

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



die Tage werden länger, die Landschaft bunter, die Laune steigt, ein Wohlfühlklima macht sich breit. Viele fühlen sich nach langer Winter- und Fastenzeit „zum Bäume ausreißen.“ Dies würden auch verzweifelte Pollenallergiker gern tun, die Birken und anderen Frühjahrsblüher ansonsten kaum aus dem Wege gehen können.

Mit dem Frühjahr steigt bei vielen in Erwartung der Grillsaison auch die Fleischeslust. Noch im Winter waren mahnende Worte aus dem Umweltbundesamt (UBA) zu klimaschädlichen Investitionen in die Landwirtschaft mit Forderung einer Mehrwertsteuererhöhung für das Luxusgut Fleisch zu vernehmen. Im aktuellen U&G-Interview erläutert Prof. *Andreas Gies* vom UBA im Interview, dass diese Maßnahme hinsichtlich Nachhaltigkeit nicht abwegig ist und für eine Currywurst durchaus ein Zuschlag von 30 Cent akzeptabel sei.

Fleisch ist (zu) billig und Massenware geworden – auf Kosten von Qualität, Tierwohl, Umwelt und Gesundheit.

Mit rotem Fleisch von Schwein, Rind und Lamm befasst sich *Valisoa Randriantsalama* im Schwerpunktartikel dieser U&G. Dabei stehen wertvolle Inhaltsstoffe wie Protein und Vitamine, aber auch Rückstände von Tierarzneimitteln und Schadstoffen, sowie Kontaminationen mit Mikroorganismen im Mittelpunkt der Literaturstudie. Es verdichten sich Anzeichen, dass der regel- und übermäßige Konsum von rotem Fleisch zu Darmkrebs, Brustkrebs, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Zum Thema Ernährung und Krebs gibt es andererseits keine generellen Vorbeuge- und Therapie-Diäten, wie Krebsexperten in einem weiteren Beitrag glaubhaft versichern: So gehören Aussagen wie „Fasten hungert Tumoren aus, Zuckerverzicht bremst Krebswachstum, basische Lebensmittel schützen vor Krebs“ in den Bereich der Mythen.

Vielleicht sollten wir aus vielfältigen Gründen beim Essen kürzer treten und – wenn es denn Fleisch sein muss – solches aus Biozucht in der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Menge von höchstens 300 bis 600 g pro Woche verzehren. Vegetarier leben beileibe nicht ungesünder.

Ein deutsche Sprichwort sagt: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Deshalb ist auch eine geeignete Flüssigkeitsaufnahme wichtig. Tee gilt als erfrischendes und belebendes Getränk mit gesundheitsfördernden Eigenschaften. Diese positiven Wirkungen können auch durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse unterstützt werden. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel bestätigt daher Tee in einem Textbeitrag in dieser Zeitschrift als eine gesunde Flüssigkeitsquelle.

Neben diesen Ernährungsthemen haben wir wieder aktuelle Themen zusammengestellt, die Sie, liebe Leserinnen und Leser sicherlich interessieren. So sorgen begrünte Wände in Innenstädten für bessere Luft. Eine Luftreinigung wird auch durch einige Gerätschaften versprochen, die Allergikern helfen sollen. Ob der Einsatz von Allergiker-Drohnen als Innenraum-Luftreiniger, der Atemtester für Verdauungsgase, Anti-Stinke-Apps für das Smartphone oder Fitness-Armbänder sinnvolle Neuigkeiten oder Schnickschnack darstellen, erfahren Sie in der Rubrik Verbraucherschutz.

Schließlich stellen wir Ihnen auch einige Pflanzen vor, die in der Lage sind, die Gesundheit zu stärken und Krankheitserreger abzuwehren. So erwiesen sich nitratreiche Gemüse wie Rote Bete, Rucola und Spinat als fördernd für die Zahngesundheit und das Frühlings-Adonisröschen – *Adonis vernalis* L. als Herz stärkend. Während Gemüse und essbare Wildkräuter unseren täglichen Speiseplan bereichern sollten, gehört die Anwendung von Pflanzen mit pharmakologischen Wirkung in fachkundige Therapeutenhand. Unsere Heilpflanzen-Expertin *Sonja Czérkus-Yavuz* warnt bei letztgenanntem Frühjahrsblüher eindringlich vor einer Selbstmedikation, da bei Pflanzenarten mit herzwirksamen Glykosiden die giftige und die therapeutische Dosis nahe beieinander liegen.

Auch ein Anblick frühlingshafter Blütenmeere kann, wie eingangs erwähnt, herz-erfrischend und wohltuend sein.

Ihr *Andreas Steneberg*

Inhalt

Forum	4
Termine	5
AVE aktuell	6
• Mitglieder-Rundbrief	
Schwerpunkt I	7
• Inhaltsstoffe im roten Fleisch und ihre Auswirkungen im Körper von <i>Valisoa Randriantsalama</i>	
Interview	13
• UBA-Auftrag: Gefahrenabwehr vor Chemikalien Interview mit Prof. Dr. <i>Andreas Gies</i>	
Chemie und Umwelt	15
• Synthetische Chemikalien beim Klimawandel oft verkannt	
• Bessere Luft durch begrünte Wände	
Schwerpunkt II	17
• Tee: Gesundheit und Hydration vom Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel	
• Sicherheit von Koffein	
Bücher	20
Kinder Umwelt Gesundheit	22
• Ergebnisse des Jugendreports Natur	
Verbraucherschutz aktuell	23
• Schlankheitsmittel versprechen viel – helfen wenig	
• Sinnvolle Geräte oder Schnickschnack?	
• Fitnessarmbänder und Co: nicht unbedingt Allheilmittel	
Fallbeispiel	26
• Vergiftung nach Verzehr von pontischem Honig	
Forschung aktuell	27
• <i>Helicobacter</i> – Magenkeim beherrscht oberen Verdauungstrakt	
Candida aktuell	28
• Therapieoptionen bei Scheidentzündungen	
Leserbrief	29
• Mineralöl in Lebensmitteln	
Ernährung aktuell	30
• Heilsames Nitrat	
• „Superfood“ <i>Aronia</i> – Mythos Apfelbeere	
• Mythos Krebs-Diät	
Heilpflanzen	33
• Frühlings-Adonisröschen – <i>Adonis vernalis</i> L.	