

Papier und Tintenwelten

Home

Mittwoch, 5. Oktober 2016

Rezension: Haut nah - Alles über unser größtes Organ von Dr. med. Yael Adler



Titel: Haut nah - Alles über unser größtes Organ

Autorin: Dr. med. Yael Adler

Illustratorin: Katja Spitzer

Verlag: Droemer HC

Seitenzahl: 336

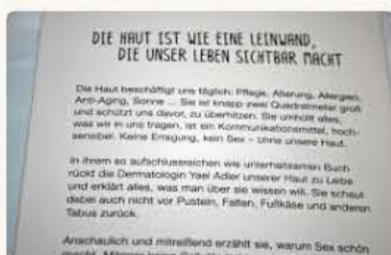
ISBN-10: 3426276992

ISBN-13: 978-3426276990

Preis: 16,99 Euro

Inhalt:

Die Haut beschäftigt uns täglich: Pflege, Sensibilität, Allergien, Anti-Aging, Sonne ... 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.



Meine Meinung:

"Haut nah" ist ein Ratgeber/Sachbuch der Autorin und Dermatologin Dr. med. Yael Adler. In diesem Buch berichtet die sympathische Ärztin alles Wissenswerte zum Thema Haut, die immerhin das größte Organ des Menschen ist. Ich war sehr neugierig auf das Buch, da ich ja berufsbedingt schon einiges weiß, aber doch längst nicht alles.

Zu Beginn kann ich sagen, dass ich den Buchaufbau sehr gelungen finde. Die Autorin hat das Thema in fünf größere und logische Abschnitte aufgeteilt, die beim Verständnis helfen, auch wenn die Thematik komplett neu für einen sein sollte. Die fünf Abschnitte lauten wie folgt:

1. In der Tiefgarage oder: Die Schichten unserer Haut
2. Was uns auf die Pelle rückt: Die Haut im Sturm des Lebens
3. Ein Ausflug Genitalien
4. Die Haut ist, was du isst
5. Spiegel der Seele



In ersten Abschnitt erklärt die Autorin auf eine gut verständliche Art und Weise den kompletten Aufbau der Haut. Man erfährt zudem in einfacher Form welche Aufgaben die jeweiligen Strukturen haben. Was mir direkt aufgefallen ist, ist, dass hier vieles auch mit einem Augenzwinkern vermittelt wird und dieses Buch zwar Wissen vermittelt, aber doch etwas anderes ist, als ein trockenes Fachbuch. Der zweite Abschnitt befasst sich zum einen mit der Entwicklung unserer Haut in unterschiedlichen Lebensphasen und zum anderen mit alltäglichen Einflüssen, wie der Sonne, oder der Hautpflege. Zudem gibt die Autorin auch noch einen kurzen Abriss zu medizinischen Eingriffen und Mitteln wie Botox oder ähnlichem.

Im dritten Teil des Buches geht es das Thema der Sexualität und im Anschluss auch um die weniger guten, möglichen Folgen, wie verschiedene Erreger und Geschlechtskrankheiten. Teil vier befasst sich mit der Haut im Zusammenhang mit unserer Ernährung. Die Einblicke hier haben mir besonders gut gefallen, denn die Auswirkungen, die manche Ernährungsformen haben sind schon gewaltig und die Autorin stellt dies prima dar. Im Anschluss finden sich hier auch Informationen zu verschiedenen Hauterkrankungen, wie zum Beispiel der Schuppenflechte oder Neurodermitis. Zu fast jedem Thema gibt es übrigens auch passende Illustrationen, die entweder die Thematik unterstreichen und teilweise auch beim Verständnis helfen können. Das hat mir sehr gut gefallen!

Der fünfte Teil ist, meiner Meinung nach, ein sehr schön gewählter und wichtiger Abschluss. Hier erfährt der Leser/die Leserin leider etwas kurz, interessantes zum Zusammenhang zwischen Psyche und Auswirkungen auf die Haut. Das Thema finde ich total spannend, und ich hätte gern noch mehr darüber gelesen. Vielleicht schreibt Frau Adler ja mal ein ganzes Buch zu diesem Thema. Mich würde es freuen!

Positiv:

- * gut verständlicher und flüssiger Schreibstil
- * toller und logischer Buchaufbau
- * alle wichtigen Themenbereiche wurden gut erklärt
- * humorvolle Beschreibungen lockern trockene Textpassagen super auf!
- * passende Illustrationen

Negativ:

- * ich persönlich hätte gern noch mehr über die Psyche und die Haut gelesen, aber das Thema ist für dieses Sachbuch wahrscheinlich einfach zu groß, sodass ich schon den kurzen Exkurs gut empfunden habe!

"Haut nah" ist ein informatives Sachbuch, welches mir sehr gut gefallen hat. Der tolle Aufbau, die wichtigen Inhalte und das ein oder andere Augenzwinkern haben mir angenehme und interessante Lesestunden beschert!