

## Podcast mit Dr. Yael Adler

**\*\*Speaker 1\*\*** [00:00:00]: Werbung.

**\*\*Speaker 1\*\*** [00:00:02]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig, aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? "Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für dich" ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zu Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest "Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für dich" auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf [argon.de](https://argon.de). Werbung Ende.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:46:00]: Hallo und herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, ich spreche unter anderem Hörbücher bei Argon Balance, ich bin auch Redakteurin und Jutta Ribbrock, und in diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit spannenden, außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen: mit Autorinnen und Autoren, Coaches, Ärzten, Trainern, Lebenskünstlern. Und wir sprechen über alles, was das Leben leichter, schöner, entspannter und auch tiefer, intensiver, bewegender macht: Achtsamkeit, Meditation, gesundes Essen, ein liebevoller, wertschätzender Umgang mit uns selbst und anderen. Und heute ist bei mir Yael Adler. Sie ist Hautärztin und Ernährungsmedizinerin und sie schreibt und spricht wunderbar direkt und unverblümt über all das, wovon wir glauben, darüber spricht man nicht. Das ist auch der Titel ihres aktuellen Buches. Viel Spaß beim Hören und herzlich willkommen, Yael.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [03:17:00]: Ja, hallo, vielen Dank.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [03:31:00]: Ich habe mir gedacht, herrlich, wir können heute einfach nach Herzenslust irgendwie über alles so reden, was man so... ne, wir sind unter uns.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [03:41:00]: Wir sind unter uns, genau.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [03:42:00]: Was normal... also wir dürfen Furz sagen und Arsch und Kacke und so weiter, also das ist ja...

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [03:49:00]: Nur raus damit.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [03:50:00]: Habe ich in deinem Buch alles gefunden. Und also ohne zu viel zu verraten, ich finde so schön, du hast so eine kleine Episode von einem jungen Adligen aus einem fernen Jahrhundert, dem bei seinem Heiratsantrag ein Missgeschick passiert. Wir verraten jetzt nicht, wie die Geschichte ausgeht, ne? Aber...

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [04:15:00]: Traurig eigentlich, ne? Also er hat einen Heiratsantrag gemacht seiner Liebsten und dabei beim Niederkien ist ihm dann ein lauter Furz entfahren und das war ihm so unendlich peinlich, ich muss doch sagen, er hat sich da an das Leben genommen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [04:26:00]: Das ist unglaublich.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [04:26:00]: Und angeblich eine wahre Geschichte.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [04:27:00]: Es tut einem richtig leid. Heute ist das natürlich immer noch ein Tabu, aber keiner würde deswegen Selbstmord betreiben, aber es ist immer noch ein Thema.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [04:36:00]: Es ist ganz schlimm und mir ist da nämlich eine Geschichte eingefallen aus der heutigen Zeit. Vielleicht erinnerst du dich auch, es gab mal eine Kinowerbung von der Bild-Zeitung. Also das war so: Ein Paar kommt in eine Wohnung und das sieht so ein bisschen nach One-Night-Stand aus. Coole Musik und gedämpftes Licht. Und sie sagt: "Mach dir schon mal bequem, ich komme gleich wieder. Ich gehe mal kurz kacken."  
[05:22:00] Und das war so, als ich das das erste Mal gehört habe, das ganze Kino war so zwischen Luft anhalten, Schnappatmung und kollektivem Kreischen aus in dieser Mischung aus Faszination und Entsetzen, dass sie das tatsächlich sagt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [05:40:00]: Also vor allem, weil es die Frau war, ne?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [05:43:00]: Es ist ja im Grunde so, also, wenn wir kleine Kinder sind, da gibt's ja diese anale Phase, die Psychoanalytiker beschreiben das immer nach Freud, ne, wo wir lernen Kontrolle über unseren Stuhlgang zu haben. Rauslassen, reinziehen. Und die Eltern sagen dann: "Bravo, hast du ins Töpfchen gemacht, herrlich." Und dann empfinden wir Stolz für unsere eigene Produktion und auch die Gerüche und Körpersekrete finden wir von uns selber gar nicht schlimm. Der die Psychoanalytiker sagen, ja, das rührt noch aus dieser Zeit, dass in uns noch Relikte aus der analen Phase stecken. Natürlich bei anderen finden wir die Gerüche dann wiederum nicht so schlimm, denn in uns steckt ja auch noch sowas steinzeitmäßig Archaisches. Wenn es irgendwo stinkt, könnte da Krankheit dahinter stecken, also schnell weg, nicht, dass ich mich anstecke oder meinen Stamm gefährde. Frauen und Mädchen wird aber immer gesagt: "Mensch jetzt, du musst schon sehr reinlich sein und ein Elfenwesen macht sowas nicht und ist immer ganz sauber und duftig." Und deswegen haben Frauen und Mädchen oft große Hemmungen, was so Blähungen, Stuhlgang, pupsen, alles was so mit dem Po zu tun hat anbelangt und führt dazu, was auch mir als junge Frau passiert: Ich war mal auf einer Liebesreise in Paris mit einem tollen Mann im Hotel und ich konnte dreieinhalb Tage einfach nicht auf die Toilette gehen. Ich hatte furchtbare Verstopfung, Bauchschmerzen, ich fühlte mich nicht wohl, Kopfschmerzen. Ich war so froh, nachdem dann die Reise nach Hause 8 Stunden ging, dass im Zug dann endlich vorbei war und ich endlich für mich war. Und ich hatte dann so fasziniert beobachtet, wie der Mann ja so ganz entspannt immer nach dem Frühstück, ne, der Stuhlgang ist ja auch so eine Art analer Zwangscharakter, der liebt die Regelmäßigkeit. Der ist dann aufs Klo gegangen, da hat er seine Duftmarken gesetzt, Geräusche waren ihm auch egal und der war total tiefenentspannt und irgendwie war ich neidisch. Und wenn ich das mit anderen Frauen bespreche, dann sagen die, ja, du, du musst da immer ein Streichholz anzünden, dann riecht es da irgendwie nach Schwefel und Höllefeuer, aber bloß nicht nach dem, was man gemacht hat und du musst den Fernseher anmachen, dann hört er nichts oder schick ihn doch joggen oder geh neben dem Frühstückslokal, dann schickt man die Männer weg, ja, geh doch noch schon mal, ich muss noch mal gerade telefonieren. Also die ganzen Tricks und eigentlich tut es einem ja leid und ein bisschen Enthemmung wäre da vielleicht gar nicht schlecht und das ist eins der vielen Themen, um die es mir geht, dass man gerade wenn es so gesundheitsgefährdend oder belastend wird und die Lebensqualität eingeschränkt wird, man dann doch ein Tabubruch schon mal erlauben könnte.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [09:20:00]: Und ist das so ein Erziehungsding, dass wir Mädchen da so schwierig mit sind, weil alles, was du geschildert hast, könnte ich eins zu eins bestätigen und ich sage dann immer so im Spaß, na ja, der Mann denkt dann wahrscheinlich, du bist der einzige Mensch auf der Welt, der keinen Stuhlgang hat, was natürlich totaler Quatsch ist.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [09:37:00]: Ja, wir machen nur Rosenblüten, natürlich, genau. Ja, natürlich, das hat sehr viel mit Erziehung zu tun, aber viele dieser Tabuthemen sind auch

kulturell bedingt, religiös bedingt, gibt ja eine ganze Menge Tabus und jeder hat auch unterschiedliche Tabus. Es gibt Leute, die finden eine Sache ganz entspannt und andere finden das ganz grässlich, wie z.B. Menstruation. Und ich habe also mich mit meiner Freundin unterhalten und habe gesagt: "Du, ich schreibe ein Buch über Körpertabus und dass ich finde, die müssen irgendwie doch weg." Und dann sagt sie: "Ja, ja, es gibt so Menschen, die haben total viel Tabus, das ist ihnen so anezogen, aber wir, na ja, wir sind ja sehr offen aufgewachsen, wir reden auch mit unseren Kindern total offen." Sag ich: "Ja, ja, schön, hm," bisschen frustriert, ich schreibe gerade ein Buch über das Thema und sie, sie ist da getillt und findet das irgendwie für sich nicht wichtig. Und dann habe ich gesagt: "Ja, und stell dir vor, ich hatte neulich für die Kolumne, die ich schreibe in der FAZ am Sonntag über Menstruation geschrieben und aber auch, dass man doch da eigentlich auch Sex haben kann während der Menstruation." Und sie so: "Ist ja eklig. Das ist ja pervers. Also, wenn ich so jemanden treffen würde, der das macht, mit dem würde ich keinen Kontakt wollen." Und dann musste ich lachen. Weil da habe ich gesagt: "Guck, jetzt haben wir bei dir aber doch schon ein Tabu gefunden," und sie wusste gar nicht, dass sie das als Tabu hat, weil Tabus verdrängen wir ja auch. Das ist ja alles, was wir nicht wollen, das schieben wir ganz weit in unserem Unbewusstsein in irgendeine Ecke und da ist es halt rausgekommen und dann war ich irgendwie doch ganz froh, dass ich vielleicht doch auch Menschen, die glauben, sie haben schon alles gesehen und erlebt, doch vielleicht noch das ein oder andere erzählen kann, was sie betrifft und was sie interessieren könnte.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [11:42:00]: Was was macht uns eigentlich diese Ekelgefühle? Ich habe manchmal, sage ich so im Spaß, ja, solange Haare auf dem Kopf sind, sind sie schön und duftig und man fasst sie an und dann sind sie im Ausfluss und dann findet man sie eklig. Und dann gibt's halt die Liebespaare, die das toll finden, sich gegenseitig Pickel auszudrücken, aber andere finden es... ich find's auch beim Zugucken am Strand nicht toll, aber genau, andere finden es eklig.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [12:15:00]: Ja, das ist sehr witzig. Es gibt's wirklich, ne? Also das äh das ist so eine Art Akt, ja, Liebesakt. Äh in meinem Buch "Hautnah", das ist mein Buch von vor zwei Jahren. Da habe ich geschrieben, dass Frauen das gerne am Strand tatsächlich machen oder auf dem Brunnen und ihrem Mann liebevoll die Pickel ausdrücken und dass das, wenn man das psychoanalytisch betrachtet, ne, wenn das dann so raus spritzt aus diesem Pickel, dass das so ein bisschen an so einen Orgasmus erinnert, an so eine Ejakulation und dass die Frauen denken, boah, das habe ich jetzt aber toll bei meinem Typen hinbekommen und so auch ein gewisser Stolz. Ich kann mir das jetzt auch nicht erklären, wenn ich das in der Praxis mache, also wenn ich Abszesse eröffne, weiß ich, dass meine Mitarbeiterinnen, aber auch ich da eine große Befriedigung erfahren, wenn wir das dem Patienten ganz schnell heilen können, ne? Also man, der hat ein Problem, der hat einen Schmerz, dann eröffnen wir das, wir entleeren diesen Prozess und der Schmerz ist weg und es kann abheilen und das ist

natürlich schon auch toll. Und es ist schon faszinierend für manche Menschen, wie genau, wie du auch jetzt sagst, das ist eklig. Ähm es ist ja schon auch mit Keimen oder Infektionen und Krankheit assoziiert. Also je nachdem, wie das das Individuum so bewertet, das eine ist, dass wir das, was wir selber produzieren, okay finden, appetitlich finden, interessant finden, faszinierend, was aber andere verlieren, kann krank sein, was sie im Raum im Aufzug an Düften stehen lassen, kann ebenfalls womöglich ein Zeichen sein für einen infekten Magen-Darm-Infekt, der uns jetzt befallen könnte. Also es sind da schon viele Dinge, die eine Rolle spielen, bei einigen mehr und bei anderen weniger und wenn Sie mal unseren Bundestrainer an sich an den erinnern, 2016 hat er bei einem wichtigen Spiel die Hand in den Schritt geschoben, einmal vorne, einmal hinten und dann genüsslich an den Fingern gerochen und alle waren ganz entsetzt, aber das ist eigentlich was urmenschliches. Also, wer hat nicht schon mal fasziniert an seinem eigenen Körpergeruch geschnuppert und bei ihm war das so, der war in der anspannenden Situation, er und seine Mannen haben einen archaischen Steinzeitkampf ausgefochten auf dem Feld. Es war eine Kriegssituation, da muss man Stärke zeigen und er hat seine Finger da reingeschoben, hat geschnuppert und gemerkt, Testosteron, da geht was und war stolz, glücklich, beruhigt und zufrieden und nichts anderes ist da passiert und wir wurden halt Zeuge dessen, aber eigentlich ist es eben doch eigentlich ganz süß, finde ich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [16:04:00]: Das das fand ich auch echt umwerfend, weil er ja eigentlich weiß, dass dauernd Kameras auf ihn gerichtet sind und das war komplett ausgeblendet. Also eigentlich krass, wie fokussiert der war auf das, was er gerade auch zu tun hatte.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [16:29:00]: Also wir sind ja auch nicht immer nur bewusst und kontrolliert. Also das ist ja auch wiederum menschlich, dass wir eben nicht immer uns im Griff haben und da sieht man ja auch, wie er konzentriert war auf das Spiel und alles andere war dann halt sekundär. Er, es tut mir eigentlich leid. Ich meine klar, wenn der pausenlos da, aber wem ich meine, wenn sie an der Straßenkreuzung sind und sie gucken mal durch die Glasscheibe, durch die Autoscheibe des Nachbarautos und da popelt einer genussvoll, als gäbe es kein Morgen und vor allem keine Glasfenster. Ja, und das machen die Menschen eben und dann schüttelt man denen danach die Hand und hat dann die Keime aus der Nase auch an seiner Hand, deswegen immer Hände waschen vor dem Essen, denn so verbreiten sich ja auch Infektionen und im Grunde dieses Warnsystem, das haben wir auch alle in uns und deswegen sind Haare im Sieb oder ne, das ist dann eben doch schon auch uns alarmierend.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [17:30:00]: Also schon mal so ein bisschen so eine Art Urinstinkt, den wir mitbringen, also gar nicht so, ach dieses, man ist so erzogen und immer so und so maniert und hm hm, sondern da war das früher im Grunde so ein Selbstschutz, dass man sich

vielleicht nicht eine Krankheit einfängt und so weiter und dass wir das so als Urinstinkt auch noch in uns haben.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [17:59:00]: Aber gibt's auf jeden Fall.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [18:00:00]: Weil ich habe auch gedacht, ganz viel Scham besetzt ist ja alles auch, was so mit der Intimzone zu tun hat und auch da gibt's ja so anerzogene Sachen, aber ich habe mir auch gedacht, was was denkst du darüber, ist ja vielleicht auch so ein Selbstschutz, also die Scham ist ja auch ein empfindlicher Bereich und da lässt man nicht alles ran und für sag mal die Bewahrung unserer Art sind ja die Bereiche auch schützenswert.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [18:43:00]: Nicht umsonst heißt es ja auch Schambereiche, das ist klar, die sind schambesetzt, die sind natürlich auch durch die Religion sehr schambesetzt, denn alles was mit Sexualität zu tun hat, ist ja da eher verpönt, also zumindest, ne, je nachdem, wie zugespitzt man die Religion dann betreibt und betrachtet. Ja, auch da geht es um Schutz, aber es gibt natürlich auch Kulturen, die sind da nicht so verspannt. Menstruation noch mal, es gibt Regionen in der Welt, wo die Frauen ausgesondert würden, wenn sie oder werden, wenn sie menstruieren, ne, die müssen dann zu Hause bleiben, sind in Höhlen oder Räumlichkeiten, wo sie nicht mit anderen sich vermischen. Manche Männer geben ihnen nicht die Hand, weil sie könnten quasi unrein sein und die Mädchen haben keine Hygieneartikel zur Verfügung, versäumen Schule. So, Gott sei Dank ist es jetzt hier nicht, aber auch wir würden jetzt, wenn wir im Restaurant sind, nicht unseren Tampon offen zum Klo tragen, sondern wir nehmen die große Handtasche als Tampon-Taxi. Auch wir sind nicht ganz entspannt mit diesen Themen. Und es mag daran liegen, dass das ja erinnert halt an den Unterleib und das ist dann wieder Sex und das ist dann wieder böse. Ich kann das nicht sagen, also, wenn ich mit Männern mich darüber unterhalte, die ganzen, also manche Männer, ne, haben betreiben Sexualität während ihre Freundin oder Frau menstruiert und andere finden das eklig, die haben Angst vor Infektionen, die haben Angst vor diesem Sekret. Psychoanalytiker würden sagen, oh, wenn da Blut auf dem Penis ist, dann erinnert das womöglich an Kastration. Ja, das könnten ja auch so Assoziationen sein. Andere Männer würden sagen, nein, sie Blut heißt was mit Schmerz und Verletzung und sie wollen da sozusagen nicht beteiligt sein an sowas und das erinnert sie daran. Also, gibt so ganz verschiedene Erklärungsmodelle. Ich finde es wichtig, sich damit zu beschäftigen und zu zeigen, Menstruationsblut ist nichts ekliges, es ist nichts, woran man sich ansteckt. Es sei denn die Frau hat Hepatitis oder HIV, dann ist das Blut genauso ansteckend wie das andere Körperblut, aber eine gesunde Frau hat ein gesundes, ungefährliches Menstruationsblut. Im Gegenteil, sie ist eher gefährdet, weil der pH-Wert der Vagina, der ist ja ungefähr pH 4, also sauer wie ein guter Wein und der schützt vor Infektionen. Da darf dann auch mal Besuch vorbeikommen, ja, das ist in Ordnung. Aber die Menstruation macht den pH-Wert ein

bisschen alkalischer und dann ist die Abwehr ein Hauch geschwächt. Also eher ist die Frau gefährdet und nicht der Mann, aber für viele Frauen ist Sexualität während der Menstruation entspannt, weil der Uterus, die Gebärmutter krampft, ne, das Blut soll raus und da hilft natürlich ein Orgasmus oder eben Sex ganz gut dabei. Also nur aus sozusagen falscher Scham oder aus Ekel darauf zu verzichten, das wäre bedauerlich. Wenn man es nicht will, ist das total okay. Meine Aufgabe als Ärztin ist zu erklären, es ist in Ordnung, es ist nicht gefährlich. Man darf es tun, legt man sich ein Laken unter und gut ist es.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [23:43:00]: Und, und ich hoffe, da bin ich jetzt richtig informiert, ist ja auch Schwangerschaftsschutz in der Zeit, oder? Man man verhütet, ohne dass man was anderes braucht.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [24:00:00]: Tatsache ist, genau. Also während der Menstruation kann man natürlich nicht schwanger werden. Das ist dann zwei Wochen später ungefähr, wenn der Eisprung ist der Fall. Auch das, da kann man dann ohne Verhütung Sex haben, aber man muss natürlich immer, wenn man sowas empfiehlt, sagen, der Partner sollte halt gesund sein und getestet sein. Also für ein One-Night-Stand, wo man nicht weiß, was der hat, ist das natürlich keine Empfehlung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [24:30:00]: Niemals. Und das ist auch noch mal ein tolles Thema, weil du ja sehr sehr dazu rätst, hast du ein One-Night-Stand, guck dir denjenigen bei Licht an. Lass das Licht an.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [24:45:00]: Guck dir die Person an, ich wollte jetzt lass uns mal versuchen, auch, dass wir nicht nur so aus der Sicht von Frauen reden, auch Männer, also ganz ehrlich, also mit allem Respekt, wenn ich so meine wichtigsten Sachen außerhalb des Körpers hätte, würde ich da auch hätte ich auch so ein Gefühl, dass es besonders schützenswert ist und und und speziell. Ähm also für beide Seiten gilt, ja, pass auf dich auf und komischerweise, obwohl wir uns so vor so viel im Ekeln und so viel Vorsichtsmaßnahmen treffen, uns nicht mit irgendwas anzustecken und so weiter, ist es vor vor dem Sex mit jemanden, also erste erotische Begegnung und dann so auch, übrigens, können wir mal unsere Gesundheitszeugnisse austauschen? Also, wie geht das auf eine gute Art, hast du eine gute Idee, wie man, wie man diesen Dialog führen kann, dass es sich nicht, dass man sich nicht total doof fühlt und und einem das peinlich ist. [26:22:00] Ja, das ist halt ein Abwägen. Also, das muss man sich bewusst machen und man muss es üben und lernen. Die Gefahren sind da. Also man, viele haben ja immer noch im Kopf aus den 80er Jahren, wo das Thema HIV und Kondome schützen ein großes Thema war, das ein bisschen in Vergessenheit geraten. Leider, weil natürlich die Erkrankung, auch wenn sie jetzt nicht mehr ganz so bedrohlich ist,

weil es Medikamente gibt, mit denen man die Krankheit in Schach halten kann, ist trotzdem natürlich noch existent und sie betrifft auch nicht nur Risikogruppen, die klassischen, sondern kann überall und jeden treffen, wie auch ein Schnupfen jeden Menschen befallen kann. Also, man ist nie gefeit davor. Und z.B. Chlamydien, eine sehr sehr häufige untenrum Infektion, die auch oft ohne Symptome verläuft, aber dann am Ende zu einer Unfruchtbarkeit gerade auch bei den Frauen führen kann. Aber noch eine ganze Menge anderer durch Sex übertragbarer Erkrankungen kann man sich einfangen und es einfach so unerfreulich. Viele kann man behandeln, aber nicht immer alle und die Spätfolgen sind da. Also, man sollte Verantwortung für sich haben, aber auch natürlich für seine Umwelt und für seine Partner und für seine Kinder. Also, auch das ist ein wichtiges Thema, dass man nicht nur Tabus manchmal bricht, um die eigene Lebensqualität zu bewahren oder zu pflegen und sie auch bricht, weil manche Krankheiten ja chronisch werden könnten, wenn man sie nicht anspricht und rechtzeitig behandelt, sondern auch, weil man Verantwortung für seine Umwelt hat, denn es gilt nicht nur für Geschlechtskrankheiten, es gilt auch für einen Fußpilz oder infektiöse Warzen. Wenn sie einen Fußpilz, also wenn man Fußpilz hat und man geht in die Sauna oder ins Schwimmbad, bei jedem Schritt verlieren sie 50 infektiöse Zellen. Wow! Und dann latscht der nächste mit seinem feuchten Fuß da rein und die Zellen siedeln sich am Fuß an, also die siedeln sich an und dann hat der Mensch diesen Fußpilz. Also doch behandeln und nicht einfach so rumlaufen, irgendwie, das ist doch, das kann man für die anderen schon auch tun. Und das ist ja auch eine reife Sache und mir liegt es am Herzen jedem zu sagen, werde mündig, kenne deinen Körper, wisse, was du für dich tun kannst, welche Krankheiten du wie vermeiden kannst und pass auf dich auf. Das ist ja auch eigentlich das Thema dieses Podcasts, ja, auf sich zu achten und auch auf die Menschen, mit denen man Liebe macht, zu achten und dann ist es eigentlich, wenn man aus der Warte kommt, es eine Sache des Respekts darüber zu sprechen und wenn man dann das Gefühl hat, der andere nimmt es nicht ernst oder lehnt es ab, dann ist ja sowieso die Frage, ist das dann auch die richtige Person oder sollte man es vielleicht doch noch mal verschieben?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [30:33:00]: Ja, wäre eine gute Überlegung. Also, die Motivation und die Gründe, das ist alles da und es ist groß und richtig und wichtig und trotzdem bleibt dieses, wie sage ich es jetzt?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [30:52:00]: Ja, Augen zu und durch dann eben. Also, erstmal Augen auf und dann Augen zu und durch.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [30:57:00]: Augen auf.



**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [30:57:00]: Augen auf, weil man natürlich den Körper des anderen auch inspizieren darf, um zu gucken, sind da irgendwelche Feigwarzen oder Geschwüre oder Filzläuse, die an den Schamhaaren kleben. Das kann man schon auch sehen, ne? Hin und wieder. Ja, und dann sollte man verhüten. Das Problem ist, wenn man ein Kondom benutzt, ist ja nur, der Penis ist bedeckt, aber Hoden, Schamhügel, Oberschenkel sind natürlich frei und gerade die Feigwarzen, die so wahnsinnig häufig weitergegeben werden, sind außerhalb der Kondomzone. Ja, und wenn man jetzt nicht gerade ein Ganzkörperkondom trägt, kommt es trotzdem zur Übertragung bei engen körperlichen Kontakt und da ist ein ganz wichtiger Tipp, also in meinem Buch geht's nicht nur darum, die Dinge anzusprechen, sondern auch zu sagen, was kann man denn tun? Es gibt ja eine Impfung, die seit einigen Jahren den Mädchen vor der Geschlechtsreife, also vor dem ersten Sexualkontakt zur Verfügung steht, wo man gegen HPV, also diese Viren, diese Feigwarzen-Viren impfen kann. Die heißen Humane Papillomviren HPV und da gibt es mittlerweile eine Impfung mit neun Typen. Es gibt insgesamt über 100, aber da sind so die wichtigen drin, die am häufigsten z.B. diesen Gebärmutterhalskrebs machen. Jetzt weiß man aber auch, dass sogar durch Oralverkehr, Analverkehr und andere Körperkontakte man auch Mundbodenkrebs bekommen kann oder ein Krebs am Anus am Po oder Peniskarzinom. Also, diese Viren können, wenn man den das gerade diesen Krebs erregenden Typ hat, echt sehr sehr blöde Spätfolgen haben und da kann man impfen und jetzt ganz neu ist, dass man auch Jungs impfen darf und impfen kann und impfen soll und dass die Krankenkassen das auch übernehmen. Also, es ist jetzt eine offizielle Empfehlung und in meiner Praxis sehe ich sehr oft Menschen, die das zwar auch schon hatten, die trotzdem Immunsystemmäßig von dieser Impfung profitieren. z.B. Frauen, die schon den Gebärmutterhalskrebs haben oder Vorstufen haben, gibt's auch Untersuchungen, die das zeigen, können profitieren. Immunsystem wird stimuliert. Und interessanterweise heilen ganz oft auch Fußwarzen, hartnäckige Fußwarzen ab, weil das auch dieselben Viren sind, nur praktisch deren Brüder und Schwestern. Und das Immunsystem wird dann so gegen HPV gepolt, dass es die sogar auch wegmachen kann, in ganz vielen Fällen. Also es ist sehr sehr spannend. Und dann ist es wichtig bei allen Leinen und das ist mir auch immer wieder ein Thema, dass man seinen Lebensstil im Blick hat. Sie reden ja in ihrem Podcast ganz viel auch von Ernährung und Sport und gesunden Schlaf und Meditation und Psyche und guten menschlichen Kontakten. Das darf man alles nicht unterschätzen. Viele Menschen, obwohl sie sich gesund ernähren, haben Mangelerscheinung im Blut, weil ihre Darmflora verschoben ist. Ja, wir haben ganz oft Dysbalancen unserer lieben und bösen Bakterien. Das heißt, wir nehmen aus dem Essen nicht genug Mikronährstoffe auf. Die fehlen uns dann im Blut. Die lieben Bakterien produzieren nicht ausreichend Vitamine, weil sie einfach zahlenmäßig zu wenig sind. Auch das fehlt uns, so dass die Leute trotz voller Teller und einem großen Speisenangebot Mangelerscheinungen im Blut haben und das kann man messen, z.B. Zink, Vitamin D, Omega-3 Fettsäuren, Selen und so weiter oder auch Vitamin B12 und Eisen, also so das sind so die Klassiker. Und erst wenn man die auffüllt, haben die Leute ein gutes Immunsystem und gehen Hautkrankheiten weg. Ich als Hautärztin sehe das jeden Tag. Also, wenn man eine Neurodermitis und eine Schuppenflechte, eine Rosacea, also eine entzündliche Hautkrankung behandeln will oder eine Akne, tut man immer gut daran,

erstmal das Blut ins Lot zu bekommen und den Kot ins Lot zu bekommen, denn wenn da eine Balance ist, dann geht's dem Körper gut und man sieht es dann an der Haut und das Immunsystem wird stark und dann ist man eben vor all diesen Infektionskrankheiten vielleicht auch ein Tickchen noch besser geschützt. Frauen oder auch Männer haben oft Schleimhautprobleme im Intimbereich durch zu viel Hygiene und da hilft es richtig starke Bakterien im Darm anzuzüchten, die kriechen dann auf die Schleimhäute, schützen die. Das kann man durch eine gesunde Ernährung oder auch durch solche käuflichen Bakterien in der Apotheke mal so eine Darmkur quasi machen und plötzlich haben die Leute wieder eine Schleimhaut in Balance. Dann gibt man noch Vitamin D dazu und Zink und diese vielen kleinen Probleme können abheilen, die viele Menschen dort in diesen Intimzonen mit sich rumschleppen, wo die immer denken, das ist eine Geschlechtskrankung oder sie denken, sie sind schmutzig, fangen an, wie bekloppt sich zu seifen, dann geht die Schleimhaut erst recht flöten, es juckt und brennt und piekt und dann trauen sie sich nicht darüber mit ihrem Arzt zu reden und so kommen sie in einen Teufelskreis und oft sind die einfach Antworten eigentlich ganz einfach.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [37:34:00]: Ja, also, wenn man jetzt dein Buch von vorne bis hinten hört, das ist natürlich schon ein Brett, ne? Es ist so wirklich wie so ein Nachschlagewerk über das, was uns alles so wiederfahren kann und es bringt einen manchmal erstmal auf die Idee, ach du meine Güte, ach ja und das gibt's auch, ne? Also, es ist natürlich ein super Nachschlagewerk und es ist aber in allem natürlich höre ich so die die Botschaft da drunter, dass ist genau dieses Ding, wenn du den Mund hältst, ist es eigentlich schlimmer.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [38:41:00]: Ja, also ich finde Nachschlagewerk ist natürlich thematisch in ganz viele bunte Themen, nicht nur um Haut und unten rum, also wir haben jetzt viel um unten rum geredet, das ist ein Themenbereich. Es gibt aber auch so die Themen wie Haarausfall, kranke Nägel, Schnarchen, Atemaussetzer beim Schnarchen und die Folgen, Depressionen, also unzählige Themen, die uns allen peinlich sind. Dann geht's natürlich auch um unsere anatomischen Dinge, manchmal haben wir Hautanhängsel oder Rauigkeiten an den Oberarm, das ist auch Menschen peinlich. Also jedem eben sein eigenes Thema. Und da sind immer ganz viele Geschichten auch dazu erzählt, die eigentlich unterhaltsam sind, die auch manchmal mit Humor natürlich einer Sache beikommen, was ich finde, was es sehr erleichtert, also, wenn man immer so bierernst ist, also Humor ist ja eine ist ja eine Methode, um mit unangenehmen Themen ganz gut zurechtzukommen. Also beim Thema Inkontinenz, was ich ein sehr trauriges und bedrückendes Thema finde, natürlich gibt's da keine humorvollen Geschichten, aber da gibt's umso mehr, was man tun kann. Positive Geschichten, schöne Geschichten, die Mut machen, wie man im Stufenschema z.B. es gibt in der Drogerie solche Gewichtstrainer, die man sich unten reinschiebt und dann anspannt beim Zähne putzen zweimal am Tag, immer ansteigende Gewichte, also wie quasi Beckenboden-Muskeltraining oder man nimmt Liebeskugeln oder man betreibt Pilates oder Yoga. Viele

Frauen werden durch diese Sportarten plötzlich von ihrer Inkontinenz befreit. Es gibt aber auch Laser-Methoden, über die Leute informiert werden sollen, was mir ein Herzenswunsch ist, dadurch, dass man nicht so oft drüber spricht, wissen viele Menschen gar nicht, was sie alles tun können für sich. z.B. kann man mit einem Laser die Schleimhaut der Vulva und der Vagina gerade so in der Postmenopause, wenn es da trocken und knirschtig ist, lasern auffrischen, ist gar kein langer aufwendiger Eingriff und interessanterweise wird der Stoffwechsel im Beckenbereich so angeregt, dass plötzlich auch eine Inkontinenz deutlich besser werden kann oder abheilen kann und auch für Männer gibt's Methoden, wie man über Biofeedback-Maßnahmen den Beckenboden trainieren kann, denn auch manchmal Männer sind davon betroffen. Ja, unser Beckenboden ist ja wie so eine Hängematte und also wenn sie dann, ne, eigentlich ist wie ein Trampolin, aber eines Tages kann es wie eine Hängematte werden durch Verlust an Hormonen, durch eine Schwangerschaft, durch Übergewicht oder einfach auch unglückliches Bindegewebe, ne, wenn das so schwach ist, gibt ja viele Gründe. Wichtig ist aber auch noch mal zu sagen, jeder Mensch hat seine eigenen Tabuthemen und auch die Geschlechter variieren so ein bisschen mit ihren Tabuthemen. Also, wir hatten ja vorhin gesagt, die Frauen haben dieses Thema, ja, das Inkontinenz einerseits, andererseits aber auch Blähungen und der Haarausfall ganz schlimm für uns Frauen, weil wenn die Haare ausfallen, geht ein Symbol für Weiblichkeit, Gesundheit, Fruchtbarkeit verloren und jeder kann es sehen. Also dieses Stigma ist furchtbar. Man kann aber ganz viel tun und ich habe manchmal das Gefühl, weil das so ein bisschen Detektivarbeit ist, kommt das so im Alltag einer Praxis auch zu kurz. Das heißt, da genau hinschauen, gebe ich viele Tipps, wie man in vielen vielen Fällen den Haarausfall lindern oder sogar heilen kann und es muss nicht immer nur eine Pille sein. Bin sehr kritisch mit Hormonen auch, weil ich finde Hormone sollte man immer nur dann geben, wenn es wirklich sein muss und nicht so blind aus Wellnessgründen. Also, gezielter rangehen, auch kritisch hinterfragen, was ist gut für mich, auch beim Arzt einfordern können und wissen können, was darf ich denn jetzt eigentlich verlangen? Für Männer sind Themen natürlich Erektionsstörung großes Thema, aber auch da die Psyche. Für Männer bis zum Alter von 40 sind Erektionsstörung in ganz vielen Fällen psychisch stressbedingt, ne, wenn der Sympathikusnerv durch Stress angegangen ist, also Steuererklärung, dober Chef, Leistungsdruck, dann hat der der Schwammgewebe im Penis keine Gelegenheit voll zu laufen mit Blut. Das heißt, die Erektion bleibt aus und wenn sie dann eine neue Flamme haben, dann können die die nicht klar machen vor lauter Stress und das ist ein total frustrierendes Erlebnis. Also müssen wir Frauen dann mit der Penis-Seele sensibel sein und also da gibt's auch so ein paar Hinweise, wie man damit umgehen kann, wie man das wie man seinen Penis tunen kann, aber auch wissen, dass es ein ernstes Symptom sein kann. z.B. sagen wir Ärzte, die die Erektion ist die Wünschelrute des Herzens. Also, wenn es doch wirklich nachhaltig nicht funktioniert in 70% der Fälle über ein halbes Jahr etwa, dann ab zum Kardiologen mal gucken, wie sehen denn die Kreis, also die Herzkreislauf wie wie sieht die Situation aus? Nicht, dass da ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt droht oder ein Diabetes zugrunde liegt. Und das nächste große Thema, Tabuthema für Männer ist das Thema Schnarchen. Die Männer sind ja immer Jäger, Sammler, Helden. Und wenn die dann

einschlafen und sie haben plötzlich gar keine Kontrolle mehr, dieser Kontrollverlust und dann fällt dieser Kiefer da so uncharmant nach hinten ab und dann macht's Und das ist ja einfach richtig uncharmant und unsexy für Männer ganz schlimm, ja. Frauen schnarchen dann auch ab der Postmenopause. Es sägt es in den deutschen Betten 50:50.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [46:12:00]: Gemeinsam.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [46:12:00]: Genau. Aber auch hier ist wieder wichtig zu sagen, nicht nur, dass es die Paarbeziehung stören kann, weil die Frau dann auszieht oder der Mann, je nachdem wer schnarcht, sondern auch, wenn Atemaussetzer da sind. Das ist ganz ganz ernst. Das ist wirklich eine schwere Krankheit.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [46:27:00]: Was steckt dahinter? Genau, was kannst du das noch mal...

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [46:31:00]: Es nennt man Schlafapnoe. Also, wenn es Atemaussetzer gibt, dann kommt es praktisch zu mehreren Erstickungszuständen in der Nacht. Ich weiß nicht, ob das ob du das vielleicht schon mal gehört hast, ich hatte das Erlebnis mit einem Freund am Strand.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [46:53:00]: Ich glaube, das gehört zu haben auch und was was tut man da?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [46:56:00]: Ja, die schlafen dann ja ein und dann schnarchen sie erstmal und dann plötzlich ist Stille und du hörst gar nichts mehr. Es ist Stille, Stille, Stille und du möchtest schon irgendwie reanimieren und denkst, mein Gott, wann wann atmet dieser Mensch weiter und plötzlich so ein ganz aufgeregter, schrecklich dramatischer Schnarcher und Luftholen und so eine Art Aufwachreaktion und da steigt dann Stresshormon im Körper an, Adrenalin und Cortisol und das macht den Körper krank auf Dauer, ne? Die Leute können nicht abnehmen, die werden übergewichtig, die haben Herzkreislaufrisiko, Tagesmüdigkeit, Libido-Verlust. Das Leben ist verkürzt. So, was macht man da? Viele gehen dann zum Schlafmediziner und manche kriegen dann solche großen Atemmasken verordnet, die dann mit Überdruck Raumluft in die Atemwege drücken, damit der Sauerstoffspiegel wieder ansteigen kann. Ist natürlich nicht bequem. Viele wissen nicht, dass es eine Schnarchschiene gibt. Also sowas wie ein Knirschschinchen, ein Beißschinchen, was man auf die Zähne kriegt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [48:22:00]: Echt, weiß ich auch nicht.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [48:23:00]: Das kann man Maß anfertigen lassen von dem spezialisierten Zahnarzt und da verhakt sich Unterkiefer mit dem Oberkiefer, so dass kaum liegt man in der Waagerechten, der Unterkiefer nicht mehr zurückrutschen kann und die Zunge nicht mehr in den Rachen absackt und die Atemwege so frei bleiben und das ist ein ganz kleines Gerätchen und nicht so eine riesen Monstermaschine und für viele Menschen eine ein totaler Gewinn an Lebensqualität, wenn sie das einfach nur mal wüssten.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [48:58:00]: Und hängt das zusammen, das Schnarchen in den Griff zu kriegen und diese Schlafapnoe oder sind das verschiedene Phänomene?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [49:05:00]: Also, beides, also diese Schiene kann Schnarchen und die Schlafapnoe verbessern. Man muss eben nur gucken, passt das zu diesem Menschen, deswegen auch da jemand, der das Problem hat, sollte zu spezialisierten Ärzten gehen, Schlafmediziner an, das können interdisziplinäre Gruppen sein, es kann auch erstmal eine einzelne Spezialität sein und wissen, es gibt eine Option, ne? Also das ist schon, das ist ja immer wichtig, es muss breit gefächerte Ärzte geben, aber auch Spezialisten geben und da sollte man einfach an jemanden geraten, der das kann und auch als Patient hat man immer auch im Kopf bitte, dass man auch eine erste, eine zweite und vielleicht meine dritte Meinung einholt. Ja, mündig sein, selbstbewusst für seine Gesundheit einstehen, selber Verantwortung für sich übernehmen und auch selbstbewusst Fragen stellen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [50:06:00]: Bei allem, was du sagst, was ich immer, was das verbindet, ist dieses, wenn ich über etwas Bescheid weiß, dann kann es mich auch nicht mehr so wahnsinnig erschrecken oder in die Ecke drängen. Und ebenso Missverständnisse, okay, mein Mann kriegt irgendwie keine Erektion mehr, bin ich irgendwie unsexy oder er denkt, Mist, das funktioniert nicht mehr, stimmt was mit mir nicht, was ist mit meiner Männlichkeit, das hat ja unglaublich tiefe Auswirkungen. Genauso über so Hauterscheinungen, die man unangenehm findet und das gefällt mir eben auch gut daran, wie du die Dinge beschreibst in deinem Buch. Es ist erstmal so komplett sachlich, wie was ist denn eigentlich hinter so einer Feigwarze? Ja, da ist das und das und das ist wie so ein Stäbchen in der Haut und das füllt sich mit Blut und also wie du einfach beschreibst, da ist eine Flüssigkeit, da ist eine Verhornung von etwas und so weiter und das klingt dann alles gar nicht mehr so schrecklich. Und dieses Wissen, was ich tun kann. Ich glaube, das ist so ganz oft dieses Ohnmachtsgefühle, oh Mist, ich habe da was, erstens, ich muss mich anvertrauen und wem denn und und es erscheint einem manchmal so, dass eine Lösung nicht so easy ist und das so ein riesen Ding ist und dann lieber mal verdrängen.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [52:16:00]: Ja, man fühlt sich alleine. Man weiß nicht, dass ganz viele auch betroffen sind, dann geht man vielleicht ins Internet und schaut in irgendwelchen Foren und dann findet man vielleicht auch Antworten, aber die sind oft nicht wirklich richtig, auch gefährlich, falsch manchmal. Also da ist schon guten Arzt zu fragen und einfach auch wissen, wir Ärzte haben fast alles schon gesehen, nichts Menschliches ist uns fremd, vielleicht haben wir auch einiges schon selber erlebt von diesen Dingen und darüber zu reden, ist unheimlich erleichternd und wer vielleicht Glück hat, hat sogar Freunde, mit denen er das machen kann, obwohl das auch kein Muss ist, die Freunde haben natürlich auch ihren eigenen Horizont und ihre eigene Bewertung, ja, aber manchmal hat man ja solche Erlebnisse und ist dann total beglückt, wenn man sieht, boah, ich bin überhaupt nicht allein und anderen geht das ja genauso. Das tut uns Menschen gut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [53:18:00]: Ich finde diese Nummer lieber zum guten Arzt zu gehen, besser als die Foren, weil die Foren auch oft so sind, dass die einem Angst machen, weil da ist ja so, da steht so viel Zeug drin, wo du denkst,

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [53:32:00]: Ein ganz wichtiges Thema ist auch dieses Thema Altern, was uns alle, alle Menschen ja bedrückt. Aus diesem Grund auch haben wir ja so ein großes Thema mit Krankheiten und sichtbaren Makeln. Nicht nur, weil archaische Reflexe in uns anspringen, oh, da könnte ich mich anstecken oder der ist vielleicht nicht gesund und ich kann mich mit dem vielleicht nicht vermehren und gesunde Nachkommen zeugen, sondern auch, weil uns Krankheiten und Makel daran erinnern, dass wir vergänglich sind, dass wir verfallen und dass wir am Ende sterben und das ist für uns Menschen eine ganz große Kränkung, denn wir sind doch so herrliche Wesen und wie kann es sein, dass wir am Ende mit dem Tod bestraft werden und das ist der Grund, warum wir immer schon die Menschen nach dem Jungbrunnen suchen und nach der ewigen Jugend, der Gesundheit und so und es ist vielleicht erstmal auch wichtig zur Kenntnis zu nehmen, dass uns das alle eines Tages ereilt und dass das Altern ganz normales und dass auch Menschen nicht aussehen wie Barbie Puppen und nicht sind wie Puppen, sondern eben menschliche Wesen mit mit Fehlern und Defekten, kleinen Irregularitäten, Musterbrüchen, aber im Grunde hat das jeder Mensch. Und mir wäre es sehr wichtig, wenn Menschen sich mehr annehmen, mehr lieben, weniger kritisch sind, mit sich selber. Das merkt man ja auch jeden Tag, wenn man so in den Medien sieht, ne, dass es da überhaupt keine normalen Körper oder Gesichter gibt, sondern alle sind komplett gefotoshopt und das setzt Menschen gerade die junge Generation massiv unter Druck. Die kommen dann in die Praxen und trauen sich nicht mehr im Bikini oder ohne T-Shirt an den Strand zu gehen, weil sie Leberflecken haben, dann ätzen sie sich die Leberflecken weg mit irgendwelchen fraglichen Ätzmitteln und haben dann Narben. Sie hassen ihre Dehnungsstreifen, Frauen oder Mädchen denken Zellulite ist irgendwas

unnormales, was weg muss, aber alle Frauen haben Zellulite. Das ist Vollbild Frau, urweiblich ohne Zellulite, gibt's gar keine Frau. Und Leute sind wahnsinnig unter Druck und da geht wieder Lebensqualität verloren und dann kommt man ja oft so, dann gibt's die Leute, die in diesen Botox- und Hyaluronsäure- und Operationen-Wahn geraten und dabei aber nicht unbedingt jünger werden, sondern eher sich verändern, anders aussehen, teilweise ja grotesk wirken und auch da will ich werben für uns Menschen, für uns Menschen mit ihrem normalen und natürlichen Aussehen, mit der Vitalität, die wir in der Lage sind abzustrahlen. Und ich finde es auch wichtig, gerade ich bin auch Hypochonderin selber. Also, ich bin selber jemand, der sich fürchtet vor Krankheiten, deswegen unter anderem habe ich auch Medizin studiert. Und ich finde einfach ein gesunder Körper, ein Körper, der funktioniert, ist ja ein Geschenk. Und es gibt Menschen, die haben wirklich schwerwiegende Krankheiten und haben wirklich viel Leid zu ertragen und Ängste, berechnete Ängste ja auch. Und dann ist es ja, wirkt es ja oft sehr undankbar, wenn man sich dann wegen einer akuten Falte so unglücklich fühlt. Und das so ein bisschen in Relation zu setzen, das würde uns Menschen ganz gut tun, dass wir so ein bisschen ja, entspannter sind mit uns und gnädiger sind mit uns und uns mehr lieben und annehmen und wenn ich jetzt jemanden anderes betrachte, sehe ich immer den Menschen als Ganzes und ich fokussiere mich nie nur auf einen einzelnen Makel, denn das hat ja jeder von uns, aber viele Menschen gucken sich an und sehen dann immer nur ihren einen Makel ganz ganz groß.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [58:24:00]: Es ist ja auch eigentlich wissen wir das alle, dass deine Schönheit ganz ganz viel mit deiner Stimmung zu tun hat. Also, wer so misstrauisch guckt, ne, Mundwinkel runter und so weiter und jemand, der eher wie so ein leises Lächeln im Gesicht hat, auch beim und so offen und interessiert in die Welt schaut, ja, wenn du jemand auch auf der Straße begegnest und so Gesichtsausdrücke, die du siehst. Und natürlich dieses, oh, da ist eine Falte, komisch, die ist jetzt seit zwei Wochen da, die geht gar nicht mehr weg. Aber als du das gerade gesagt hast, mit diesen Unterspritzungen und so, ich habe diese zwei Stewardessen gesehen, die eine wie so, weißt du so ein bisschen wie so Luftballonmäßig, da war alles so unterpolstert, die andere hatte ihre Falten und gleich fand man diese Art von natürlicher Schönheit schöner. Aber dann gucken wir uns immer selbstkritisch so an. Also, ne, hier ein paar Fältchen zu viel, da ein paar Plätzerchen zu viel, Zellulitis hast du angesprochen und so weiter. Und dieser Wunsch, ja, dass wir, dass wir das mehr akzeptieren können und uns mehr lieben können. Ja, wie kriegen wir das hin? Also, klar, dieses, es geht uns allen ähnlich, dieses, dass man dieses Gefühl hat, den meisten Menschen geht es so. Also, ich bin nicht die einzige, die jetzt plötzlich eine Stirnfalte bekommt, aber man denkt es immer, dieses gemeinsame, auch anderen geht es so, kann helfen, aber was kann noch helfen? Also, wir werden ja dauernd bombardiert damit, dass wir jung bleiben müssen und knackig und so weiter und Sport, Pilates und so weiter ist ja auch eh toll, haben wir eben schon besprochen, dass es auch für die Freuden des Lebens und Beckenboden und Sex und so alles hilft. Aber genau dieses Ding, ja, dieses sich selber mal. Ich glaube, diese Selbstliebe ist so ziemlich das das schwerste, die schwerste Aufgabe fast, die uns gestellt wird.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:01:21]: Ich glaube, das ist Typ-abhängig auch, was man für Erfahrungen gemacht hat in seinem Leben, also, wie man erzogen worden ist, ob man immer positives Feedback bekommen hat von seinen Eltern oder ob man klein gemacht wurde, wie die wie die Freunde mit einem sind. Also, es sind ja oft so ganz tiefe Verstrickungen in der Psyche, die einen glücklich oder unglücklich machen. Was immer hilft, wenn man das schafft, ist doch einen Menschen zu finden oder zwei oder drei, die einen lieben und die mit einem ehrlich sind und wo es eine gute menschliche Beziehung gibt. Und ich glaube, dass sich messen und vergleichen mit anderen Menschen, das ist nicht gut, sondern auf sich stolz sein und wissen, dass man genauso gut ist, wie man ist und die schönen Dinge an sich suchen und die wird man auch finden. Und so dieser Selfie-Wahn mit Photoshop und gucken, was die anderen dauernd machen. Das glaube ich, ist nicht gut. Also, besonders, wenn man nicht gefestigt ist und diese Beschreibung, was du gerade, ne, du hast die beiden Stewardessen verglichen. Genau, da siehst du doch. Also, zu viel, ich meine, ich bin jetzt auch nie, ich färb mir auch die Haare und ich schminke mich auch und ich finde auch Botox und Hyaluronsäure in Maßen, das ist alles nicht, also ich bin da gar nicht moralisch, aber dieses immer mehr machen und immer, also, man muss ich muss das nicht machen, aber wenn es jemand will und man macht es dezent, bitteschön, es kann auch schön aussehen. Nichtsdestotrotz, das was man sieht, dann ist es schon zu viel. Also die dicken Lippen und die ausgestrichenen Falten und die starre Mimik, das ist vielleicht glatt, aber wir sind ja keine Bilder, wir sind ja belebte Kreaturen und wenn wir uns bewegen und unsere Mimik spiegelt nicht unsere Emotion und wir können auch unser Gegenüber nicht spiegeln, kriegen wir soziale Kommunikationsprobleme. Also, wenn ich dich jetzt hier an sehe, ich sehe deine Augen lachen, dein Mund lacht, manchmal guckst du skeptisch oder vielleicht ernst, dann merke ich sofort, okay, sie findet das interessant, sie findet das nicht gut, sie findet das super, sie bestärkt mich. Also, wir beide schwingen gerade richtig miteinander, ne? Wir kommunizieren über unsere Mimik und angenommen, bei dir wäre jetzt deine Stirn lahm gelegt und die Augen und deine Lippen würden irgendwie in die Gegend gestreckt sein, dann würde ich denken, Mensch, warum muss sie das machen? Sie ist doch schön. Na klar, sie ist nicht 20, aber das ist doch gar nicht schlimm. Das ist ja kein Makel. Das ist der Gang des Lebens, aber vor mir sitzt jetzt eine Frau, die lacht, die sieht toll aus, die ist sympathisch, ich habe sie sofort ins Herz geschlossen und anders ist eben so immer diese Distanz, hm, und man guckt, irgendwas stimmt doch da nicht und das ist ja wieder auch so ein Reflex, der dann angeht. Wir denken, oh, ist nicht stimmig und dann dann werden wir misstrauisch und dann kann es richtig schief gehen zwischen uns. z.B. wenn man hat rausgefunden, wenn man seine Zornesfalte wegbotoxt, dann ist das Gehirn zwar irgendwie ganz munter, weil man so fröhlich ist, denn das Gehirn kriegt auch quasi eine Manipulation mit, denn wenn man nicht mehr grimmig guckt, dann denkt das Gehirn, man hat auch keinen Grund mehr grimmig zu gucken und wird fröhlich. Also, ein antidepressiver Effekt ist da spürbar, aber ich werde nicht mehr ganz so sensibel für deine Melancholie. Wenn du also heute einen schlechten Tag hast, dann könnte es sein, dass ich da einfach schamlos drüber hinweggehe und du und ne, und du



merkst so, warum nimmt die gar nicht Rücksicht, weil ich es irgendwie nicht mehr richtig merken kann, dass es doch auch noch mehr melancholische Gefühle gibt, weil die bei mir weggespritzt sind.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:07:07]: Wow, das hat mich jetzt echt um.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:07:08]: Deswegen, also deswegen ist es bei allem, was man macht, es kann ein Für und ein Wider geben. Es ist ja alles immer eine Frage wieder der Balance. Also, es gibt liebe und böse Bakterien, es gibt liebe und gute Gefühle, ein zu viel ist nie gut. Man kann auch mit Botox Menschen ein bisschen antidepressiv unterstützen. Botox ist auch ein Medikament, das kann man nehmen gegen starkes Schwitzen oder wenn man wenn man z.B. einen zu engen Analsphinkter hat, zu angespannten und man kann nicht richtig aufs Klo gehen und es reißt dauernd ein, kann man Botox spritzen, damit sich das mal für eine Weile entspannt und endlich diese Risse abheilen können.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:07:49]: Und der Körper lernt dann auch sich wieder in diesen entspannten Zustand zu fühlen, oder?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:07:54]: Ja, genau, auch Leute, die eine Inkontinenz haben, also wo die Blase überaktiv ist, wenn man die mit Botox entspannt, dann wird die, dann zieht sie sich nicht mehr so doll zusammen und es kommt nicht einfach plötzlich zum Urinaustritt, ohne dass man gerade auf dem Klo ist. Also, es gibt auch heilsame Dinge, aber es ist eben wie immer alles eine Frage der Indikation, der Dosis und auch das Thema Hormone ist noch mal finde ich ein ganz wichtiges, da wird ganz oft oben in den Körper rein geschüttet und man weiß nicht, was unten rauskommt, weder Arzt noch Apotheker wissen, was in dem Individuum passiert damit.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:08:44]: Ist es so individuell, dass?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:08:47]: Ja, es ist sehr individuell. Also, es gibt Enzyme, die unterschiedlich also die Ausstattung mit Enzymen im Körper ist unterschiedlich, die Rezepturen, die Empfangstellen für die Hormone sind unterschiedlich. Das heißt, wie die Hormone wirken, kann ganz unterschiedliche Effekte haben, in was sie umgebaut werden im Körper kann unterschiedliche Effekte haben. Das erklärt auch, warum manche Leute schlimme Nebenwirkungen haben, manche keine Nebenwirkungen haben, manche tolle Effekte und manche irgendwelche unerwarteten Effekte. Das heißt, auch hier, wenn jemand

eine Indikation hat, also eine Hormonstörung, dann kann ein Hormon helfen, aber dass die jungen Mädchen alle die Pille nehmen z.B. und dann gar nicht ihren Körper kennenlernen. Ihr Körpergeruch ändert sich und auch wie sie einen Mann wahrnehmen, geruchlich, also, ob der zu mir passt, kann ich den überhaupt riechen, wie ist dein Immunsystem, können unsere ändert sich die Wahrnehmung dessen, indem ich die Pille nehme. Aber ich finde es auch wirklich eins der schwierigsten Themen für ein junges Ding, weil was ganz klar ist, bitte nicht schwanger werden. Also, es ist ja auch, wenn du, wenn du, wenn das im falschen Moment passiert und du hättest vielleicht das Trauma einer Abtreibung oder so.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:10:35]: Es gibt ja in anderen Ländern auch hormonfreie Verhütungen.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:10:41]: Was ist da, was ist da eine gute Alternative? Bei Mädchen ist das so, wenn sie die Pille verschrieben bekommen, das ist ja leicht mal verordnet, dann werden sie nicht schwanger, das ist zwar super, aber dieser Entdeckungsdrang des Mädchens oder der Frau wird durch die Pille oft unterdrückt. Die Libido geht verloren und auch so dieses morgens aufwachen und Lust empfinden, das was man so Männern zuschreibt, ne, dass die einfach Lust haben. Das haben Frauen auch, aber die Pille macht es oft kaputt. Also, ist es durchaus sinnvoll mal nach anderen Verhütungsmethoden zu gucken, die auch sicher sind. In anderen Ländern werden z.B. wird Kupfer verwendet und da denken ja jetzt viele an die Kupferspirale, die ist aber eigentlich echt groß und pickt sich dann irgendwie in die Gebärmutter. Mittlerweile gibt's ein ganz filigranes Kupferkettchen, also einen dünnen Faden, der in den Uterus gepflanzt wird mit vier Perlen dran, die dann Kupferionen abgeben, die legen die Spermien lahm und machen die Schleimhaut nicht empfängsbereit für ein dann doch eventuell befruchtetes Ei, hält sicher für fünf Jahre oder so ein kleiner Kupferball, auch ganz filigran wird reingesteckt, liegt in der Gebärmutter drin und hat eben keine Hormonbelastung, also auch nicht die Risiken, die man kennt, Thrombose, Gewichtsveränderung. Man weiß ja auch nicht, ob es Brustkrebsrisiko beeinflusst, ne? Was ist mit Herzkreislauf? Also, da kommen ja jedes Jahr neue Ergebnisse, dasselbe ist für die Post- oder Menopausentherapie. Soll man Frauen in der Menopause die Hormone geben, ja oder nein? Da streiten sich die Ärzte, auch da ist es wichtig als Frau mündig zu sein, Für und Wider mit abzuwägen und sich nicht nur zu verlassen auf die Ratschläge und mittlerweile werden ja sogar die Männer mit Testosteron behandelt. Auch da gibt's ein neues Krankheitsbild, die Andropause oder Low T aus dem amerikanischen, also niedriges Testosteron klingt ja nach Lifestyle-Krankheit. Ist aber oft, weil die Männer dann zu dick sind, kein Sport mehr machen, sich nicht gesund ernähren, auf der Couch sitzen, dann fällt deren Testosteronspiegel ab.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:13:30]: Das heißt, wenn sie das alles umgekehrt machen würden, sich bewegen und gescheit ernähren und so weiter.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:13:35]: Dann würden sie ihr Testosteron selber tunen, ja, das wäre natürlich viel erfreulicher, das über den Lebenswandel zu machen, als Testosterongaben zu geben. Es kann mal sinnvoll sein, wenn wirklich ein Mann eine tiefe, also ein ein tiefen, sehr tiefen Spiegel hat für eine Weile, aber ich habe im Moment so den Eindruck, dass das oft zu leichtfertig gegeben wird und dass Nebenwirkungen und Risiken so ein bisschen ausgeblendet werden. Ich finde immer der erste Schritt muss immer ganzheitlich Lebensstil sein, gesunde Ernährung, Sport, guter Schlaf, gute menschliche Beziehung. Das was sie in ihrem Podcast immer promoten, finde ich super und das ist nicht nur leeres Geschwätz, das ist wirklich, also man sieht es, ich selber z.B. hatte Rücken und dachte, oh Gott, du wirst alt. Habe angefangen viel mehr Sport zu machen und zwar den richtigen, mehr Pilates, ne, deswegen ich kann das auch aus eigener Erfahrung berichten, Gewicht verloren und schon waren die Rückenschmerzen weg. Das waren einfach irgendwie mal 5 kg, die man dann plötzlich zu viel mit sich rumschleppt. Auf sich achten hat schon größeren Sinn.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:15:02]: Und auch körperlich in das richtige Gleichgewicht kommen, das sind ja diese Sachen Pilates und Yoga und so weiter, die die wissen, dann dann weißt du, wie du dich richtig stellst und dass du nicht im Hohlkreuz bist und diese ganzen Geschichten. Also, allein das schon die Körperhaltung, die übrigens auch, wo wir eben über Altwerden gesprochen haben, die Körperhaltung macht auch so viel aus. Also, dieses so gebeugte Schultern und schluffig oder man geht mit so einer gewissen Grazie hier und schon sieht alles ganz anders aus, ne?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:15:43]: Ja, genau, das ist ja auch für die Knochen wichtig, dass man sie belastet und benutzt, damit die nicht brüchig werden. Die Osteoporose kann man sehr gut mit Vitamin D, mit Kalzium und gesunder Darmflora und Sport auch gut vorbeugen. Also, es muss nicht immer eine Hormontherapie sein, das ist so echt groß in der Diskussion. Jetzt würden mich wahrscheinlich ein paar Gynäkologen lünnen, wenn ich hier wäre, aber nicht alle. Es gibt solche und solche. Da ist einfach also im Moment ist sozusagen, sagt man, na gut, wenn es sein muss, dann so kurz wie nötig und so niedrig dosiert wie möglich. Dann ist das ein guter Kompromiss, nicht länger als fünf bis acht Jahre eine Hormonerersatztherapie ab Menopause oder Perimenopause. Das ist so im Moment der Konsens, aber auch nur dann, wenn es sein muss. Also, wenn die Frauen wirklich stark leiden, man weiß ja asiatische Frauen z.B. leiden nicht so stark. Also, die die Frauen, die in der westlichen Zivilisation lebt, hat mehr Beschwerden mit schwitzen und Konzentrationsstörungen und Schlafstörungen als jetzt Frauen auf anderen Flecken der Welt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:17:09]: Und kannst du ganz kurz sagen, woran das liegt?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:17:12]: Na ja, man denkt schon, dass es am Lebensstil liegt. Also, Sport machen, eine sehr gesunde Ernährung, eine gesunde Darmflora, die Ausstattung mit Mikronährstoffen, Vitamin D und so, das sind alles Einflussfaktoren.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:17:33]: Und das ist z.B. mehr im asiatischen Raum?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:17:35]: Ja, die Leute sind ja insgesamt schlanker, die Ernährung hat mehr Phytoöstrogene, man isst viel weniger Zucker, Brot, Nudeln, also die Kohlenhydrate sind weniger. Man isst mehr Fisch, man isst viel mehr Gemüse, das heißt, die Darmflora ist auch anders und die Darmbakterien können aus dem Essen auch mehr Östrogen, also praktisch Pflanzenöstrogen herauslösen und für die Frau zur Verfügung stellen. Natürlich wird eine Genetik auch dabei sein und trotzdem, also in meinem Sportclub, die Frauen, die schon in der Phase sind, die eben einen sehr aktiven Lebensstil haben, haben weniger Beschwerden. Aber ich will nicht sagen, dass es jetzt jemand verschuldet. Es gibt Menschen, die haben halt diese Probleme, dann darf man auch therapieren. Also, das ist jetzt ich will nicht radikal wirken. Ich will nur, dass man nicht leichtfertig entscheidet.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:18:49]: Ja, und das wirkt auch oft so einfach, ich werfe irgendwas ein und dann ist gut, weil die Grundlage ist einfach dieses achtsame Leben mit allem, was dazu gehört, Bewegung und Ernährung und so weiter.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:19:04]: Und das kann ja auch ein erster Schritt sein, dass man erstmal Traubensilberkerze, also es gibt ja auch naturheilkundliche Methoden, dass man da z.B. oder die trockene Scheide, wenn es nur um die trockene und schmerzhaft Scheide geht, hatten wir vorhin schon mal kurz erwähnt, es gibt einen Laser, mit dem man die wieder saftig lasern kann. Es muss nicht immer eine Hormontherapie sein. Oder nur eine lokale, auch das gibt's ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:19:29]: Und das sind ja so Sachen, also jetzt sind wir wieder bei unten rum, aber die sind so zentral, finde ich, weil sie für Beziehungen so zentral sind, weil man oft das falsche vermutet. Also, sie wird nicht feucht, also hat sie keinen Lust mehr auf mich, würde ich als Mann wahrscheinlich denken und es liegt aber an einer Veränderung im

Hormonhaushalt und man kann was machen und wie begründet ist das denn? Das ist einfach großartig.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:20:13]: Und dann sollen die beiden auch mal drüber reden, dass Paare miteinander reden und über ihren Körper und auch die Veränderungen reden und das aber mit einer respektvollen Zuneigung tun, das ist doch super. Also auch wenn man an dem anderen etwas feststellt, das ist ja auch, also Thema Mundgeruch z.B. das das sollte man seinem Partner sagen, wenn jemand immer wieder Mundgeruch hat. Man muss drüber reden, weil man rettet womöglich sein Leben. Jemand, der Mundgeruch dauernd hat, hat vielleicht eine Infektion oder eine krankhafte Besiedlung mit Bakterien in seinen Zahnfleischtaschen. Und das kann man super behandeln, aber wenn man das ignoriert, dann kann dieser Mensch Herz-Kreislaufkrankungen bekommen, Übergewicht, Demenz, Frauen können eine Frühgeburt haben, also es hat einen großen Einfluss so ein Entzündungsreiz für den Körper, das den Körper auch schneller altern lässt. Also drüber reden, aber nicht gerade bei dem liebevollen Frühstückskurs, sondern dann wirklich zu einem anderen Zeitpunkt, du, ich habe es mir aufgefallen und ich mache mir Sorgen und geh doch mal zum Zahnarzt, lass doch mal gucken, hier hast du mal Zahnseide und so. Also, einfühlsam, respektvoll und liebevoll und ich glaube, dann kann man Menschen, also dann dann verhindern man, dass man sie verletzt, sondern man kann ihnen helfen, also man rettet sie quasi, das ist lebensrettende, notwendige Maßnahme.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:21:58]: Toller Satz, weil der genau das gehört auch zu den Sachen, sagt das mal jemandem, oh wie unangenehm. Und ich habe gerade gedacht, weil du jetzt so Beispiele genannt hast, was was ich schön finde, wenn du vielleicht was erzählen kannst, so du du bist ja sozusagen familiär vorbelastet von deinem Großvater in der Sparte als Hautarzt und diese Geschichte, dass du beobachtet hast als Kind, dass Frauen die er geheilt hat und damit...

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:22:56]: Meine Mutter, meine Mutter hat das beobachtet. Ich habe ihn nie kennengelernt, er ist gestorben, bevor ich auf der Welt war.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:23:00]: Ah, okay.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:23:01]: Aber meine Mutter hat das erzählt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:23:02]: Ja, und dass die auf einmal so, guck mal, ich habe diesen Ausschlag nicht mehr. Hast du aus deiner Praxis so eine Mutmacher Geschichte, wo du vielleicht auch mal dachtest, da bin ich ratlos, ich weiß nicht, wie ich das lösen soll, oder es war etwas sehr gravierendes und du hast jemanden helfen können und das war für dich ein Stück Glück.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:23:36]: Also, es ist tatsächlich so, das ist ja warum ich Ärztin geworden bin, weil Heilen ist für mich natürlich richtig toll, also es macht mich ja auch glücklich und "Hautnah" ist ja mein erstes Buch, da hatte ich geschrieben, dass viele Menschen mit Juckreiz und Haut-Ekzem aufhören sollen, sich ständig abzuseifen, weil sie mit der Seife ihre Hautbarriere kaputt seifen. Und viele Menschen haben dann dieses Buch gelesen, haben sich aber einen Termin gemacht schon mal, dann kamen sie halt irgendwie nach drei Monaten zu ihrem Termin und sagen: "Ach, wissen Sie was, ich habe ihr Buch gelesen und ich habe einfach mal angefangen, das umzusetzen, was da steht und eigentlich brauche ich den Termin gar nicht mehr, weil meine Haut ist abgeheilt." Die Balance ist plötzlich wieder hergestellt worden, weil der pH-Wert ist wieder sauer, weil die alkalischen Seifen wurden weggelassen, also konnte der Säureschutzmantel sich regenerieren. Die lieben Türsteher-Bakterien, die unsere Hautbarriere vor Keimen und Erregern und bösen Stinkbakterien übrigens und Infektbakterien schützen, die konnten sich wieder vermehren. Ausgestorbene Sorten, die uns gesund halten, haben sich auf der Haut wieder vermehrt. Die Trockenheit ist weggegangen, weil wir haben uns mit diesen Duschgels und Seifen nicht dauernd die Hautfette, die uns wie eine Bodylotion pflegen, gewaschen und plötzlich hatten wir wieder bei diesen Menschen eine stabile, intakte Haut, so wie die Natur das gewünscht hat und diese ständigen Manipulationen mit Industrieprodukten haben die Menschen krank gemacht und alleine denen das zu erklären, wie das funktioniert, hat sie geheilt und das ist natürlich für mich super beglückend.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:25:54]: Es ist so einfach manchmal.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:25:58]: Das ist einfach auch nicht jedem jeder industriellen Empfehlung auch zu folgen, sondern Kopf einschalten und und denken, vielleicht wollen die mir nur was verkaufen. Warum brauche ich denn überhaupt eine Gesichtsmaske und ein Peeling und eine Tagescreme und eine Nachtcreme und eine Augencreme und ein Tonic? Das brauchen wir alles nicht. Es reicht Wasser und Handtuch und nur wenn es mal trocken ist an einer Stelle, wo dort nur, wo es trocken ist, da kann man dann auch mal Sheabutter nehmen, also ein reines Pflanzenfett z.B. und das reicht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:26:40]: Du hast ja, das hast du eben auch schon gesagt, als Hautärztin eigentlich so ziemlich alles gesehen, was auf unserer Haut so blühen und sprießen kann. Und ich würde dich gerne noch für dich persönlich fragen, jetzt gar nicht so sehr dein Blick als Ärztin, sondern auf dich selber, dass du sagst, für dich persönlich, was sind Voraussetzungen, dass du sagen kannst, ich fühle mich wohl in meiner Haut? Also, sowohl körperlich als auch so auf der seelischen Ebene, ich fühle mich wohl im Sinne von, ich bin einverstanden mit mir, ich bin zufrieden.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:27:35]: Ich habe festgestellt, ich persönlich, dass ich erst, also, ich bin jetzt 45, so in den End 30ern anfang, mich erwachsen zu fühlen, weil viele meiner Unsicherheiten, die man so fühlt, als junger Mensch, so nach und nach sich endlich aufgelöst haben und mir hat immer geholfen, eine gute menschliche Beziehung. Also, wenn ich jemand hatte, wo ich das Gefühl habe, der meint es ernst mit mir, der respektiert mich, jemand, der mich nicht klein macht oder sowas, ne? Das sind alles Dinge, wo man dann auch auch sich lernen abzugrenzen, das Schlechte wegzuschieben, das Gute für sich zu nehmen, zu lieben. Also, das finde ich, also Liebe ist sowieso, ist echt ein wichtiges Heilmittel und ansonsten körperliche Dinge, die mir persönlich gut tun, sind tatsächlich Sport und gesunde Ernährung und ich brauche auch viel Schlaf. Ich liebe meine Arbeit, also, ich habe Spaß an den Dingen, die ich tue, also habe ich große Leidenschaft, ich habe gar nicht so viele Hobbys. Ich glaube, die Berufswahl ist ganz wichtig und dass man das tut, was einem Freude macht, weil man ja so viel Stunden auch mit seiner Arbeit verbringt. Das das wäre schade und es geht's vielleicht auch nicht immer, aber es wäre schade, wenn man das mit etwas verbringt, was einen nicht erfüllt und das ist vielleicht etwas, was zumindest Menschen vor der Berufswahl oder einfach dann auch mal ändern, also manchmal muss es auch eine Änderung sein und manchmal muss es ja auch für Menschen eine Psychotherapie oder eine Psychoanalyse sein. Da kann man auch ganz viel über sich lernen oder die Leute, die lieber lesen, auch das. Also auf sich auch achten, auch auf Menschen, die einem wichtig sind achten, ich finde Gespräche immer toll, gute Gespräche, nicht immer nur Small Talk und dieses sich nicht vergleichen, sondern sein eigenes individuelles Ziel zu erkennen und und ja, da dran so rumzuveilen und auch manchmal zu merken, der Weg ist auch ein Ziel. Also das Leben mit den schönen Seiten und den interessanten Seiten manchmal auch den schwierigen Seiten vielleicht anzunehmen, wobei ich noch mal ganz klar sagen muss, auch ich habe also ich bin ja ein Hypochonder noch mal, also ich habe Angst vor Krankheiten. Je mehr ich in meinem Leben entdecke an Dingen, die ich immer schon mal wissen wollte, die ich erfahren und verstanden habe, desto weniger Hypochondrie habe ich, also das ist schon auch so eine kleine Macke, aber ganz weg ist die nicht und ich weiß nicht, ob sie je weggeht. Also, ich kann auch nicht sagen, ich bin jetzt sozusagen total der tiefen geteilte Mensch, ich bin ich rede schnell, ich mache manchmal zu viel, ich bin auch manchmal, lasse ich mich auch manchmal gehen wir Sachen nah, wo andere tiefenentspannt bleiben, also man ist halt ewig auf der Suche doch und aber solange es halt irgendwie ja, also ich glaube eine schlimme Krankheit finde ich schlimm und ich weiß, dass Menschen, also da kann man auch nicht, ich bewundere Menschen, die die

damit umgehen und mit einer unglaublichen Stärke auch umgehen und wenn ich sie als Ärztin unterstützen kann, tue ich das auch, aber das sind schon Themen, die sind nicht leicht. Also der Mensch ist auch manchmal Herausforderungen gegenüber, da da kann ich auch nicht gute Ratschläge jetzt hier so geben. Das ist Leben ist manchmal ganz schön hart.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:32:02]: Und das, was du geschildert hast, das finde ich klingt ganz sehr nach Sinn erleben und das ist ja so ein ganz wichtiger Faktor für Glück, dass wir das Gefühl haben, das, was wir tun, ist sinnvoll, es macht einen Sinn. Das ist so ein Glückspender auch für dich auch.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:32:27]: Ja, das ist es, also die dieses Heilen, also ich habe mir den Beruf gesucht, weil ich finde es eben auch, natürlich ist für mich auch schön, weil ich heile, es macht Spaß, aber es ist auch irgendwie, es ist auch gut für die anderen. Also, da gebe ich schon gerne auch. Es ist halt wie immer, jeder muss die Balance finden für sich ein Teil für sich gucken und Teil für andere gucken. Das ist immer so ein hin und her und ein Geben und ein Nehmen und Geschichten von anderen Menschen zu hören, finde ich immer total inspirierend. Ich frage sehr viel Fragen und höre auch gerne zu.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:33:04]: Und da ist ganz viel Geben drin, was du gerade schilderst. Was möchtest du, dass man dir gibt? Was brauchst du?

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:33:30]: Ich glaube, ich brauche Liebe und auch Respekt und und natürlich auch Anerkennung, klar. Also, das sind so die Dinge, ja, Zuwendung, Zuneigung, klar brauche ich das auch, wie alle anderen Menschen Berührung brauche ich, Umarmung, Küsse, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:33:57]: Es hat mal jemand gesagt, die Zahl ist, glaube ich, variabel, sowas wie zehn Umarmungen am Tag oder so. Also, wenn man die, wenn man die immer gibt, also auch jetzt in Bezug auf Kinder z.B., damit ist einfach schon viel geholfen.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:34:16]: Ja, sogar neurowissenschaftlich belegt. Wenn wir uns berühren, stoßen wir Oxytocin aus und das nenne ich ja das Weltfriedenshormon. Das ist ein Hormon, was nicht nur die Mütter, wenn sie ihre Babys stillen, die sozusagen durchhaltefähig macht und entspannt, obwohl sie nachts nicht schlafen, sind sie trotzdem voller Liebe und Geduld, sondern es macht auch Paare aneinander. Man kann das sogar benutzen, um Paare, die sich ein bisschen auseinander gelebt haben, vielleicht wieder



zusammenzubringen. Man wird diplomatischer, man ist weniger streitsüchtiger und deswegen ist ja so auch eine meiner Messages, berührt euch wieder mehr, liebt euch mehr, Make love not war, Petting statt Pershing. Das ist so neurowissenschaftlich belegte, aber doch verstaubte Begriffe oder Sätze, aber es hat echt so seine Berechtigung und es gibt so viele Menschen, die wohnen alleine und die haben niemanden, den sie berühren aus religiösen Gründen oder in der Großstadt oder alte, einsame Menschen und ich glaube, das macht Menschen echt unglücklich und unzufrieden und dieses mehr miteinander sein und sich anfassen und auch mal eine Umarmung verschenken und eine Berührung verschenken jemanden, den man schätzt oder mag, das ist eigentlich auch eine gute Tat für sich und den anderen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:35:46]: Ich finde so können wir rausgehen. Vielen lieben Dank, Yael Adler. Ja, sehr schön.

**\*\*Dr. Yael Adler\*\*** [01:35:54]: Danke dir.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:36:06]: Viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Work-Life-Balance findet ihr auf [Einfach-ganz-leben.de](http://Einfach-ganz-leben.de) und weitere Podcasts gibt es auf [Podcast.argon-verlag.de](http://Podcast.argon-verlag.de). Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Die nächste Folge hört ihr in zwei Wochen. Ich freue mich sehr, wenn ihr wieder dabei seid. Ciao.