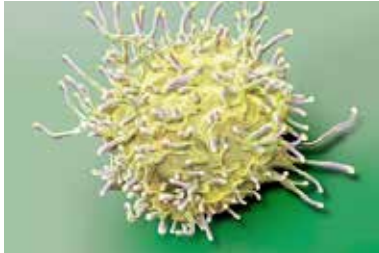


WISSENS-NEWS

Medizin

Impfung gegen MS

Forscher des Unternehmens Biontech und der Uni Mainz haben einen Wirkstoff gegen eine Autoimmunerkrankung bei Mäusen entwickelt, die Multipler Sklerose beim Menschen ähnelt. Der Impfstoff basiert, ebenso wie der gegen Sars-CoV-2, auf sogenannter mRNA. Ihre genetische Information lässt Zellen bestimmte Antigene produzieren. Diese trainieren gewissermaßen das Immunsystem der Tiere, sodass es kein körpereigenes Gewebe angreift. Unbehandelt würden die Immunzellen die Hüllschicht von Nerven zerstören und deren Reizweiterleitung blockieren. *bro*



T-Zellen Falsch programmiert können sie körpereigenes Gewebe attackieren

Technik

KI erkennt Parteivorliebe

Porträtfotos auf sozialen Netzwerken oder Online-Partnerbörsen offenbaren die politischen Präferenzen. Mit einer Trefferquote von 72 Prozent entschlüsselte Software zur Gesichtsanalyse eine liberal-konservative Gesinnung, wie US-Forscher herausfanden. *bro*

Zahl der Woche

2,5

Milliarden Euro

an Schäden durch wetterbedingte Ereignisse wie Sturm, Hagel und Starkregen haben deutsche Versicherer im vergangenen Jahr beglichen



WIR MÜSSEN REDEN

FOCUS-Kolumnistin **Yael Adler** erklärt, wie Sie in Corona-Zeiten Ihre Hände richtig pflegen

Besonders im Gesundheitswesen und für andere Berufsgruppen mit häufigem Publikumskontakt liegt es buchstäblich auf der Hand: Trocknet die Haut im Alltagsstress aus, finden sich schnell ungebetene Gäste ein und bleiben gern länger. Rötungen, juckende Stellen, Risse und Ekzeme sind die Folge. In Corona-Zeiten, wo wir alle zur verstärkten Handhygiene ermahnt sind, betrifft es jeden. Wo häufiges Waschen und Desinfizieren angeraten oder gesetzlich vorgeschrieben sind, ist die Haut in ihrer natürlichen Reparatur-Routine überfordert. Wer in der Medizin oder in der Pflege von Patient zu Patient eilt, muss sich unbedingt die Zeit nehmen, dem überforderten Selbstschutzmechanismus der Haut zu helfen und einen Rückfetter aufzutragen – weil schon die nächste emulgierende und alkoholische Welle anrollt und im schlimmsten Fall ein chronisches Handekzem mit Berufsunfähigkeit droht.

Im Alltag und wenn nicht beruflich geboten, ist eine Desinfektion eigentlich nicht nötig.

Waschen sollte man die Hände vor dem Essen, nach jedem Toilettengang, nach der Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln und bei starken Verschmutzungen bei der Arbeit. Es ist wichtig, dass man hierbei alle Regionen der Hand erwischt, auch in den Fingerzwischenräumen und unter den Nägeln. Zu empfehlen ist eine milde, saure, seifenfreie Waschsubstanz auf der Basis von natürlichen Zucker- und Kokostensiden. Diese entfetten nicht so stark. Sie sollte keine Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe enthalten und pH-hautneutral sein, was etwa dem sauren pH-Wert von 5 entspricht. Danach sind die Hände gut abzutrocknen, damit sich die Feuchtigkeit nicht staut und die Haut aufweicht.

Pflegekräfte, Ärzte und andere Vielwascher sollten die Hände nach jeder Wäsche eincre-

men. Geeignet sind unraffinierte Sheabutter oder fette Cremes und Salben, die auch bei Neurodermitis gut sind. Statt Waschen kann man zwischendurch auch nur desinfizieren. Dabei kommt es darauf an, die auf der Flasche angegebene Einwirkzeit zu beachten, also etwa 30 Sekunden, damit auch alle Keime absterben. Sinnvoll sind rückfettende Mittel.

Wer unbedingt waschen und desinfizieren will, sollte zuerst waschen und dann desinfizieren. Andersherum wäre es fatal: Durch die alkoholischen Lösungen wird die Hautbarriere massiv aufgeweicht, werden die Schutzfette herausgelöst. Ginge man danach noch mit Wasser und Seife ran, würde man die Fette fortwaschen.

Daneben ist es wichtig, der Haut Mikronährstoffe zur Verfügung zu stellen, die sie von innen heilen lassen. Dazu gehören Zink,

Vitamin D, Selen und Omega-3-Fettsäuren. Gerade Frauen sollten

darauf achten, dass sie keinen Eisenmangel haben. Gesunde Schilddrüsenwerte im Blut sind ein Muss für eine gesunde Haut.

Neben allem, was wir unserer Haut zumuten oder auftragen, spielt uns auch eine gesunde Ernährung in die Hände. Sie sollte lösliche Ballaststoffe enthalten, damit sich die richtigen

Darmbakterien vermehren können. Probiotische Nahrungsmittel mit lebenden Kulturen wie zum Beispiel unpasteurisiertes Sauerkraut, Kimchi, griechischer Joghurt und Effektive Mikroorganismen helfen, die Hautabwehr zu verbessern.

Diese Hinweise sollten von Hand zu Hand gehen. Bleiben Sie zuversichtlich und achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit!

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

