



# HUID & HAAR

## Een leven lang lusten & lasten

J. Fossen

Er is een nieuw boek over de huid verschenen en mij is gevraagd om hier als leek een recensie over te schrijven. Dat doe ik graag omdat de dermatologen mij na aan het hart liggen. In het verleden heb ik ze vaak ontmoet, gesproken, uitgescholden en vereerd. Bovendien is één van de auteurs jarenlang collega geweest en ken ik de andere uit mijn visitatiebezoek aan zijn praktijk, dus dat maakt de stap een stuk makkelijker. Het is een klein en fijn wereldje.



**Auteurs:** Jannes van Everdingen & Kees-Peter de Roos  
**Uitgeverij:** Lias  
**Omslag en vormgeving:** Nico Richter

**Formaat:** 15 x 23 cm.  
**Omvang:** 256 pagina's  
**Illustraties:** geheel vierkleuren  
**Prijs:** € 22,95  
**ISBN:** 978 90 8803 093 2

De titel van dit boek roept bij mij twee associaties op: erotische en agressieve. Het agressieve zit 'm in mijn associatie met roodkapje die door de wolf werd verslonden. Het gedrag van de wolf kun je ook erotisch noemen. Dat wordt onderstreept door de poëtische subtitel met lusten en lasten. Het boek bestaat uit zo'n 250 pagina's. Dat is veel voor een leek. Gelukkig staan er leuke plaatjes in die de nieuwsgierigheid opwekken. Ook minder leuke plaatjes: enge pukkels, gekke plekken, vieze voeten. Je zal daar maar de hele dag tussen zitten.

De inleiding is informatief, we hebben het hier over het 'grootste orgaan'. Nooit geweten dat mijn huid als orgaan wordt gezien, of is dit een poging om de kleine beroepsgroep van dermatologen in aanzien te laten stijgen bij de grotere jongens, nee, meisjes? Bovendien, zo wordt gezegd, is de huid een verdedigingslinie voor bedreiging van buiten. Er wordt bij gezegd dat dat niet gering is. Hoezo niet gering? Het grootste orgaan met een niet geringe functie. Kom op jongens, voor de draad ermee! Ik word er een beetje achterdochtig van. Vervolgens lees ik dat de huid een belangrijke functie heeft bij het aftasten van elkaar. Kijk, die titel wordt direct in de inleiding al ingekleurd.

Ook wordt mij duidelijk dat het boek bedoeld is voor mij, de leek. De geïnteresseerde leek, dat wel. Je moet interesse hebben in het ontstaan van de huid, hoe het zit met vlooiën, luizen en mijten, waar bedreigingen vandaan komen en wat we kunnen doen om ons daartegen te beschermen. Tja, ik wil het eigenlijk helemaal niet weten.

Je zou dit boek als huid kunnen zien. De schrijvers pretenderen dat het ons helpt om onszelf te beschermen tegen onzin die er wordt verkocht. Dat wil ik wèl weten: welke onzin dan en wat is nou eigenlijk goed voor mijn huid? De schrijvers hebben duidelijk een missie: onszelf wapenen tegen alle onzin. Bij de afdeling voeding lees ik dat er bij acne veel labels bestaan, bijvoorbeeld dat chocola slecht zou zijn. Ook blijkt dat

Dokteranders Jan Fossen, Arnhem

[Ondersteuning van medische professionals in het verbeteren van de kwaliteit van de zorgverlening]

dermatologen zélf sommige fabels de wereld in hebben geholpen en daar later weer op terug zijn gekomen. Eind van het liedje is dat een dieet bij acne geen zin heeft, tenzij de persoon de overtuiging heeft dat het wel zin heeft. Zo passeren ook andere ziekten de revue, waarbij opvalt dat er weinig tot geen bewijs is voor specifieke diëten en dat het belangrijk is om vooral een beetje normaal te doen of, zoals mijn vader altijd zei: de kerk in het midden van het dorp te laten staan. Dat wordt onderstreept door de schijf van vijf (of zes) samen te vatten en alles 'met mate' te doen. Hoe ingewikkeld kan het zijn! Overigens zie ik tussendoor ineens enkele 'verstandige keuzes', tips voor dermatologen en huisartsen, zoals het voorkómen van overbodig allergologisch onderzoek bij eczeem. Principieel een heel belangrijk onderwerp, maar de vraag is wel of het hier thuishoort.

De verhandeling over zeep mondt uit in een overzichtelijk rijtje adviezen bij de gezonde huid, waarbij ook weer het woord *mate* een belangrijke rol speelt: douche met mate, zeep met mate, leef met mate. Het klinkt heel verstandig en het zal ongetwijfeld goed zijn, maar ik krijg er wel een beetje jeuk van.

Gelukkig eindigt het hoofdstuk met een inzichtelijk verhaal over de zon en de bescherming ertegen, waarbij de schrijvers overigens beginnen met de mededeling dat te veel en te weinig zon niet gezond is, maar geven vervolgens duidelijke tips over smeren (als pindakaas op je boterham), de beschermingsfactor (minimaal 15) en de frequentie (iedere twee uur). Deze tips lees ik ook ieder jaar in de krant, maar het is nu wel even duidelijk en plastisch opgeschreven in een echt boek. Overbodig lijkt mij de herhaling van deze informatie twee hoofdstukken verder, waar ik weer een pagina over bescherming tegen de zon tegenkom. Met mate graag.

Hoofdstuk 3 wekt mijn belangstelling omdat het begint met Plato: het Goede, het Ware en het Schone. Die heb ik tot mijn kernwaarden gebombardeerd op mijn eigen website in de hoop klanten te trekken. De auteurs gaan echter vooral in op het Schone: ook de filosofen Wittgenstein en Aristoteles komen voorbij en filosofen van nu worden expliciet uitgenodigd om de door de auteurs gebruikte argumenten tegen het licht te houden. Ben benieuwd wat dat oplevert. Het hoofdstuk wordt gelardeerd met poëzie en leuke wetenswaardigheden. Het siert de auteurs dat zij verder kijken dan hun dermatologen: *neus lang is en Huid en Haar* daarmee in een breder kader plaatsen. Verwonderlijk vind ik de zin over het vrouwenlichaam: 'dat het lichaam van vrouwen mooier is dan dat van mannen, wordt ook door mannen beaamd'. Me dunkt.

In hoofdstuk 4 heb ik de neiging heel snel door te bladeren. Het handelt over 100.000 miljard cellen, een vochtig wondmilieu, verbandmaterialen, brandwonden en veroudering van de huid. Het plaatje van het gezicht van een vrachtwagenchauffeur, waarbij de linkerhelft van z'n gezicht door 'chronische zonschade' is aangetast, spreekt boekdelen. De zin en onzin van cosmetica tegen huidveroudering zal ik mijn partner eens laten lezen die veel te graag in de zon zit. Zelf had ik belangstelling voor een haartransplantatie, maar nu ik dit lees

## Eczeem, psoriasis, spataderen, huidkanker, het komt allemaal voorbij.

ben ik voorgoed genezen en moet ik onwillekeurig denken aan de 'professor in de Haar' van Van Kooten en de Bie, waarbij het betreffende slachtoffer haarolie uit Zuid Utopia werd aangesmeerd. Het is van alle tijden.

Hoofdstuk 5, verreweg het grootste hoofdstuk, gaat over huidziekten, kwalen en irritaties. En dat is net als met een schilderij van Mondriaan: als je ervan houdt is het prachtig. Het is vlot geschreven, er is een duidelijke indeling met subhoofdstukjes, de behandeling wordt toegelicht, evenals wat je als patiënt zelf nog kunt doen. Eczeem, psoriasis, spataderen, huidkanker, het komt allemaal voorbij. Maar ook kaalheid. Principieel wil ik hier een statement maken: sinds wanneer is kaalheid een ziekte? Ik heb het dan niet over kaalheid na chemotherapie of iets dergelijks, maar gewone kaalheid onder mannen. En waarom wordt hier geen kritische lans gebroken over de betaalbaarheid van de gezondheidszorg als we dit als ziekte blijven beschouwen? Ik hoop toch echt dat de behandeling van kaalheid niet in het basispakket zit en anders wil ik de huidige minister van VWS, Hugo de Jonge, alsnog vragen dit er met terugwerkende kracht uit te halen.

De agressie die nu bij mij bovenkomt zat al verscholen in de titel van het boek. En is misschien ook de bedoeling van de auteurs: het boek moet raken, verwonderen, verbijsteren. Dat is allemaal gelukt. In de epiloog waarschuwen de auteurs tegen te hoge verwachtingen van cosmetische dermatologie, waarbij regelmatig veel 'tooi en smuk' in het vooruitzicht wordt gesteld. Met als poëtische slotzin: hoed u daarvoor en tegen de zon.

Weer die zon. Driemaal is scheepsrecht, moeten de auteurs hebben gedacht. Of *frappez toujours*. Het is net als met de huidige discussie over nepnieuws, de belangrijkste remedie hiertegen ligt bij onszelf. We moeten niet kijken naar de mensen die onzin verspreiden, maar naar de mensen die onzin willen geloven. Dit boek kan daar een bijdrage aan leveren en het siert de vereniging dat zij dit ondersteunt.

Ondertussen ben ik zo langzamerhand expert geworden in het grootste orgaan dat we hebben. Dat roept nog steeds erotische associaties op en de mooie klassieke plaatjes met Rubens-achtige taferelen waarop veel huid te zien is, onderstrepen dat nog eens. Wat een vak! Enne, zolang er geen lasten zijn, zijn er lusten.

---

### CORRESPONDENTIEADRES

Jan Fossen

E-mail: [fossenj@xs4all.nl](mailto:fossenj@xs4all.nl)

[www.janfossen.nl](http://www.janfossen.nl)