

Podcast-Transkript: Yael Adler bei Jutta Ribbrock

Podcast_Yael_Adler.mp3

Jutta Ribbrock [00:01:22] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, deinem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, gesünder, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Yael Adler, sie ist Ärztin, genauer gesagt Dermatologin, Expertin für gesunde Ernährung, für Anti-Aging und Longevity, also das gesunde Altern, außerdem auch Podcasterin, man sieht sie oft im Fernsehen und sie ist Bestsellerautorin. Ihr neuestes Buch trägt den Titel Genial ernährt, Klüger essen, entspannter genießen, besser leben. Und schon davor erschien... ein erstes Buch, ich sag mal aus der Genial-Serie, Genial Vital. Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung. Ja, klingt beides großartig und darüber sprechen wir heute. Also, wie bleiben wir länger jung? Wie können wir klüger essen, genießen und besser leben? Viel Freude beim Lauschen! Liebe Yael, herzlich willkommen, schön, dass du da bist. Ja, vielen Dank für die Einladung. Ich freue mich wirklich sehr. Ich muss ja sagen, ich bin ein bisschen sentimental heute, denn mit dir ist eine Erinnerung verbunden. Ich habe diesen Podcast gestartet November 2018 und du warst tatsächlich meine dritte Gesprächspartnerin überhaupt. Also du warste quasi von Anfang an dabei bei meinem Podcast. Das ist so schön und wir sehen beide noch ganz frisch aus, finde ich. Danke für das Kompliment, das gebe ich gern zurück. Heute sind wir online verbunden, aber wir sehen uns so wunderbar mit einem Online-Tool und haben hoffentlich auch einen schönen Ton, da haben wir auch ein gutes Tool. Und damals, das war wirklich crazy, weil das darf man ja gar nicht sagen, ich bin von München nach Berlin geflogen, um dich zu interviewen, also von wegen Fußabdruck und so. Ich fahre ja eigentlich immer Zug und bin so eine Öko-Tante, aber damals war es irgendwie nicht so viel Zeit und dann war es noch so. Der Flieger war zu spät, das Taxi in Berlin stand im Stau und ich wusste, du hast noch eine Abendveranstaltung und es war so wie, oh, ich immer mit dem Verlag telefoniert und das war so, oh Gott, ja, Frau Adler ist schon hier und ich hatte die ganze Zeit Angst, dass wir hinterher noch 20 Minuten übrig haben und dann haben wir es ganz genau geschafft, dass du so ein Stündchen noch Zeit hattest und wir hatten ein wunderbares Gespräch. So viel Stress, so viel Stress ich im Leben mache.

Yael Adler [00:04:08] Aber ich hab das alles verdrängt, ich erinnere mich überhaupt an solche Details gar nicht mehr.

Jutta Ribbrock [00:04:14] Ja, und das war damals über dein Buch, darüber spricht man nicht, über Tabus, das war auch ein tolles Gespräch. Ja, jetzt hast du so was wie so richtige Nachschlagewerke geschrieben, finde ich. Zweimal irgendwie um die 400 Seiten mit ganz vielen Details über unseren Körper, über Nahrungsbausteine. Also dein Genial-Vital ist tatsächlich, dass du uns sozusagen von der Haarwurzel bis zum kleinen See und unseren

Körper erklärst. und im Genial ernährt eben, was wir alles so zu uns nehmen. Wow, wow, wow. Und ich hatte so das Gefühl, es gibt doch so viel, wir sind so überschüttet mit so vielen Infos aus dem Netz und so weiter über Essen, über Krankheit und Gesundheit. Ich hatte so das Gefühl, du wolltest mal so ein bisschen aufräumen damit, dass uns das so richtig einordnet für uns. Stimmt, oder?

Yael Adler [00:05:07] Das versuche ich sehr gerne und das ist ja im Grunde auch das, was ich jeden Tag in der Sprechstunde mache. Da kommen Menschen mit unterschiedlichen Fragestellungen, Problemen, ja auch Krankheiten und haben so ein Halbwissen oder auch manchmal Fehlwissen oder manchmal bringen sie auch sehr interessantes neues Wissen, wovon ich dann lernen kann. Aber es ist doch ein großer Bedarf an Gesundheitskompetenz da. Wir lernen das offensichtlich nicht ausreichend in der Schule. Und es hilft eindeutig beim Gesundbleiben und beim Gesundwerden, wenn man seinen Körper versteht, weiß, worauf man achtet und weiß auch, welche Dinge, jetzt zum Beispiel auch Lebensmittel, einem gut tun. Aber natürlich sind auch so Themen wie Schlaf ganz wichtig, wie Umgang mit Stress, wie Sport und Bewegung. Also wir sind ja aus ganz vielen Säulen gemacht oder das wirkt auf uns ein. Auch die Umwelt ist ein großes Thema, unsere Psyche und die Sexualität. Und ich finde, je mehr man betrachtet, je ganzheitlicher, desto ... Besser kann man einen Menschen verstehen und ihm auch helfen.

Jutta Ribbrock [00:06:03] Du hast jetzt schon viele Punkte angedeutet. Könntest du, also wenn du jetzt so in drei Sätzen sagen solltest, was macht einen gesunden Lebensstil aus? Wie würdest du es sagen?

Yael Adler [00:06:14] Genau, im Grunde ist es das, was die Natur uns auf den Weg gegeben hat, ja. Das ist eben Bewegung. Also unser Körper ist gemacht, seine Muskeln zu benutzen, die zu reizen. Also im Grund, Kraftsport oder Ähnliches, was so an Bewegungsabläufen dazu gehört. Aber auch funktionelle Bewegungen, Bewegungsketten. Und natürlich auch mal das Ausdauerlaufen, schnelles Gehen, solche Dinge. Der Körper verlangt nach Ausdauern, nach Kraft und nach Bewegungsketten auch für den Erhalt einer Balance. und er will gefordert werden, er will Reize haben. Die Reize sind im ersten Moment Stress, aber er reagiert darauf und wird dann besser in die Lage versetzt, auch andere Stressoren dann viel besser zu bekämpfen, weil er hat nämlich eigene Anti-Stress-Mechanismen. Der zweite große Bereich ist das Thema Schlaf in der Tat, weil wenn wir uns nachts nicht gut erholen, merken wir das sehr am Tag. Wir haben Kopfschmerzen, wir können uns nicht konzentrieren, wir sind wie unter Alkohol. Und wir wissen, dass nachts die Dunkelreparatur im Erbgut passiert. Sonnenschäden werden repariert. Aber auch das Dunkelheitshormon Melatonin wird ausgeschüttet. Das ist ein starker Genwächter. Und das ist in allen Zellfabriken auch ganz wichtig. Also es hilft uns beim Schlafen und beim Regenerieren, aber eben auch wirklich bis auf zellulärer Ebene. Und der dritte große Bereich, das ist die Ernährung. Genial ernährt geht darum, wir sollten insgesamt mehr darauf achten, eine Ernährung zu uns zu nehmen, wie die Biologie. Das will, wie die Evolution uns gemacht hat. Und das ist viel, viel Pflanzenkost. Das ist eigentlich die Basis und wenig industriell veränderte Kost und nicht so viel Salz und schon gar keinen puren, freien Zucker. Also diese Mengen an sehr fettem, sehr

süßen Industrieessen, das wissen wir alle, ist nicht gut für uns. Aber diese Industrieprodukte sind ja so lecker und mogeln sich überall mit rein, mit schönen Verpackungen. und sind dazu gemacht, uns als Kunden zu behalten und uns zu füttern. Und wir nehmen davon viel zu. Wir sollten aber eher unsere natürlichen Geschmacksempfindungen wieder agieren lassen und mehr auf Ballaststoffe setzen. Unsere Darmflora züchten, viele bunte Pflanzen essen, denn die Pflanzenfarbstoffe schützen nicht nur die Pflanze, sondern auch uns. Und dann ist noch der große Bereich der Seele, der Gemeinschaft, also des Stressabbaus, sein mit anderen Menschen. nicht vereinsamen, also Freundschaften pflegen, Partnerschaften pflegen. Das hat einen ganz großen Langlebigkeitsaspekt. Und wenn das alles läuft, dann hat man schon viel geschafft. Und dann sollte man natürlich die moderne Medizin auch nicht ungeehrt lassen, also Vorsorgeuntersuchungen, auf jeden Fall alle nutzen und wahrnehmen. Rechtzeitig zum Arzt gehen, nicht den Kopf in den Sand stecken. Und man darf auch mit Arzneimitteln arbeiten, aber man darf vor allem vorher auch mal im Blut gucken oder in der Darmflora gucken. ob wir alles haben, denn die gesunde Ernährung reicht nicht immer. Manchmal müssen es auch Nahrungsergänzungsmittel sein, die so ein Zwischending sind zwischen Ernährungs- und Arzneimittel und oft eine Krankheit kappen können. Also so, dass die gar nicht erst ausbricht oder sie verhindern können oder sie lindern können.

Jutta Ribbrock [00:09:23] Da würde ich auch gerne nachher noch mal drauf zurückkommen. Ich hatte gerade so einen Gedanken, als du über Zucker gesprochen hast, ich glaube, das habe ich bei dir auch gelesen, dass tatsächlich so Zuckerkonsum, wie also so eine Art Sucht hervorrufen kann, weil sich richtig Gehirnstrukturen verändern, gibt es glaube ich eine Studie, von der du...

Yael Adler [00:09:42] Ja, ein negatives Training ist das im Grunde, wenn man dem Körper das immer wieder gibt, dann verlangt er das. Und auch gerade im Kleinkindesalter, wo ja auch so Geschmacksempfindung trainiert wird und man eingestellt wird fürs Leben, ist es ganz wichtig, darauf zu achten. Und wirklich, ich meine, ich will das nicht verteufeln, natürlich darf man auch mal ein Stückchen Kuchen essen. Aber Zucker ist versteckt und nicht versteckt, in so hohen Mengen genossen, wie das unsere Vorfahren nicht hatten und unsere noch älteren Vorfahren erst recht nicht. Und wir wissen, dass, wenn wir sehr viel Zucker zu uns nehmen, der freie, schnell freisetzende Zucker führt dazu, dass Insulin im Körper ausgeschüttet wird aus unserer Bauchspeicheldrüse. Der soll ja den Zucker schnell aus dem Blut wegräumen in die Zellen und ist ja auch gut und wichtig. Wir brauchen Zucker für die Energiegewinnung, aber nicht in diesen großen Mengen. Und das macht eben wiederum Wachstum an der falschen Stelle und fördert Zivilisationskrankheiten und Entzündungen im Körper. Das Thema Diabetes, das ... Das gilt schon als Pandemie, aber auch Krebserkrankungen sind damit in Zusammenhang zu sehen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall, wie Herzinfarkt, wie Demenz, gefäßbedingte Demenz. Also es gibt so vieles an so ungünstigen Zivilisationskrankheiten, dass es sich lohnt, beim Zucker genau hinzugucken, den nicht zu verteufeln, aber zu schauen, in welcher Form kommt er denn in meinen Körper? Leicht verpackt oder schwer verpackt?

Jutta Ribbrock [00:11:04] Du hast gerade bei dem Zucker gesagt, sozusagen leicht zu knacken oder schwer zu knacke und der Gute ist der, der schwer zu Knacken ist, oder?

Yael Adler [00:11:13] Genau, der nicht frei daherkommt, der verpackt es z.B. in Pflanzenkosten. Das sind dann komplexe Strukturen, die hoch vernetzt sind, wo der Körper ordentlich knabbern muss und auch zum Teil in Ballaststoffen steckt. Also nicht alle Kohlenhydrate sind auch immer available, also verfügbar für den Körper. Deswegen sind sie auch eben nicht automatisch böse. Wir brauchen sie als Ballaststoffe, wir brauchen sie aber auch als Energielieferanten nur in diesen großen Mengen, wie sie z. B. im Haushaltszucker vorkommen, versteckt oder offen. in Limonaden, auch in großen Mengen, nur wenn man Honig isst oder Sirup oder Dicksaft oder auch Fruchtsäfte. Auch Fruchtzucker in großen mengen und auch als Süßungsmittel verwendet. All das ist nicht so günstig. Jetzt macht Frucht- zucker zwar keine Insulin-Freisetzung, aber dafür eine Fettleber.

Jutta Ribbrock [00:12:02] Oh, nicht toll.

Yael Adler [00:12:03] Deswegen gibt es auch Tricks, wie man die Glukose ein bisschen umschiff. Das Wichtige ist, das hab ich schon angedeutet, sind Ballaststoffe. Wir sollten jeden Tag 30 Gramm Ballaststoffe zu uns nehmen. Das ist jetzt eine abstrakte Zahl. Ich empfehle, dass man sich mal eine App nimmt. Die gibt's frei verfügbar im App-Store. Ernährungs-Apps, wo man sein Essen mal tracken kann. Das ist eine interessante Sache. Das kann man mal so eine Woche machen oder zwei Wochen. dass man sich auch eine kleine Lebensmittelwaage beschafft. sein Essen auch mal abwägt, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wo ist denn viel Ballaststoff drin? Dann wird man sehen, Gemüse und ganz besonders lösliche Ballaststoffe sind sehr gut für die Darmflora, weil die lieben Bakterien fressen löslichen Ballast-stoffe. Dann wird mal sehen, so bittere Salate und Wurzelgemüse, aber auch Akazienfasern, Flohsamenschalen, Chiasamen, Hanfsamen. Also es gibt Nüsse natürlich, es gibt so ganz viele. Leinsamen sowieso, hier müssen wir ein bisschen aufpassen, dass man die vielleicht aus der Apotheke besser kauft, weil sie sonst häufig Katmium, also Schwermetall, belastet sind. Aber wenn man das sich z.B. auf sein Joghurt streut oder auf den Salat oder in die Suppe, dass man einfach auf 30 Gramm Ballaststoffe kommt am Tag, man wird sehen, man hat einen günstigen Effekt, dass eben weniger Zucker in den Körper gelangt, weil die Ballaststoffe das so ein bisschen festhalten im Darm. Sie machen übrigens auch einen Fettsenkenden, also Kolesterolen-Senkenden-Effekt. Aber die Ballaststoffe quellen zum Teil auch die löslichen. Das heißt, die machen auch satt. Viele meiner Patienten, die einen Messlöffel Akazienfasern zu sich nehmen, das ist der getrocknete Harz aus der Akazie als Pulver, die nehmen einfach mal so 6 Kilo ab. Warum? Weil sie plötzlich satter sind. Wenn man das eine halbe Stunde vor dem Essen in ein großes Glas Wasser rührt und dann trinkt, dann ist man schon mal ein bisschen vorgesättigt. Und außerdem gibt es Schlankmacher- und Dickmacherbakterien. Und die Schlankmachen-Bakterienflora vermehrt sich, wenn wir lösliche Belaststoffe zu uns nehmen. Und das ist ein einfacher Trick. Und, ähm, die Leute haben ja häufig das Thema Übergewicht, wenn es um Ernährung geht. Und damit kann man auf ganz gesunde Weise, ohne viel Anstrengung, schon etwas wuppen. Und dann gibt's ja noch mehr Tricks rund um die Glukose. Da gibt's zum Beispiel

auch Apfelessig, wenn man davon einen bis zwei Esslöffel morgens, aber bitte ganz, oder einen Esslöffel, auf ein großes Glas Wasser, bitte unbedingt verdünnt, weil sonst wird der Zahnschmelz angegriffen, trinkt. Das ist ja eine Säure. Dann kann man davon eigentlich, sagen tatsächlich Studien, in Hinblick auf Diabetes, deutlich profitieren. Das liegt an den Säuren, die im Essig sind, die offensichtlich ein... einen blutzuckerregulierenden Effekt entwickeln. Das schadet nicht, das mal auszuprobieren, wenn einem das vom Magen her bekömmlich ist. Sonst muss man es auch nicht. Dann sollte man auch mal die Reihenfolge bei einer Hauptmahlzeit im Auge haben. Wenn ich also am Anfang ein Stück Weißbrot esse, dann haben wir eine sehr hohe Blutzuckerspitze. Die ist nicht so ganz erwünscht, weil wir dann sehr viel Insulin ausschütten. Wenn wir sehr viel Insulin ausschütten, sind unsere Fettzellen für, sagen wir, 8 Stunden verschlossen. Man muss also acht Stunden warten, bis man erst abnimmt und dann hat man eigentlich schon wieder Hunger. Das heißt, es wäre gut, die Zuckerspitzen flach zu halten, so auch die Insulinspitzen, flach zu halten. Und wenn wir auch sehr viel Zucker im Blut rumschwimmen haben, klebt sich der an Eiweißstrukturen. Der Hausarzt misst sehr gerne HbA1c. Das ist das verklebte Hemoglobin. Hemoglobin ist ja unser roter Blutfarbstoff. Der ist ja dazu da, Sauerstoff in alle Gewebe zu transportieren. Das versorgt uns also praktisch zum Atmen und dass wir auch schön jung und funktionsfähig bleiben. Und jetzt stellt man sich vor, dass dieses Transportmittel verklebt ist mit Zucker, das steht dann nicht mehr zum Sauerstofftransport zur Verfügung. Und dieser HbA1c-Wert, der wird bei vielen Leuten dann irgendwann leicht erhöht und dann geht es eben in Richtung Diabetes, weil einfach über die letzten zwei bis drei Monate offensichtlich zu viel Blutzucker rumgeschwommen ist. Und das kann man eben vermeiden, indem man zum Beispiel dann auch vor dem Essen jetzt nicht seine Kohlenhydrate isst, die schnell freisetzenden, sondern vielleicht danach. Das nennen wir auch Dessert. Das heißt, wir würden dann vor dem Essen eine Vorspeise essen mit einem schönen Gemüsesalat oder einer Gemüse-Suppe. Dann haben wir schon eine schöne Basis im Magen. Dann kommen halt unsere Proteine und unser Fett. Übrigens auch Fett ist super, weil es hält lange satt. Also nicht Angst haben vor Fett, Olivenöl ist ein super Fett beispielsweise. So, und dann haben wir also das Gemüse, wir haben... Das ist jetzt Eiweiß und wir haben das Fett. Wenn wir dann am Ende unsere Kohlenhydrate, das passt ja eh immer in den zweiten Magen, den wir haben, der Süßigkeiten essen, dann wird das nicht so einen schlimmen Effekt haben. Das muss sich ja erst mal durch diese schöne Unterlage wühlen. Das ist auch ein ganz einfacher Trick, diese Reihenfolge im Blick zu haben. Dann gibt es einen Trick, den kann man selber mal ausprobieren. Es gibt so einen Glukosesensor, den man sich auf den Armen ... die eine ganz zarte Faser im Gewebe steckt und den Gewebezucker misst. Der hängt eng zusammen mit dem Blutzucker. Wenn man das ausprobieren will, kann man das kaufen. Das ist mit einer App verbunden. Das zeigt einem über den ganzen Tag, wie ist mein Blutzucker. Wenn ich eine kohlenhydratreiche Mahlzeit gegessen habe, und ich schaue auf meine App und denke, jetzt will er schön steigen, und ich beschliesse, nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun, werde ich sehen, dass die tausende Schritte Razifazi den Blutzucker senken und den Zucker in die jetzt bedürftigen, arbeitenden Zellen schickt. Und somit haben wir es geschafft, mit diesen vielen Tricks, die ich jetzt gerade genannt habe, unseren Blutzuckerspiegel ein bisschen auszutricks.

Jutta Ribbrock [00:17:56] Großartig, also ich fasse zusammen, wir fangen sozusagen mit etwas Herzhaftem an, also nicht was Süßes, also Gemüse, das kann Gemüsesalat, kann also sowas wie gedünstetes Gemüse sein oder auch frischer Salat, so wie grüner Salat Gurken, Tomaten oder sowas und dann esse ich die Hauptmahlzeit und da sprechen wir gleich auch nochmal drüber, so Fleisch oder nicht und wie viel, genau und dann der Nachtschisch direkt hinterher, also das Was wir in Deutschland so gerne machen, dass wir sagen, wir essen und schönes Mittagessen und dann nachmittags gibt's Kaffee und Kuchen. Also Kaffees und Kuchensolo findest du nicht gut, sondern der Kuchen, wenn als kleines Dessert gleich hinter der herzhaften Mahlzeit und dann lieber eine lange Pause, richtig?

Yael Adler [00:18:41] Also es ist am besten tatsächlich, wenn man in der Tat zwischen den Hauptmahlzeiten ein paar Stunden Zeit lässt, damit der Blutzuckerspiegel sich beruhigen kann, dass der Körper auch nicht immer mit Verdauung beschäftigt ist. Nichtsdestotrotz, es gibt Menschen, die brauchen ihre fünf Mahlzeiten. Die schaffen vielleicht bei einer Hauptmahlzeit einfach nicht so viel zu essen. Und da gibt es auch Studien, die zeigen, dass es Menschen gibt, denen das damit besser geht. Es kommt also nicht so sehr immer auf die Häufigkeit an, sondern auch darauf, was wir essen. Aber wenn man tatsächlich snackt mit Süßen ... oder auch im Kaffee Zucker hat, das versaut einem quasi die Performance. Also man könnte natürlich auch mal überlegen, ob man statt Kuchen, der mit Zucker gesüßt ist, vielleicht mal Datteln isst. Dattel mit Walnuss, das schmeckt ganz hervorragend und hilft für viele, den Süßhunger zu stillen. Oder man macht den Kuchen selber und nutzt dafür die sogenannten intelligenten Zucker. Davon weiß ich nicht, ob du schon mal gehört hast. Die heißen z.B. Tagatose und Galaktose. Die gibt es frei, verkäuflich. Die sind allerdings teurer als Haushaltszucker. Deswegen nimmt die Industrie auch gerne den billigen. Aber man kann das ja selber benutzen. Da gibt es noch weitere intelligente Zucker, extra auch Backmischungen. Wenn du den stark erhitzt, dann willst du je nachdem mehr oder weniger karamellisieren. Es gibt intelligente Zucker. Und Taggathose ist zum Beispiel einer, der kommt auch in der Muttermilch vor, aber auch in Früchten in kleinen Mengen und kann als wirklicher Zuckerersatz genommen werden, hat einen ganz niedrigen glykämischen Index. Das heißt, da wird ganz langsamer Anstieg des Blutzuckers überhaupt nur verzeichnet und ist deswegen auch für Diabetiker geeignet. Und es fördert eine gesunde Darmflora. Also ein Darm-Flora-pflegender Zucker kann dementsprechend auch beim Gewichtsmanagement helfen, kann bei Süßluft helfen ... Süß-Lust. Und ist auch ... Gut, um die Insulin-Empfindlichkeit des Körpers zu verbessern. Bei Leuten, die in Richtung Insulinresistenz und Diabetes gleiten, ist gut für die Zähne. Und wir wissen auch, dass die Einnahme von Tagatose und Galaktose, ein weiterer intelligenter Zucker, dazu führt, dass, wenn man das zu einem Essen zum Beispiel dazu essen würde, wo jetzt wirklich viel Zucker drin wäre, dass dann der glykämische Index der gesamten Mahlzeit gleichzeitig niedrig gehalten wird. Die haben also einen ganz günstigen Effekt. Und diese Galaktose, das ist auch ein aus der Kuhmilch oder aus der Muttermilch bekannter Zucker. Das kann man jetzt aber auch durch Fermentation gewinnen. Das kann also quasi auch vegan schon gewonnen werden. Und diese galaktose ist sehr gut fürs Gehirn und für die Nervenzellen als Energiequelle. Und wird schon gehypt als ein mögliches Lebensmittel bei Demenz. Prophylaxe oder vielleicht sogar Therapie. Das hat auch unterstützende Effekte bei der Darmflora und

antientzündliche Eigenschaften. Also, diese beiden Zucker sind eine interessante Alternative. Und für die Menschen, die eben doch mal eine Schokolade essen wollen, gibt es sogar auch mittlerweile Schokoladen damit zu kaufen. Also, ich will nur sagen, man muss sich nicht alles verbieten. Aber man kann ja etwas achtsamer und bewusster den Alltag scannen und vielleicht nicht bei der Arbeit immer den Snack, den Schokoriegel greifen, sondern vielleicht tatsächlich mal auf Nüsse oder Trockenfrüchte, also auch Trockenflaumen und eben Datteln. Wenn man da jetzt so zwei Stück isst, ist man eigentlich schon ganz schön süß. Aber durch die Ballaststoffe wird da gar nicht so viel Zucker freigesetzt. Das dauert langsamer. Und da sind ja auch Polyphenole drin. Also das sind so sekundäre Pflanzenstoffe, die unheimlich gesund sind. Und man weiß, dass sogar ein Diabetiker damit durchaus in kleinen Mengen sich mal verwöhnen darf.

Jutta Ribbrock [00:22:28] Mit den Ducklands.

Yael Adler [00:22:30] Oder den Trockenflaumen, da werden auch Mikronährstoffe, z.B. Mangan, auch geliefert. Auch gute Ballaststoffe damit man gut aufs Klo gehen kann. Die Backflaumen sind ja ein tolles Abfüllmittel. In moderaten Mengen keine Blähungen zu erwarten, also ganz gut verträglich. Und wir wollen Pflanzenpunkte sammeln. Wir wollen pro Woche 30 verschiedene Pflanzen essen. Das zeigt das American Gut Project, dass man dann eine optimale Darmflora hat. Die ist, wie wir wissen, super wichtig für alle gesundheitlichen und organen Funktionen. Und wenn wir es schaffen, 30 Pflanzenpunkte zu sammeln, die dazu gehören, dann Gemüse, für alle möglichen Gemüses, alle mögliche Obstarten, aber dann eben auch vielleicht mal eine Trockenpflaume oder eine Dattel, aber auch Kräuter und Gewürze und Flocken und Pilze, auch Pilze sind ja eigentlich keine Pflanze, aber all das gehört dazu, und man denkt ja erst mal so, oh Gott, komm ich da überhaupt drauf? Aber ja, mit so was kann man eben mit einem gesunden Snack seine Pflanzenpunkte schon erhöhen. Das ist eigentlich ein tolles Spiel, was man einfach mal spielen darf, ob man diese Challenge riesigt und dabei gleich noch gesünder wird. Und das Ding ist ja auch, wenn man viel auf Pflanzenkost setzt, hat man eben viele Mikronährstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und ja einen ... Ein Universum von Aromen und Geschmäckern, das ist ja viel interessanter als Fleisch zu essen. Ja. Man tut sich damit ganz viel Gutes.

Jutta Ribbrock [00:24:03] Ich habe oft mich gefragt, wie ist es eigentlich, kann man was auf leichte Art über tierische Produkte oder was man immer dachte, also bestimmte Sachen wie Proteine, B-Vitamine und diese Sachen, sagt man ja oft, ist das tatsächlich ersetzbar oder bei Proteinen zum Beispiel, dass man Wenn man nur pflanzliche Proteine zu sich nimmt, dass man davon eine größere Menge zu sich nehmen sollte, weil der Körper das vielleicht nicht genau so verstoffwechselt wie tierisches Protein, ist es so. Und welche pflanzlichen Proteine würdest du denn empfehlen?

Yael Adler [00:24:46] Das ist ein ganz richtiger und wichtiger Punkt. Eigentlich braucht man keine tierischen Proteine, um ausreichend mit Protein versorgt zu sein. Es gibt ein kleines Aber. Ich selber bin ziemlich vegetarisch und gerne auch vegan. Und habe dann wirklich auch drauf geachtet, dass ich Pseudogetreide esse. Das ist was. Also so was wie Amaranth

oder Quinoa oder Buchweizen. Die haben nämlich auch viele Proteine. dass ich Tofu esse, dass ich Bohnen esse, also Hülsenfrüchte, dass man Vollkornprodukte isst, dass man Nüsse isst aber auch Brokkoli und so weiter. Es gibt ganz viele pflanzliche Quellen und ich dachte, dass ich das sehr gut mache. Und dann habe ich aber in meinem Blut mal eine Messung meiner Aminosäure gemacht. Also mein Gesamteiwweißspiegel im Blut war wunderbar. Aber ich habe gesehen, dass dadurch, dass ich eigentlich kein Fleisch esse, ...ziemlich. ja, Mängel im Bereich einzelner Aminosäuren hatte. Und zwar genau der, die über tierische Produkte kommen. Und da hab ich gelernt, dass für mich individuell es doch besser wäre, hier und da auch ein bisschen mehr wieder tierische Produkt zu essen. Sodass ich gerne Hüttenkäse esse, Eier esse und auch Magerquark esse. Wir Frauen in einer gewissen Lebensphase sollten auch auf jeden Fall darauf achten, genug Eiweiß zu haben. Denn wir bauen ja ab der ... Menopause auch schneller ab, unsere Muskeln, und dann haben wir eine Verfettung, und dann werden wir dick, und dann wir osteoporotisch. Also wir sollten da sehr gut drauf achten. Und für mich individuell war es dann doch besser, auch ab und zu ein tierisches Produkt zu essen. Ich mag auch gern Fisch und habe das etwas reguliert. Ja, ich habe sonst davor immer wochenlang gar keine tierischen, oder zumindest kein Fleisch und kein Fisch gegessen. Aber man kann es, man kann und man sollte halt unter Umständen messen. Ein Veganer zum Beispiel ... Die können sehr gesund leben und sehr alt werden. Trotzdem haben sie oft das Problem, dass sie zu wenig Vitamin B12 aufnehmen oder auch mal einen Zinkmangel haben oder zu wenig Omega-3-Fettsäuren. Also, man muss dann einfach etwas bewusster essen und etwas nachjustieren. Aber es ist möglich, über eben diese ganz tollen Quellen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pseudogetreide, überhaupt Getreide wenn es auch Vollkorn gerne ist, und Gemüse und natürlich Pilze und auch Süßwasseralgen oder ... Soja-Zubereitung in aller Art auf ein gutes, interessantes Spektrum von Aminosäuren zu kommen, aus denen dann unser Körper auch alle Eiweiße aufbauen kann. Es gibt ja den Begriff der biologischen Wertigkeit, und der beschreibt, hat dieses Lebensmittel genug Aminosäuren, damit ich alle Funktionseiwweiße, die ja auch fürs Immunsystem und den Aufbau und Reparatur und Schutz zuständig sind und Botenstoffe, dass das alles gewährleistet ist. Also ist es ganz klug, bei den pflanzlichen Lebensmitteln mehrere Eiweißlieferanten zu kombinieren, damit man auf eine gute, hohe biologische Wertigkeit kommt. Und das ist zum Beispiel Mais mit Bohnen oder Vollkornpita mit Hummus oder Amaranth mit Quinoa und Walnüssen.

Jutta Ribbrock [00:27:52] Klingt alles lecker! Mich hat das mit den Proteinen in letzter Zeit tatsächlich beschäftigt, weil ich gerade so fleißig ins Fitnessstudio gehe immer. Und gerade im Moment, wie da Spaß daran habe, richtig Eisen zu stemmen. Was ich aus deinem Buch gelernt habe, ist, dass wir doch wahrscheinlich besser etwas mehr Proteine zu uns nehmen sollten, als wir so denken. Und dann gerade, wenn man Muskel aufbauen will, noch dazu. Dann auch noch in verschiedenen Lebensphasen. Ich bin jetzt nicht mehr 39. Und dachte so, ja, ist das eigentlich... Ich erinnere mich nämlich auch, wenn ich früher trainiert hab, ich fand schon immer, dass bestimmte Sachen ich relativ schnell sehe, so ein bisschen Bizeps, Trizeps und so. Und dachte jetzt, geht das jetzt langsamer oder bild ich mir das ein? Auf jeden Fall hab ich mich da auch mit einer Trainerin drüber unterhalten, was ist denn eine gute Menge an Proteinen, die man zu sich nimmt? Und speziell, wenn man Muskeln

aufbauen will. Oder eben, weil du es ja auch eben schon angedeutet hast, dass Wenn wir als reifere Schönheiten durchs Leben gehen, dann vielleicht etwas schneller oder auch so ein Muskelabbau stattfindet, dem wir sowieso entgegenwirken sollten durch den Sport.

Yael Adler [00:29:05] Also über Protein wird immer sehr viel diskutiert und auch die Mengen werden diskutiert. Und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt ja also 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sollten das schon sein, damit man insgesamt gut funktioniert. Das kann aber durchaus auch zu wenig sein, gerade wenn man sportlich ist oder wenn man vielleicht auch eine Krankheit bewältigen muss oder auch im Alterungsprozess, im Abbauprozess oder wenn wir Stress haben. Und ich finde, dass gerade jemand so ab... Lebensmitte, wo wir wissen, dass der Muskelabbau auch deshalb stattfindet, weil wir altern. Da will man gegensteuern und das macht man mit Sport, mit Kraftsport, ganz explizit, genauso wie du das machst. Und dann muss man natürlich Baumaterial liefern und da kann man sehr gerne auch mal ein Gramm oder 1,3 Gramm, oder noch mehr pro Kilogramm Körpergewicht Proteinen zu sich nehmen. Also wenn man 60 Kilo wiegt, ruhig 60 Gramm. Oder 80 Gramm Eiweiß. Auch hier wieder gucken, dass es gutes Eiweiß ist, klug wählen. Und man sagt, dass man das sehr gerne, aber auch auf jede Mahlzeit ein bisschen verteilt. Also wenn man dreimal am Tag isst, dass man nicht nur einmal am Tag das Protein nimmt, sondern immer verteilt, damit der Körper den ganzen Tag versorgt ist. Es muss nicht ein Proteinshake nach dem Fitness mehr sein. Weil die Aminosäuren schwimmen ja langfristig im Körper rum. Es kann, es muss nicht. Man muss auch keine Proteinshakes zu sich nehmen. kann man aber hier bitte aber nur mit den Süßstoffen etwas zurückhaltend sein. Es gibt natürlich auch Menschen und Regionen, die essen so viel, gerade auch tierisches Eiweiß. Da weiß man, wenn man es übertreibt bis zum Alter von 65, dann ist das fast so gefährlich wie Rauchen. Das kann also auch das Krebsrisiko fördern, weil dauernd diese Zellschalter so aktiviert werden, die für Wachstum zuständig sind. Und da können auch Zivilisationskrankheiten resultieren, insbesondere deshalb, weil wir ja eben nicht mehr wie unsere Vorfahren erst mal auf die Jagd gehen. Und dann, wenn wir 20 Kilometer gerannt sind und ein Tier erlegt haben, und das dann essen, sondern wir gehen halt zum Kühlschrank oder zum Steakhaus. Und das ist dann einfach zu viel des Guten. Wir dürfen Fleisch essen, das ist auch nicht schädlich. Wir können ja hoffentlich auch gucken, dass das gutes Fleisch ist und auch vielleicht, sofern man das sagen kann, von glücklichen Tieren. Aber dass man vor allem eben, also sich das Fleisch, wenn man Fleischesser ist, nicht wegnimmt, aber halt eben vor allem was dazutut, nämlich eben viel Gemüse. Das Fleisch kann etwas kleiner sein und das Gemüse kann etwas größer sein. Tatsache ist, dass Fleisch oder tierische Produkte besser bioverfügbares Protein liefern. Und ab dem Alter von 65 ist der Abbau so massiv, dass tatsächlich auch gesagt wird, hier wäre es doch ganz gut, mehr tierisches Eiweiß vielleicht wieder aufzunehmen. Ab 80 dann wiederum wieder weniger, weil dann die Verdauung langsamer ist und wir das nicht mehr so gut, so leicht verdauen können und das den Körper wiederum belastet. Das sind halt immer wieder Daten, die aufkommen und hier gibt es auch viel Widersprüchliches und das ist auch etwas, womit ich wirklich aufräumen möchte. Es ist alles erlaubt, wenn es um Qualität und Balance geht. Man muss sich nichts verbieten. Man sagt, dass Frauen vielleicht so mit 300 Gramm rotem Fleisch ... in der Woche noch gesund leben und Männer mit dem Doppelten. Man sollte sonst

aber lieber auch mal auf weißes Fleisch oder auf Fisch oder eben wirklich auf Gemüse ausweichen. Es muss eben nicht jeden Tag ein tierisches Produkt oder zumindest ein Fleischprodukt sein.

Jutta Ribbrock [00:32:34] Genau, also was ich jetzt auch gelernt habe, ist eben, alle Nahrungsbausteine sind wichtig. Also Kohlehydrate sind nicht grundsätzlich böse, sondern es sollen die guten sein. Da hast du gerade ganz viele aufgezählt. Also unsere Nahrung sollte auf jeden Fall Kohlehydrate, Proteine und Fette enthalten. Wir brauchen das alles drei. Und es ist ja auch oft diese Geschichte, dass es so Diäten gibt, wo man mal so eins weglässt. Ja, Low Carb oder... auch noch so andere Trends und letztlich hilft uns das gar nicht, weil das oft auch diesen berühmten Jo-Jo-Effekt erst auslöst, wenn man eine Sache komplett weglässt und dann ist man hinterher wieder in Anführungszeichen normal oder so wie vorher und dann ist das so aus der Balance geraten und der Körper legt dann wieder drauf.

Yael Adler [00:33:19] Man kriegt ja auch Gelüste, wenn man sich Dinge verbietet. Es geht nicht so sehr um Low-Carb, sondern um Good-Carbs. Die guten, gesunden Carbs, die wir schon besprochen haben. Auch bei den Fetten, da hat man früher gesagt, eher Low-Fett. Jetzt ist man wieder eher um ein bisschen mehr Fett ruhig. Gerade so gesunde Fette wie Olivenöl, auch Malayenöl oder Rapsöl. Das sind anti-entzündliche Öle. Die sind eine tolle Alternative zu den tierischen Fetten. Und auch Omega-3. Fettsäuren aus dem Fischöl oder aus dem Algenöl, die sind ja superwichtig auch zum Demenz-Vorbeugen, damit das Herz-Kreislauf-System gut läuft, dass unsere Zellen weich und flexibel bleiben, wie eben auch ein weicher, flexibler Fisch und nicht starr sind. Und dass wir auch anti-entzündlich funktionieren. Und Fett macht satt und Fett machen glücklich. Und die Natur hat uns ausgestattet, dass wir Fett und Süß halt richtig toll finden. So wie die Muttermilch. Denn früher war das so, da gab es nicht immer was zu essen. Dann war dieses, hier riecht es aber lecker nach fettem Croissant. Es riecht ja aus den Bäckereien auch immer nach Kohlenhydraten und Fett. Da springen wir ja drauf an. Ich meine, nach einem wirklich reichlichen Essen, so eine Süßspeise geht danach immer noch, obwohl wir eigentlich satt sind. Das ist dieser zweite Mageneffekt. Das liegt daran, dass unsere Steinzeit ... Funktionen immer noch in uns sitzen und dann sagen, jetzt ist mal und ist viel.

Jutta Ribbrock [00:34:45] Ja, ja.

Yael Adler [00:34:47] Wir müssen speichern.

Jutta Ribbrock [00:34:48] Speichern für schlechte Zeiten. Ja, genau. Du hast auch noch eine Reihe von tollen Tipps für die Schönheit, was wir für die Schönheit zu uns nehmen können. Bitte erzähl uns das ein bisschen, was die Haut schön macht, wo wir also von innen uns pflegen können.

Yael Adler [00:35:05] Ja, ich bin natürlich ein großer Anhänger von meinem Lieblingsgetränk Möhrensaft. Wenn man den jeden Tag trinkt, 200 Milliliter am Tag, das sind ungefähr ein halbes Kilo Möhren, da kommt man an Betakarotin ran. Das wird auch nur in den Mengen verwertet zum ... Also, es heißt ja Provitamin A zum Vitamin A, wie der

Körper es braucht. Man kann sich damit also nicht überversorgen und dann ein Tröpfchen Öl, damit das auch gut aufgenommen wird. Es lagert sich dann in der Haut ab, die Haut wird leicht orange gefärbt. Wir sehen dann nicht aus wie Donald Trumps und sich wie ein Möhrenbaby. Aber wir haben so eine ganz gesunde Hautfarbe. Und wir wissen aus Untersuchungen, dass das antioxidativ wirkt, also tatsächlich die Haut schützt, repariert, den Eigenschutz gegen die Sonne verlängert um das Zweifache bis Dreifache. Das heißt, es ist ein bisschen wie Sonnencreme von innen. Und es gibt Untersuchung, die zeigen, ein Möhren-Gesicht wirkt attraktiver in Sexiness, Erotik und Anziehungskraft als ein künstlich sonnengebräuntes, weil ... wahrscheinlich diese Gesundheitsinformation so abgegeben wird an das Gegenüber, ah, da achtet jemand auf seine Gesundheit, der ist sich gesund und der hat auch eine geschützte Haut, mit dem will ich jetzt Nachkommen machen, weil die haben dann auch gute Chancen. Und so ähnlich ist das übrigens auch mit dem Knoblauch. Wenn man Frauen den Achselschweiß von Männern vorlegt, dann stehen die total auf den Achselschweiß-Knoblauchsessen der Männer. Und nicht auf den achselschweis von fleischfressenden Männern, interessanterweise. Ich rede jetzt nicht vom Atem, sondern von der Achsel. Da wird angenommen, dass das daran liegen könnte, dass die Schwefelsubstanzen sehr gut sind für unser Gefäßsystem und für den männlichen Schwellkörper. Das heißt, so ein Schweiß von so einem Mann verspricht interessante Stunden, Spaß im Bett für einige Zeit. Und vielleicht sollte ein Nachkomme gezeugt werden, dann auch noch ein Vater erhält. Der ist noch ein paar Jahre länger zur Verfügung, weil sein Herz-Kreislaufsystem auch fit und gesund ist. Wer weiß, also es gibt ja so eine... Körperintelligenz, wir kommunizieren ja über ganz viele Faktoren miteinander. Außerdem sehr gesund ist Matcha-Pulver-Tee, da haben wir ja Grüntee drin, in gemahlener Blattform. Das heißt, sehr reichhaltig sind wir mit Chlorophyll versorgt, mit Vitaminen und Mineralien und auch mit dem Epigallocatechin-Galat. Das ist ein ganz wichtiger Junghalter und auch Stoffwechselregulierer und Krebskörper. Also hat ganz tolle Funktionen und in Form von zwei Tassen. Schönen aufgeschäumten, quietschgrünem Bio-Matcha-Tee aus Japan. Da tut man sich richtig was Gutes. Wenn einem das bitter erscheint oder wie Kuhgras, ruhig mal die Sorte wechseln, bis man so eine Milde gefunden hat. Oder einfach ein Schuss Sojadrink oder Haferdrink mit rein. Dann schmeckt das richtig lieblich und schäumt so schön. Man kann einen In-Latte-Machiato-Schäumer machen. Wir wollen nicht mehr so viel Kuhmilch. Außerdem super Food für schöne Haut, sind Nüsse. Nicht nur für die schöne Haut, sondern auch für den Körper. Zehn Jahre länger leben mit einer Handvoll Nüsse am Tag. Zum Beispiel Walnüssen, sehr, sehr gesund. Und natürlich sonst probiotische Lebensmittel, also mit lebendigen Bakterien. Die Japaner machen's vor, die Langlebigen auf Okinawa trinken auch jeden Tag einen Schott mit effektiven Mikroorganismen. Also ein sauerliches Getränk fermentiert, 33 Bakterien und Hefen. Aber auch unpasturisiertes deutsches Sauerkraut geht. oder Kimchi vom Koreaner oder andere fermentierte Gemüse, die danach einfach nicht mehr noch mal erhitzt werden. Das ist Darmpflege pur. Und gerade im Alterungsprozess entwickelt sich mehr Vollnisflora und diese Milchsäurebakterien werden weniger. Und da können wir nachhelfen. Und das ist langlebigkeit, gesunde Langlebigkeit. Und zu guter Letzt vielleicht noch, weil die Darmflora sich immer auch auf die Hautgesundheit, immer, immer, deswegen liebe ich die so. Ich bin ja von Hause aus Hautärztin und Ernährungsmedizinerin

geworden, weil ich wissen wollte, wie kann ich die Haut auch von innen schön und gesund kriegen. Ein wichtiger Faktor ist die Darmflora. Wir können auch mit Ballaststoffen ganz viel erzeugen. Ich verordne meinen Patienten jeden Tag einen Messlöffel Akazienfasern. Dann misst man in der Darmfluoranalyse einen Zuwachsrate an gesundheitsförderlichen Bakterien, die gleichzeitig nicht nur die Haut schönmachen, sondern auch gegen Demenz, gegen Depressionen, für ein gutes Immunsystem. Krebs hemmend, Autoimmunerkrankungen hemmen, Zivilisationskrankheiten reduzieren, Fettleber reduzieren und agieren, et cetera. Es ist einfach ein Wundermittel, diese Darmflora. Es ist so einfach und billig, die schön zu machen. Wenn man einen schönen Darm hat, hat man auch eine schöne Haut. Das hast du so schön.

Jutta Ribbrock [00:39:39] gesagt. Wenn man einen schönen Damen hat, hat man eine schöne Haut. Ja, ist auch total nachvollziehbar. Und habe ich das richtig verstanden? Diese Akazienfasern, die sind das, die das bewirken, was du gerade alles aufgezählt hast, als einen Baustein auf jeden Fall.

Yael Adler [00:39:55] Die sind supergut, weil sie 80% löslicher Ballaststoff sind. Da muss man nicht so viel essen. Man kriegt die einfach so schnell untergewürscht. Man muss viel dazu trinken. Flüssigkeit ist ja sowieso gut zum Durchspülen und uns aufsaften. Aber vor allem, dass diese Akazienfaser dann auch quellen können und keine Verstopfung machen, sondern das Gegenteil. Eben einen schön formvoll endeten Stuhl, der dann auch regelmäßig den Körper verlässt. Dazu brauchen wir auch faserige Ballaststoffe. Und sehr schön sind auch die Teile. Haferkleie oder Haferflocken, da wird Betaglucan zugeführt. Das ist auch ein wichtiger löslicher Ballaststoff. Der ist auch Futter für die lieben Bakterien. Und da gibt es auch deutliche Anzeichen und Studien, dass wir da eine Verbesserung des Diabetes haben und eine Senkung unseres bösen Cholesterin. Zum Beispiel auch in Pilzen enthalten. Okay, die Pilze, die sind dir wichtig. Also wir haben gelernt, Pilze sind super, das Fleisch des Waldes, also eine wichtige Proteinquelle, aber eben auch eine Darmflora. Beautifizierer.

Jutta Ribbrock [00:40:55] Und ich finde, dass Pilze vom Geschmack her, weiß was ich total gern mache, gedämpftes Gemüse, so Süßkartoffeln, Brokkoli, haben wir schon bunt, Orange, Grün und dann gebratene Pilze, da brauche ich kein Fleisch. Also das ist dann eben so ein bisschen pikant, auch Zwiebeln oder so noch da rein. So dass die Weißte so glasig werden und die kriegen so einen schönen Geschmack. Das ist ja dann auch so ein Zwischending zwischen herb und süßlich. Dann die Pilze dazu und dann tue ich das zu diesem gedämpften Gemüse und mach Olivenöl oder so drüber. Und das finde ich einfach mega lecker.

Yael Adler [00:41:36] Also, ich glaube, du hast einen wunderschönen Darm. Ich krieg sofort Appetit bei dieser Essensbeschreibung. Ich merke schon, die Speicheldrüsen sind aktiv. Zwiebeln gehören auch zu den löslichen Ballaststoffspendern. Sehr gut.

Jutta Ribbrock [00:41:52] Und dann habe ich noch gestaunt, da wir jetzt bei der Schönheitspflege sind, weil Schönheits-Pflege von außen, sagst du, selbst wenn man ein bisschen Make-up trägt, einfach nur mit Wasser waschen.

Yael Adler [00:42:04] Ja, also das ist schon so, dass wir die Haut ja leider genauso wie beim Essen haben uns verlassen von dem, was die Natur wollte, ist bei der Hautpflege genau dasselbe, die Leute waschen und schrubben und peelen und cremen, was das Zeug hält, bis der Arzt kommt. 20% meiner Patienten sind tatsächlich durch falsche oder übermäßige Pflege hauterkrankt oder haben ihre bestehende Hautveranlagung verschlechtert. Und wenn man denen sagt, weniger ist mehr bei der Hautpflege, dann werden die gesund ganz ohne Medizin. Das ist vor allem, dass man sich nur mit warmem Wasser und Handtuch reinigt. Also auch beim leichten Make-up ist das total okay. Außer wenn man jetzt so ein dickes Spachtel-Make-up, da kann das sein, das ist dann mal nicht ganz so. Aber wenn so ein kleines Puderpartikelchen auf der intakten Hautbarriere draußen liegen bleibt, macht das gar nichts. Das nehmen wir ja auch zur Hautpflege beim Windel-Bibi-Propos, Zink zum Beispiel. Also das ist kein Problem. Ein Problem ist aber, wenn man seine Hautschutzmechanismen immer wegschrubbt oder eine alkalische Seife benutzt. Also besser wirklich nur warmes Wasser und Handtuch. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, kann man einen Zucker oder Kokost hinsieht aus einem Bioladen neben pH 5, ohne Duftstoffe, Farbstoffe, Konservierungsstoffe Schaum und Glitzer, ultramild. Und da also zumindest sagen wir mal, wenn jemand unbedingt eine Waschsubstanz nutzen will, Leisten, Achseln, Pofalte, Füße und natürlich die Hände damit waschen nach dem Klo und vor dem Essen, wenn man aus der Öffentlichkeit kommt. Aber wirklich minimalistisch, wir sind ja nicht dreckig. Also auf unserem Körper, da haben wir vielleicht ein paar Zellen und ein bisschen Schweiß und ein wenig Staub. Es geht alles mit Wasser runter. Und jemand, der das so macht, hat eine eindeutig gesündere Haut. Weniger Spannungsgefühl, weniger Reizung, weniger Schuppung, muss weniger cremen. Also ich bin kein Feind vom Cremen. Nur sollte man nur dort cremen, wo die Haut es nicht alleine schafft. Und wenn man mal vier Wochen lang die Haut eben wirklich nur mit Wasser auf den großen Flächen, also Gesicht und Körper, Beine und Arme, wäscht, dann merkt man nach vier Wochen, dass die Haut doch in der Lage ist, einiges Fett selber zu produzieren und dass man die Stellen dann vielleicht gar nicht mehr eincremen muss. Oder im Gesicht vielleicht nur noch die Jochbeinregion, aber nicht mehr. Die T-Zone, da braucht man das meistens ähnlich, weil da hat man große Poren und genug Fett. Und die Leute kriegen durch eine Überfettung ja auch oft Akne. Oder eine Styrdesen-Krankheit, kleine juckende Pickelchen, die ewig nicht abheilen wollen. Sie kriegen Kontaktallergien durch falsche und übermäßige Pflege. Und sie kriegen Reizungen und Juckreiz. Und dann dieses ganze Duftstoffgedöns, was da immer auch mit drin ist im Produkt, dass man das kaufen möge. Das macht ja Kontakte allergien auch. und das kriegt man dann auch nicht mehr los. Also das ist alles nicht gesund und entspricht nicht... einer mikrobiomfreundlichen Hautpflege. Wir verhunzen uns ja auch durch diese Konservierungsstoffe des Mikrobiom und durch dieses Gewasche. Und dann wird man eben eher kränker und man kriegt auch einen schlechteren Körper.

Jutta Ribbrock [00:44:44] Also ich mache so, wenn ich Make-up trage, dann reinige ich die Haut schon am Abend. Ich habe so ein Öl, was man so ein bisschen mit Wasser, wird es dann wie so ein bisschen wie eine Waschsubstanz und morgens, aber nur mit ein bisschen Wasser den Schlaf so aus den Augen.

Yael Adler [00:45:02] Wenn du abends kein Spannungsgefühl nach deiner Ölwaschung hast, dann kannst du das auch machen, dann werde ich dich auch nicht begeistern. Ich nehme ein Eye-Mack-Up-Remover für die Wimperntusche klar. Fürs Gesicht nehme ich immer nur warmes Wasser und Handtuch. Außer ich hab mal so ein ganz dickes Fernseh-mack-up, dann nehme ich so ein Ultra-Sensitiv. Sonst bin ich aber hautgesund, weil man doch seine Schutzfette wegmacht. Wenn man das nicht jeden Tag macht, dann regeneriert die Haut sich. Aber wenn man jeden Tag morgens und abends seine ... wenn man Double-Cleanse-Skincare-Rituale macht, macht man die Haut einfach schwach. Und jeder hat dann eben seine eigenen Erfahrungen. Und die Leute, die sich damit wohlfühlen und glücklich sind und Matschen, was das Zeug hält, die werd ich nicht erreichen. Aber du hast mich gefragt, und wenn du die Hautärztin fragst, es ist das alles nicht nötig. Minimalistisch ist okay. Ein Creme ist erlaubt, aber nur dort, wo die Haut bedürftig ist und es nicht alleine schafft. und nach vier Wochen des minimalistischen Waschens wirst du merken... und dann wirst du sehen, du brauchst gar nicht mehr so viel Creme. Ich find's total toll, ich will das mal ausprobieren. Ja, und du bist natürlich jetzt wie ich auch in der Lebensphase, wo es sein kann, dass die Hormone nicht mehr ganz so ballern. Dann kann man auch trockener werden und darauf eingehen. Man muss sich das nicht verbieten. Oder ganz alte Menschen, die haben eine unheimlich trockene Haut, natürlich können die eine Bodylotion nehmen. Oder mein Lieblingsfett, was ich immer an den Händen nehmen muss, So ein Spannungsgefühl ganz schnell. Ich nehm Shea Butter. Shea-Butter, kalt gepresst, aus Ghana. Ist ein hartes, robustes, wachstartiges Butterfett. Kommt in der Dose, musst du dir so Flocken abschaben, schmilzt die dir auf die Haut und bleibt eine Handwäsche. Das ist sofort Erleichterung auf der Haut. Das Spannen und Reißen geht weg. Das kannst du auch im Gesicht nehmen, wenn du in der Unterlidregion Bedarf hast. Oder die Lippen oder die Haarspitzen. Das ist so mein Lieblings-Freak-Fat. Es ist hart und keine gefährliche Bodylotion. Aber ich finde das toll, und wenn es kaltgepresst ist, riecht es auch einigermaßen duftig. Es gibt nämlich auch ganz unterschiedliche Qualitäten. Manche riechen sehr rauchig oder fast ein bisschen streng. Kaltgepresst finde ich sehr gut. Da sind auch noch Provitamin A und E erhalten. Weil durch Raffinieren, was eben viele Kosmetikerhersteller machen, geht ganz viel von der Natur verloren. Und in Afrika, in Ghana wird das ... für alles Mögliche verwendet. Ich hab gesehen, dass ein Schweizer Schokoladenhersteller das auch für seine Schweizer schokolade benutzt. Ach, da schau her. Ich arbeite ja auch in Berlin, hab meine Praxis in Berlin. Aber ich arbeite auch ein paar Tage im Monat in Zürich. In der Klinik Utukke, da mach ich eine anti-aging-präventionsmedizinische Sprechstunde. Die Schweizer leben ein bisschen anders als wir. Man kann auch einiges da abgucken. Da scheint die Wasserqualität erst mal sehr hoch zu sein. Da trinkt man viel Quell- und Seewasser. Man isst gerne sehr Qualitätsessen. Im Supermarkt gibt es viel Bio, viel regional, viel auch vom Bauern. Man kann viel vom Bauern einkaufen. Ich selber nutze die Zeit, wenn ich dort bin, ich geh gerne wandern, dann kann man da einen Käse auf der Alm kaufen. Dann nimmt man so einen Alpkäse, so einen Rohmilchkäse mit, der noch voller lebendiger Probiotika ist. Oder man nimmt Eier von freilaufenden Hühnern. Da hat man ganz viel Omega-3-Fettsäuren und Karotinoide drin. Das ist einfach so gut. Und warum ich so ins Schwärmen komme, die Schweizer haben auch so als Kultur, dass sie sich am Wochenende immer bewegen. Die gehen auf den See oder in die

Berge, müssen Hautschutz machen, die haben viele Hautkrebsvorstufen, durch die viele Draußenseitzeit, aber ... Ich guck mir auch deren Darmfloren an und ich vergleiche die mit den Darmfloren in Berlin und in Deutschland. Und die haben unglaublich gute Darmfloren. Also mehrere Schritte, bessere Diversität, also Artenvielfalt im Darm. Und das muss man ganz klar sagen. Anscheinend ist das Essen weniger Pestizid belastet. Es ist reifer und es ist regionaler und es ist saisonaler und das ist faszinierend. Und die Leute haben dann natürlich dann auch, die sind auch, also vielleicht ist es natürlich auch genetisch, aber ... Es ist ein großer Teil schlanke Bevölkerung, durch Bewegung und gesunde Ernährung. Das finde ich interessant, wenn man von einem ins andere Land wechselt, dass man die Geflogenheiten, den Lebensstil vergleichen kann und gucken kann, was machen die einen vielleicht noch besser, wo kann man sich was abgucken. Das hat mich wahnsinnig geflasht und motiviert, so ein bisschen mehr Schweizer Lebensart in meine Küche einfließen zu lassen.

Jutta Ribbrock [00:49:31] Ja, das klingt total gut. Ich habe ja jetzt gleich die Assoziation von Bergsiehen und Bergen und ich lebe ja in München und tatsächlich bin ich relativ schnell an sehr, sehr schönen Siehen und auch relativ schnell in den Bergen. Und ich komme ursprünglich aus dem Ruhrgebiet, ja, das ist eher flach. Und habe das wirklich lieben gelernt, diese wunderbare Landschaft hier. Ich fahre total gern raus und es ist einfach wow. in den Bergen sein und weit gucken mal, das ist ja auch was für die Seele. Wir gucken dauernd auf so viereckige Dinge, Bildschirme, Handys und so weiter. Einfach mal den Blick weiten ist einfach fantastisch, das Wunder.

Yael Adler [00:50:13] Gut, das ist ja auch beschrieben, Stichwort Waldbaden gilt ja als massiver Anti-Aging-Faktor und wird in Japan auch quasi ärztlich verordnet als präventive oder therapeutische Maßnahme. Man nimmt das ja auch als Antidepressivum und man weiß auch aus Studien, dass die Farben Blau und Grün für das Gehirn einen ganz tollen Effekt haben. Und wo findet man Blau oder Grün in der Natur?

Jutta Ribbrock [00:50:37] wie du das beschreibst. Jetzt musste ich schon bei dem Gedanken ganz tief durchatmen, bei der Vorstellung jetzt, also dieses, worauf ich mich jetzt schon total freue, ist auch so dieses erste Grün, dieses Blattgrün, wenn die so frisch kommen. Genau, und dann vor dem Hintergrund eines blauen Himmels. Ich komm mit.

Yael Adler [00:50:57] Ich komm mit.

Jutta Ribbrock [00:51:01] Du hast deine Praxis angesprochen und Anti-Aging und so. Was du ja auch anbietest ist Hyaluronfiller, Faltenunterspritzen, Botox auch in Maßen. Kannst du uns da ein bisschen erzählen? Einerseits stehst du ja so für das Natürliche und was ist so bei der Facette bei dir zu erfahren?

Yael Adler [00:51:24] Genau, ich habe Patientinnen und Patienten, die sind recht gesundheitsbewusst, fragen aber dann doch oft, was kann ich denn sonst noch so tun. Schauen Sie, ich hab hier die erste trockene Falte oder ich bin...

Yael Adler [00:51:34] Ich bin unerfreulich gealtert. Jeder hat ja so seine Themen. Ich bin ja auch kein Psychotherapeut. Ich finde auch nicht, dass man alles auf eine psychische Bewältigung schieben sollte. Aber was ich schon immer mache, du hast es gerade angesprochen, ich versuche immer eher regenerativ zu arbeiten, also Menschen zu unterstützen, aber nicht zu verändern. Ich mag selber nicht diese grotesk verzerrten Fratzen und ich setze auch nicht auf neueste Trends, die kommen und gehen und Gefahren mit sich bringen. Ich bin sehr ängstlicher Arzt, sehr hypochondrisch auch selber. und würde eben nichts tun, wo ich denke, dass ich vielleicht irgendeiner Gefahr ... Klar, alles ist immer mit Risiken, aber Mini-Gefahr höchstens, ja. Und ich versuche in kleinen Schritten, Menschen Saft in die Haut wiederzugeben, Entspannung zu geben. Man nennt das heute auch Biostimulatoren zu benutzen. Also eher ... Ja, erhaltend, regenerierend als verzerrend. Wobei auch das ist ein wichtiger Bereich der Medizin. Es gibt ja Menschen, die haben vielleicht eine Asymmetrie oder es ist ein Unfall gewesen oder ein Tumor. Die plastischen Chirurgen leisten Großes. Und wenn jemand Lust hat, sich seine abgesackten Wangen liften zu lassen oder seine Schlupflieder, warum denn auch nicht? Ich finde, das steht uns nicht zu, da in die eine oder andere Richtung zu werten. dass die Basis des Jungaussehens und Wohlfühlens ist dieser gesunde Lebensstil. Und das andere ist ein Add-on, wenn man das will. Wichtig ist, dass wir Ärzte gucken. Ist das ein psychisches Problem, was dahinter steckt? Also eine Depression etwa oder eine dysmorphophobische Störung, also die eingebildete Hässlichkeit. Da kann man natürlich noch so viel spritzen, lasern und operieren. Das wird man ja nicht wegstreichen. Und hier ist tatsächlich eher was Psychiatrisches dahinter. Aber wir schminken uns ja auch, wir färben uns die Haare. Wir kaufen schöne Kleider, machen uns die Nägel, was auch immer. Jeder Mensch darf da, denke ich, frei sein. Aber du hast schon recht. Ich gucke mit sehr großer Sorge auf den allgemeinen Beautywahn. Du hast mal ein tolles Wort gebracht. Das hab ich mir gemerkt, du hast Machbarkeitswahn geprägt. Das hast du damals gesagt, das hab ich gemerkt. Nur weil etwas machbar ist, muss man es nicht machen. Nur weil es im Angebot ist. Und man sieht bei immer jüngeren ... dass sie glauben, wenn sie auf Social Media etwas sehen, dass sie das jetzt auch haben müssen, weil man das jetzt so hat. Sie haben dann oft auch mal Nebenwirkungen. Es verschiebt sich so das, was eigentlich wichtig ist im Leben. Ich finde, wir haben sehr viele Sorgen und Probleme in der Welt und auch wichtige Themen und auch schöne Themen, um die man sich kümmern kann und die einen sehr erfüllen. Ich würde mir wünschen, dass man sich nicht nur um sich kreisend bewegt, sondern auch mal den Blick wieder öffnet und guckt, Wo kann ich helfen, wo kann ich mich einbringen? Wo habe ich eine Mission? Wo habe eine Leidenschaft? Und das macht einen Menschen auch attraktiv und schön, vital und jung. Und durch meine Recherchen zu meinem Buch genial vital, wo ich ja wirklich das gesamte Leben in seiner Entwicklung angucke, habe ich natürlich verstärkt auch den Blick geöffnet für alte Menschen. Und ich sehe, dass alte Menschen dann glücklich sind und total dynamisch wirken, wenn sie ihr Leben mit Inhalten gefüllt haben, die etwas bedeuten. Und die wirken gar nicht alt. Das sind sehr attraktive Menschen. Da hat man so einen ... Man will sich mit denen umgeben. Die sind wach im Kopf, frisch geblieben. Das sind tolle Menschen. Das macht Mut, wenn man auf diesem Weg ist, auf dem wir alle sind. Man darf auch dankbar sein für einen Körper, der funktioniert, mit dem man kommunizieren

kann. Der einen hoffentlich lange gesund durchs Leben trägt. Manchmal enttäuscht der Körper einen auch. Das ist schwer und sehr kränkend. Ja, aber ich finde halt eben die Balance dabei wiederum zu finden. Das ist vielleicht das, was eigentlich immer zählt. Die Balance bei allem Extreme sind halt nie gut, weder beim Lebensstil noch beim Thema Beauty. Aber ich muss auch ganz klar sagen, es macht mir großen Spaß, wenn ich dann so eine strahlende Patientin vor mir habe, wo ich einfach minimalistisch irgendwas gemacht habe und die sagt, wow, das sieht gut aus. Und sie geht mit erhobenem Kopf raus und freut sich ihres Lebens. Dann irgendwie ist das schön. Das macht mir halt auch Spaß. Es ist so ein bisschen wie Kunst am Bau. Also, als Hautans ist man auch immer kunstinteressiert. Man guckt ja immer Muster und Formen und Farben an. Und teilweise geht es um Krankheiten, um rauszufinden, was hat der Mensch, und analytisches Denken. Aber zum anderen ist es auch schön, so ein bisschen an diesen Mosaik zu feilen und so einen Menschen hier und da zu unterstützen. Deswegen bin ich wahrscheinlich Hautärztin geworden. Aber ich bin jemand, der ganzheitlich denkt. Das ist definitiv so für mich und für mein ...

Jutta Ribbrock [00:56:06] Ich kann das total nachvollziehen, so wie du es gerade beschrieben hast. Wunderbar, wenn das dazu beiträgt, ja, dass jemand sich wohler fühlt und du hast vollkommen recht. Also wenn ich alle möglichen anderen Sachen mache, wie Haare färben oder ich und dass ich Sport mache und dass man vielleicht doch mal wieder Bauchmuskeln sieht oder so, das ist ja auch etwas, was ich an mir mache, um vielleicht schöner auszusehen. Ganz kurz bei Bauch fällt mir noch ein. Viszerales Bauchfett, kannst du das noch kurz erklären, weil es ist ja sogar so, dass Menschen sehr schlank sein können und trotzdem hat man dieses Fett, was sich um die Organe legt und ich habe bisher, obwohl ich ja sehr, sehr viel lese und so viele Gespräche führe über Gesundheit und so weiter, noch nicht so richtig verstanden, wie man da rankommt, dass man das beeinflussen kann, das wieder loszuwerden.

Yael Adler [00:57:00] Also es ist ja so, dass unser Körper, wenn er einen Energieüberschuss hat, das ja irgendwo speichern will, ist ja artig unser Steinzeitkörper und das kann er machen im Unterhautfettgewebe. Das heißt, da kriegen wir eine kleine Wurst irgendwo, ein Wulst, ein Speckbäuchlein, ein bisschen Schwabel am Oberschenkel. Das ist kein Problem, das ist kein ungesundes Fett. Aber wenn das dann als Speicher nicht mehr reicht, dann wird das im Inneren unseres Bauchraums abgelagert. Da gibt es so eine Fettdecke. Dann gibt es Fett um die Organe herum. Das muss da auch ein bisschen sein, weil die Organen schon geschützt werden und abgepolstert werden. Entzündungen damit auch, die werden an der Ausbreitung gehindert. Aber wenn das zu viel wird, dann kriegt man so einen dicken Bauch, eine Stammfettsucht, so nennt man das teilweise. Oder auch diese, man sieht das da teilweise Männer, die so viel Bier trinken, die kriegen so eine harte, dicke Kugel. Die haben ganz viel inneres Bauchfett und teilweise dünne Beinchen. Ja, ja, genau. Und dieses Fett gilt als negatives ... Hormonorgan. Das produziert ganz viele Botenstoffe, die für Entzündungen, also chronische Entzündungen, sorgen und die den ganzen Körper in Mitleidenschaft ziehen. Und das ist eben verantwortlich für die Zivilisationskrankheiten und für ein verkürztes Leben. Auch für Krebs, beschleunigte Alterung, Diabetes, hohen Blutdruck, Schlaganfall, Demenz, Herzinfarkt, Fettleber. Also überall, wo halt Platz ist, wird Fett eingespeichert. Und

begünstigt wird das natürlich durch sehr viel Zucker. Wenig Bewegung, sehr viel ungesunde Fette, also nicht eben gesundes Olivenöl, sondern tierische Fette in großen Mengen. Und durch einen Mangel an Ballaststoffe, durch eine ungünstige Darmflora und durch Alkohol. Und wenn wir das alles wieder weglassen würden und uns mehr wieder auf die gesunden Lebensmittel stürzen würden, uns bewegen würden, so wie die Natur das sich für uns vorgestellt hat, dann geht dieses Problem selber auch wieder zurück. Und manchmal muss man aber Menschen dabei auch unterstützen. Ich würde nicht so weit gehen jemanden der Übergewicht hat zu sagen du bist selber schuld. Menschen haben teilweise auch eine Genetik, sitzen auch in einer Stoffwechselfalle, haben Muskeln abgebaut. Die müssen also einen Allround-Plan angehen. Sie brauchen auch ein Willen und manchmal ist es auch so, dass man diesen Menschen mit der Abnehm-Spritze... zumindest für eine Zeit lang sehr gut helfen kann. Also die Abnehmensspritze ist ja eigentlich für Diabetiker erfunden. Und dann hat man gesehen, dass sehr stark Übergewichtige davon auch profitieren. Und ich sehe das als Ernährungsmedizinerin häufiger, dass sich Menschen damit, sagen wir mal für sechs Monate, acht Monate, damit so gut helfen können, dass die wieder zu einem schlanken Gewicht kommen, endlich wieder zum Sport gehen, die Knie endlich nicht mehr wehtun und endlich wieder Muskelaufbau möglich ist und dann auch Wenn sie genug Protein und Ballaststoffe und Pflanzen essen und nicht Pralinen und Schweinshaxe und immer Torte und immer Alkohol, dann können die das Gewicht auch halten. Das ist ja immer dieses Vorurteil, dass man sagt, na ja, das kommt ja alles wieder. Das ist so nicht. Man muss diese Chance nutzen, die Menschen begleiten und auch seelische Aspekte im Blick haben. Manche haben ja so ein Stressessen oder ein Angstessen, ein Frustessen, ein Depressionessen, ein, ja, fehlende Umarmung, ausgleichendes Essen. Auch psychische Dinge sind relevant. Und dann muss man noch sagen, die Lebensmittelindustrie hat mit diesen stark industriell veränderten Nahrungsmitteln aus dem Chemielabor von Lebensmittel-Designern ein total verändertes Appetitempfinden angezchtet bekommen. Das muss man erst mal wieder umgewöhnen. Weil wir darauf gepolt sind, wir haben da ganz andere Konsistenzen. Wir wissen gar nicht mehr, welche Lebensmittel sind da drin. Das sind ja eigentlich geschmacklose Füllstoffe teilweise. Da wird da viel Salz und Zucker dazugegeben, viel Fett, damit das dem Gaumen mündet. Der will dann aber auch noch mehr, Der ist dann auch gar nicht so lange satt, weil da sind ja noch nicht viele Ballaststoffe drin. Also, dass man auch das vielleicht als Verbraucher noch mal guckt. Wenn ich Fertigprodukte kaufe, nicht mehr als drei bis fünf Zusatzstoffe drin haben. Das wär gar nicht so schlecht. Und mich fragen, was sind denn da diese ganzen Ehes und so? Also, man kann auch ... Übrigens, vegane Kost braucht man gar kein veganes Regal mit Ersatzkäse und Ersatzwurst und Ersaatzsteak. Man hat ja, wie du sagst, Pilze und Zwiebeln und Gemüse in allen Formen und Kohl, und man kann ja so viel schaffen. Also, dass man sich anfängt, mit Lebensmitteln zu beschäftigen und ... mit Geschmäckern und Aromen. Und man kann auch zum Beispiel mal selber fermentieren. Man kann selber mal Sprossen züchten. Man kann mit verschiedenen Gewürzen arbeiten und dafür das Salz mal einsparen. Und ich hatte auch schon gesagt, Zucker kann man sehr gut ersetzen mit intelligenten Zuckern, mit aber auch Jaconpulver. Das ist ein Ballaststoff, der süß schmeckt oder der Aminosäure Glyzin, die wir brauchen für den Aufbau. von Bindegewebe, von Kollagen. Das macht also quasi auch straff, ist super.

Auch fürs Gehirn wird gehypt als neues Demenzpräventivum. Und dieses Glyzin als Aminosäure kann man über seinen Joghurt streuen. Das schmeckt süß und ist gesund. Man kann auch Vanille sich mahlen als Aroma. Man kann mit Zimt arbeiten. Man kann Kakao-Dips, das ist ja praktisch die Ursubstanz, ohne Zucker nehmen. Das sind alles Dinge, die schmecken dem Gaumen so gut. und man kann sich damit dieses Süßschmecken abgewöhnen.

Jutta Ribbrock [01:02:25] Wunderbar. Zu guter Letzt Yaell noch der Faktor Beziehungen. Du hast schon am Anfang das so ein bisschen angedeutet. Also Liebe, Umarmung, Sex und auch Freundschaft in Verbindung sein mit anderen Menschen macht noch so viel aus für die Gesundheit.

Yael Adler [01:02:43] Man sagt, dass Menschen, die einsam sind, kürzer leben. Das ist auch wie Rauchen, ja. Es ist sehr ungesund. Und es muss nicht immer ein Partner sein. Es muss nicht ein Liebespartner sein. Das ist schön, wenn man das hat. Männer leben länger, wenn sie eine Frau an ihrer Seite haben. Warum? Weil die Frau scheucht sie immer zur Vorsorge. Und man ist eben auch nicht einsam. Man kriegt Streicheleinheiten, auch als Frau, wenn man einen Mann hat oder einen Liebhaber oder was auch immer. Aber Berührung ist ganz wichtig, da wird Oxytocin ausgeschüttet. Das macht etwas mit unserer Seele, unserer Psyche. Kennen wir ja auch vom Stillen, die Mutterliebe, die Verbindung zum Kind wird damit trotz stressiger Nächte ganz doll gestärkt. Liebe, Berührungen, auch Sexualität kann tolle Hormone im Körper freisetzen. Glückshormone, Belohnungshormone. Fokussierungshormon, Wohlfühlhormon. Und wenn wir aber keinen Partner haben, keine Partnerin ... kann man sich Freunde suchen. Und auch wenn man noch keine Freunde hat oder keine mehr hat, es ist nie zu spät, neue Freunde zu gewinnen. Ich hab mit einem Psychologen mich darüber mal unterhalten, er sagte, man muss 30 Menschen näher kennenlernen, um einen Freund zu erhalten. Und Freunde dürfen im Laufe des Lebens neue Funktionen erfüllen. Es muss nicht der Schulfreund sein, der passt gar nicht mehr zum heutigen Leben. Also nicht traurig sein, sondern soziale Angebote nutzen, in den Verein gehen, auf Reisen gehen, ins Kochstudio gehen, in die Volkshochschule gehen. Was auch immer, Kontakte suchen. Es gibt natürlich auch ein tolles Online-Angebot mittlerweile. Da muss man für einen Typ sein. Aber Menschen suchen und es ergeben sich Situationen. Was auch super ist, ist ein Haustier. Das kann man auch streicheln, das freut sich auch immer. Unvoreingenommen, wenn man nach Hause kommt. Wenn man spazieren geht mit einem Hund, trifft man auch viele nette andere Hundebesitzer. Man kommt ins Gespräch und bewegt sich an der frischen Luft. Das ist ja auch ein Anti-Aging-Faktor. Also es gibt so viele Möglichkeiten, auch hier wieder ... für sich zu sorgen und Bedürfnisse, die man hat, zu erfüllen. Man muss sie halt sich bewusst machen und man darf sie sich eingestehen und man muss aber auch nicht mit Menschen verweilen, die einem nicht guttun, die darf man auch abstoßen, weil ein Mensch, der mal Top 1 war, kann auch ruhig auf Top 50 absacken, dafür kann einer von Top 30 plötzlich ganz hoch oben wieder ansiedeln.

Jutta Ribbrock [01:05:00] Das kommt vor. Liebe Jelle, ich danke dir so sehr, dass du uns durch diesen Dschungel ein bisschen durchgelotst hast und so viele gute Tipps gegeben hast

und ich habe wirklich schon viel mich mit Essen und so beschäftigt. Aber heute ganz viele Wörter gehört, die ich noch nicht kannte, also gerade auch diese Zuckergeschichten, was man stattdessen nehmen kann. Danke dir von Herzen, weil da werde ich jetzt so einiges von ausprobieren, finde ich großartig.

Yael Adler [01:05:28] Ich möchte dir auch danken und weil ich immer einen Vollständigkeitsanspruch habe, möchte ich nur noch einen letzten Hinweis geben. Auch Nahrungsergänzungsmittel haben einen wichtigen Stellenwert. Und wenn man sich damit beschäftigen will, wären die wichtigsten iodiertes Speisesalz oder Jod für eine gute Schilddrüse, die für alles zuständig ist, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch- oder Algenöl, Vitamin D für starke Knochen, gerne in Kombination mit K2 und auch für ein gutes Immunsystem zur Krebsprävention. und damit man auch eine gute Infektabwehr hat. Außerdem zum Gefäßschutz. Außerdem brauchen wir häufig Selen, das fehlt den meisten. Manchen fehlt Zink, manchen fehlt Biotin. Magnesium kann man übrigens auch noch sehr schön nehmen, auch wenn man keinen Mangel hat. Das hilft beim Verdauen, beim Schlafen abends zur Entspannung. Ist gut für die Muskulatur, fürs Herz und für unsere Zellfabriken. Alles andere, gerade so die B-Vitamine, würde ich tendenziell nicht blind einnehmen, sondern am liebsten einen Test machen. und nur substituieren, also ergänzen, wenn es fehlt. Nahrungsergänzungsmittel nicht mit der Gießkanne auf den Körper gießen, weil dann wird der auch erlarmen. Aber sich hier auf jeden Fall beraten lassen. Und wenn man nicht bereit ist, etwas zu nehmen, dann ist das Minimum eben Omega-3-Fetzungen und Vitamin D als Supplement in jedem Lebensalter.

Jutta Ribbrock [01:06:46] Das war sehr klar und eindeutig.

Yael Adler [01:06:48] Ich danke so über die Gelegenheit, dass wir hier über alle meine mich beschäftigenden Themen sprechen konnten. Es hat mir total Spaß gemacht und ich danke wirklich sehr von Herzen.

Jutta Ribbrock [01:07:00] Sehr schön. Und ich habe jetzt noch eine allerletzte Frage, die ich allen meinen Gästen immer stelle. Was ist für dich persönlich Glück?

Yael Adler [01:07:10] Glück ist ein Gefühl. Und das kann durch ganz viele Aspekte gespeist werden. Glück ist, wenn man einerseits gesund sein darf und andererseits Menschen hat, die man lieben kann und lieben darf, wenn man Frieden hat und in Freiheit lebt. Und das macht man sich oft nicht klar. Für viele sind das leere Begriffe, aber ich finde gerade heutzutage sind sie relevanter denn je.

Jutta Ribbrock [01:07:34] Sehr, sehr, sehr schön. Ich danke dir auch für diese Worte, Yael. Ich fühle das genauso. Ganz lieben Dank. Ich hoffe sehr, du hast für dich viele Tipps entdeckt, wie du ein gesundes und auch glückliches Leben leben kannst. Wenn du mehr über Yael Adler wissen möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch die Links zu den Büchern, über die wir heute gesprochen haben. Und vielleicht hast du ja auch Lust, uns ein kleines Feedback zu geben. Schreib uns gerne eine kurze Bewertung, das wäre ganz, ganz toll, oder schreib mir Oder gerne auch eine Nachricht auf

Instagram, da kannst du mich finden. Und weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach-ganz-leben.de. Noch mehr tolle Podcasts auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche Dir einen wunderschönen Tag.