

Yael Adler: „Hautnah. Alles über unser größtes Organ“

🕒 September 12, 2016 📖 Bücher, die man lesen sollte

Yael Adler ist Dermatologin und arbeitete viele Jahre lang für die klinische Forschung. Sie leitet seit 2007 eine eigene Praxis in Berlin-Grünwald. Ihr Talent und ihre Freude, komplexe medizinische Sachverhalte rund um die Haut anschaulich und höchst unterhaltsam zu vermitteln, stellt sie in zahlreichen Vorträgen und als Gesundheitsexpertin in den Medien unter Beweis. Ihr Buch „Hautnah“ erschien am 1. September 2016 als Klappenbroschur im Droemer Verlag.



Die Dermatologin Yael Adler erklärt alles, was mit unserer Haut in Zusammenhang steht. Dabei schreckt sie auch nicht vor Tabuthemen wie Käsefüße, Pickel oder Falten zurück. Sie erklärt warum Sex schön macht, weshalb Männer keine Cellulite bekommen und warum in

erklärt warum Sex schon macht, weshalb Männer keine Orgelsteine bekommen und warum in unserer Haut ganz schön viel Hirn steckt.

 Folgen ...

Unsere Haut ist der Spiegel unserer Seele, denn die Spuren auf ihr führen oft tief ins Innere des Körpers. Plötzlich wird klar, dass die Haut von fehlendem seelischen Gleichgewicht erzählt, von Stress oder von unseren Organen und Essgewohnheiten. Die Haut ist wie ein großes Archiv voller Spuren und wer diese lesen kann, wird erstaunt sein, wie das Sichtbare oft zum Unsichtbaren führt.

Humorvoll und auf den Punkt erklärt die Dermatologin wirklich alles über unsere Haut. Viele Erkenntnisse sind für mich sehr überraschend, wie z.B. das behaarte Fussknöchel hören können oder dass man sich möglichst ohne parfümierte Duschgels oder Seifen nur mit klarem Wasser waschen sollte.

Unterteilt ist das Sachbuch in 14 große Kapitel:

- Erstes Untergeschoss: Die Epidermis oder Leben, um zu sterben
- Zwischen den Stockwerken
- Im zweiten Untergeschoss: Die Lederhaut
- Im dritten Untergeschoss: Die Unterhaut oder Hülle mit Fülle
- Lebensabschnittspartner
- Sommer, Sonne, Sonnenbrand: Die Haut und das Licht
- Körperpflege oder: Wer zu viel seift, stinkt!
- Manipulation an der Fassade
- Hautsache Sex
- Erregung und Erreger
- Alles zur Haut-Cuisine
- Wie sich Ernährung und Lebenswandel auf unsere Haut auswirken
- Hautkrankheiten und Essen
- Was die Haut über unsere Seele vermerkt

Im Anhang findet man noch eine nützliche Übersicht alter Hausmittel als Hautmittel.

Ein sehr interessant und unterhaltsam geschriebenes Sachbuch, in dem ich garantiert noch öfter blättern und lesen werde.

„Hautnah“ von Yael Adler, erschienen am 1. September 2016 im Droemer Verlag, Klappenbroschur, 336 Seiten, 16,99 Euro, ISBN 978-3-426-27699-0

Bildnachweis: copyright Droemer Verlag