

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



früher war alles besser, so glauben wir, wenn Probleme auftreten. Wir blenden aus und färben schön. Dabei haben wir heute durchaus Fortschritte zu verzeichnen im Umwelt- und Gesundheitsschutz – vieles ist sauberer geworden. Technische Anlagen und Gebrauchsgegenstände wie Autos sind abgasbereinigt, gefährliche Chemikalien sind verboten beziehungsweise stärker reglementiert, Rauchverbote wurden eingeführt, die Bahn fährt mit Öko-Strom.

Sprachen wir früher von Schwermetallen und Ruß, scheint heute alles leichter: wir reden von „federleichten“ Feinstäuben, Elektrosmog und Nanopartikeln.

Wir sind von Kilo- über Milli- und Mikro- in Nanobereiche vorgedrungen. Auch wenn wir nicht wissen, welche Auswirkungen durch modernste Technik nachweisbare Spuren an Alt- und Neulasten in der Umwelt und im menschlichen Körper haben, glauben wir weiterhin an den Fortschritt. Auch die Medizin hat sich weiter entwickelt. Wir sind deshalb noch lange nicht gesünder, Volkskrankheiten wie Allergien haben weiterhin Bestand.

Schneller, höher, weiter: das sind Attribute zur Leistungssteigerung. Der Standort Deutschland hat global einen hohen Stellenwert. Dabei ist nicht nur die Technik gefordert, sondern auch der Mensch geht körperlich und geistig an seine Grenzen und oftmals darüber hinaus.

Zum Ausgleich für den Alltagsstress und Krankheitsvorbeugung wird empfohlen, sich gesund zu ernähren und körperlich zu betätigen. Doch stattdessen sitzen wir auf dem Sofa, trinken Bier, essen Chips und sehen vor dem Fernseher zu wie Leistungssportler den Körper (über-)fordern, mit erlaubten oder verbotenen Mitteln. Wie im Motorsport durch Tuning werden Sportler, die sich auf eigenen Füßen bewegen, heutzutage materiell bestens ausgestattet und professionell betreut. Neben anderen legalen medizinischen Anwendungen vertraut man in den Trainingszentren den Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft, die keine Lehre vom Sattwerden, sondern eine moderne Hochleistungswissenschaft ist. Die Prinzipien, wie deutsche Athleten durch vollwertige Ernährung auf olympisches Niveau gebracht werden, schildert *Friedhelm Diel* in dieser U&G durch einen Beitrag, den er in Sochi, dem Ort der nächsten olympischen Spiele auf Einladung der russischen Regierung vorgestellt hat. Die Prinzipien der Vollwerternährung gelten dabei für Hochleistungssportler ebenso wie für Freizeitbewegte.

Nahezu unbemerkt vollziehen sich die prognostizierten Klimaveränderungen: Selbst wenn die globale Klimaerwärmung durch die Medien in aller Munde ist, wird dies hierzulande angesichts des vergangenen langen Winters und feuchten und kalten Frühjahrs stirnrund wahrgenommen: global ja, aber nicht bei uns! Doch sind es nicht nur die Temperaturen, sondern auch Partikel und Gase, die die Natur beleben oder veröden. Flechten – Zwitterwesen aus Pilzen und Algen – sind scheinbar an Wetter- und Wasserextreme angepasst. Da sie aber auch sensibel auf Schadstoffe reagieren, gelten sie als Anzeiger der Luftqualität, als sogenannte Bioindikatoren, wie wir in dieser U&G zeigen.

Weitere Themen zu Umwelt und Gesundheit, Allergie, Schadstoffen und Heilpflanzen finden Sie gewohnt in diesem Heft.

Ziele, Highlights, Alltag und Visionen des Allergievereins in Europa e.V. (AVE) stellt die seit Gründung vor 24 Jahren amtierende Vereinsvorsitzende *Eva Diel* im Interview vor. Wer sich für die Arbeit des AVE – von Selbsthilfe bis zur Kommunikation auf einer höheren wissenschaftlichen Ebene – interessiert, dem sei eine Teilnahme an der 24. Jahrestagung und Jahreshauptversammlung am 19. Oktober 2013 in Fulda empfohlen. Hier erfahren Sie aktuelle Erkenntnisse zum Thema „Entzündungen und Allergien“ und haben gleichzeitig die Möglichkeit sich aktiv durch Ihre AVE-Mitgliedschaft an der ehrenamtlichen Tätigkeit zu beteiligen.

Wir sehen uns
Ihr *Andreas Steneberg*

Inhalt

Impressum	38
Forum	40
AVE aktuell	41
• 24. Jahrestagung AVE e.V.	
Schwerpunkt I	42
• Ernährungsstandards für Athleten in Deutschland von <i>Friedhelm Diel</i>	
Interview	46
• Allergieverein in Europa e.V. (AVE) bietet seit 24 Jahren Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag Interview mit Dr. <i>Eva Diel</i>	
Schwerpunkt II	48
• Flechten – Lebenspartner aus Pilzen und Algen Teil I Umwelt - Vorkommen und Eigenschaften von <i>Andreas Steneberg</i>	
Allergie aktuell	52
• Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)	
• Vitamin D in der Schwangerschaft – Risiko Nahrungsmittelallergie?	
Kinder Umwelt Gesundheit	54
• Schnulleranlutschen der Eltern senkt Allergierisiko	
Verbraucherschutz	55
• Warum sind Shampoos frei von Warnhinweisen? von <i>Ursula Klaschka</i>	
• Neue EU-Regeln für Kosmetika	
• Neue EU-Spielzeugrichtlinie	
Candida aktuell	58
• Machen Agrar-Fungizide Anti-Pilz-Mittel (Triazole) zu stumpfen Waffen?	
Umwelt aktuell	59
• Marienkäfer – Nützlinge, Lästlinge oder Schädlinge?	
• Pflanzen bremsen die Klimaerwärmung	
Bücher	62
Infotipps	63
Fallbeispiel	64
• Erbrechen, Durchfall und Kälteschmerz nach Fischverzehr	
Ernährung aktuell	65
• Keine Chance für Salmonellen und Co. auch bei Sommerhitze	
• Zuviel Carnitin und rotes Fleisch schaden dem Herzen	
• Kohlenhydrate abends tabu – schlank im Schlaf?	
Heilpflanzen	69
• Große Kapuzinerkresse – <i>Tropaeolum majus</i> L	