

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



zu den guten Vorsätzen zum Jahresbeginn zählen fast immer Wünsche, sich mehr um die eigene Ernährung und Gesundheit zu kümmern, die Ende des vergangenen Jahres sehr zu wünschen nachließen.

Man verspricht sich vorsorglich Besserung durch Fasten oder zumindest nachhaltigen Einkauf, kalorienbewusstes Kochen und nimmt sich vor, die kleinen und großen Sünden aus dem Drei-

gestirn Essen – Trinken – Rauchen einzustellen.

Doch steht Ostern vor der Tür. Die Zeit der Enthaltbarkeit und inneren Einkehr wird zunehmend durch Frühlingsgefühle und verheißungsvolle tägliche Verlockungen abgelöst, wenn uns zum Beispiel der Goldhase zuckersüß anlächelt.

Dass wir nicht immer ein schlechtes Gewissen in Bezug auf Süßigkeiten haben müssen, stellen wir in einem Schwerpunktbeitrag vor, der Fragen rund um den Zucker im Zusammenhang mit Übergewicht, Diabetes, Hyperaktivität, Karies und Sucht zum Thema hat. Des Weiteren erfahren Sie auch, dass der zuckersüße Granatapfel – Inbegriff der paradiesischen Verführung – durchaus Potenzial hat, gegen *Candida*-Pilze zu wirken.

Die Natur hält auch weitere Überraschungen bereit, die gesundheitsförderlich oder -hinderlich sein können. So kann ein gesundes Brotgetreide – der Roggen – mit Pilzen befallen sein, dessen Verzehr schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen kann. Nach so genannten Mutterkornalkaloiden haben Stuttgarter Analytiker in Roggenmehlen und Roggenbrotten gesucht und sind auch teilweise fündig geworden. Ein anderes Beispiel für natürliche Risiken sind wohlriechende Extrakte aus Flechten, die Allergien auslösen können.

Um Allergien geht es auch im Interview mit Professor *Martin Raiethel*, der Diagnosemöglichkeiten mit Hilfe der Darmspiegelung vorstellt.

In der Rubrik „Umwelt aktuell“ befassen wir uns in diesem Heft mit den Auswirkungen von Radioaktivität und landwirtschaftlicher Produktion. Als Heilpflanze wird der Mastixstrauch vorgestellt. Mit diesem breiten Themenangebot hoffen wir, Ihr Interesse an der UMWELT & GESUNDHEIT erhalten zu haben.

Frühzeitig möchten wir Sie jetzt schon auf etwas ganz Besonderes hinweisen. Im Herbst – am 27. September 2014 – feiert der Allergieverein in Europa e.V. – AVE – in Fulda sein 25-jähriges Jubiläum. Zu diesem Anlass sind namhafte Fachleute aus dem In- und Ausland eingeladen, um neue Erkenntnisse über Allergien, Umwelt und Gesundheit vorzustellen und mit Ihnen zu diskutieren.

Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich aktiv an einer schadstoff- und allergenarmen Zukunft zu beteiligen. Weitere Informationen erhalten Sie in der AVE-Geschäftsstelle und im Internet unter <http://www.allergieverein-europa.de>.

Ihr *Andreas Steneberg*

# Inhalt

<b>Forum</b>	4
<b>Termine</b>	5
<b>Schwerpunkt I</b>	6
• Antworten auf häufige Fragen zum Thema „Zucker“ vom Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC)	
<b>Interview</b>	10
• Diagnose von Allergien und Entzündungen durch Darmspiegelung Interview mit Prof. Dr. med. <i>Martin Raiethel</i>	
<b>Schwerpunkt II</b>	12
▪ Mutterkornalkaloide in Roggenmehlen und Roggenbrotten von <i>Renate Schnauser, Andreas Baitinger und Gregor Vollmer</i>	
<b>Fallbeispiel</b>	16
▪ Diät bei Onanie oder Selbstbefleckung	
<b>Forschung aktuell</b>	17
• Schnelle Wundheilung mit Birken • Wie Hautwunden heilen	
<b>Kinder Umwelt Gesundheit</b>	18
• Führen Chemikalien zu Entwicklungs- und Verhaltensstörungen?	
<b>Allergie aktuell</b>	19
• Neue Einblicke in Lebensmittelallergien durch Speisefische • Flechten – Duftstoffe mit Allergiepotezial	
<b>Umwelt aktuell</b>	22
• <i>Ambrosia</i> -Blattkäfer im Tessin: Glücksfall oder Bedrohung? • Energiewende statt Atomprogramme • Keine dicke Luft im Stall • Abluftreinigung – ein Weg zu einer emissionsarmen Tierhaltung	
<b>Bücher</b>	26
<b><i>Candida</i> aktuell</b>	27
• Die süße Verführung – Granatapfel bei <i>Candida</i> -Infektionen?	
<b>Verbraucherschutz</b>	29
• Bedeutung der Haltbarkeitsdauer von Lebensmitteln für Verbraucher	
<b>Ernährung aktuell</b>	30
• Nitrat in Lebensmitteln – erwünscht oder unerwünscht? • Ostern Ohne oder: Wie gestalte ich eifreie Feiertage?	
<b>Heilpflanzen</b>	33
• Mastixstrauch – <i>Pistacia lentiscus</i>	