

Dr. med. Yael Adler: Hautnah – Alles über unser größtes Organ

Von **hera** | 26. September 2016



[Dieses Buch direkt bei Amazon bestellen!](#)

Hautprobleme sind weit verbreitet. Dabei gibt es ein riesiges Angebot an Produkten, die hilfreich sein sollen. Irgendetwas läuft also schief. Es ist in diesem Zusammenhang interessant zu hören, was eine Dermatologin dazu zu sagen hat.

Zunächst einmal geht es darum, Wissen zu erlangen. Und hier erlebt man gleich eine große Überraschung. Die Hautärztin Yael Adler schreibt auf einer sehr witzigen und bildhaften Art und Weise und trotzdem natürlich sehr professionell. Ihre Art sich auszudrücken, gefällt mir sehr gut.

Nachdem die Haut mit ihren drei „Stockwerken“ sehr ausführlich dargestellt wurde, geht es im zweiten Teil um den Alterungsprozess der Haut vom Baby bis ins hohe Alter. Es werden also die Lebensabschnitte und die Entwicklung der Haut dargestellt. Dabei kommen die Funktionen der Haut und sämtliche Hautprobleme auf den Tisch.

Weitere Themen, neben vielen anderen, sind Haut und Sonne, Gesundheit, Sex, Körperpflege, Ernährung und Lebenswandel. Der ganze Mensch wird betrachtet. An der Haut zeigt sich, wie der Mensch lebt und wie er sich fühlt. Es geht um die Erfahrungen einer Ärztin, um Meinungen und Ansichten, die die Autorin mit ihrem Leser teilt. Es gibt vielfältige Ansätze zu Hilfsmöglichkeiten, wenn die Haut Probleme macht. Man kann also mit dem Buch auch Ursachenforschung betreiben, wobei bei ernsthaften Problemen natürlich ein genauer Befund durch einen Hautarzt gestellt werden sollte. Was man aber auch kann, ist Vorbeugen, damit die Haut erst gar keine Probleme bekommt.

Ich denke, man kann mit dem vermittelten Wissen aus diesem Buch die Belastung für die eigene Haut herunterfahren. Einfach weil, was die Hautpflege betrifft, weniger mehr ist. Und weil mehr Achtsamkeit für die Bedürfnisse der eigenen Haut eine große Rolle spielt. Es zeigt sich also, dass das Buch nicht unbedingt ein typischer Ratgeber ist. Es geht vielmehr um das Verstehen von Zusammenhängen unsere Haut betreffend.

Rezension von Heike Rau

Dr. med. Yael Adler

Hautnah – Alles über unser größtes Organ

Illustrationen von Katja Spitzer

336 Seiten, Klappenbroschur

Droemer

ISBN-10: 3426276992

ISBN-13: 978-3426276990

[-> Dieses Buch jetzt bei Amazon bestellen](#)