

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



wieder einmal ist ein Winter, der in den meisten Teilen Deutschlands nur sporadisch an Schnee und Frost erinnerte, vorüber und wir schauen erwartungs- und hoffnungsvoll auf den Frühling. Für die Landwirte beginnt eine äußerst aktive Zeit: Der Boden wird vorbereitet, Felder werden bestellt und damit nur Gewolltes sprießt und wächst, werden allseits Maßnahmen ergriffen, um Unerwünschtes zu bekämpfen. Das geschieht einerseits nach den Richtlinien des nachhaltigen ökologischen Anbaus, andererseits werden radikale Maßnahmen ergriffen, um „Unkraut“ und Schädlinge mikrobiellen, tierischen und pilzlichen Ursprungs mit chemischen Keulen zu bekämpfen. Seit Jahrzehnten ist bekannt,

dass manche dieser Pestizide nicht auf dem Acker verbleiben und sich in der Umwelt bis zum Ende der Nahrungskette, im Menschen, anreichern. Eine Vielzahl fettlöslicher Substanzen ist inzwischen verboten worden; bei einigen immer noch zugelassenen Stoffen deuten zunehmende Erkenntnisse auf hormonaktive, erbgutverändernde und krebserzeugende Wirkungen. Es gibt Hoffnung: Die Abgeordneten des Umweltausschusses der EU stimmten gegen eine Verlängerung der Zulassung des Herbizids Glyphosat wegen dieser ernsthaften gesundheitlichen Bedenken und folgten nicht der Einschätzung des Bundesinstitutes für Risikobewertung, die Glyphosat ein Unbedenklichkeitsattest bescheinigte.

Frühling hat auch etwas mit Sonnenschein zu tun, einer Strahlung, die unseren Planeten mit wichtiger Energie versorgt. Andere Energiequellen wie die Kernkraft, die in der Vergangenheit und auch noch gegenwärtig eine gefährlich strahlende Alternative darstellten, sollten schnellstmöglich ersetzt werden. Als warnende und mahnende Beispiele bleiben uns die Katastrophen in Tschernobyl und Fukushima in Erinnerung, die sich 2016 zum dreißigsten beziehungsweise fünften Mal jähren. Hier gilt weiterhin: Nichts ist unter Kontrolle!

In dieser Ausgabe der UMWELT & GESUNDHEIT dreht sich Vieles um die Ernährung. Unsere Nahrungsmittelversorgung und damit auch Ernährungssicherheit ist in Gefahr. Das Jahr 2016 ist von der Welternährungs-Organisation der Vereinten Nationen (FAO) unter dem Motto „Saatgut zum Essen für eine nachhaltige Zukunft“ als „**Internationales Jahr der Hülsenfrüchte**“ (International Year of Pulses) deklariert worden. Mit Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja und Co. sollen zukünftige Proteinlücken durch zunehmend pflanzliche Kost gedeckt werden. Ein Schwerpunkt dieser U&G beschäftigt sich mit der Bedeutung von Hülsenfrüchten für die nachhaltige Ernährung und den menschlichen Stoffwechsel, wobei auch Aspekte des umweltverträglichen Anbaus und der gesundheitsverträglichen Zubereitung angesprochen werden.

Der zweite Schwerpunkt beschäftigt sich indirekt mit der menschlichen Ernährung, indem er den Einfluss der Darmflora auf Gesundheit und Körpergewicht zum Thema nimmt. *Michaela Axt-Gadermann* beschreibt, wie die Zusammensetzung des Mikrobioms unsere psychische und physische Gesundheit beeinflusst und wie wir unsere Darmbakterien durch verstärkte Zufuhr präbiotischer Ballaststoffe und probiotischer Keime unterstützen können.

Liebe Leserinnen und Leser, Sie finden gewiss auch an anderen Themen der aktuellen Zeitschrift Gefallen, die wir in den Rubriken Umwelt, Allergie und Heilpflanzen abdecken. Wir zeigen verträgliche Alternativen auf, die Ihnen ein gesundes Leben erleichtern. Im Herbst 2016 plant der AVE e.V. seine internationale Fachtagung in Iserlohn – hoffentlich mit Ihnen.

Vielleicht genießen Sie ein kleines All- oder Feiertagsmoment mit einem Schluck Bier im Gedenken an das Reinheitsgebot von 1516. Dieses Getränk, dem man seit dem Mittelalter attestierte, es sei reiner als Wasser, gibt es übrigens heutzutage auch alkohol- und glutenfrei.

Ihr *Andreas Steneberg*

# Inhalt

<b>Forum</b>	4
<b>Termine</b>	6
<b>AVE aktuell</b>	6
• Mitglieder-Rundbrief	
<b>Schwerpunkt I</b>	7
• Der Einfluss der Darmflora auf Gesundheit und Körpergewicht von <i>Michaela Axt-Gadermann</i>	
<b>Bücher</b>	11
<b>Therapie aktuell</b>	12
• FODMAP – neue Chance in der Therapie des Reizdarmsyndroms?	
• Sauna – mehr als Wellness?	
<b>Interview</b>	14
• Antioxidanzien – Eckpfeiler der umweltmedizinischen Therapie Interview mit Dr. med. <i>Albrecht zum Winkel</i>	
<b>Umwelt aktuell</b>	15
• Fünf Jahre Fukushima	
<b>Schwerpunkt II</b>	16
• Hülsenfrüchte – Bedeutung für die nachhaltige Ernährung und den menschlichen Stoffwechsel von <i>Cindy Maréchal</i> und <i>Andreas Steneberg</i>	
<b>Allergie aktuell</b>	23
• Naturstoff Ectoin	
• Riskante Behandlung mit Chrom	
• Nickel in Werkzeug	
<b>Berichte aus Unternehmen</b>	25
• Zertifikat „Allergiker-freundliches Produkt“ vergeben	
<b>Chemie und Umwelt</b>	26
• Nanopartikel Carbon Black in Reifenabrieb und Sprays	
<b>Umwelt aktuell</b>	27
• Moorerhaltung ist Klimaschutz – Gärtnern ohne Torf	
• Bedrohte Art – <i>Cavendish</i> -Bananen vor dem Aus	
<b>Mikrobiologie aktuell</b>	29
• Mikrobe des Jahres 2016: <i>Streptomyces</i>	
<b>Kinder Umwelt Gesundheit</b>	30
• Immuntoleranz – Meiden von Nahrungsmitteln?	
<b>Forschung aktuell</b>	31
• Einfluss kalorienreduzierter Diäten auf das Altern und die Gesundheit	
<b>Ernährung aktuell</b>	32
• Die Kunst des Bierbrauens	
<b>Heilpflanzen</b>	33
• Echter Kümmel, Wiesen-Kümmel – <i>Carum carvi L.</i>	