

## WISSENS-NEWS

## Paläontologie

## Sehr alte Begleiter

**A**nthropologen ist die georgische Stadt Dmanissi ein Begriff, denn dort wurden 1991 nahezu 1,9 Millionen Jahre alte Fossilien von Mensch-Vorläufern entdeckt, die ältesten außerhalb Afrikas. Nun kennt man auch deren beste Freunde. 1,8 Millionen Jahre alte Tierknochen aus Dmanissi gehörten zu Jagdhunden, berichtet ein italienisch-spanisch-georgisches Forscherteam. Die mittlerweile ausgestorbene Untergattung stammte aus Ostasien und lebt vermutlich in afrikanischen Jagdhunden fort. Damals zogen sie mit den Hominiden westwärts, gen Zentraleuropa. *kmm*



**Wild auf Fleisch** So stellen die Forscher eine Jagdszene ihrer Entdeckung dar

## Medizin

## Spät Nichtraucher werden

**F**ür Raucher ist die naheliegende Reaktion auf eine Lungenkrebsdiagnose auch die beste. Betroffene, die das Rauchen schnell aufgeben, leben im Durchschnitt 22 Monate länger und deutlich beschwerdefreier als fatalistische Leidensgenossen, so eine neue Studie.

## Zahl der Woche

# 6,2

Prozent

der erwerbstätigen Frauen zwischen 45 und 65 Jahren werden Hormonpräparate verordnet, vor 20 Jahren 37 Prozent.

Quelle: Techniker-Krankenkasse



## WIR MÜSSEN REDEN

FOCUS-Kolumnistin **Yael Adler** lotst Sonnenfreunde durch den Sommer

**S**obald wir uns am Strand, beim Wandern oder beim Sport der Sonne aussetzen und die Ultraviolettstrahlung an der Außenhülle anklopft, läuft im Inneren unserer Haut ein evolutionär trainiertes Verteidigungsszenario ab. Bereits vorproduzierte Melaninpartikel werden an die Hautoberfläche geschoben und wie ein Schutzschild positioniert. Parallel laufen weiter unten die Herstellung neuen Melanins und die schrittweise Verdickung der oberen Hautschicht, die „Lichtschwiele“. Die Dermatologie weiß aber schon länger, dass diese körpereigene Abwehr nicht immer ausreicht, uns gegen Hautalterung und Krebsgefahr, die von der Sonne ausgehen, zu wappnen. Meiden, kleiden, cremen lautet das Motto! Neben der Empfehlung, allzu intensives Sonnenlicht generell zu meiden und bedrohte Körperpartien zu verhüllen, steht uns die vielfältige und schutzstarke Produktgruppe der Sonnencremes zur Verfügung.

Da wäre zunächst die Unterscheidung von Cremes mit mineralischen von denen mit chemischen UV-Filtern. Naturfans, die lediglich natürliche Öle, etwa Kokos- oder Olivenöl, an ihre Haut lassen, müssen damit zurechtkommen, dass deren Lichtschutzfaktor ausnahmslos im Niedrigbereich dümpelt, während effiziente Sonnenschutzprodukte wie Cremes, Lotionen, Sprays, Kompaktpuder-Make-ups, Puder und Fluids mit einem Faktor von 30 aufwärts ausgestattet sind und gegen UV-B- und UV-A-Strahlung schützen.

**Einer Sonnencreme, die man gerne benutzt, weil sie nicht klebt, man keine Pickel bekommt und sie nicht in den Augen brennt, ist der Vorzug zu geben.** Jede Sonnencreme ist besser als Sonnenbrand! Mineralischer Sonnenschutz liegt auf der Haut. Er besteht aus den Partikeln Titandioxid oder Zinkoxid, die das UV-Licht zurückwerfen, bevor es in die Haut eindringen kann. Besonders für Kinder sind diese empfehlenswert, weil sie ohne chemische Filter funktionieren.

Damit eingecremt wirkt man jedoch schnell wie ein weißer Geist. Inzwischen werden diese Partikel daher feiner gemahlen. Hier wird allerdings diskutiert, ob solche Nanopartikel in die Haut eindringen oder ähnlich wie manche chemische Filter die Meere belasten können. Cremes mit chemischem UV-Filter dagegen sind meist geschmeidiger auf der Haut und lassen sich besser verteilen. Sie wandeln die Strahlung in Wärme und Licht um. Dieses Jahr geriet allerdings der chemische UV-Filter Octocrylen in die Kritik. Forscher zeigten, dass Octocrylen innerhalb eines Jahres in einer geöffneten Tube zum toxischen Benzophenon abgebaut wird, das zu 70 Prozent in den Körper übergehen und dort krebserregend und hormonaktiv wirken kann. Einige Hersteller reagierten bereits mit alternativen Filtern. Es empfiehlt sich, geöffnete Flaschen, die Octocrylen enthalten, im nächsten Jahr nicht weiterzuverwenden.

**Erfahrungswerte besagen, dass wir, mit welchem Sonnenschutzmittel auch immer, viel zu sparsam umgehen.**

Wir lassen Licht- und Strahlungslücken in unserem aufgetragenen Schutzmantel. Ein Erwachsener sollte beim Eincremen eine Menge von anderthalb bis zwei Schnapsgläsern auftragen.

Auch abseits von Cremes und Lotionen können wir unsere

Haut vorbereiten. Vitamin D3, Omega-3-Fettsäuren und eine reichhaltige Darmflora sollen die Haut gegen UV-Schäden unterstützen. Eine ausreichende Versorgung mit Betacarotin (täglich ein Glas Möhrensaft mit einem Tropfen Öl) und Tomatenmark mit dem Schutzstoff Lycopin machen eine schöne Haut und einen attraktiven Teint.

**Strahlen Sie also von innen und kommen Sie gesund durch die Zeit!**

*Die Ärztin Yael Adler schreibt hier im wöchentlichen Wechsel mit dem Psychiater und Theologen Manfred Lütz*

