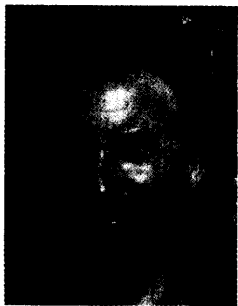


Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



blieb Ihnen nicht auch die Luft weg, als der Waldschadensbericht von Landwirtschaftsministerin *Renate Künast* präsentiert wurde. Das in Vergessenheit geratene Waldsterben hat sich zurückgemeldet, nachdem noch vor einem Jahr eine Verbesserung des Gesundheitszustandes festgestellt wurde. Nun hüstelt die grüne Lunge nicht mehr – sie hat Bronchitis!

Es sind wohl Kombinationswirkungen verschiedener Umweltfaktoren – Hitze, Trockenheit und hohe Ozonwerte trafen 2003 auf das Ökosystem Wald, der in Folge langanhaltender Säure- und Schadstoffeinträge aus der Luft erheblich vorbelastet war. Geht es damit dem Patienten Wald nicht ähnlich wie dem Patienten Mensch, dessen Immunsystem durch Umweltbelastungen zunehmend überfordert ist?

Das menschliche Immunsystem kann auch durch sportliche Betätigung trainiert werden. Hier macht die Dosis den Unterschied, ob die Immunabwehr gestärkt oder geschwächt wird. Die Mediziner *Hermann Buhl* und *Klaus-Michael Weber* raten zu einem korrekt dosiertem Training im niedrigen Intensitätsbereich und warnen vor extremer Langzeitbelastung, die zu einer Abschwächung der Immunabwehr führt.

Im zweiten Schwerpunktartikel beschreibt *Andrea Rodenbeck* den Einfluss der Ernährung auf die Stimmung und das Schlafverhalten. Auch in dieser Beziehung kann die psychische und körperliche Leistungsfähigkeit durch stressabbauende Maßnahmen gefördert werden. Eine wichtige Rolle dabei spielt die auf den Tagesrhythmus abgestimmte leichte Kost und die schlafanstoßende Wirkung von Tryptophan.

Neben der Umwelt und der Ernährung zählt die Psyche zu den bedeutenden Einflussbereichen auf das menschliche Immunsystem. An der Fachhochschule Hildesheim wurde ein Gesundheitstraining entwickelt, das auch zur mentalen Beeinflussung der allergischen Immunantwort eingesetzt wird. Über dreijährige Praxiserfahrungen mit diesem Programm berichtet der Allergologe *Ingo Wilcke*.

In der letzten Ausgabe der U&G befassten wir uns mit den Makroalgen in Ernährung und Medizin. In diesem Heft berichten wir über Werbung und Wirklichkeit der Mikroalgen AFA, *Spirulina* und *Chlorella*, den „Rennern“ unter den Nahrungsergänzungsmitteln und stellen Kosten und Nutzen gegenüber.

Frohe Botschaften gibt es aus der Forschung zu vermelden. Neue Nachweisverfahren für Schimmelpilze in der Raumluft und Gluten in Lebensmitteln wecken Hoffnungen für Allergiker und Zöliakiekranken. Als schlechte Nachricht bewertet werden muss, dass gentechnisch veränderte Nahrungsmittel möglicherweise in den Körper aufgenommen werden können.

Das Thema „Alles für ein starkes Immunsystem“ – Motto der erfolgreichen 15. Jahrestagung des AVE e.V. – wird auch im kommenden Jahr 2005 in der UMWELT & GESUNDHEIT fortgesetzt. Atmen Sie tief durch – trotz parfümierter Industrie- und Postprodukte. Wir sollten eher unserer guten Nase vertrauen, indem wir uns am herrlichen Aroma der Maronen in der Winterzeit erfreuen, die zudem noch gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen, wie die Heilpflanzenexpertin *Sonja-Maria Czerkus* verspricht

Ihr *Andreas Steneberg*

Inhalt

Forum	132
Termine	133
Schwerpunkt I	134
• Sport und Immunsystem von <i>Hermann Buhl</i> und <i>Klaus-Michael Weber</i>	
Interview	138
• Fachhochschule Fulda auf neuen Wegen Interview mit Prof. Dr. <i>Roland Schopf</i>	
Schwerpunkt II	139
• Einfluss der Ernährung auf Stimmung und Schlafverhalten – Bedeutung von Tryptophan im Rahmen der Serotonin-Synthese von <i>Andrea Rodenbeck</i>	
Allergie aktuell	144
• Hildesheimer Gesundheitstraining	
Fallbeispiel	146
• Erfahrungen mit dem Hildesheimer Gesundheitstraining von <i>Ingo Wilcke</i>	
Verbraucherschutz	148
• Duftattacken auf Chemikaliensensible und Allergiker • Kosmetikrichtlinie als ausreichender Verbraucher- und Allergikerschutz?	
Netzwerk	150
• Verein für Elektrosensible e.V. – Schutz vor elektromagnetischen Feldern	
Forschung aktuell	151
• Lymphdrüsenkrebs und Allergien • Sichere Kontrolle von glutenfreien Lebensmitteln durch Biosensor • Nahrungs-DNA wirkt auf das Immunsystem • Dem Schimmel auf der Spur	
Kinder – Umwelt – Gesundheit	155
• Asthma bei Kindern – Freispruch für Wintersmog und Anklage für Haushaltschemikalien	
Bücher	156
Candida Service	157
• Meerrettich	
Ernährung aktuell	158
• Mikro-Algen – Werbung und Wirklichkeit	
Leserbriefe	161
Berichte aus Unternehmen	161
• Erste ALLÖKH®-Zertifikate für frei geplante Häuser	
AVE aktuell	162
• Rückblick auf die 15. Jahrestagung des AVE e.V. • Bericht der AVE-Jahreshauptversammlung 2004 • Vorträge an spanischen Universitäten	
Heilpflanzen	164
• Die Edelkastanie – Marone (<i>Castanea sativa</i> Miller)	
Impressum	166