

Vor 40 Jahren wurde Aids entdeckt

PARIS. Französische Wissenschaftler waren die Ersten: Vor 40 Jahren entdeckten sie das Aids-Virus. Am 20. Mai 1983 berichtete ein Team des Institut Pasteur im US-Wissenschaftsmagazin „Science“ von der Isolierung eines neuen Virus, das die Aids-Symptome verursacht. Die Bestimmung des Erregers war der entscheidende Schritt im Kampf gegen die Immunschwächekrankheit, an der bis heute mehr als 40 Millionen Menschen weltweit gestorben sind.

SN, APA



Ohne Bienen geht es nicht

Bienen kümmern sich um unsere Nahrung und Gesundheit. 75 Prozent der globalen Nutzpflanzen sind von der Bestäubung, vor allem durch Bienen, abhängig. Die Vereinten Nationen haben den Samstag als Welttag der Bienen ausgerufen. Weltweit gehen Bienenpopulationen zurück, ihr Schutz ist dringend nötig.

BILD: SN/ADOBE STOCK

Hält uns Hautpflege wirklich jung?

Die Haut ist unser größtes Organ. Um es zu stärken, ist mehr Pflege von innen nötig, als man denkt. Die deutsche Stadermatologin Yael Adler gibt anlässlich des Monats der Hautgesundheit Tipps, die unter die Haut gehen.

SABRINA GLAS

SN: Frau Adler, Sie haben mehrere Nummer-1-Bestseller über das Thema Haut geschrieben, unter anderem „Haut nah“ und „Genial vital!“. Was ist so faszinierend an dem Organ?

Yael Adler: Die Haut ist ein Netzwerkorgan. Sie hat mit allem zu tun – mit der Umwelt, dem Klima, unseren Mitmenschen und vor allem auch dem Innenleben des Körpers. Wenn man sich mit der Haut beschäftigt, begegnet man all diesen Themenfeldern. Das macht es auch so spannend.

SN: Die Haut sei wie ein großes Archiv voller Spuren und Hinweise, schreiben Sie in einem Ihrer Bücher. Worauf wollen uns diese Spuren hinweisen?

Wenn auf der Haut zum Beispiel gerötete Verdickungen mit Bläschen auftreten, die in einer Gruppe stehen, weiß man: Das ist ein Herpes. Oft weist einen das Muster automatisch auf die Diagnose hin. Manchmal ist es aber nicht ganz so eindeutig. Manche Hautausschläge sind symmetrisch verteilt, diffus, extremitäten- oder rumpfbetont. Das könnte auf Arzneimittelallergien oder Virusinfekte hindeuten. Man muss wie ein Detektiv nachspüren und meist weitere Signale des Körpers mit einbeziehen. Um die Haut lesen zu können, braucht es viel Erfahrung.

SN: Man sagt auch, die Haut sei der Spiegel unserer Seele.

Ja, unsere Haut spiegelt sehr viel wider – auch unsere Psyche oder Seele. Man darf aber keine falschen Schlüsse ziehen – etwa sagen, dass

jemand mit Neurodermitis neurotisch sei. Das ist schlichtweg falsch. Aber: Psychische Belastungen können Hauterkrankungen schlimmer machen. Bei Stress wird Cortisol ausgestoßen. Das unterdrückt das Immunsystem, stört Hormonregelkreise. Und es dockt an Talgdrüsen an, sodass mehr Pickel entstehen können. Stress kann Juckreiz und Entzündungen in der Haut begünstigen durch Botenstoffe aus gereizten Nerven.

SN: Bei Hautproblemen probiert man oft verschiedene Pflegeprodukte aus. Was machen viele da falsch?

Die meisten Menschen machen viel zu viel. Weniger ist mehr, heißt das Motto. 20 Prozent meiner Patientinnen und Patienten in der Praxis haben selbst gemachte Hauterkrankungen durch falsche oder zu viel Pflege. Häufig kommt es dann zu Kontaktallergien, wenn man Stoffe nicht verträgt. Peelen, Waschen



BILD: SN/THOMAS DUFFÉ

„Sonnencreme zum Essen wird erforscht.“

Yael Adler,
Dermatologin

und Einseifen führt dazu, dass die Hautbarriere nicht mehr so robust ist und Allergene freien Weg haben. Manche haben auch eine Kosmetikakne, weil die Haut überfettet und der Talg nicht abfließen kann.

Die Haut kann eigentlich vieles selbst. Sie ist von Natur so gemacht, dass sie selbst abschuppt, sich reinigt, ein eigenes Immunsystem hat und selber cremt. Deswegen sollte



Zu viel Cremen tut der Haut nicht gut.

BILD: SN/VLADIMIR FLOYD - STOCK.ADOBE.COM

man sie mehr in Ruhe lassen. Warmes Wasser reicht für die Reinigung der großen Körperflächen und des Gesichts meist aus, leichtes Make-up kann man auch in ein Handtuch rubbeln. Waschsubstanzen nimmt man am besten nur beim Händewaschen und an vielleicht schwitzigen Stellen des Körpers. Die Substanzen sollten aber seifenfrei sein und einen pH-Wert um die fünf haben, damit der Säureschutzmantel erhalten bleibt. Eincremen sollte man nur die trockenen Stellen, die bedürftig sind.

SN: Kann man durch Anti-Aging-Produkte den Alterungsprozess der Haut verzögern?

Das geht nur bis zu einem gewissen Grad, da die Anti-Aging-Wirkstoffe nicht tief genug in die Haut eindringen können. Hyaluronsäuremole-

küle etwa sind so groß, dass sie die Hautbarriere nicht überwinden und daher nur für ein paar Stunden Feuchtigkeit in der oberen Hornschicht binden können. Es gibt Maßnahmen, die den ganzen Körper betreffen und sich auf die Haut auswirken. Rauchen ist zum Beispiel für den ganzen Körper schlimm. Auch Alkohol, Feinstaub, zu wenig Bewegung und industriell veränderte Kost schadet unserer Haut. Umgekehrt enthält eine pflanzenbasierte Ernährung wichtige Mikronährstoffe, die reparieren und schützen. Der physiologische Alterungsprozess läuft immer ab. Wir können aber statistisch gesehen über Lebensstilfaktoren 17 Jahre gewinnen. Bei den Maßnahmen, die die Haut selbst betreffen, ist der Schutz vor übermäßiger Sonne am wichtigsten. Denn UV-Strahlung lässt die Haut massiv altern, gerin-

ger auch Blaulicht und Infrarot-A-Strahlung.

SN: Sollte man also immer Sonnencreme verwenden?

Ab einem UV-Index von drei sollten gerade hellhäutige Menschen Sonnencreme mit Schutzfaktor 50+ und einem kreisförmig abgebildeten UVA-Symbol auf der Tube verwenden. Meist ist das von Mitte März bis Oktober der Fall. Die Produkte sollten leicht sein, sodass sie die Haut nicht zusätzlich überfrachten. Eine pflanzenbasierte Ernährung hilft aber auch hier: Die Forschung geht in Richtung „Sonnencreme zum Essen“. Beim Beta-Karotin weiß man, dass es den Eigenschutz vor der Sonne um das Zwei- bis Dreifache erhöht. Das hilft etwa ein Glas Karottensaft am Tag mit einem Tröpfchen Öl. Generell ist Sonnenschutz nicht nur gegen die Hautalterung wichtig, sondern auch, um das Hautkrebsrisiko zu senken.

SN: Wie häufig sollte man zur Hautkrebsvorsorge gehen?

Man sollte durchaus schon ab dem jungen Erwachsenenalter ein Mal jährlich zur Vorsorge gehen. Bei einem schwarzen Hautkrebs geht es um Zeit. Wird er rechtzeitig erkannt, kann man ihn oft heilen und eine Metastasenbildung vorbeugen. Bei der Vorsorge können Risiko-Leberflecken erkannt werden und eventuell präventiv herausgenommen werden. Man sollte seine Haut jedoch auch selbst beobachten und nach veränderten Stellen absuchen.

Yael Adler ist Dermatologin, Ernährungsmedizinerin und Autorin. Ihr neuestes Buch heißt „Genial vital!“.

Fischer von Erlach: Gedenkmünze von Euromint

Für SN-Card-Inhaber:innen günstiger: Zum 300. Todestag von Johann Fischer von Erlach gibt Euromint – in Kooperation mit den SN – handgefertigte, streng limitierte Sonderprägungen heraus. Diese Sonderprägungen, für die nur feinste Metalle verwendet werden, zieren bekannte Bauwerke des barocken Stararchitekten, der in Salzburg und Wien seine Spuren hinterlassen hat. Insgesamt wird es eine Serie von drei

Münzen geben. Das Schloss Schönbrunn zählt zu den schönsten Barockanlagen Europas. Seit 1569 im Besitz der Habsburger, ließ Eleonora von Gonzaga 1642 auf dem Areal ein Lustschloss bauen. Der erste Entwurf der Neuplanung kam 1688 von Johann Fischer von Erlach und wurde ab 1696 nach der Türkenbelagerung umgesetzt. Das Schloss mit seiner weitläufigen Gartenanlage gehört zum Unesco-Weltkulturerbe.

SN-Card-Vorteile: Sie erhalten die Goldprägung von Euromint (Feingold 999,9, Ø 30 mm, Gewicht: ¼ Unze) um nur 999 Euro statt 1100 Euro. Alternativ erhalten Sie die Silberprägung (Feinsilber 999, Ø 30 mm, Gewicht: 8,5 g) um nur 69 Euro statt 75 Euro. Aktuell sind nur Vorbestellungen möglich. Bestellhotline 24 h: Tel.: +49 800 / 0560 000 bzw. unter BESTELLUNG@EUROMINT.COM



BILD: SNEUROMINT

ANZEIGE