

DIE ♥ ZU DEN Büchern

SACHBUCH | 'HAUT NAH' VON DR. MED. Yael ADLER

27 September 2016 | 0 Kommentare



Unsere Haut ist unser größtes Organ und beschäftigt uns täglich. Sie ist knapp zwei Quadratmeter groß und umhüllt alles, was wir in uns tragen; sie sorgt dafür, dass wir die Hand wegziehen, wenn wir aus Versehen in ein Messer greifen, schützt uns davor, zu überhitzen oder zu erfrieren, und schirmt uns vor gefährlichen Eindringlingen ab. Keine Erregung, kein Sex ohne – unsere Haut. In ihrem so aufschlussreichen wie unterhaltsamen Buch rückt die fernsehbekannte Dermatologin Yael Adler unserer Haut zu Leibe und erklärt alles, was man über sie wissen will. Sie scheut dabei auch nicht vor Pusteln, Falten, Fußkäse und anderen Tabus zurück. Mit großer Begeisterung erzählt sie, warum Sex schön macht, Männer keine Cellulite bekommen und warum in unserer Haut ganz schön viel Hirn steckt.

UNSER GRÖSSTES ORGAN

Die Haut ist der Spiegel unserer Seele. Das liest und hört man ständig, wenn es um die Haut geht und tatsächlich ist es auch so. Seit **Giulia Enders** mit ihrem Buch über **den Darm** sämtliche Rekorde brach und die Bestsellerlisten eroberte, wollen auch andere Autoren und Verlage mitziehen. Manchmal gelingt dies und manchmal auch nicht.

Yael Adler, die als Dermatologin in einer eigenen Praxis in Berlin arbeitet, schildert in diesem umfassenden Werk das Wunderwerk Haut ausführlich und klärt den Leser über Hautkrebs, Pickel und Falten auf. Dabei benutzt sie immer wieder auch aufschlussreiche Grafiken und Bilder und erklärt in einfacher und verständlicher Sprache, was der Laie schon immer wissen wollte. Sie nimmt kein Blatt vor den Mund und klärt schonungslos auch über unangenehme Themen auf, ohne jedoch belehrend zu wirken.

Interessant fand ich die Zusammenhänge zwischen Haut und Ernährung und die Punkte zum Nährstoffmangel. Als Betroffene, die mit der Haut immer wieder Probleme hat, hat mich dieses Kapitel besonders interessiert. Vieles wusste ich schon, manches konnte ich auch hier neu lernen und insgesamt wurde mein Bewusstsein im Umgang mit meiner Haut wieder neu geschärft.

Weniger Pflege ist mehr und Sonne ist nur in Maßen gesund. Falls man sich allerdings Hilfe für ein spezielles Problem erhofft, wird man sicher enttäuscht werden. Die wichtigsten Themen werden nur oberflächlich angeschnitten und auch auf verbreitete Krankheiten wie Neurodermitis wird nur kurz eingegangen. Andererseits ist das Thema Haut auch so vielfältig, dass genauere Erklärungen den Rahmen sprengen würden. Will man sich aber einen allgemeinen Überblick verschaffen, dann ist man hiermit sehr gut bedient.

Für mich war dieses Sachbuch wieder eines, das sich wirklich sehr gelohnt hat und in dem zahlreiche Zitate und Aussagen auch direkt markiert wurden. Ich habe das Buch im Urlaub gelesen und war so gefesselt von Dr. Adlers Erzählungen, dass ich es kaum aus der Hand legen konnte. Wenn das ein Sachbuch schafft, dann ist es ein gutes Sachbuch.

FAZIT

Es ist immer wieder faszinierend, welche Wunder unser Körper vollbringen kann und welche ausgeklügelten Systeme ihn zu diesem Wunderwerk machen. Für mich eine sehr lohnenswerte Lektüre, die man sich unbedingt näher ansehen sollte, wenn man sich für das Thema Haut interessiert. Informiert, unterhält und regt ganz sicher auch zum Nachdenken an.

5/5 Punkten

Haut nah von Dr. med. Yael Adler - Droemer Knaur - 336 Seiten - ISBN 978-3-426-27699-0 - Klappenbroschur - 16,95 Euro - [bei Amazon kaufen*](#) | [im Buchhandel kaufen](#)

*Affiliate Link



KATEGORIEN:

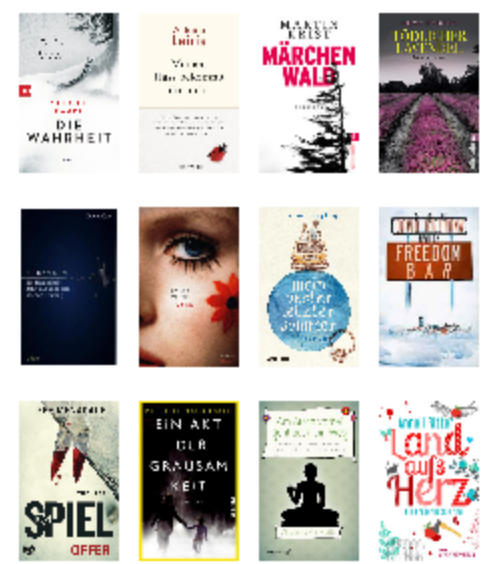
5/5, DROEMER KNAUR, REZENSION, SACHBUCH

HALLO



Hier bloggt Petzi über viele verschiedene Bücher und die Liebe zur Literatur.

DIE LETZTEN 12



NACHLESEN

Nachlesen

KATEGORIEN

[Autoreninterview](#) [Buchblog-Juwelen](#)
[Buchliebe am Donnerstag](#) [Kreativität](#) und
[diy Monatsrückblick](#) [Neu im Regal](#)
[Rezension](#) [Verlagsvorschauen](#)
[Wunschliste](#) [Zwischen den Zeilen](#)

ANDERE TOLLE BLOGS

- Bücherwurmloch**
Yiyun Li: Schöner als die Einsamkeit
- sharon.baker liest...**
Rezension: Cornelia Funke *
Reckless: Steinernes Fleisch
- Kate's Leselounge**
Rezension | Samantha Young | The Real Thing - Länger als eine Nacht
- 54books**
Warum liest Du keine Gedichte?
- Mrs Flury – Recipes. Lovely, Easy & with a healthy touch**
Spinat-Linsen-Curry vegan (Werbung)

[Alle anzeigen](#)

SEHENSWERT



FOLG MIR PER MAIL

Email address...

TESTEN

