

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2020 ist für viele Menschen ein Jahr zum Vergessen. Ende 2019 hatten wir noch befürchtet, dass das Überleben durch die rücksichtslose Ausbeutung des Planeten zur Erhaltung unseres Lebensstandards auf dem Spiel steht. Der Klimawandel war ein nicht für alle beängstigendes Thema, zumal die bei uns verzeichnete Erhöhung der mittleren Lufttemperatur eine Erhöhung von 1,5 °C auswies. Dieses wurde von Vielen als durchaus angenehm empfunden. Die Deutschen fühlten sich zufriedener als je zuvor – auf einem Allzeithoch...

Mit dem neuen Jahr kam die Corona-Pandemie, wobei ein kleines Virus das Leben weltweit in Beschlag nahm. Die globalen Handelsbeziehungen, Freizeitvergnügen, Arbeitsbedingungen und vor allem die menschliche Gesundheit wurde durch das SARS CoV2-Virus gelähmt. Eine Krise ungekannten Ausmaßes, mit der in hochtechnisierten Ländern mit scheinbar ungebremstem Wirtschaftswachstum niemand gerechnet hatte, verbreitete sich in jeden Winkel der Erde. Politik und Wissenschaft waren und sind im Krisenmanagement gefordert und oftmals überfordert.

Nun sind wir in einer zweiten Pandemie-Welle gefangen, das wirtschaftliche und zwischenmenschliche Leben ist auf ein Minimum eingeschränkt. Klimatisch gesehen befinden wir uns in einer Verschnaufpause: Das Lahmlegen des öffentlichen und wirtschaftlichen Lebens während der Corona-Pandemie hat zwar zu weniger klimaschädlichen Emissionen geführt, aber es wird erwartet, dass diese Delle nach Überwindung der „Krise“ in der weiter nach oben steigende Kurve kaum auffallen wird.

Sorgen machen derzeit vor allem die gesundheitlichen Auswirkungen der Pandemie. Gerade in der kalten Jahreszeit halten wir uns vermehrt in Innenräumen auf, wo sich die Viren und andere Krankheitserreger in Aerosolen anreichern. Ein Schwerpunkt dieser Ausgabe der U&G beschäftigt sich daher mit der Anzahl der mit SARS-CoV-2 beladenen Partikel in der Raumluft und deren eingeatmete Menge, sowie die Bewertung des Infektionsrisikos, sich darüber mit COVID-19 anzustecken. Auch Maßnahmen zur Eindämmung der Viruslast werden diskutiert. Ein weiterer Schwerpunkt thematisiert die Rolle der Ernährung in der Pandemie. Hier grassiert eine Vielzahl von unbewiesenen Behauptungen in den Medien, die das eine oder andere Wunder- oder Nahrungsergänzungsmittel als ultimativen Virenschutz propagieren. In dieser U&G erfahren Sie, dass Vitamin D leider nicht vor COVID-19 schützt, aber den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann. Auch Wohlstandskrankheiten kann ein guter Vitamin-D-Status vorbeugen. Allgemein können Sie durch eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung die Stärkung des Immunsystems unterstützen.

Auch Ernährungs-, Umwelt- und Allergietheemen ziehen sich weiterhin wie ein roter Faden durch die UMWELT & GESUNDHEIT. Wir informieren Sie wie gewohnt über aktuelle Forschungsergebnisse, die uns bekannte Phänomene erklären, aber auch Hilfe für den Alltag bieten und zukünftige Therapieoptionen aufzeigen.

Unsere Heilpflanzenexpertin *Sonja Czérkus-Yavuz* stellt zum Ausklang des Jahres den Benzoe-Baum vor, dessen Harz desinfizierend, entzündungshemmend und antioxidativ wirkt.

Wir hoffen, dass Sie trotz des angespannten Alltags nicht verzagen und gesund und zuversichtlich bleiben. Der AVE e.V. bietet Ihnen vermehrt Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag an. Nutzen Sie die neu eingerichteten Email-Adressen, die auf der letzten Umschlagseite zu den Themen Ernährung, Bauen und Wohnen, Heilpflanzen und *Candida* eingerichtet wurden.

Ein gesundes neues Jahr wünscht

Ihr Andreas Steneberg

# Inhalt

<b>Impressum</b>	<b>111</b>
<b>Forum</b>	<b>112</b>
<b>AVE aktuell</b>	<b>114</b>
• Mitgliederbrief	
• AVE-Hilfe zur Selbsthilfe	
<b>Schwerpunkt I</b>	<b>116</b>
• Anzahl der mit SARS-CoV-2 beladenen Partikel in der Raumluft und deren eingeatmete Menge, sowie die Bewertung des Infektionsrisikos, sich darüber mit COVID-19 anzustecken	
von <i>Martin Kriegel</i>	
• Mobile Raumlufreiniger können Fensterlüftung nicht ersetzen	
• Risikofaktor COPD	
<b>Allergie aktuell</b>	<b>123</b>
• Anaphylaktischer Schock – was tun im Notfall?	
<b>Schwerpunkt II</b>	<b>124</b>
• Ernährung und Corona	
• Kann Vitamin D vor COVID-19 schützen?	
• Auswirkung von Vitamin D bei verschiedenen Erkrankungen	
• Vitamin D-Bedarf decken	
<b>Bücher</b>	<b>128</b>
<b>Forschung aktuell</b>	<b>130</b>
• Zu viel Salz hemmt die Immunabwehr	
• Alltagsaktivitäten steigern das Wohlbefinden	
• Test-Alternativen zu Tierversuchen	
<b>Kinder Umwelt Gesundheit</b>	<b>134</b>
• Die richtige (Kranken-)Kost für Kinder	
• Wie Bauernhöfe vor Asthma im Kindesalter schützen	
<b>Verbraucherschutz aktuell</b>	<b>136</b>
• Was ändert sich 2021 bei Gesundheit & Ernährung?	
• Rohmilch kann krankmachende Keime enthalten	
<b>Ernährung aktuell</b>	<b>138</b>
• Milchverträglichkeit erst seit wenigen Tausend Jahren	
• Gentechnik-Lachs: Jetzt in den USA zugelassen	
• Preisverzerrungen bei tierischen Lebensmitteln	
<b>Heilpflanzen</b>	<b>141</b>
• Siam-Benzoebaum – <i>Styrax tonkinensis</i>	