



Wie sage ich es bloß?

Inkontinenz, Erektionsstörungen, Körpergeräusche und -gerüche: Über vieles mögen wir nicht reden. Die Hautärztin Yael Adler sagt, wie es leichterfällt. Und warum es so wichtig ist, nicht aus Scham zu schweigen

Fällt es Männern oder Frauen schwerer, über Dinge zu sprechen, die ihnen peinlich sind?

Kommt auf das Problem an. Für Frauen sind Blähungen, Stuhlgang und Körpergeruch sehr häufig ein Tabuthema. Mädchen und Frauen sollen immer elfenhaft duftig, sauber und verführerisch sein. Und da gehört halt so etwas Stinkendes wie Kacke und Pupsen nicht dazu. Für viele Männer ist interessanterweise das Thema Schnarchen total peinlich.

Ach, wirklich?

Männer gehen auf die Jagd, sind Siegetypen, die alles im Griff haben. So ist das Selbstbild vieler Männer. Wenn im Schlaf diese uncharmanten Geräusche aus ihnen herauskommen, ist das ein extremer Kontrollverlust. Das ist Männern peinlich. Zudem erinnern uns solche Dinge auch an unsere Vergänglichkeit, an den Tod. Das ist eine riesige Kränkung für uns Menschen, die wir gern verdrängen.

Sind Erektionsstörungen nicht das Schlimmste für Männer?

Das ist ein ganz großes Tabu. Dabei kann man sehr oft helfen. Und es ist auch wichtig, darüber zu sprechen, weil es eben nicht nur ein „Performance-Ding“ ist. Erektionsstörungen können psychische Ursachen haben. Häufig ist das bei jungen Männern der Fall. Ab etwa 40 Jahren ist es oft aber auch ein Warnsignal. Man sagt ja, dass die Erektion die Wünschelrute des Herzens ist. Wenn hier etwas nicht funktioniert, kann das ein Hinweis auf Durchblutungsstörungen sein, Vorbote eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Oder es ist ein Zeichen für Diabetes oder eine Nervenerkrankung.

Aus Scham zu schweigen schadet letztlich der Gesundheit.

Genau. Wenn man früh beginnt zu behandeln, können Leiden oft ohne Folgen ausgeheilt werden. Wartet man zu lange, kann es chronifizieren und nicht mehr umkehrbar sein. Da gab es zum Beispiel diesen Fall eines jungen Familienvaters, der Schmerzen am Po hatte und sich nicht traute, das seiner Frau zu zeigen. Aber irgendwann konnte er nicht mehr sitzen. Dann durfte sie doch gucken und sah schon auf der Pobacke eine dicke lila Schwellung. Der Mann musste notfallmäßig operiert werden. Er hatte eine Analfistel, die sich vom Enddarmkanal durch die Gewebeschichten bis zum Po gefressen hatte. Es hätte nicht mehr

„Seien Sie sich gewiss: Uns Ärzten ist nichts Menschliches fremd“

Yael Adler ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten in Berlin. In ihrem neuen Buch erzählt sie unverkrampft, humor- und verständnisvoll von allen Tabuzonen und Tabuthemen des menschlichen Körpers. „Darüber spricht man nicht“ ist im Droemer Verlag erschienen.



lange gedauert, dann wäre er wahrscheinlich dauerhaft inkontinent geblieben, weil sein Schließmuskel zerstört gewesen wäre.

Peinliches lässt Menschen offensichtlich eine Menge Schmerzen aushalten.

Und dabei verlieren sie unnötigerweise ganz viel Lebensqualität. Frauen in der Menopause berichten häufig von Schweißattacken und Schlafstörungen. Das ist heute kein Tabu mehr. Aber Sex schon. Erst wenn ich direkt frage: „Haben Sie überhaupt noch Lust? Tut die Scheide weh? Ist sie trocken?“, erzählen sie, wie schrecklich das sei. Sie könnten gar nicht mehr mit ihrem Partner schlafen, weil es sich anfühle wie Sandpapier. Das muss nicht sein. Sie können Gleitmittel benutzen. Auch eine Hormontherapie, nur örtlich angewendet in der Vagina, hilft vielen. Zudem gibt es inzwischen Lasermethoden, mit denen man die Vulva und die Vagina, meist in einer Sitzung, lasert. Das ist kaum schmerzhaft. Danach ist das trockene, dünne, brüchige Gewebe wieder dick, rosig und saftig.

Welche Risiken hat Schweigen noch?

Fußpilz, Warzen, Geschlechtskrankheiten – es geht ja auch darum, dass man andere anstecken könnte. Man trägt nicht nur für sich selbst und die eigene Gesundheit, sondern auch für seine Mitmenschen Verantwortung.

Welche Strategien helfen denn, Scham zu überwinden?

Machen Sie sich klar, dass es sich fast immer um bekannte, anerkannte und häufige Probleme handelt. Sie sind nicht allein. Das ist entspannend. Humor hilft natürlich auch. Und seien Sie sich gewiss: Ärzten ist nichts Menschliches fremd. Wir haben von unseren Patienten schon ganz viel gehört, vielleicht einiges selbst erlebt.

Versuchen Patienten gelegentlich, peinliche Symptome zu verschleiern? Oder dem Kind einen anderen Namen zu geben?

Ja, sehr oft. Ein Beispiel: Wenn einer plötzlich überall Genitalwarzen entwickelt hat, dann heißt es oft, die habe er oder sie sich auf dem Klo eingefangen, in der Sauna oder im öffentlichen Schwimmbad. Das ist zwar theoretisch möglich, aber eher die Ausnahme. Geschlechtsverkehr oder sehr enger Körperkontakt sind sehr viel wahrscheinlicher. →

Aber möglicherweise ist jemand fremdgegangen und möchte das mir gegenüber nicht zu geben. Das ist ja auch menschlich. Bei Sexunfällen wird auch viel gelogen. Aber auch hier ist es natürlich zuträglicher, schnell zu sagen, wie es passiert ist. Dann kann man schneller helfen. Aber es gibt auch den umgekehrten Fall. Die Leute gehen vom Schlimmen aus, dabei ist es viel harmloser.

Zum Beispiel?

Manchmal kommen Menschen in die Praxis, weil sie glauben, eine Geschlechtskrankheit zu haben. Dabei ist es nur zu viel Hygiene. Sie waschen sich zu viel im Intimbereich. Dadurch wird die Scheide immer trockener, der Po immer juckiger. Der Säureschutz geht kaputt. Es entsteht ein toxisches Ekzem.

Auch Unwissenheit kann also peinliche Momente hervorrufen?

Absolut. Viele Menschen schämen sich, wenn sie eine Krätze, Würmer oder Läuse haben, weil sie glauben, mangelnde Hygiene sei die Ursache. Dabei verläuft die Übertragung im Grunde wie bei einem Schnupfen – man kann nichts dafür.

Als Patient denkt man manchmal: „Oh je, was denkt er oder sie jetzt bloß von mir?“

Was geht im Kopf eines Mediziners vor sich?

Wir haben ein sehr großes Interesse am Körper und auch an Krankheiten. Wir haben das ja studiert und finden das interessant. Es ist unser Alltag. Ich werde oft gefragt, ob ich Hautkrankheiten eklig finde. Nein, finde ich nicht! Ich trage ja Handschuhe. Ich denke

„Früh
erkannt
und
behandelt,
lassen sich
ernste
Krankheiten
vermeiden“

höchstens manchmal: „Warum hat dieser arme Mensch jetzt so lange gebraucht, um mit dieser Banalität herauszurücken?“

Ist Ihnen nichts unangenehm?

Doch. Deswegen kann ich über Peinliches auch empathisch denken und reden. Als junge Frau habe ich einmal eine Liebesreise mit einem tollen Mann unternommen. Wir waren im Hotelzimmer. Und ich konnte einfach nicht auf das Klo gehen. Fast vier Tage habe ich es ausgehalten und furchtbare Bauch- und Kopfschmerzen bekommen. Ich war damals so neidisch auf den Mann, der sich mit entspannter Regelmäßigkeit nach dem Frühstück auf den Lokus gesetzt, locker Geräusche gemacht hat und dann zufrieden und erleichtert in den Tag ging. Das habe ich anderen Frauen erzählt. Die kannten das alle und hatten entsprechende Tipps: „Mach den Fernseher an, damit man nichts hört! Schick den Typen joggen! Zünde ein Streichholz an gegen Gerüche! Geh ins Restaurantklo neben dem Frühstückssaal!“ Es ist erleichternd, sich mit anderen Menschen über Peinlichkeiten auszutauschen. Man sieht die Sache mit mehr Abstand – und kann oft darüber lachen.

Andere Menschen auf Mundgeruch anzusprechen fällt aber schwer.

Schrecklich, ja. Man merkt Mundgeruch ja ganz oft selber nicht. Genau deswegen ist es wichtig, dass man darauf hingewiesen wird. Und auch hier gilt: Früh erkannt und behandelt, lassen sich ernste Krankheiten vermeiden. Etwa 90 Prozent der Mundgerüche kommen aus dem Mund. Und manche Menschen haben wirklich eine schlechte Bakterienbesiedlung in den Zahnfleischtaschen. Das beeinträchtigt die Gesundheit. Das Risiko für Frühgeburten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs und Demenz steigt. Und nicht zuletzt bewahrt man Menschen vor sozialer Isolation, wenn man sie behutsam auf ihren schlechten Atem anspricht.

Schweigen ist also nicht immer Gold.

Genau. Und wer sich überwindet, andere auf peinliche Themen anzusprechen, gibt ihnen ja auch das Gefühl, dass da jemand ist, der sich um sie sorgt. Mein Mann und ich haben uns zum Beispiel geschworen, dass wir uns immer darauf hinweisen, wenn uns ein Stück Petersilie zwischen den Zähnen hängt. —



Beine in Form

Frühzeitig handeln

Typische Anzeichen für eine Venenschwäche sind schwere und müde Beine, geschwollene Knöchel, Spannungsgefühle, Wadenkrämpfe und kalte Füße. Im Anfangsstadium werden Venenerkrankungen häufig als rein kosmetisches Problem betrachtet. Gefäßleiden verschlimmern sich jedoch mit der Zeit und können zu ernstesten Problemen führen. Eine frühzeitige Abklärung beim Facharzt ist wichtig.

Risiken kennen

Venen leiten sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen. Besonders die Beinvenen leisten dabei harte Arbeit: Gegen die Schwerkraft transportieren sie das Blut aufwärts. Ihre Helfer sind die Beinmuskeln, die die Venen wie ein Schwamm zusammendrücken, und die Venenklappen, die verhindern, dass das Blut zurückfließt, wenn die Muskeln sich entspannen. Sind die Venen

*Harmlose
Besenreiser,
störende
Krampfadern und
gefährliche
Thrombosen:
Venenerkrankungen
betreffen sehr
viele Menschen.
So beugen Sie vor*

nicht mehr leistungsfähig genug, staut sich Blut und weitet die Gefäße so, dass die Venenklappen nicht mehr dicht schließen. Blut sackt in die falsche Richtung. Eine genetisch bedingte Venenwandschwäche spielt fast immer eine Rolle. Aber Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, häufiges Stehen oder langes Sitzen befördern die Entwicklung zusätzlich.

Fit im Alltag

Der Grundsatz des venengesunden Lebensstils lautet: „Liegen und laufen ist besser als sitzen und stehen!“ Ob im Büro oder unterwegs mit Bahn oder Flugzeug: Stehen Sie regelmäßig auf, wippen Sie auf den Zehen, gehen Sie ein paar Schritte. Das unterstützt die Blutzirkulation. Nutzen Sie jede Gelegenheit zum Treppensteigen als willkommene Venengymnastik. Auch hilfreich: die Beine nach langem Stehen oder Sitzen hochlegen. Das Blut fließt so leichter zum Herzen. Und: Hohe Absätze begünstigen Stauungen in den Beinen.

Kneipen tut gut

Wohlthuende Wasseranwendungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Drei Beispiele: 1. Duschen Sie Ihre Waden regelmäßig morgens und abends in kreisenden Bewegungen mit kaltem Wasser ab. 2. Im nassen Gras oder frischem Schnee barfuß spazieren. Die Kälte darf ruhig ein wenig schmerzen. 3. Badewanne wadenhoch mit kaltem Wasser füllen und wassertreten.

Sanft, aber viel trainieren

Schwimmen, wandern, tanzen und Rad fahren: Venen mögen Aktivitäten, bei denen wir uns gleichmäßig und ausdauernd bewegen. Kraftsport und abrupte Bewegungen bei Ballsportarten wie Squash oder Tennis belasten die Gefäße hingegen.

Unterstützung

Kompressionsstrümpfe sind heute aus weichem, atmungsaktivem Material gefertigt, angenehm zu tragen, unterstützen die Durchblutung und lindern nachweislich Beschwerden. Wichtig ist, dass der Strumpf gut angepasst ist, Bein oder Wade nicht einschnürt und den Druck gleichmäßig verteilt. Mit einer ärztlichen Verordnung trägt die Krankenkasse den Großteil der Kosten.