

Veel mensen zijn beschroomd om naar de dokter te gaan met taboe-klachten, zoals wratten en vreemde plekjes op de intieme delen. Toch doen, schrijft de Duitse dermatoloog Yael Adler – die ook pleit voor wassen met alléén water – in haar boek *Ongemak*. Het kan veel ellende voorkomen. Tekst Heleen Croonen | Foto Thomas Duffé

Huidarts **Yael Adler**

‘Zeep helpt juist niet’

Uw vorige boek *De huid was een internationale bestseller*. Wat merkte u daarvan in uw werk als dermatoloog?

“Mensen komen uit verre landen naar mijn praktijk in Berlijn vliegen voor een behandeling. Mijn praktijk zat al vol, dus er is nu een lange wachtlijst. Ik ben echt geen ‘speciale’ dermatoloog. Wel spreek ik gemiddeld langer met mensen, vaak wel een half uur. Dat komt door mijn holistische benadering. Ik vraag niet alleen naar de huid, maar ook naar voeding, psychologie of seksualiteit. Ik onderzoek ook het bloed en de darmflora.”

In uw nieuwe boek *Ongemak* schrijft u over het hele lichaam. Wat weet een dermatoloog over het hart, de penis of de dikke darm?

“De huid is een spiegel van het hele lichaam. Als dermatoloog ontdek ik

daardoor vaak als eerste dat iemand diabetes heeft of een schildklier-afwijking. Natuurlijk zal ik die patiënt doorverwijzen naar een internist. Maar zelf geef ik vaak voedingsadviezen die helpen tegen de klachten, als aanvulling op de reguliere geneeskunde. Hiervoor heb ik een extra opleiding gevolgd tot voedingsarts. Voeding speelt een rol bij allergie, psoriasis, eczeem, acne, veroudering, noem maar op. Het kan zijn dat ik iemand adviseer om extra zink te slikken of om meer vezels te eten voor een betere samenstelling van de darmbacteriën. Of ik schrijf zwarte thee voor bij een ontsteking.”

Zijn deze voedingsadviezen ook bewezen door de wetenschap?

“De resultaten van veel voedingsadviezen zijn vaak uitstekend. Maar in het algemeen zijn de adviezen uit de natuurgeneeskunde niet voldoende

de onderzocht en gedocumenteerd. Onderzoek is duur en vaak financieel niet haalbaar, omdat er geen rijke farmaceutische industrie achter schuilgaat.”

Vieze lichaamsluchtjes en huidklachten komen vaak door zeep, schrijft u. Hoe komt dat?

“Als je te veel hygiëne toepast, ga je stinken en ontwikkel je contact-allergieën. De standaardzeep wast het huideigen bescherm laagje eraf en verstoort de zuurgraad van de huid langdurig. Bacteriën die vieze geurtjes aanmaken, krijgen de overhand op de eigen huidflora. Kies liever voor wassen met alleen water, of verdund appelazijn, of koop een milde speciale wasgel met een zuurgraad van vijf.”

Kan dat ook met de schaamstreek?

“Ik zie best vaak mensen op mijn



CV

Yael Adler (45) is een Duitse dermatoloog. Ze werkt in haar privékliniek in Berlijn. Ze was al jaren een bekende huiddeskundige, vooral op de Duitse televisie, toen haar boek *De huid* (2016) verscheen, een bestseller die in 31 talen is vertaald. *Ongemak* is het vervolg hierop, en stond ook al snel op nummer 1 in de Duitse bestsellerlijst.

●
 ‘De huid is een spiegel van het hele lichaam’

spreekuur die bang zijn dat ze een geslachtsziekte hebben, omdat ze jeuk hebben in de schaamstreek. Maar meestal komt dat doordat ze hun schaamstreek met zeep wassen en daardoor beschadigen. Alleen water is het beste. Vrouwen kunnen de vagina beter niet vanbinnen reinigen met water, want die reinigt

zichzelf. Vaginale spoelmiddelen verhogen zelfs het risico op kanker.”

Helpen antirimpelcrèmes

“Helaas niet. In veel dure crèmes zit bijvoorbeeld hyaluronzuur. Als je ouder wordt, breekt het hyaluronzuur in je huid af. Helaas kun je dat niet aanvullen met een crème, ►

want die komt niet door de huidlagen heen. Een crème maakt alleen de bovenste hoornlaag enkele uren vochtig. De cosmetische industrie belooft van alles wat ze niet kunnen waarmaken. Ook als je hyaluronzuur of botox laat inspuiten, zie je er niet altijd mooier uit. Hooguit anders. Maak je niet druk om rimpels; die vertellen het verhaal van je leven.”

Wat helpt dan wel voor een mooie huid?

“Eet veel verse groenten, fruit en vis. Die voeden de huid van binnenuit. Van buitenaf kun je de huid alleen beschermen, met zonnebrand tegen uv-straling en olie of vetten tegen uitdroging. Of gebruik een crème met ureum, dat is een natuurlijke vochtinbrenger. Ik ben ook dol op sheabutter. Dat is een natuurlijk vet, dat de huidbarrière verzorgt en beschermt.”

U raadt mensen aan om geregeld naar hun huid te kijken. Waarom?

“Op neus, wangen en oren ontstaan vaak ruwe plekje. Als ze niet genezen ga dan naar de dermatoloog, want zo’n plekje kan een voorstadium van huidkanker zijn. Bruine vlekjes moet je ook altijd in de gaten houden. En er zijn nog veel meer huidafwijkingen te ontdekken, zoals gerstekorrels, zichtbare bloedvaatjes of vetbultjes. Met een handspiegel kun je de huid bij de anus of de geslachtsdelen makkelijker bekijken. Zo zie je het wanneer er afwijkingen zijn en je beter naar de dokter kunt gaan.”

Uw grootvader was ook dermatoloog. Wat kreeg u van hem mee?

“Hij was helaas al overleden bij mijn

geboorte. Mijn moeder vertelde dat hij vaak werd aangeklampt op straat. ‘Kijk dokter, ik ben genezen!’ riepen zijn dankbare patiënten dan uit. Ik was hierdoor gefascineerd en bladerde als kind door zijn medische boeken. Daarin stonden prachtige tekeningen van huidziekten. Syfilis, gordelroos en rosacea waren met oog voor detail uitgebeeld.”

Uw man is tandarts, u bedankt hem achter in het boek. Welke adviezen gaf hij?

“Mijn man vertelde bijvoorbeeld dat een stinkende adem meestal ontstaat in de mond, en niet in het lichaam. Goede mondhygiëne helpt dus meestal. Je kunt dit testen door met je mond dicht uit te ademen door de neus. Vraag of iemand de onaangename geur dan ook ruikt. Mijn man heeft ook geholpen bij het hoofdstuk over snurken.”

Is snurken niet iets normaal?

“Snurken kan een symptoom zijn van allergie, poliepen of opgezette amandelen. Vaak valt de tong in de keel en dat kan leiden tot ademtekort. Je moet er dus altijd naar laten kijken door een arts, zeker als het snurken ineens ontstaat.”

Voor welke taboe-klacht schamen mensen zich het meest?

“Anusproblemen zijn een lastige. Ik had bijvoorbeeld laatst een jonge vader in de praktijk, met pijn aan zijn anus. Hij durfde het probleem zelfs niet te laten zien aan zijn vrouw. Pas toen hij vanwege de pijn niet meer kon zitten, kwam hij bij de dokter en moest de anus met spoed worden geopereerd. Het bleek een anale fistel te zijn die bijna volledig door de weefsellagen van de huid

WIN!

Geïnteresseerd in Yael Adlers boek *Ongemak*? We verloten 5 exemplaren. Kijk op pag. 123 om mee te doen met de actie.

heen zat. Als hij nog een dag had gewacht, was de kringspier zo beschadigd geraakt dat de man incontinent was geworden.”

Bent u weleens gechoqueerd door een huidziekte?

“Ik werk al meer dan 21 jaar als dermatoloog en heb veel gezien. Mensen hoeven zich nergens voor te schamen. Alleen heel extreme dingen kunnen mij nog weleens doen opkijken, zoals een patiënt die maden had in een open wond aan zijn been. Laatst had ik een man op het spreekuur vanwege een wrat op zijn penis. Het bleek dat zijn hele schaamstreek bedekt was met kleinere wratten. Het was een geslachtsziekte. Ik heb geen moreel oordeel, maar heb wel gezegd dat hij de vrouwen moest inlichten met wie hij had gevreeën, anders zouden ze elkaar steeds opnieuw infecteren. Meestal ben ik gefascineerd door huidziekten. Als dermatoloog gebruik ik al mijn zintuigen om uit te vinden wat iemand heeft. Ik voel me soms net een detective.” ■

Meer lezen over Yael Adlers adviezen voor de huid?
Ga naar www.plusonline.nl/adler