

NEU: mit Praxisteil

# HAUT NAH

DR. MED.  
Yael ADLER

ALLES ÜBER  
UNSER GRÖSSTES  
ORGAN

**SPIEGEL**  
Bestseller

DROEMER 

dass unser Immunsystem auch wirklich nur gegen böse Eindringlinge kämpft und nicht etwa gegen einen der ansässigen anständigen Clans, die Bleibe- und Gastrecht besitzen.

Wir brauchen unser Mikrobiom also! Und ein intakter Säureschutzmantel bildet den optimalen Nährboden für diese uns wohlgesinnten Gäste. Durch Hygienemaßnahmen, Körperpflege, Medikamente, Kleidung, Impfungen, Desinfektionsmittel, Antibiotika, Ernährung, UV-Strahlung und vieles mehr verändern wir allerdings dummerweise die Existenzgrundlage des Mikrobioms stetig und ständig und killen als Kollateralschaden beim Händewaschen wichtige Erreger. Übrigens auch eine Kaiserschnittgeburt stört die Entwicklung eines gesunden Mikrobioms auf der Kinderhaut, da viele wertvolle Bakterien aus der Vagina der Mutter fehlen – Mamas erste Geschenke für ein starkes Immunsystem des Kindes. Die Errungenschaften der heutigen Zeit, so gut und lebensrettend sie oft sind, bringen durch die Hintertür auch Krankheiten ins Haus ...

## Körperfalten

Die Haut überzieht natürlich auch alle unsere Körperfalten. Für die Epidermis sind das ganz besondere Orte, denn in diesen dunklen, luftarmen Nischen siedeln zahlreiche Hautkeime. Unter den Achseln, in der Pofalte, den Leisten, unter den Brüsten und manchmal, je nach Speckmenge, auch in den Bauch- oder gar Rückenfalten sind die Verhältnisse für Erreger besonders günstig: feucht, warm, wenig Licht. In dieser lauschigen Komposthaufenatmosphäre lebt und vermehrt es sich ganz ungeniert.

Wie kommt's?

Durch den Haut-auf-Haut-Kontakt dringt selten Luft an diese Hautpartien, und Wasser kann schlecht aus der Haut verdunsten, so als ob sie mit einer Plastikfolie abgedichtet wäre. Das Wasser staut sich, und wie bei einem Windelpopo kommt es rasch zur Aufweichung der Hautbarriere. Die austretende Körperfeuchtigkeit und der sich ansammelnde Schweiß verbleiben in den Körperfalten und dienen nun als hausgemachter Reizstoff. Hefepilze wie *Candida albicans*, die die

bekannte Pilzinfektion namens »Soor« auslösen, und die Körperfaltenfreunde unter den Bakterien finden einen perfekten Nährboden vor.

Und es kommt noch schlimmer: Die vielen Duftdrüsen, besonders der Achsel-, Po- und Genitalregion, verändern den pH-Wert, der an der Haut normalerweise sauer (um pH 5) ist, in Richtung alkalisch. Duftdrüsen sind eine besondere Sorte von Schweißdrüsen und unsere körpereigenen Parfümflacons. Sie münden in den Haarfollikeln und dampfen Pheromone an die Umwelt ab, die als sexuelle Lockstoffe wirken.

Diese Drüsen entwickeln sich erst durch die Hormonumstellung während der Pubertät. Das Sekret ist ein wenig zähflüssig und milchig und leicht alkalisch. Auf Trab gebracht werden diese Drüsen durch den hektischen Teil unseres vegetativen Nervensystems, den Stressnerv Sympathikus. Wer Angst vor einem Hund hat und bei dessen Anblick in Stress gerät, wird diese Drüsen unbewusst stimulieren und gemeinerweise für den Hund dann erst recht geruchlich interessant werden. Auch dass Hunde uncharmanterweise beim Menschen als Erstes zwischen den Beinen schnuppern, liegt an den Drüsen. Da riecht es einfach herrlich intensiv.

Der Haut-auf-Haut-Kontakt führt zu einem weiteren Aspekt, der Körperfalten attraktiv für viele Erreger, Bakterien und Pilze macht: die Reibung der aufeinanderliegenden Hautpartien. Leicht entwickelt sich hier ein sogenannter Wolf, also ein mechanischer Abrieb der ohnehin schon aufgeweichten Barrierschicht. Logisch ist demzufolge, dass besonders Übergewicht mit großen Reibungsflächen und tiefen Körperfalten, aber auch starkes Schwitzen Irritationen und Infektionen in den Körperfalten begünstigen.

Überengagiertes Seifen der Körperfalten mit alkalischen Seifen verschlechtert den pH-Wert dramatisch weiter in Richtung 8 bis 9. Unerwünschte Bakterienkolonien, die mit Vorliebe die Sekrete der Schweiß- und Duftdrüsen verspeisen, können sich so erst recht vermehren. Unerwünschter Nebeneffekt: Es entwickelt sich ein unangenehm süßliches Körperaroma.

Eine unterschätzte Falte ist übrigens die hinter dem Ohr. Während meiner Ausbildung zur Fachärztin hatte ich einen Oberarzt, der in

Phasen höchster Konzentration gedankenverloren mit den Fingern hinter seinen Ohren herumschabte. Die abgerubbelten, breiigen Hautpartikel zerrieb er anschließend zwischen seinen Fingern weiter, um am Ende genussvoll daran zu riechen. Mich lenkte das jedes Mal von den Gesprächsinhalten ab, konzentriertes Zuhören war schier unmöglich. Ich roch förmlich die süßlichen Hefepilzkulturen. Am Ende unserer Arbeitsbesprechung schüttelte er mir regelmäßig und sehr herzlich die Hand. Mit den Fingern, an denen eine Mischung aus Hauttalg und Schweiß klebte.

Abgesehen davon, welcher Film vor meinem geistigen Auge ablief, zeigt diese kleine Geschichte exemplarisch, wie es um die menschliche Lust an den eigenen Aus- und Abscheidungen und den damit zusammenhängenden Gerüchen bestellt ist. Was uns am Gegenüber womöglich ekelt und abstößt, finden wir bei uns selbst durchaus positiv, angenehm entspannend oder, wie der Psychoanalytiker sagt, »autoerotisch stimulierend«. Ja, es ist die Lust am »An-sich-selbst-Herumspielen«, und es mischt sich womöglich auch ein Hauch von Stolz über dieses faszinierende Körperprodukt hinzu.

Psychoanalytisch erklärt man sich die Lust am eigenen Sekret, Geruch oder gar Gestank übrigens als Überbleibsel aus der analen Phase in der kindlichen Sexualentwicklung, als man noch stolz war auf das eigene Häufchen.

## Viva la diva oder: Po macht nicht immer froh

Die große Pofalte ist von allen Körperfalten die Diva. Denn wenn man von der Analfalte spricht, assoziiert man damit so verschiedene Dinge wie mit sonst keiner Körperfalte: Die einen denken sofort an Stuhlgang, die anderen an Hygiene und wieder andere an den Anus als Sexualorgan. Die Haut um den Anus herum ist empfindlich und zart, die vielen Nervenfasern, die dafür verantwortlich sind, machen ihn zur erogenen Zone.

Gleichzeitig sorgen die reichhaltige Bakterienflora, die Menge an Duft- und Schweißdrüsen, der reibende Haut-auf-Haut-Kontakt bei Bewegung sowie das Hygieneverhalten rund um den Po dafür, dass die

Anal-falte ein sehr sensibler und anfälliger Ort ist.

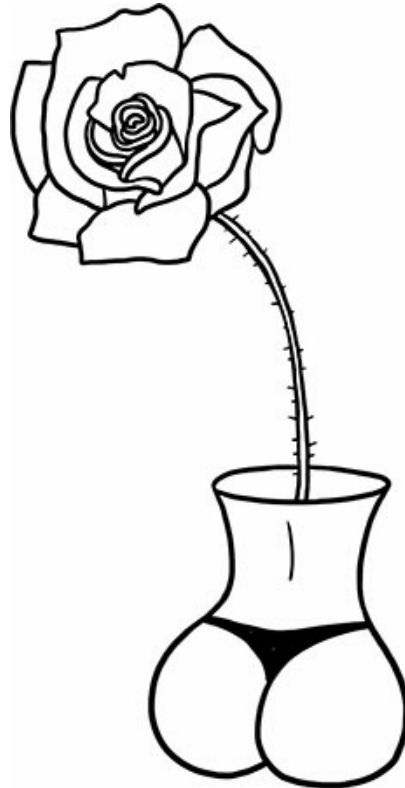
Es gibt kaum einen Körperteil, bei dem die Gegensätze so nah beieinanderliegen: Ein schöner Po ist sowohl für Frauen als auch für Männer ein absoluter Hingucker und ein möglicher Auslöser für sexuelle Begierde. Wir verbinden mit ihm Erotik, assoziieren mit einem knackigen Männerpo eine gute Potenz und mit sehr weiblichen Rundungen ein gebärfreudiges Becken. Und doch gibt es eine Seite am Po, über die man nicht so gerne spricht. Zum Beispiel, wenn es unangenehm riecht oder dort gar juckt.

Übler Geruch besitzt für uns generell eine Alarmfunktion. Wenn es irgendwo stinkt, gehen wir in Deckung. Gestank signalisiert, dass da Gefahr für Person und Gattung lauert. Wo es mieft, besteht potenziell ein Risiko für Krankheit. Als archaisches Wesen schaltet der Mensch sofort in den Selbstschutzmodus, er atmet flach oder hält die Luft an, neigt sogar zur Flucht. Die Puppe, die jemand Fremdes etwa im Aufzug hinterlassen hat, sind ein wahrer Alptraum für unser Riechorgan. Nur unsere eigenen Duftmarken sind davon interessanterweise ausgenommen.

Wie gesagt: Die Ästhetik und Erotik des Körperteils Po steht in krassem Kontrast zu dem, was wir sonst noch damit verbinden. Nahezu jeder Mensch macht im Leben mindestens einmal Bekanntschaft mit Juckreiz am Po, aber kaum einer spricht darüber – ein Tabuthema in einer Tabufalte. Die Ursachen für Analjuckreiz sind vielfältig. Das Sensibelchen unter den Körperfalten reagiert ganz schnell einmal über. Die Analhaut ist so zart, dass kleinste Verletzungen durch zu aggressives Sauberreiben, durch Verletzungen beim Sex, Reibung beim Sport in Verbindung mit Schweiß und Pofaltenbehaarung sehr rasch Juckreiz hervorrufen.

Häufigster Auslöser ist nicht etwa, wie die meisten annehmen, ein ungewaschener Hintern, sondern im Gegenteil, ein zu intensiv geseifter und damit schwer gequälter Po. Und wenn es dort juckt, denkt der Mensch, dass die Pofalte nun erst recht intensiv gewaschen werden möchte, »weil sie doch bestimmt dreckig ist«. Sofort beginnt er, die ohnehin schon geschundene Haut zusätzlich mit noch mehr, meist alkalischer Seife zu malträtieren. Groß sind Verzweiflung und Irritation, dass sich trotz Schrubben und Seifen immer noch

Geruchsreste erschnuppern lassen. Also noch mal ordentlich geseift, zum Abschluss vielleicht noch mit duftenden Tüchern poliert - vergebens.



Diesen Eigenduft des Anus werden Sie mit keinem Hygieneprodukt der Welt losbekommen! Er ist nicht etwa durch Schmutz oder Stuhlreste bedingt, sondern durch die körpereigenen Duftdrüsen. Sie sollten ihn also als naturgegeben hinnehmen. Ähnliches gilt übrigens auch für den Duft im Genitalbereich.

Das radikale Poseifen führt deshalb zum Juckreiz, weil sich leicht Seifenreste in der Rosette sammeln. Die Rosette hat ihren Namen daher, dass der Sphinkter - der äußere Schließmuskel des Anus - viele kleine Fältchen hat, die wie die Blüte einer Rose aussehen. In diesen zarten Fältchen, die den Übergang zur Analschleimhaut markieren, kann sich allerlei ansammeln - zum Beispiel Seifenreste, die an dieser sensiblen Stelle eine toxische Wirkung haben. Schnell entsteht ein juckendes Analekzem. Der Teufelskreis aus noch intensiverem Waschen