

WISSENS-NEWS

Umwelt

Bäume in Gefahr

Der Klimawandel stresst den Wald. Das macht ihn anfällig für Störungen. Weit mehr als die Hälfte der europäischen Wälder ist potenziell durch Stürme, Brände, Insektenplagen oder eine Kombination daraus gefährdet. Das ist das Ergebnis der Studie eines internationalen Wissenschaftlerteams. Die Anfälligkeit für Insektenbefall sei in den vergangenen Jahrzehnten besonders stark gestiegen, sagt Henrik Hartmann, Forschungsgruppenleiter am Max-Planck-Institut für Biogeochemie. Die Leidtragenden seien vor allem alte, hochgewachsene Bäume. so



Patient Baum Dem Wald in Europa geht es zunehmend schlecht

Medizin

Herz beeinflusst Hirn

Menschen mit Herzschwäche leiden öfter unter Alzheimer und anderen kognitiven Ausfällen. Wie Forscher jetzt herausgefunden haben, verändern Herzkrankungen die Genaktivität im Hippocampus, der Gedächtniszentrale im Gehirn. Das könnte Demenzen fördern.

Zahl der Woche

70

Prozent

niedriger ist das Risiko, an Darmkrebs zu sterben für Menschen, die vorsorgliche Darmspiegelungen vornehmen lassen.



WIR MÜSSEN REDEN

Kolumnistin **Yael Adler** erklärt, warum Sie Veränderungen Ihrer Nägel ernst nehmen sollten

Hände besehen bringt Ärger“, meinten die Alten. Heute ist klar, dass man sich ganz bewusst regelmäßig auf die Hände schauen sollte: Der Ärger, der sich unbesehen einstellt, beschäftigt uns weit länger und hartnäckiger. Ob gelb, brüchig, fleckig, verbogen oder abgekau – ungepflegte Nägel wirken unattraktiv. Fußnägel in Chipsletten-Optik sind einer der großen Abtörner am Strand oder im Schlafzimmer. Wer Probleme mit Finger- oder Fußnägeln hat, muss zunächst für klare Verhältnisse sorgen. Der angekränkelte Nagel darf weder lackiert noch überklebt werden, damit der Facharzt überhaupt zu einer Diagnose kommt. Jede Verfärbung oder Verformung des Nagels erzählt etwas über unsere Gesundheit. Man muss die Spuren aber lesen können!

Sie können auf eine Schuppenflechte hindeuten, eine genetisch bedingte Hautkrankheit mit entzündeten schuppigen Stellen und oft auch Nageldefekten. Nagelveränderungen, ganz egal, ob Längs- oder Querrillen, Farbveränderungen, Krallen an den Zehen, eingewachsene Fußnägel, durch Austrocknung mit Seife oder Nagellackentferner aufgespaltene Nägel – all das weiß der Dermatologe einzuordnen. Fast immer lohnt sich eine Blutkontrolle, um eine Unterversorgung an Mikronährstoffen wie Zink, Selen, Eisen, Silizium, Vitamine oder einen Mangel an Aminosäuren auszuschließen. Brüchige Nägel, trockene Haut und Haarausfall weisen nicht selten auf eine Schilddrüsenunterfunktion hin.

Die Infektion mit dem Pilz lauert überall. Selbst im stylischsten und antiseptisch wirkenden Nagelstudio kann man sich seine Sporen verdienen. Für uns Menschen fatal: Pilze gehören zu den geselligsten Wesen, die wir mit uns herumtragen. Fühlen sie sich einmal wohl bei uns, laden sie gern die ganze bucklige Verwandtschaft ein, es sich auf unserer Haut so richtig gemütlich zu machen. Der Nagelpilz bringt den Fußpilz mit oder umgedreht,

besonders gern, wenn die Hautbarriere des Gastgebers ohnehin geschwächt ist. Raucher, Diabetiker und Menschen mit Krampfadern stehen im Ranking ganz weit vorn. Die besten Swingerklubs für Pilze sind Saunen, Duschen oder Schwimmbäder. Hier reicht es, kurz ohne Badeschlappen durch die Pilzsuppe zu waten. Ist es dann geschehen, neigen viele Betroffene zur Verdrängung. Statistisch hat jeder Dritte Fußpilz, und jeder infizierte Fuß verliert pro Schritt etwa 50 infektiöse Zellen.

Also besser: hinschauen und handeln! Je nachdem, in welchem Entwicklungsstadium Sie dem Hautarzt die Bescherung präsentieren, kann er die pilzbefallenen Stellen Ihrer Nägel vielleicht noch geschickt wegfeilen, mit Antipilzlasern oder wasserlöslichem Lack behandeln. Kommen Sie später, muss er mit Tabletten gegenhalten, was sich über Monate hinziehen kann.

Bei Fußpilz müssen Socken und Strümpfe wohl oder übel mit 60 oder 95 Grad gewaschen werden:

Die 40-Grad-Temperatur heizt den Vermehrungsdrang der Pilze erst richtig an. Wer das Malheur am Fuß hat, sollte übrigens vor der Unterhose immer die Socken anziehen, ansonsten bietet der Slip für die Pilzinfektion eine Art Shuttle direkt in die Leistengegend, wo es so schön warm und feucht ist...

Weil Haut und Nägel den gleichen Grundbaustein Horn haben, gehen tägliche Waschattacken nicht spurlos an ihnen vorbei. Waschen Sie nur mit milden, sauren Waschsubstanzen! Zucker- und Kokostenside sind dabei die mildesten. Wer viel mit Wasser arbeitet, trägt besser Handschuhe, um Haut und Nägel vor Auslaugung zu schützen.

Stellen Sie sich der Nagelprobe, 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

