

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Weihnachten steht vor der Tür, obwohl der Blick aus dem Fenster eher herbstlich stimmt. Weihnachten ist das Fest zur Geburt Christi und das der Liebe, aber auch der Schlemmerei. Nicht nur der Weihnachtsbraten, sondern auch die vielen Leckereien können Probleme bereiten. Ernährung stellt in dieser Ausgabe der „UMWELT & GESUNDHEIT“ einen Schwerpunkt dar.

Vorweihnachtszeit hatte – das kennen wir noch aus Kindertagen – mit Gewürzen und vor allem Zimtduft zu tun. Dieses exotische Gewürz ist nun in Verruf geraten, weil leberschädigendes Cumarin in hohen Dosen nachgewiesen wurde. Das für VerbraucherInnen und Verbraucher ausgesprochene Verzehrverbot größerer Mengen Zimtsterne ist auf die Verwendung von Billig(*Cassia*)-Zimt zurückzuführen. Sollte hier etwa die Lebensmittelindustrie den Werbeslogan eines Elektromarktes (Geiz ist g...) zu Herzen genommen haben?

Na ja, nach größeren Mengen zimt- und alkoholhaltigen Glühweins ist uns ja eigentlich auf dem herbstlichen Weihnachtsmarkt sowieso nicht zumute. Wie wäre es mit Kopi Luwak als Alternative: Näheres dazu in „Ernährung Spezial“ in diesem Heft.

Vielleicht ist ein leckeres Pilzgericht – dem Fleisch des Waldes für Vegetarier – einem fetten Gänsebraten vorzuziehen. *Jan Lelley*, ausgewiesener Speisepilzexperte und Promotor heimischer Pilzkulturen, bringt uns näher, dass der Nährwert dieser im Mittelalter noch als Teufelswerk angesehenen einbeinigen Waldbewohner den des Fleisches nicht zu scheuen braucht. Unter Pilzliebhabern gibt es jedoch auch solche, die eher den berausenden bewusstseinstrübenden Effekt lieben. Sie sammeln und konsumieren eher jene Arten mit psychotropen Eigenschaften, wie auch cannabinothaltiger Hanf bei einer gewissen Spezies Mensch zu geistbetörenden Zwecken missbraucht wird. Diesem Negativ-Image entgegen hat sich die alte Kulturpflanze Hanf als Lieferant hochwertiger Öle und Proteine auf der Speisekarte einen Namen gemacht. Speisehanf ist zudem noch eine glutenfreie Bereicherung der Kost von Zöliakiekranken, wie Sie in dieser Ausgabe nachlesen können.

Lassen Sie uns die Nähe zum Mitmenschen suchen. Wie wir uns im Raum verhalten und wie Gesten des Gegenübers zu deuten sind, bringt uns *Armin Poggendorf* näher: Mit Proxemik auf Augenhöhe.

Rückblicken möchten wir auch auf die Allergie-Fachtagung in Sochi (Russland), auf der der AVE e.V. seine gesamteuropäischen Kontakte vertiefen konnte. Wir weisen auf die Berichte über diese und weitere Veranstaltungen mit AVE-Beteiligung in diesem Herbst ausdrücklich hin.

Wie immer zum guten Schluss jeder U&G führt uns *Sonja Czérkus-Yavuz* in die geheime Welt der Heilpflanzen. Sie empfiehlt uns als Aufbau- und Heilmittel die entwicklungsge-schichtlich uralten Farne.

Lassen Sie es sich gut gehen und kommen ebenso in 2007 an

Ihr *Andreas Steneberg*

Forum	124
Termine	125
Schwerpunkt I	126
• Pilze – Anbau und ernährungsphysiologische Eigenschaften von <i>Jan I. Lelley</i>	
Interview	130
• Wege zu einer allergikerfreundlicheren Chemikalienverordnung Interview mit Dr. <i>Christian Hey</i>	
Umwelt und Umwelt	132
• Allergien – Abgase – Alternativen von <i>Georg Werckmeister</i>	
Kasus	134
• Kasuistik zur ganzheitsmedizinischen Differentialdiagnose einer chronischen Borreliose von <i>Karl Braun-von Gladiß</i>	
Allergie aktuell	135
• Alternative Diagnostik und Therapie bei Allergien • Der Muskel als Lügendetektor	
Schwerpunkt II	137
• Proxemik – Raumverhalten und Raumbedeutung von <i>Armin Poggendorf</i>	
Umwelt – Umwelt – Gesundheit	141
• Gesundheitsschäden durch eine verfehlte Chemikalienpolitik – Kinder besser schützen	
Service	142
• Kefir und <i>Candida</i>	
Ernährung	144
Ernährung aktuell	146
• Zimt als Nahrungs- oder Arzneimittel – Problemstoff Cumarin! • Hanf – ein glutenfreies Lebensmittel • Kopi Luwak – Luxuskaffee aus Schleichkatzen-Kot	
Tagungsberichte	151
AVE aktuell	152
• Rückblick auf das Internationale Allergie-Symposium in Sochi • Rückblick auf die 17. Jahrestagung des AVE e.V. in Fulda • Bericht der AVE-Jahreshauptversammlung 2006	
Farne	155
• Farne (<i>Pteridopsida</i>)	
	158