gibt, Menschen, die alt und einsam und daher unberührt sind oder dass auch aus religiösen Gründen Berührungen eingeschränkt werden. All das macht uns als Menschen eher unglücklicher. Und die Haut verrät mit all ihren Fühlern eben immer wieder, wie wichtig es eigentlich wäre, sich regelmäßig anzufassen.
- Kampp:** Das heißt, all den Despoten und Aggressoren dieser Welt sollte man empfehlen, sich möglichst oft massieren zu lassen.

- Adler:** Diese Sprüche sind zwar ein bisschen veraltet, aber "make love not war" oder "Petting statt Pershing" haben in neurowissenschaftlicher Hinsicht ihre absolute Berechtigung.
- Kampp:** Es ist schön, dass wir diese Sprüche auch noch mal gehört haben. Sie haben es ja bereits kurz angedeutet: Wenn jemand alt und einsam ist oder wenn jemand Single ist oder vermeintlich so unattraktiv ist für die Umwelt, dass er oder sie niemand findet, von dem er oder sie berührt wird, was kann so jemand dann machen?
- Adler:** Es gibt tatsächlich Angebote in dieser Richtung von Körpertherapeuten, die z. B. Massagen anbieten: Weichteilmassagen, muskuläre Massagen usw. All das ist schon sehr schön, aber wenn jemand ...
- Kampp:** Wenn ich also zur Massage gehe ...
- Adler:** Sie haben gerade gemeint, es gäbe auch Menschen, die vermeintlich zu unattraktiv sind: Jeder Mensch hat sicherlich jemand anderen, der zu ihm passt. Das Wort "unattraktiv" klingt in meinen Ohren sehr, sehr negativ, ich sage nämlich: Jeder Mensch ist attraktiv, jeder ist schön, jeder hat seine schönen Seiten. Gut, wir haben auch alle unsere Schwächen. Ich denke also, man kann immer jemanden finden, mit dem man sich gerne berührt.
- Kampp:** Da haben Sie natürlich völlig recht. Das heißt aber, selbst wenn das niemand ist, zu dem man eine starke emotionale Bindung hat, den man nicht liebt, reicht im Prinzip eine Massage.
- Adler:** Das ist immerhin ein guter Anfang, aber es gilt natürlich auch: je mehr desto besser. Je mehr Emotionen dazukommen, umso besser ist es. Aber Sie haben recht, eine Massage ist schon viel wert, denn da werden quasi Knöpfe auf unserer Haut gedrückt, die bereits zu einem Hormonfeuerwerk führen können.
- Kampp:** Unter Kaiser Friedrich II. gab es – das weiß ich aber nicht deswegen, weil ich so viel weiß, sondern weil ich es in Ihrem Buch, auf das wir gleich zu sprechen kommen werden, gelesen habe – ein Experiment mit Kleinkindern. Was wurde da gemacht?
- Adler:** Das war im 13. Jahrhundert und das war ein grausiges Experiment. Da wurden Babys zwar ernährt, aber sie bekamen keinen Körperkontakt, es wurde ihnen jegliche menschliche Wärme und Zuneigung verweigert. Diese Babys sind dann alle aufgrund dieses Mangels an körperlicher Berührung gestorben. Das heißt, die Berührung ist lebensnotwendig. Wir wissen heute ja auch, dass Frühchen mit dieser Kängurumethode aufgepäppelt werden: Die Eltern tragen das Baby auf der nackten Haut, weil diese Berührung für uns Menschen so wichtig ist.
- Kampp:** Kommen wir zurück zum Anfang, zum Thema "Haut". Die Haut ist ja das größte Organ des Menschen. Sie haben Humanmedizin in Frankfurt und in Berlin studiert und dann promoviert und sich auf das Thema "Haut- und Geschlechtskrankheiten" konzentriert. Wie kam es zu dieser Spezialisierung?
- Adler:** Dieser Facharzt heißt in Deutschland in der Tat "Facharzt für Dermatologie und Venerologie". Die "Venerologie" ist aber nicht die Lehre der Venen, denn das wäre die Phlebologie, sondern die "Lehre der

Liebe", denn "Venerologie kommt von der "Venus": Sie infiziert aber die Menschen leider nicht nur mit Lust, sondern auch mit Infektionskrankheiten wie Hepatitis, Dellwarzen, HIV, Syphilis, Gonorrhoe usw. Diese Infektionskrankheiten treten nun einmal über die mit Haut bezogenen Geschlechtsteile oder auch über die Schleimhautteile in unseren Körper ein und werden auch teilweise an der Haut sichtbar. Das gehört also zu unserem Facharzt dazu.

**Kampp:** Warum haben Sie sich für Dermatologie entschieden?

**Adler:** Die Dermatologie ist einfach ein Fach, das mir persönlich als Ärztin liegt. Wenn man als Mediziner seinen Facharzt macht, dann sucht ja doch jeder das, was zu ihm passt. Ich hätte auch Chirurgie oder Orthopädie machen können, aber ich finde: Das Tolle an der Dermatologie ist einfach, dass das so ein detektivartiges Fach ist. Man sieht sich den Menschen an, man sieht Spuren, und, von diesen Spuren ausgehend, versucht man zu analysieren, was die Ursache für diese Spuren ist: Was liegt da in der Tiefe vor? Es geht in der Dermatologie also um analytisches Denken und zugleich um bildliches Denken, das mir ebenfalls liegt. Denn ich liebe es, Bilder zu betrachten, auf denen Menschen zu sehen sind, Körper, Haut dargestellt wird usw. Als ich jung war, habe ich mir immer wieder mal alte medizinische Lehrbücher angeschaut, in denen die Hautkrankheiten nicht mittels Fotografie dargestellt wurden, sondern durch Bilder, die jemand gemalt hat. Da wurden also charakteristische Hautveränderungen so dargestellt, dass man sofort weiß: "Ah, das muss jetzt eine Schuppenflechte sein oder eine Neurodermitis."

**Kampp:** Ich weiß natürlich, dass Sie nicht für alle Medizinstudenten sprechen können, aber wann fällt denn in der Regel die Entscheidung, welchen Facharzt man macht? Wann ist bei Ihnen der Groschen gefallen und Sie haben gesagt: "Ich will nicht im großen Stil an jemand herumoperieren oder dauernd in die Ohren von Menschen schauen, sondern ich will Hautärztin werden"? Wann entscheidet man sich da innerhalb eines Studiums?

**Adler:** Ich habe mich erst relativ am Ende des Studiums dazu entschieden. Ich hatte zuerst gedacht, ich mache Neurologie: Auch das ist ja ein analytisches Fach, bei dem man ebenfalls Verbindungen knüpfen muss zwischen den Symptomen, die man sehen kann, und dem, was sich dahinter verbirgt. Aber die Dermatologen sind doch die sinnlicheren Ärzte. Ich habe einfach eine Freude daran, zu schauen, zu fühlen, zu riechen, denn auch das muss man als Hautarzt können: In der Dermatologie kann ich das viel stärker praktizieren als in anderen Facharzttrichtungen.

**Kampp:** Sie haben vorhin gesagt, dass jeder Mediziner schauen muss, was zu ihm passt, dass es also auch bei Ärzten so ist, dass quasi jeder Topf seinen Deckel finden muss. Das heißt, es gibt auch unter Ärzten bestimmte Typen: Bei dem einen ist völlig klar, dass er Chirurg wird, während ein anderer wie selbstverständlich Kinderarzt wird. Ich habe selbst mehrere Kinder und finde, dass es bei Kinderärzten immer recht eindeutig ist, dass das ein bestimmter Typus von Mediziner ist.

**Adler:** Genau.

- Kampp:** Wie ist das also? Macht der Chirurg in seiner Freizeit gerne Origami? Geht der Zahnarzt gerne in Höhlen, während der Internist zum Schlamm-Catchen geht? Gibt es da wirklich eine Typisierung?
- Adler:** Man will ja niemandem zu nahe treten und ich selbst bin ja auch immer beleidigt, wenn mich die Chirurgen "Oberflächenmediziner" nennen.
- Kampp:** Ist das so?
- Adler:** Klar, weil sie meinen, ich würde immer nur auf die Oberfläche schauen und dann Cortison verschreiben. Dabei haben wir Hautärzte in Wirklichkeit sehr viel Tiefgang. Vorurteilen sollte man also auch in diesem Bereich entgegenwirken. Nichtsdestotrotz kann man vielleicht doch ein paar Rückschlüsse ziehen. Mein Mann z. B. ist Zahnarzt und er ist typischerweise ein ganz akkurater Typ, ein Mensch, der sehr korrekt ist und gerne in kleinen Details herumfummelt, um zu einem tollen Endergebnis zu kommen. Das passt also zu seinem Wesen. Und Chirurgen sind eher so ein bisschen fürs Grobe ...
- Kampp:** Hemdsärmelig.
- Adler:** Ja, hemdsärmelig. Sie befinden sich ja auch oft bis zu den Unterarmen in irgendwelchen Körperflüssigkeiten, ohne dass ihnen das etwas ausmachen würde. Auch dass so ein Operationstisch und seine Umgebung schon mal voller Blut sein können, macht ihnen nichts aus. Es gibt also schon sehr verschiedene Typen von Menschen und als Mediziner sucht man sich dann halt das passende Berufsbild.
- Kampp:** Sie haben sich also für die Dermatologie entschieden, zu der eben auch die Geschlechtskrankheiten gehören. Das mit den Geschlechtskrankheiten ist ja immer so ein bisschen ekelig, denn die meisten Menschen haben da – leider, wie ich dazusagen will – sofort das Gefühl: "Bäh, damit will ich überhaupt nichts zu tun haben!" Warum ist das so?
- Adler:** Das Problem ist immer: Wenn man Tabus Tabus sein lässt, dann hat man unfassbar viele Ängste und kommt mit Dysbalancen "unten rum" nicht gut klar und versteckt sie. Genau das führt aber oft dazu, dass die Probleme nur noch schlimmer werden. Viel leichter wäre es, darüber einfach mal zu reden. Für einen Hautarzt ist das Alltag: Wir empfinden Hautkrankheiten und auch Geschlechtskrankheiten nicht als ekelig, sondern sind der Ansicht, dass das zum Menschsein und zur Sexualität mit dazugehört, d. h. so etwas kann halt mal passieren. Das kann wirklich jedem mal passieren, denn das ist wie ein Schnupfen, der sich lediglich woanders am Körper äußert. Natürlich soll man vorbeugen, selbstverständlich hat man Kondome zu benutzen, das ist klar. Aber es gibt auch Haut- und Geschlechtskrankheiten, die man trotz der Verwendung von Kondomen bekommen kann wie z. B. die Feigwarzen. Man muss sich nur eng aneinander reiben und schon können diese Viren, die in diesen kleinen Warzen eben auch außerhalb der Kondomzone ansässig sein können, überspringen und sich auf jemand anderem ansiedeln. Man denkt z. B. gar nicht, dass das eine Geschlechtskrankheit ist, aber sie kommt wirklich sehr häufig vor: Das ist der Hefepilz, der Soor. Diesen Hefepilz haben ganz viele Frauen. Das kommt einerseits durch Sex, andererseits aber auch durch ein Übermaß

an Pflege. Viele Frauen denken, sie seien "dort unten" womöglich schmutzig – es ist psychoanalytisch ja auch recht gut erklärbar, warum Geschlechtsteile angeblich schmutzig sind und daher auch der Sex und warum das alles vermeintlich böse ist – und waschen sich daher "unten rum" ganz, ganz viel. Genau dadurch wird aber die schützende Bakterienflora an den Schleimhäuten zerstört. Diese Bakterienflora brauchen wir nämlich, um uns vor Krankheiten, vor anderen Bakterien, vor schlechten Gerüchen usw. schützen zu können. Wenn man aber "dort unten" dauernd mit Seifen arbeitet, wenn man andauernd Scheidenspülungen macht oder wenn man als Mann mehrmals täglich mit der Seife unter der Vorhaut alles porontief rein macht, dann schädigt man sich und verschlechtert die eigene Schutzbarriere.

**Kampp:** Als junger Mann war ich mal längere Zeit in den USA und ich kann mich daran erinnern, dass damals das "Vaginalspray" ein großes Thema gewesen ist. Für mich aus Deutschland war das komplett schockierend; diese Sprays hatten Duftnoten wie Erdbeere, Vanille usw. Ich habe gelesen, dass genau deswegen viele Amerikanerinnen häufig an solchen Pilzen usw. erkranken.

**Adler:** Man muss wissen, die Vagina ist sehr sauer: Das schmeckt man auch, wie die Zuschauer, die das schon mal gekostet haben, wissen. Und das ist auch gut so, denn in dem Moment, in dem dieser saure pH-Wert z. B. durch Seifen plötzlich alkalisch wird, vermehren sich Bakterien, die üble Gerüche fördern: Das nennt man dann eine "bakterielle Vaginose". Gefördert wird diese übrigens auch durch Sperma. Deswegen müssen sich Frauen, die dazu neigen, an diesen Körperstellen gelegentlich auch mal ansäuern: Dafür gibt es extra Säuregele oder sie müssen sich Säurebakterien einführen. Aber auch bei der ganz alltäglichen Hygiene muss man eben aufpassen: Man bringt ja schon den Kindern bei, sich immer von vorne nach hinten abzuwischen.

**Kampp:** Ja.

**Adler:** Ja, das sind alles wichtige Sachen, auch wenn Sie jetzt womöglich meinen, dass es eklig wäre, wenn ich hier darüber rede.

**Kampp:** Nein, das meine ich auf keinen Fall.

**Adler:** Man muss das einfach mal besprechen.

**Kampp:** Ja, das muss man wirklich mal ansprechen.

**Adler:** Und man sollte lieber nur Wasser verwenden und keine aggressiven Seifen. An die Schleimhaut gehört nur Wasser! Man schamponiert sich ja schließlich auch den Mund nicht mit Seife aus.

**Kampp:** Das war früher mal in Klosterschulen eine Strafe, aber das wäre jetzt ein anderes Thema. Machen wir weiter mit den Tabuthemen. Sie haben es schon gesagt: Wenn man ein Tabu Tabu sein lässt, dann wird es immer schwieriger. Gerade beim Sex gibt es ja auch Schwierigkeiten, die ein Arzt recht gut lösen kann. Warum gehen denn Menschen wegen solcher Probleme so selten zum Arzt? Warum ist das überhaupt so ein Tabu? Denn der Sex gehört doch ganz eindeutig zu unserem Leben. Warum können dann die Leute nicht mit einem Mediziner, einer Medizinerin darüber reden?

- Adler:** Wenn sie erst einmal in der Praxis sind und eine gute Kommunikation entsteht, dann können sie sehr wohl darüber reden. Aber der Schritt dorthin ist zuerst einmal für viele Menschen sehr peinlich. Das sind einfach unsere Schambereiche: Das Nacktsein ist schambehaftet, der Sex ist schambehaftet usw. Diese Körperregionen zeigt man einfach nicht gerne und es ist einem auch peinlich, darüber zu reden. Denn man hat auch Angst davor, wie das Gegenüber reagiert, wenn man darüber redet. Wenn man dann aber mitbekommt, dass man mit diesen Problemen nicht alleine ist und viele andere Menschen davon auch betroffen sind, dann tut einem das gut und dann kann man in vielen Fällen die vorhandenen Probleme sehr leicht beheben.
- Kampp:** Gehen Frauen eher zu Dermatologinnen und Männer zu Dermatologen? Oder ist es genau anders herum?
- Adler:** Bei mir in der Praxis sind wirklich gleich viele Männer und Frauen. Ich weiß aber, dass viele Frauen lieber zu einer Frauenärztin gehen und umgekehrt gehen auch Männer lieber zu einem Urologen als zu einer Urologin. Diese drei Fachbereiche, also Haut- und Geschlechtskrankheiten, Gynäkologie und Urologie, haben sehr viele Überschneidungen, aber es gibt auch immer wieder so und so ...
- Kampp:** Aber es gibt kein eindeutiges Muster, dass man sagen könnte, Frauen gehen traditionell ...
- Adler:** Nein. Viele Frauen sagen, dass sie lieber zu einer Frau gehen, weil sie sich dann besser verstanden fühlen. Andere hingegen sagen, männliche Ärzte seien sanfter. Das liegt womöglich daran, dass sie nicht genau wissen, wie sich bestimmte Dinge, bestimmte Eingriffe usw. anfühlen: Vielleicht sind sie deswegen nicht so ruppig wie Ärztinnen. Aber auch hier kann man einfach keine pauschalen Urteile fällen.
- Kampp:** Bleiben wir noch kurz beim Thema Sex, wechseln aber die Perspektive und gehen weg von der Krankheit und wenden uns der Haut zu. "Beim Sex übertrumpft die Haut das Hirn", schreiben Sie in Ihrem Buch.
- Adler:** Ja.
- Kampp:** Was heißt das?
- Adler:** Als großer Haut-Fan muss ich das ja sagen. Das Gehirn hat Fantasien und entwickelt auch Begierde, aber wenn wir Lust haben, dann schauen wir uns immer eine Haut an. Und die Haut verändert sich ja auch beim Sex: Sie wird rot, sie schwitzt, sie wird anders durchblutet usw. Wir finden es schön, das an anderen Menschen zu sehen. Die Haut transportiert aber auch Duftstoffe, d. h. das erotische "Duftmarketing" läuft über die Haut. Und selbstverständlich gibt es keinen Sex, keine Liebe ohne Berührungen, ohne angenehme Gefühle. Und deswegen läuft beim Sex ohne Haut meiner Meinung nach gar nichts.
- Kampp:** Sie haben ein Buch geschrieben mit dem Titel "Haut nah. Alles über unser größtes Organ". Wie wichtig ist denn die Haut für den Menschen?
- Adler:** Die Haut ist unser größtes Organ und sie ist gleichzeitig ein unglaublich vielfältiges Organ. Die Haut ist mit allem in uns verknüpft. Erstens schützt sie uns natürlich vor Einflüssen von außen, vor Chemikalien, vor Sonneneinstrahlung, vor Allergenen, vor Erregern usw. Aber sie hilft uns

auch, nicht zu schnell zu verdunsten, was sie vor allem dann gut kann, wenn wir sie nicht andauernd besonders aggressiv seifen: Die Haut ist also ein richtig guter Verdunstungsschutz. Außerdem haben wir eine Säurebeschichtung durch die Haut: Die Haut ist also ein Organ mit einem sauren pH-Wert von 5, d. h. sie ist etwas alkalischer als die Vagina, aber doch immer noch sauer. Auf diese Weise können wir böse Erreger fernhalten, denn wir haben sogenannte Türsteherbakterien, die das Saure lieben. Und dann ist die Haut natürlich auch mit unseren Nerven verknüpft ...

**Kampp:** Wir stinken also Erreger quasi weg oder wie ist das zu verstehen?

**Adler:** Nein, eigentlich riechen wir ja gut. Kommen wir noch einmal kurz zurück zum Thema "Liebe": Wenn man seinen Partner liebt, wenn man die eigenen Kinder liebt und an deren nicht parfümierter Haut riecht, dann ist man richtig glücklich und begeistert, denn man liebt diesen Duft, d. h. durch diesen Geruch werden einem bewusst und unbewusst Signale vermittelt. Wenn aber alles parfümiert ist, dann ärgern wir uns eigentlich, weil wir den wahren Geruch eines Menschen dahinter nicht wahrnehmen können. Denn wir Menschen wollen immer checken, ob man den anderen riechen kann oder nicht.

**Kampp:** Es gab mal das Parfüm "Poison" von Dior und da roch dann die gesamte Innenstadt nach diesem Parfüm, denn egal welche Frau einem entgegenkam, alle rochen danach: Da war nichts Individuelles mehr dabei.

**Adler:** Ja, das ist eigentlich schade, denn wir Menschen stinken nicht, wenn wir uns nicht zu aggressiv waschen. Wer aber zu viel seift, stinkt viel mehr. Denn wir benutzen häufig alkalische Seifen und rubbeln uns damit komplett ab – gerade auch in den eh zur Geruchsbildung neigenden Körperfalten –, wodurch sich Stinkbakterien und auch Infektionserreger vermehren können. Das heißt, wenn man sich nur mit Wasser duscht und vielleicht nur eine saure Waschsubstanz aus der Apotheke oder aus der Drogerie – ohne Duftstoffe, ohne Farbstoffe, ohne Konservierungsstoffe – ganz sparsam in den "stinkigen Arealen" benutzt, dann riecht man gut. Denn dann duftet man ganz zart nach sich selbst und man ist hautgesund, d. h. die Haut regelt dann alles von alleine. Im Inneren haben wir natürlich noch die Verbindung der Haut zum Nervensystem, zum Immunsystem, zur Organengesundheit: Alles, was da los ist, spiegelt sich natürlich auch immer an der Haut. Auch Stress und andere psychische Problemsituationen zeigen sich am Zustand der Haut.

**Kampp:** Damit widersprechen Sie jetzt aber fundamental dem, was schon unsere Großmütter gesagt haben: "Du musst dich waschen, du musst sauber sein, du musst Seife nehmen." Ich selbst sage das mit der Seife auch noch meinen Kindern. Vor allem legen Sie sich mit solchen Aussagen mit einer sehr großen Industrie an, nämlich mit der Kosmetikindustrie.

**Adler:** Ja, das stimmt. Mir haben auch alle gesagt: "Pass mal auf, wenn das Buch rauskommt!" Aber im Grunde genommen ist das gar nicht so, denn es gibt ja auch Kosmetikprodukte, die in Ordnung sind. Das gilt vor allem für Leute, die eine Hautproblematik haben, sodass man mit Kosmetika unterstützend eingreifen muss. Viel schlimmer ist doch die Tatsache, dass uns dauernd suggeriert wird, wir müssten porentief rein sein, wir

müssten uns einschäumen. Verkaufsfördernd sind leider Duftstoffe, sind Farbstoffe, sind Glitzerpartikel. Davon müssen wir aber weg, denn das schädigt unsere Haut. Die häufigste Kontaktallergie, die wir Menschen entwickeln, ist einerseits gegen Nickel und andererseits gegen Duftstoffe. Wir kommen fast gar nicht umhin, uns diesen Duftstoffen auszusetzen, denn fast überall ist etwas davon drin: im Deo, im Waschmittel für die Kleidung, in der Bodylotion, in der Seife, im Parfüm, im Aftershave usw. Alles riecht also vermeintlich gut, weil diese Duftstoffe drin sind. Aber genau das ist für die Haut schädlich. Irgendwann geht dabei nämlich selbst die gesündeste Haut kaputt. Wir sollten also immer daran denken, dass sich die Haut eigentlich dann am wohlsten fühlt, wenn wir uns quasi wie in der Steinzeit verhalten, denn die Haut hat sich seitdem ja nicht mehr verändert – außer dass sich die Hautfarben leicht verändert haben, je nach Völkerwanderung. Aber die Barriere, die die Haut darstellt, ist dieselbe geblieben. Und damals ist man halt mal in einen See gesprungen oder in einen Fluss. Und es hat der Haut gereicht, wenn die Menschen den groben Schmutz weggespült haben. Die Haut der Menschen in der Steinzeit war verhältnismäßig gesünder als die überpflegte Haut der heutigen Menschen.

**Kampp:** Vielen Dank erst einmal, dass Sie mir damit gerade alle Weihnachts- und Geburtstagsgeschenke für meine Frau verdorben haben, aber das ist natürlich ein anderes Thema. Es ist aber doch so, dass man schwitzt, wenn man sich bewegt, wenn man Sport macht. Es gibt Menschen, die schwitzen mehr, und andere, die schwitzen weniger. Es gibt Menschen, die teilweise wirklich sehr streng riechen, während andere das gar nicht tun. Wasser alleine hilft doch da nicht, oder?

**Adler:** Genau, deswegen kann man ja auch einen Kompromiss eingehen. Ihre Großmutter, die Sie vorhin erwähnt haben, hat früher ja auch nur einmal in der Woche im Zuber gebadet. Nur einmal in der Woche war für die Haut gut verträglich, selbst wenn sie dabei eine alkalische Seife verwendet hat. Heute ist es aber so, dass so ein Typ wie Sie morgens aufsteht und sich sagt: "Ach, ich bin immer noch müde, ich muss mich duschen, um wach zu werden." Und dann schäumt man sich komplett ein und macht das abends nach dem Sport gleich noch einmal. Das ist zu viel! Mein Kompromissvorschlag lautet also: Nur mit Wasser duschen und nur in den schwitzigen Arealen sparsam mit Seife waschen. Auch hier gilt also: Weniger ist mehr. Und als Waschsubstanzen sollte man nur Dinge verwenden, die sauer sind, die nicht gefärbt sind, die nicht duften usw. Wenn man das macht, macht man alles richtig und riecht dann auch gut.

**Kampp:** Gut. Jetzt habe ich aber eine Frage, die eventuell etwas gemein ist. Wir beide waren ja vor der Sendung in der Maske und wurden geschminkt. Wie sieht es damit aus? Denn die Schminke ist ja auch eine Art Kleister, der die Poren zumacht: Das kann doch eigentlich nicht gut sein, oder?

**Adler:** Klar, wir leben selbstverständlich in einer modernen Gesellschaft und nicht mehr in der Steinzeit. Auch das Händewaschen muss heute unbedingt sein, weil wir eben nicht mehr nur mit den Keimen der Menschen aus unserem eigenen Stamm in Kontakt kommen, sondern womöglich Tausenden von Menschen direkt oder indirekt begegnen in der U-Bahn usw. Das heißt, wir müssen unsere Hände regelmäßig



waschen und sie dann auch eincremen. Im Gesicht ist es so: Wir wollen uns ja vielleicht auch schminken, aber wir sollten uns auch immer bald wieder abschminken. Ich würde daher empfehlen, eine Schminke zu verwenden, die wenig Mineralöle enthält, denn das sind eben keine naturähnlichen Fette. Mit solchen künstlichen Fetten sollte man also sparsam sein und sollte lieber natürliche Fette aus Pflanzen oder aus dem Tierbereich verwenden, weil diese Fette unseren eigenen Fetten ähneln. Und dann sollte man die Schminke auch nicht aggressiv runterholen. Ein Make-up sollte man z. B. nur mit Wasser und Handtuch runterrubbeln: ohne alkoholische Tinktur, ohne Peeling, ohne Seifen fürs Gesicht, ohne aggressive Waschlotionen. Denn sonst würde man sich dadurch andauernd den eigenen Schutzfilm entfernen. Wenn man diesen Schutzfilm entfernt, bekommt man eben irgendwann Reizungen, Pickel, Kontaktallergien oder meinetwegen die Stewardessenkrankheit. Das sind alles Folgen von zu viel Pflege ...

**Kampp:**

Was ist die Stewardessenkrankheit?

**Adler:**

Die Stewardessenkrankheit kannten früher nur die Stewardessen: Sie haben sich immer mit sehr viel Kosmetik eingedeckt – weil eben auch diese Kabinenluft so trocken ist. Sie hatten also quasi permanent so eine Art Film auf der Haut, was dazu geführt hat, dass ihre Poren verquollen. Deswegen bekamen sie dann so kleine Pickelchen: um den Mund herum, manchmal am Auge oder an der Nase. Heute bekommen diese Krankheit eben auch andere Leute, die viel zu viel Tagescreme, Fettcreme, Nachtcreme, Augencreme usw. verwenden, obwohl sie das z. B. in der T-Zone oft gar nicht benötigen, denn dort haben wir unsere eigene gute Fettproduktion. In Ihrer Branche ist es so, dass man da dieses HD-Make-up verwendet, damit man über die Fernsehkamera nicht jede Pore sieht. Das führt dazu, dass mittlerweile auch Männer diese Krankheit bekommen: Durch diese Silikonöle im Make-up bekommen auch sie diese Hautirritation wie z. B. diese Stewardessenkrankheit.

**Kampp:**

Gut, dann habe ich jetzt eine Erklärung, wenn ich kleine Pickel bekomme, denn dann kann ich sagen: "Frau, ärgere dich nicht, das ist die Stewardessenkrankheit."

**Adler:**

Das ist einfach eine Überfettung und Überfeuchtung der Haut mit zu viel Kosmetik. Und wenn man das Make-up auch noch aggressiv entfernt, verschlimmert man das Problem nur noch und kommt in einen Teufelskreis.

**Kampp:**

Ich sehe das Ende der Drogeriemärkte auf uns zukommen. Nein, so schlimm wird es nicht kommen. Sie als Hautärztin riechen ja auch an der Haut Ihrer Patienten.

**Adler:**

Ja.

**Kampp:**

Warum? Riechen Hautkrankheiten unterschiedlich?

**Adler:**

Ja, das ist einfach eine ganz wertvolle Zusatzinformation. Ich hatte ja schon erwähnt: Wir Hautärzte benutzen alle unsere Sinne, um die Krankheit zu verstehen. Bakterien mit dem Namen Staphylokokken finden sich z. B. bei Neurodermitis in gesteigertem Maße auf der Haut. Das riecht man an einem ganz spezifischen süßlichen Geruch. Wenn ich

feststelle, dass ein Patient mit einer Ekzemhaut nach diesem süßlichen Geruch riecht, dann weiß ich: "Oh, da könnte jetzt gleich ein richtiger Infekt folgen, also muss ich ihn etwas antibakteriell behandeln." Das muss nicht immer gleich mit einem Antibiotikum passieren, denn es gibt z. B. auch Mikrosilber in Cremeform oder man wendet antiseptische Behandlungsmaßnahmen an oder Farbstoffe usw. Das Riechen ist also eine wichtige Vorgehensweise. Wenn jemand z. B. eine übersteigerte Talgproduktion hat, dann riecht diese Person immer so ein bisschen herb-bitter. Als Ärztin kann ich das sofort wahrnehmen: Das kann von der Kopfhaut kommen, vom Bart kommen oder aus Körperfalten kommen. Der Talg transportiert ja Duftstoffe, die einerseits schon auch ein Lockmittel sind, die aber, wenn das zu viel ist, eher ein Zeichen für eine Dysbalance in Richtung Hypertalgproduktion sind.

**Kampp:** Pubertierende Jugendliche können ein Lied davon singen. Wenn Menschen zu Ihnen in die Praxis kommen, sagen Sie denen dann, dass sie sich vorher nicht eincremen sollen, dass sie kein Deo und Parfüm benutzen sollen, weil sonst Ihre ärztliches Riechen sinnlos ist? Denn in so einem Fall könnten Sie nichts riechen, oder?

**Adler:** Ich mache keine Vorschriften. Die Patienten kommen ja immer in einem bestimmten Zustand zu mir: Wenn das wirklich eine Krankheit ist, die man riechen kann, dann riecht man sie auch – trotz Parfüm. Denn das sind ja starke pathologische, also krankhafte Gerüche. Eine krankhafte Schweißproduktion würde man u. U. dabei auch wahrnehmen. Wobei aber auch hier ganz wichtig zu wissen ist: Wenn man Kleidung trägt, die nicht heiß gewaschen werden kann, dann muss man eben bestimmte Dinge beachten. Wenn man im Park spazieren geht, kommt es ja gelegentlich vor, dass einen da ein cooler und ultrachic aussehender Jogger im Synthetik-Outfit überholt, der jedoch wie die Hölle stinkt.

**Kampp:** Ja, das kann einem passieren.

**Adler:** So jemand stinkt womöglich, obwohl er gerade erst losgelaufen ist, weil seine Kleidung bereits beim Start riecht. Wenn man solche Synthetikmaterialien nämlich nur bei 40 Grad waschen kann, ist das natürlich ein Eldorado für Keime. Wenn man Fußpilz hat und die Socken aber nur mit 40 Grad wäscht, dann kommen diese verkeimter aus der Waschmaschine heraus, als man sie hineingegeben hat. Das heißt also, wenn jemand stark schwitzt, dann muss so jemand die Wäsche wirklich heiß waschen. Denn dann gibt es auch nicht diesen Geruch, der über die Kleidung verströmt wird. Das heißt, bei solchen Menschen ist es oft so, dass ihr Körper weniger stark riecht als die Kleidung, die sie tragen.

**Kampp:** Verstehe. Wie nahe kommen Sie denn da den Menschen?

**Adler:** Ganz nahe, wirklich ganz nahe. Denn man muss ja auch mal durchs Mikroskop gucken ...

**Kampp:** Gibt es denn auch eine Grenze, bei der Sie – bei bestimmten Hautausschlägen, bei Ekzemen usw. – selbst als Hautärztin sagen, dass Ihnen das zu viel ist?

**Adler:** Nein. Was ich selber als Herausforderung empfunden habe, als ich noch in der Klinik gearbeitet habe, war, wenn Menschen offene Beine haben und die Durchblutungszufuhr nicht mehr gewährleistet ist, bei denen also

die Arterien verschlossen sind. Wenn das der Fall ist, stirbt Gewebe ab und das sind ...

**Kampp:** Das ist bei einem Dekubitus der Fall, oder?

**Adler:** Ich meine eher arterielle Durchblutungsstörungen wie Raucherbeine oder halt verstopfte Arterien usw. Wenn Gewebe abstirbt und zerfällt, dann ergibt das wirklich nur sehr schwer erträgliche Gerüche. Das ist für jeden Arzt sehr schwer und das ist vor allem für die Betroffenen selbst sehr schwer. Aber für uns als Ärztinnen und Ärzte gehört halt auch das mit dazu. Ansonsten kann ich nicht sagen, dass es da eine Grenze oder Schwelle gäbe. Man hat ja auch Handschuhe an, d. h. ich greife ja nicht mit der bloßen Hand in einen Eiterpustel hinein usw. Das heißt, es ist klar, dass man da als Arzt ganz strenge Hygienemaßnahmen beachten muss. Ansonsten kann ich nur sagen: Das ist nun mal mein Alltag als Hautarzt. Der Gynäkologe z. B. sitzt ja auch zwischen den Beinen und vor anderen Duftregionen, der Gastroenterologe darf auch nicht empfindlich sein, wenn er einen Schlauch einführt usw. Wir Menschen sind nun einmal so, wir riechen und duften, und da muss man sich als Arzt nicht so haben.

**Kampp:** Humanmediziner haben nun einmal mit Menschen zu tun und diesen Menschen muss man eben nahekommen, sonst hat man keine Chance als Arzt.

**Adler:** Genau. Und man empfindet das auch nicht als schlimm.

**Kampp:** Wir haben nun davon gesprochen, dass man die Seife, die Kosmetik und die Duft- und Farbstoffe weglassen soll bzw. nur ganz dosiert verwenden soll. Das klingt jetzt alles sehr natürlich, fast schon ein bisschen esoterisch, wie man sagen könnte. Das ist aber nicht so, denn ich weiß ja, dass es schlicht so ist. Sie bieten in Ihrer Praxis in Berlin aber auch Botox an: Das empfinde ich nun doch als einen gewissen Widerspruch.

**Adler:** Ja, das ist mir auch völlig klar und ich verbalisiere es auch in meinem Buch, dass das ein ambivalentes Thema ist. Es gibt eigentlich vor allem drei Dinge, die ich sehr schwierig oder schlecht für die Haut finde. Das eine sind Duftstoffe, das andere sind Solarien, die meiner Meinung nach sogar verboten gehören, weil das eine Körperverletzung ist, das Dritte sind Tattoos, weil dabei ungeprüfte Farben mit Giftstoffen in den Körper implantiert werden ...

**Kampp:** Sie sollten in München in keinen großen Club gehen und dort versuchen, mit dieser Aussage zu punkten.

**Adler:** Tattoofarben verteilen sich im Körper, bleiben für immer dort, werden nicht verstoffwechselt und stellen so eine Art tickende Zeitbombe dar. Bei Botox hingegen leiste ich akzeptierende Aufklärungsarbeit.

**Kampp:** Tun Sie das, bitte.

**Adler:** Botox ist ein Medikament, das man seit den 70er Jahren kennt. Es wird verwendet, um verspannte Muskulatur zu lockern: z. B. bei Kindern, die mit Sauerstoffmangel auf die Welt kommen und spastische Lähmungen haben. Denen spritzt man Botox in den Muskel, damit er weicher wird und man Krankengymnastik machen kann. Auch Leuten, die einen Schiefhals haben oder die unter Augenspasmen leiden, kann man Botox

spritzen, weil sich dadurch die Muskulatur entspannt – und die Patienten sind sehr glücklich und dankbar. Dabei hat man aber auch festgestellt: "Oh, wenn man Botox spritzt, gehen auch die Falten weg." Dadurch ist dieses Medikament in die Ästhetik hinübergerutscht und die Ärzte haben angefangen, damit zu experimentieren. Es kam und kommt dann leider auch zu diesen furchtbaren Auswüchsen, die wir überall sehen können und die ich persönlich sehr bedauere.

**Kampp:** Leider kann man das auch sehr oft im Fernsehen "bewundern".

**Adler:** Das ist dann dieser "Morbus Maske", wenn man alle Mimik wegspritzt. Ich schildere in meinem Buch auch diesen Fall, als eines Tages in der Sprechstunde eine Frau vor mir saß und ich mir die ganze Zeit über schon gedacht habe: "Was hat sie denn, warum guckt sie denn so beleidigt und irgendwie blasiert? Ich werde aus ihrem Gesichtsausdruck überhaupt nicht schlau, ich kann den nicht lesen." Das ging die ganze Zeit über so, bis ich sie am Ende gefragt habe: "Hatten Sie schon mal eine Botox-Behandlung?" Und sie hat sofort mit Begeisterung ausgerufen: "Ja, natürlich." "Aha, und wo?" "Na überall selbstverständlich!" Das heißt, diese Frau war komplett gebotoxt und das führte dazu, dass sie mich nicht mehr spiegeln konnte, das heißt, sie konnte mit mir über ihre Mimik nicht mehr kommunizieren.

**Kampp:** Die Mimik ist doch aber ein sehr wichtiges Kommunikationsmittel: Was passiert denn mit solchen Leuten?

**Adler:** Ich habe sie jedenfalls komplett falsch verstanden: Ich fand sie unsympathisch, obwohl sie vermutlich ein ganz netter Mensch ist. Ich war dann aber sehr erleichtert, als ich das mit dem Botox erfahren habe, weil ich mir die ganze Zeit über gedacht hatte: "Bin ich ihr mit meinen Fragen zur ihrer medizinischen Vorgeschichte, über ihre Menstruationsbeschwerden, über die Medikamente, die sie nimmt, oder über ihren Beruf zu nahe gekommen?" Ich war dann wirklich erleichtert, als ich verstanden habe, dass sie lediglich mimisch nicht adäquat hatte reagieren können. Das Problem in so einem Fall ist ja nicht nur, dass ich sie nicht lesen kann. Denn wenn man sich die eigene Mimik komplett wegbotoxen lässt, dann verliert man auch ein gewisses Maß an Empathiefähigkeit.

**Kampp:** Warum?

**Adler:** Weil man das, was man mit der eigenen Muskulatur nicht mehr richtig darstellen kann, auch nicht mehr richtig fühlen kann.

**Kampp:** Aber man weiß doch, dass man auf jemanden empathisch reagieren möchte, sei es durch Freude usw., man kann das halt nur nicht äußern. Aber von der Gefühlslage her ist das doch anders, denn man weiß ja doch, dass man sich z. B. freut, jemand zu sehen.

**Adler:** Ja, man weiß das, aber es dauert etwas länger, bis das im Gehirn ankommt: Das heißt, das geschieht nicht mehr reflexmäßig. Die Natur hat es nämlich so eingerichtet, dass wir die Mimik des Gegenübers sofort analysieren: Das geschieht quasi unbewusst und das dauert einfach länger bei Menschen, die stark gebotoxt sind. Das ist allerdings nicht immer schlimm, denn die Psychiater z. B. benutzen diese Zornesfalte hier auf der Stirn quasi als Antidepressivum, indem sie diese botoxen. Es

ist ganz interessant, warum sie das machen. Ich weiß nicht, ob Sie das schon mal ausprobiert haben, wenn es Ihnen schlecht geht, aber versuchen Sie das mal, fangen Sie einfach mal an zu grinsen, wenn es Ihnen schlecht geht, denn dann denkt Ihr Gehirn: "Ach, es gibt irgendeinen Grund zu lachen, wie der Mund mir meldet, also fühle ich mich doch gleich mal besser."

**Kampp:** Aber das klappt bei mir meistens nicht.

**Adler:** Dasselbe passiert, wenn Sie grimmig schauen. Dann denkt Ihr Gehirn: "Oh, mir geht es aber schlecht." Wenn Sie jedoch an dieser Stelle gebotoxt sind, können Sie zumindest auf diese Weise nicht mehr böse gucken, sodass das Gehirn denkt: "Ach, es gibt doch gar keinen Grund mehr, böse zu gucken. Es geht mir also besser. Gut, dann kann die Depression jetzt abnehmen." Es ist also nicht nur so, dass die Männer froh sind, wenn sie von ihren Ehefrauen nicht mehr böse angeguckt werden, sondern viele Menschen berichten, dass das tatsächlich ihre Laune etwas hebt. Und Neurologen benutzen das ebenfalls, um Migräne zu behandeln, wenn mit Botox diese angespannte und verspannte Bildschirmkonzentrationsmuskulatur entspannt wird und damit der Druck auf die Nerven nachlässt. Botox ist also nicht nur böse ...

**Kampp:** Ist das jetzt nicht doch auch ein bisschen ein Deckmäntelchen dafür, dass man Botox spritzt? Ich muss nämlich schon sagen, dass in München jede Menge Menschen herumlaufen, deren Gesicht nur noch eine reine Maske darstellt. Da kann man nur sagen, dass das doch eigentlich unfassbar ist.

**Adler:** Ich gebe Ihnen da völlig recht und ich bin auch niemand, der sagen würde: "Ach, Sie haben da eine Falte, die muss weg!" Ich finde nämlich Falten gar nicht schlimm, denn sie erzählen Geschichten über die Menschen, machen einen Menschen liebenswert. Menschen sollen vielmehr vital sein, sie sollen eine gute Ausstrahlung haben, sie sollten gut kommunizieren können und dabei spielen solche Dinge wie Alter oder Falten doch keine Rolle. Alter und Falten machen nämlich nicht hässlich, Vitalität und Kommunikation und echte Nähe sind dagegen wunderschön. Trotzdem gibt es aber doch diese Dinge und Botox ist aus unserer Welt einfach nicht mehr wegzudenken: Das Ganze ist ein Milliardenmarkt. Für mich als Arzt stellt sich daher die Frage: Wie gehe ich damit um? Schicke ich alle weg oder versuche ich, das zu einem Minimum auszuprobieren? Das Interessante ist nämlich, wenn es doof ist, kann man sofort aufhören, und nach wenigen Monaten ist der Effekt auch wieder komplett weg. Bei den Tattoos ist das ja anders: Sie sind für immer im Körper und vergiften ihn. Gut, das Botox ist hoch verdünntes Gift und auch ein Arzneimittel, das an sich gut vertragen wird. Und irgendwann ist der Effekt, den das Botox auslöst, auch wieder weg. Die schlimmste Nebenwirkung ist im Grunde genommen dieses maskenhaft entstellte Gesicht, das ich selbst auch überhaupt nicht schön finde. Zu viel Botox ist also sehr von Übel.

**Kampp:** Wo ist denn da für Sie die Grenze? Wenn also jemand zu Ihnen in die Praxis kommt und sagt, er würde gerne hier und dort und da auch noch gespritzt werden, was antworten Sie dann?

- Adler:** Dann sage ich, dass das viel zu viel ist und dass der Betreffende oder die Betreffende dadurch nicht natürlich aussehen wird. Wenn man ein gutes Verhältnis zu einem Patienten hat, dann verstehen die Menschen das in der Regel auch. Aber es ist mir auch schon passiert, dass Menschen dann gesagt haben: "Ach so, Sie machen das nicht? Da gehe ich eben zu einem Kollegen von Ihnen, der das sehr wohl macht." Diese Menschen geben dann Tausende von Euros aus und lassen sich auch noch liften usw.
- Kampp:** Wie gehen Sie denn mit diesen Kollegen um? Denn es ist schon auch ein Stück weit verantwortungslos, was die machen. Man könnte auch sagen, dass das zu einem gewissen Teil auch mit deren Geldgier zusammenhängt. Aber als Arzt hat man doch eigentlich die Verantwortung, einem Patienten zu sagen: "Stopp, mein Freund, ich kann dich nicht so dermaßen mit Botox zukleistern."
- Adler:** Schönheitschirurgen bzw. plastische Chirurgen sind sehr wichtig, denn sie können ja auch Dinge rekonstruieren. Daraus hat sich nun einmal diese Schönheitsmedizin entwickelt, die in der Tat Auswüchse hat, die erschreckend sind. Sie sehen ja an der Art, wie ich vorschlage, die Haut zu pflegen, dass ich selbst das Natürliche sehr mag. Trotzdem leben wir in einer modernen Gesellschaft und die Menschen haben nun einmal gewisse Bedürfnisse. Manchmal kann man das verstehen, manchmal kann man das vielleicht nicht verstehen. Wichtig ist jedenfalls der verantwortungsvolle Umgang des Arztes mit seinen Patienten. Ich kann nicht für meine Kollegen reden, aber ich selbst finde halt, dass man froh sein darf, wenn man einen gesunden Körper hat, einen Körper, der gesund funktioniert. Ich weiß auch, dass wir übersteigerte Ansprüche an uns haben. Wir sind aber kein Defizitorganismus, wir haben funktionsfähige, tolle Körper und sollten froh sein, wenn wir keine schwere Krankheit haben. Aber leider sind da in der Gesellschaft andere Vorstellungen vorhanden: durch die Medien, durch Fotoshop usw. Bei uns hat dadurch die Schönheit einen Rang erhalten, als gäbe es nichts Wichtigeres.
- Kampp:** Heute lassen sich ja bereits 18-Jährige operieren, wofür ich absolut kein Verständnis habe. Das habe ich übrigens auch meiner 13-jährigen Tochter schon gesagt: "Solltest du jemals auf diese Idee kommen, dann bekommst du ein ernsthaftes Problem mit deinem Vater." Aber auch das ist natürlich ein anderes Thema. Es gibt da also nicht nur Botox, sondern auch Hyaluronsäure, die Faltenunterspritzung usw.: Das ist alles die eine Nummer. Sie sagen, diese Dinge sind reversibel, gehen nach einer Weile wieder weg, weil ihre Wirkung nachlässt usw. Die plastische Chirurgie ist aber etwas anderes: Da wird massiv in den Körper eingegriffen, und zwar irreversibel. Wie stehen Sie dazu?
- Adler:** Ich bin ja keine plastische Chirurgin geworden. Ich wiederhole es noch einmal: Plastische Chirurgen haben eine tolle Aufgabe, indem sie Menschen helfen, wenn diese eine entstellende Abnormalität haben.
- Kampp:** Ja, aber Brandopfer oder Menschen, die nach einem Autounfall entstellt sind, sind doch etwas anderes.
- Adler:** Ja, schon, aber nehmen Sie als Beispiel mal abstehende Ohren: Das ist unheimlich stigmatisierend und Kinder mit abstehenden Ohren werden

sehr, sehr oft deswegen gehänselt. Gut, manchmal kann man sagen, dass sich in diesem Fall ein Kind dann eben ein gesundes Selbstbewusstsein zulegen soll. Aber manchmal ist es auch besser, wenn man das korrigiert.

**Kampp:** Ich rede jetzt aber wirklich von den Männern und Frauen, die zum Arzt gehen und sagen ...

**Adler:** Eine Frau hat Brustgröße C und möchte Größe D haben.

**Kampp:** Nehmen wir doch mal Männerbeispiele wie Schwarzenegger, Reynolds oder Stallone: Das sind ja Kasperl, bei denen ist ja alles ...

**Adler:** Ich finde es ja auch nicht schön, was man da teilweise in den Medien so sieht. Ich mache solche Dinge auch nicht. Ich würde das ja machen, wenn mir das gefallen würde, aber das gefällt mir eben nicht. Aber ich kann das nicht pauschal ablehnen, sondern ich muss sagen: Das ist immer eine Einzelfallentscheidung. Aber auch hier ist etwas ganz wichtig: Viele Menschen sind mit sich psychisch sehr unzufrieden und haben Komplexe ...

**Kampp:** Wird das besser, wenn eine Frau dann Körbchengröße D hat?

**Adler:** Als Arzt muss man wissen und es den Patienten auch sagen, dass deren seelische Probleme und ihr mangelndes Selbstbewusstsein durch eine Schönheitsoperation nicht wirklich besser werden. Aber es gibt immer wieder Fälle, bei denen man Leute durch so etwas doch ein bisschen stabilisiert. Aber ansonsten sehe ich das genauso wie Sie: Diese Auswüchse sind überhaupt nicht meins, überhaupt nicht.

**Kampp:** Das ist ja letztlich auch ein Jugendwahn. Warum können Menschen heute nicht einfach in Ruhe altern?

**Adler:** Das ist alles eine Verdrängung. Sie merken, ich bin gewissermaßen psychoanalytisch begeistert. Wir verdrängen schlicht die leidvolle Tatsache, dass wir alle mal sterben werden, dass wir altern, krank werden, sterben. Und das glauben wir zu verhindern, indem wir uns jung spritzen. Dieses Ding mit dem Jungbrunnen ist ja ein Kulturphänomen, das es schon immer gegeben hat. Und heutzutage haben wir immer mehr Mittel, da etwas zu machen, weswegen es nun auf diesem Gebiet diesen Machbarkeitswahn gibt. Aber natürlich altern wir dennoch und werden wir trotzdem sterben. Auch Ärzte sind vor all dem ja nicht gefeit, denn wenn ich auf Schönheitskongresse gehe, dann sieht man auch Kollegen ...

**Kampp:** Es gibt Kollegen von Ihnen gerade hier in München, da kann man nur den Kopf schütteln.

**Adler:** Ich stamme aus Berlin, aber das kann man eben überall sehen: Es gibt auch Kollegen, die das übertreiben. Sie verlieren ganz einfach komplett das Maß und dann sieht eben auch deren Gesicht wie eine Fratze aus. Ich habe auch schon einen Vortrag eines Kollegen gehört, der gesagt hat, er wollte einfach mal ausprobieren, wie viel Botox so eine Männerstirn eigentlich aushält. Was passiert aber, wenn man der Männerstirn den Eigentonus nimmt? Die rutscht dann schlicht runter. Deswegen konnte dieser Kollege dann nicht mehr richtig aus den Augen schauen. Was hat er dann gemacht? Er hat Hyaluronsäure genommen

und hat sich die Augenbrauen hochgespritzt. Derart entstellt hat er dann vor uns gestanden und hat seinen Vortrag gehalten. Der sah aus wie Nosferatu, wie ein Monster.

**Kampp:** Ich frage mich immer, was in der Psyche von Menschen vorgeht, wenn sie zu einem Arzt gehen und dieser Arzt derart aussieht. Wie muss man drauf sein, um sich dann bei so jemandem unters Messer zu legen?

**Adler:** Wenn man Patient bzw. Kunde ist – in so einem Moment ist man eben Kunde –, dann muss man sich seinen Arzt eben genau anschauen, dann muss man sich vielleicht auch andere Patienten anschauen, die bereits in Behandlung gewesen sind bei ihm, um zu entscheiden, ob das dem eigenen Geschmack entspricht. Aber das ist ja immer so. Wenn man zu jemand geht, der einem eine Dienstleistung – denn im Grunde genommen ist das eben eine Dienstleistung – erbringt, dann muss man ein Vertrauensverhältnis haben. Und das geht nicht immer mit jedem. Das heißt, man muss schon Patienten und Ärzte haben, die zueinanderpassen.

**Kampp:** Verlassen wir dieses sehr spannende und im Hinblick auf die Psyche hoch komplexe und interessante, aber eben auch unerfreuliche Thema. Sie haben in Ihrem Buch geschrieben, Cellulitis – wir legen uns jetzt mit den Frauen an, nachdem wir uns schon mit der Kosmetikindustrie angelegt haben – sei völlig okay und etwas Urweibliches.

**Adler:** Ja. Wir Frauen haben von der Natur ein Fettgewebe geschenkt bekommen. Dieses Fettgewebe dient dazu, dass da, wenn wir mal schwanger sind, ordentlich was eingelagert werden kann, damit wir die "Brut" auch ordentlich ernähren können – auch wenn die Vorräte mal knapp werden sollten.

**Kampp:** Das sind sozusagen Fettreserven.

**Adler:** Ja, das ist eine Reserve, ein Depot, das zur Notfallversorgung dient. Damit das auch wirklich schnell angelegt werden kann, ist das alles entsprechend aufgebaut. Unter unserer Haut gibt es da so senkrechte Bindegewebsfasern und zwischen diesen Fasern buckeln eben das Fett und die Haut hoch. Super. Die Männer werden auch fett, aber bei den Männern ist es so, dass sie nicht nur diese senkrechten Fasern haben, sondern auch welche, die quer und diagonal verlaufen, sodass das ganze Fett kompakt angepresst wird und eben nicht nach außen hin so dellig ist wie bei uns Frauen. Dünne Frauen haben daher genauso Cellulitis wie dicke Frauen, man sieht das halt nur mal mehr, mal weniger, denn es kommt darauf an, wie viel Wasser darin gestaut ist, wie viel Muskulatur dort vorhanden ist und wie die betreffende Frau gealtert ist. Wenn man viel raucht und ins Solarium geht und auch sonst viel Sonne genießt, wird das Gewebe schlaffer. Auch Stress macht das Gewebe schlaffer. Wie das Gesicht, so altert eben auch irgendwann einmal der Po. Trotzdem gehört das schlicht zum Vollbild Frau! Die Cellulitis ist keine Krankheit! Stattdessen ist das weibliche Gewebe einfach so. Ich habe auch noch nie einen Mann gesehen, der gesagt hätte: "Schatzi, dein Po ist dellig und deswegen will ich dich nicht mehr!" Und wenn das mal ein Mann sagen würde, dann wäre er es auch nicht wert.



**Kampp:** Jetzt ist es aber doch trotzdem so, dass sehr viele Frauen unter ihrer Cellulitis leiden: Sie finden diese Dellen einfach nicht schön. Und gelegentlich sieht man diese Cellulitis eben auch schon bei jungen Mädchen: Der Körper von Frauen ist halt nun mal von Natur aus so. Gleichzeitig haben aber viele den Hintern von Gisele Bündchen oder von Beyoncé usw. im Kopf: Bei denen ist von Cellulitis absolut nichts zu sehen.

**Adler:** Das sieht man nur auf den fotogeshoppten Bildern nicht. Wenn man diese Frauen in echt sehen würde, würde man erkennen, dass auch sie dieses ganz normale "Bindestrickgewebe" haben.

**Kampp:** Das heißt, das ist einfach so?

**Adler:** Ja, das ist einfach so. Wenn ich den Frauen, die uns zuschauen, einen Tipp geben darf: Kaufen Sie sich keine Cellulitis-Creme, denn die bringen alle nichts. Was Cellulitis reduziert, ist ganz einfach – insofern das Fettgewebe durch Übergewicht nicht massiv ausufert – Sport, denn eine stabile muskuläre Unterlage formt den Körper schön und macht durch die Bewegung auch den Wasserabtransport aus diesem Gewebe ein bisschen besser. Und gesunde Ernährung ist eben auch ganz wichtig für eine junge Haut. All diese Alters- und Schlabbigkeitsbeschleuniger sollten Frauen vermeiden. Ich meine damit Stress, Zigaretten, Feinstaub, Solarium, Sonne.

**Kampp:** Sie geben mir damit das nächste Stichwort "Ernährung", denn Sie sind ja auch Ernährungsexpertin.

**Adler:** Ich bin Ernährungsmedizinerin.

**Kampp:** Genau. Sie haben in Ihrem Buch etwas geschrieben, was mich sehr interessiert hat, weswegen ich Ihnen aber leider auch wieder ein bisschen böse bin: Denn ich liebe einfach Milch. Sie jedoch schreiben, dass man als Erwachsener nicht mehr als 0,2 Liter Milch am Tag trinken soll. Warum?

**Adler:** Die neuesten wissenschaftlichen Ergebnisse zeigen das so, und zwar nicht nur die der Dermatologen, sondern auch die aus anderen Fachrichtungen. Mittlerweile weiß man einfach, dass ein hoher Milchkonsum zu mehreren Zivilisationskrankheiten führt wie z. B. zu Akne, Krebs, Übergewicht, hohem Blutdruck, Diabetes. Auch das Schlaganfallrisiko ist höher. Warum das alles? Wenn wir sehr viel Milch zu uns nehmen, dann wird ein Wachstumshormon in uns freigesetzt, das Insulin-like growth factor heißt. Das hört sich ja schon so ein bisschen nach Diabetes an. Wenn wir aber als Erwachsene viel Milch trinken, dann gibt es da nicht mehr viel zu wachsen, denn wir sind ausgewachsen. Das heißt, wir bekommen übermäßige Wachstumsimpulse.

**Kampp:** Und das führt dazu, dass auch böse Zellen wachsen.

**Adler:** Ja, z. B. auch böse Zellen. Oder ihre Talgdrüsen wachsen und man bekommt fettige Haut, große Poren, ein fettiges Ekzem und Erwachsenenakne. Außerdem ist in der Rindermamamilch ein Botenstoff, der sich microRNA nennt und der so klein wie ein

Viruspartikel ist: Dieser dockt am Erbgut des Rinderbabys an, um dort ebenfalls Wachstum zu fördern.

**Kampp:** Wir sind aber keine Rinderbabys.

**Adler:** Genau, aber diese Botenstoffe bekommen wir dennoch und diese manipulieren direkt an unserem Erbgut herum. Das fördert Entzündungen im Körper – mit allen negativen Folgen für unsere Gesundheit.

**Kampp:** Schade.

**Adler:** Reduzieren Sie Ihren Kuhmilchkonsum und greifen Sie vielleicht auch mal auf Mandelmilch zurück. Aber das Problem ist wirklich: Wir sehen eine Zunahme der Akne-Häufigkeit durch den Genuss von drei Latte macchiato pro Tag. Das ist ganz eindeutig so.

**Kampp:** Bevor wir mit dem Thema Ernährung weitermachen, bitte einen kurzen Tipp für Pubertierende, wenn sie Akne haben. Was hilft?

**Adler:** Es gibt da natürlich tolle Therapien, aber auch hier hilft, wenn man auf die Ernährung achtet. Sie sollen zu viel Milch weglassen, d. h. sie sollen nicht mehr als ein Glas Milch pro Tag trinken. Auch Weißmehl fördert Akne, Vollkornprodukte sind daher besser. Auch faser-, pflanzen- und ballaststoffreiche Kost ist empfehlenswert: Diese Kost ist nämlich gut für die Darmflora, die wiederum eine gute Haut macht. Zucker fördert ebenfalls Akne, wie man mittlerweile weiß. Das gilt auch für die Transfette: Transfette sind im Fastfood enthalten, in Chips, in eingeschweißten Kuchen und Keksen usw. Die Transfette kommen in der Natur nur sehr, sehr eingeschränkt vor, weswegen wir Menschen mit ihnen nicht so gut umgehen können: Auch sie fördern Akne.

**Kampp:** Hat das etwas mit den gehärteten und ungehärteten Fetten zu tun?

**Adler:** So ist es, damit sind diese industriell gehärteten Fette gemeint. Das heißt, diese billigen und schlechten Fette sind für uns nicht gesund.

**Kampp:** Sollte das Fett auf tierischer oder pflanzlicher Basis hergestellt sein?

**Adler:** Nun, man sollte einfach darauf achten, kaltgepresste Pflanzenöle zu verwenden. Die gesündesten Öle sind das Leinöl, weil da auch noch viele Omega-3-Fettsäuren drin sind, das Rapsöl und auch das Olivenöl ist ganz gut. Wir haben alle zu wenig Omega-3-Fettsäuren in uns, was schade ist, denn sie wirken anti-entzündlich und sind deswegen bei allen Hautentzündungen und Entzündungen im Körper wie z. B. bei Rheuma sehr hilfreich, und das ganz natürlich. Abgesehen davon ist bei der Akne auch noch wichtig, nicht so viel mit fetter Schminke oder mit fetter Pflegecreme im Gesicht zu arbeiten. Und noch ein Tipp für die Jungs: Wenn sie Haarwachs verwenden, um sich die Haare zu stylen, dann legt sich dieses Wachs auch schön fettig auf die Stirn, wodurch sie auch Akne bekommen.

**Kampp:** Das sage ich meinen Jungs mal, denn die gehen diesbezüglich immer an mein Töpfchen. Gibt es denn in ernährungstechnischer Hinsicht ein paar Binsenweisheiten, von denen man sagen kann: "Wenn du dich im Großen und Ganzen an diese wenigen Regeln hältst, dann hat deine Haut extrem gewonnen!"?

- Adler:** Ein bisschen natürlicher zu werden, ist auch hier das Richtige: erneut ein wenig zurück in die Steinzeit also. Aber es geht nicht darum, dass man sich einer Paleo-Diät unterzieht oder sich sonst irgendwie ganz besonders ernährt, nein, nein. Und man sollte mit nichts fanatisch sein, d. h. man darf auch mal sündigen.
- Kampp:** Man darf also auch mal ein Tütchen Gummibären essen.
- Adler:** Ja, schon, aber wirklich nur "mal". Die Haupt- und Basisnahrung sollten tatsächlich Pflanzen sein, man sollte also sehr, sehr viel Gemüse essen, faserige Dinge usw. Man darf auch Nüsse essen, ebenso Vollkornsachen. Und man sollte all das reduzieren beim Essen, was industriell verändert ist, d. h. man sollte schon mal vermeiden, verpackte Lebensmittel zu verwenden. Viel besser ist es, die Dinge selbst zuzubereiten. Und man sollte darauf achten, den Kohlehydratanteil von diesen schlechten Kohlehydraten deutlich zu verringern. Wenn man das macht, geht es einem insgesamt besser. Das ist auch das, was die Ernährungsmediziner den Menschen zum Abnehmen empfehlen.
- Kampp:** Was sind "schlechte Kohlehydrate"?
- Adler:** Kekse, diese sogenannten Zerealien-Müslis, Toastbrot usw. Wir essen ja oft drei Mal am Tag jede Menge Kohlehydrate, besser wäre es aber, mittags z. B. ein Stück Fisch mit Gemüse und/oder Salat zu essen. Das hört sich immer alles so extrem, aber ich muss sagen, ich selbst esse ja auch Kohlehydrate, davon aber wenig.
- Kampp:** Das wollte ich gerade fragen: Hält sich Frau Doktor selbst auch daran?
- Adler:** Man sollte sich auch mal nur eine halbe Scheibe Brot gönnen oder nur eine Scheibe statt zwei, und das nicht drei Mal am Tag. Und man sollte sich auch nicht mittags beim Bäcker ein großes weißes Brötchen holen mit Käse drauf und abends noch eine Süßspeise vernaschen. Das enthält nämlich alles Zucker und Kohlehydrate – und davon nehmen wir einfach zu viel zu uns. Auch den Fleischkonsum sollte man deutlich reduzieren. Wir dürfen Fleisch essen und sind z. B. auch vom Kiefer her dafür ausgerüstet, denn wir haben ja Zähne wie ein Wildschwein, d. h. wir sind ebenfalls Allesfresser. Wir dürfen also auch mal Fleisch essen, aber wir sollten uns nicht jeden Tag aus dem Kühlschrank Wurst und Schinken holen und jeden Tag mittags Fleisch essen. Einmal in der Woche Fleisch, das reicht. Wenn wir Menschen früher im Rudel zum Jagen gegangen sind, gab es auch nur einmal in der Woche Fleisch, weil wir eben nicht jeden Tag, sondern nur alle paar Tage ein Tier erlegt haben, das wir dann gemeinsam mit den anderen im Stamm gegessen haben. So ähnlich hat die Natur das für uns vorgesehen – und sie hat sich seitdem ja nicht verändert.
- Kampp:** Wie isst der "Stamm Adler"? Halten Sie sich mit Ihrer Familie daran?
- Adler:** Meine Kinder sagen ja immer: "Ah, was für ein Pech, Papa ist Zahnarzt und Mutter Ernährungsmedizinerin!"
- Kampp:** Das heißt, sie haben diesbezüglich echt in den Dreck gegriffen (beide lachen).
- Adler:** Ja, genau.

- Kampp:** Das heißt, Sie achten in der eigenen Familie schon auch auf solche Dinge.
- Adler:** Ja, und das müssten eigentlich alle Kinder in der Schule lernen. Und die Eltern müssen ihre Kinder dafür sensibilisieren, denn man muss das alles wirklich wissen. Natürlich dürfen die Kinder auch mal Mist essen – aber eben nicht nur. Wenn man als Eltern etwas verbietet, erreicht man ohnehin nur den gegenteiligen Effekt. Also muss man schlicht ein Bewusstsein dafür schaffen. Man sollte den Spaß am gemeinsamen Kochen vermitteln, daran, Gemüse zuzubereiten, selbst zu braten usw.: Das ist doch alles super.
- Kampp:** Das klingt alles sehr gut. Das machen wir bei uns zu Hause z. T. auch schon. Ich hoffe, auch viele Zuschauer machen das so. Eine letzte Frage: Wie verändert sich die Haut eigentlich? Sie haben viel von Steinzeit, Natürlichkeit usw. gesprochen: Kann man denn sagen, dass sich die Haut im Laufe der Jahrtausende irgendwie verändert hat? Oder ist das letztlich immer dasselbe Organ geblieben?
- Adler:** Verändert hat sich die Manipulationsfrequenz, die wir an der Haut ausüben. Verändert haben sich auch die Hautfarben aufgrund von Völkerwanderungen. Die Hautfunktion "Barriere" ist seit der Steinzeit gleich geblieben, aber dadurch, dass sich Menschen in unterschiedlichen Sonnengefilen aufhielten, ist ihre Haut entweder heller oder dunkler geworden. Das ist auch ganz wichtig, denn wir Menschen brauchen ja unbedingt unser Vitamin D, das wir über die Sonneneinstrahlung produzieren: Dieses Prohormon Vitamin D wird in der Haut gebildet und wir brauchen es für alle Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper. Ich kann daher nur jedem raten, gerade jetzt im Winter den Vitamin-D-Spiegel im Blut bestimmen zu lassen, denn die meisten Menschen haben diesbezüglich einen Mangel. Und wenn man nicht jeden Tag einen fetten Seefisch isst, dann kann man das Vitamin D – das empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung – auch täglich als kleines Nahrungsergänzungsmittel zuführen. Man hat dann weniger Infekte, weniger Hautkrankheiten, denn das schützt vor Hautkrebs, vor Haarausfall, vor Herz-Kreislaufkrankungen, vor Krebserkrankungen, vor Müdigkeit, vor der Winterdepression, vor der Frühjahrsmüdigkeit usw. usf. Das Vitamin D hat also ganz, ganz viele positive Effekte – neben dem bekannten Schutz im Hinblick auf die Osteoporose. Das ist etwas, worauf die Natur tatsächlich reagiert hat: Dort, wo wenig Sonne ist, sind wir Menschen heller, dort wo viel Sonne ist, sind wir Menschen dunkler.
- Kampp:** Wunderbar! Frau Dr. Adler, vielen Dank, das war sehr spannend und wir haben viel gelernt. Die Sendezeit ist wahnsinnig schnell vergangen, ich könnte noch stundenlang weiter mit Ihnen sprechen. Schön, dass Sie bei uns waren.
- Adler:** Ich danke Ihnen.
- Kampp:** Ihnen, verehrte Zuschauer, hat es hoffentlich auch Spaß gemacht und das Gespräch über die Haut hat Sie interessiert. Ich hoffe, Sie sind auch beim nächsten alpha-Forum wieder mit dabei. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Abend.

