

WISSENS-NEWS

Archäologie

Mumien-Rätsel gelöst

Seit in den späten 1990er Jahren Hunderte natürlich mumifizierte menschliche Überreste im Tarimbecken in Westchina entdeckt wurden, war ihre Herkunft umstritten. Mit Genanalysen von 13 der ältesten Mumien aus der Bronzezeit haben Forscher das Rätsel nun offenbar gelöst. Demnach handelte es sich nicht, wie angenommen, um Einwanderer aus dem Westen, sondern um direkte Nachkommen einer einst weitverbreiteten eiszeitlichen Bevölkerung. Zu Beginn des Holozäns verschwand sie aus weiten Teilen Eurasiens. *so*



Fundort Die Begräbnisstätte von Xiaohu im Tarimbecken aus der Luft

Klima

Geringere Ernten

Der Klimawandel senkt die Ernteerträge wichtiger Kulturpflanzen wie Weizen und Mais bereits in den nächsten 20 Jahren in weiten Teilen der Welt deutlich – und damit um Jahrzehnte früher als bisher angenommen. Die Studie erschien im Fachjournal „Nature Food“.

Zahl der Woche

8,6

Millionen

Beschäftigte verdienen derzeit weniger als 12 Euro brutto in der Stunde. Etwa zwei Drittel davon sind Frauen.

Quelle: Hans-Böckler-Stiftung



WIR MÜSSEN REDEN

Die Haut braucht in Herbst und Winter keine fettigen Cremes, erklärt Hautärztin **Yael Adler**

Wenn früher das feuchtkalte Herbst- und Winterwetter einsetzte, erwachte in unseren Müttern und Großmüttern eine Art saisonaler Beschützerinstinkt, der sich besonders auf Gesicht und Hände richtete. Bevor die nicht mit einer dichten, schützenden Fettschicht bedeckt waren, durften wir das Haus nicht verlassen. Sie cremten uns. Wir grämten uns. Mit einer Fettmaske, unter der wir uns fühlten wie das Phantom der Oper, mussten wir in die Schule gehen, um dort in der Heizungsluft des Klassenzimmers zu glänzen wie weihnachtliches Bratobst.

Dieser mütterlichen oder großmütterlichen Liebesbeweise hätte es eigentlich nicht bedurft. Unsere Haut kommt nämlich bei allen Wettern, warmen und kalten Temperaturen als Selbstversorger meist ganz gut allein zurecht. Im Übrigen fallen auch winters die Temperaturen kaum in arktische Tiefen. Wer jetzt trotzdem bei sich oder in der Familie „empfindliche Haut“ diagnostiziert, sollte die Nerven behalten. Es braucht sie, um erst einmal weniger zu tun!

Die Haut neigt im Winter eher zu Trockenheit, weil Heizungsluft und trockene Winterluft Feuchtigkeit entziehen und der Hauttag bei Kälte hart wird wie Butter im Kühlschrank und sich daher schlechter auf der Haut verteilt. In der kuschligen Bettwärme nachts verteilt er sich hingegen fließend über das Gesichtsbrot.

Daher morgens diese schützende Schicht bloß nicht gleich runterschrubben. Für viele gehört einiges dazu, endlich nicht mehr mit Seifen, Schäumen und Peelings täglich die hauteigene Fettschicht zu schwächen und zu entfernen, um dann mit künstlichen Cremes oder Salben gegenzuhalten, sondern ebendiese Haut einfach nur noch morgens und abends mit Wasser und Handtuch zu reinigen und Make-up-Reste genüsslich ins Handtuch zu schmieren.

Nach vier Wochen wird sich die hauteigene Schutzbarriere regeneriert haben. Zu ihr gehört das in Eigenproduktion hergestellte Fett aus der Oberhaut, ergänzt durch die Lipide der Talgdrüsen aus den Poren. Auch das hausgemachte Mikrobiom ist Teil des Schutzschildes. Es hält Krankmacher wie ein Türsteher fern und trainiert das Immunsystem der Haut. Ein Säureschutzmantel plus die mechanisch schützenden Hornzellen der Oberhaut verstärken die Barriere. Auch die Blutgefäße der Lederhaut helfen mit: Die natürliche Klimaanlage unseres Körpers reguliert die Temperatur nicht nur durch Schwitzen, sondern auch mittels Änderung der Durchblutung. Saunieren ist daher ein ideales Wintertraining für unsere Haut. Sie ist ein Organ, das sich selbst hilft und selbst heilt.

Viele Manipulationen an der Fassade irritieren die körpereigenen Schutztruppen oder setzen sie ganz außer Gefecht. Alkalische Seifen zerstören den Säureschutzmantel für acht Stunden, und Feuchtigkeitscremes können bei hohen Minusgraden gefrieren.

Draußen sind bei Kälte nur wasserfreie Salben okay. Wer trotz weniger waschen Trockenheit verspürt, kann es ja mal mit Sheabutter versuchen, ein rein pflanzliches Produkt, das aus den Nüssen des afrikanischen Karité-Baumes gewonnen wird. Gelbe, unraffinierte, hundertprozentige Sheabutter riecht nussig und besteht aus hautähnlichen Lipiden, Vita-

minen und anti-entzündlichen Pflanzenstoffen, repariert und schützt.

Wo die Haut trocken ist und spannt, kann man also zusätzliche Pflege auftragen, auch gern nur punktuell, aber nicht notwendigerweise alles zumatschen. So trotzen Sie und Ihre Lieben dem Winter.

Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit!

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

