

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser kalten Jahreszeit werden wir angesichts der Energiekrise aufgerufen, uns warm anzuziehen. Das gilt für drinnen und außer Haus. Energie zu sparen in Innenräumen sollte nicht dazu führen, dass wir unzureichend und falsch heizen, weil wir damit zur Förderung der Schimmelpilzbildung beitragen.

Wenn es regnet oder schneit, müssen wir außerhalb der vier Wände uns vor Nässe schützen. Neben Schirm und eingewachstem Ostfriessennetz gelten Nässesperr-Membranen (zum Beispiel Gore-Tex®) als moderne Wasserabweiser. Doch diese fluorhaltigen Substanzen, die uns auch in der Küche als Teflonbeschichtung und

Löschmittel bekannt sind, haben gravierende Nachteile für Umwelt und Gesundheit: Sie gelten als „forever chemicals“, da sie natürlich nicht vorkommen und so gut wie nicht abbaubar sind. Sie reichern sich in der Umwelt sowie im menschlichen und tierischen Gewebe an. Per- und polyfluorierte Alkylverbindungen (abgekürzt PFAS) werden ihnen von den renommierten Chemikalienspezialisten *Klaus Günter Steinhäuser* und *Ingo Valentin* vorgestellt, in dieser Ausgabe unter Umweltaspekten. In der ersten U&G-2023 wird das PFAS-Gefährdungspotenzial für die belebte Umwelt und letztlich auch für den Menschen betrachtet.

Auch andere Materialien, die uns in Wohlstandszeiten lieb, aber zu billig geworden sind, geraten zusehends ins kritische Rampenlicht: **Kunststoffe!** Für Plastikprodukte, ebenfalls Ewigkeitssubstanzen aufgrund der geringen biologischen Abbaubarkeit, haben wir anscheinend ein ideales Recyclingsystem geschaffen. Leider tauchen diese Kunststoffe als Müll in Wasser und zu Lande in nahezu allen Regionen der Erde auf: Als weithin sichtbare Müllberge bis hin zu Mikroplastikspuren. Die weltweite hausgemachte Plastikmüllflut beschreibt *Hans Jürgen Schubert* in einem weiteren Schwerpunkt. Die Geister, die wir zur Erleichterung riefen, werden wir anscheinend nicht mehr los.

Die Augen sollten uns auch weiter geöffnet werden durch Transparenz bei der Nahrungsmittelproduktion. Interviewpartner *Hannes Jaenicke* beschreibt, dass Milch- und Fleischberge, die sich im Kühlregal oder an der Frischfleischtheke auftürmen, durch geschickte Täuschung der Agrarlobby und der Lebensmittelindustrie eher als „große Sauerei“ zu bezeichnen sind.

Nach all diesen schwer verdaulichen Informationen, sollte es uns leichter fallen, bewusster einzukaufen. Setzen wir die guten Vorsätze zur Jahreswende um, indem wir vor dem Konsum überlegen, ob wir das Objekt unserer Begierde, sei es ein Lebensmittel oder beispielsweise ein Kleidungsstück wirklich brauchen. Meist gibt es nachhaltige Alternativen, produziert aus natürlichen Zutaten unter fairen Bedingungen.

Hilfreiche Verbraucher- und Therapietipps finden Sie auch in der Rubrik Heilpflanzen. An dieser Stelle möchte ich mich bei den beiden Heilpflanzenexpertinnen bedanken, die den Allergieverein in Europa e.V. - AVE mit Rat und Tat von Anfang an bis heute begleitet werden. Apothekerin *Gerhild Birmann-Dähne* informierte mit tiefgründigem Wissen auch über die traditionelle Pflanzenheilkunde bis 2000. Sie hat soeben das 80. Lebensjahr vollendet: Herzlichen Glückwunsch! *Sonja Maria Czérkus-Yavuz* begleitet die Leserinnen und Leser seit zwei Jahrzehnten ebenso fundiert in traditioneller, gegenwärtiger und zukünftiger Heilpflanzenpraxis. Sie stellt uns in dieser Ausgabe den Nutzhanf vor, dessen weitere Verwendung als Therapie- und Rauschdroge ja momentan intensiv diskutiert wird.

Genießen Sie das Leben, das Essen und den Umgang mit Freunden, Verwandten und Bekannten. Ich wünsche Ihnen einen guten Rutsch und der Welt ein Rückbesinnen auf ein friedliches Miteinander

Ihr *Andreas Steneberg*

Impressum	111
Forum	112
Schwerpunkt I	114
• PFAS – ‚Ewige‘ Chemikalien und kein Ende. Teil I: Verwendungen, Eigenschaften, Umweltaspekte von <i>Klaus Günter Steinhäuser</i> und <i>Ingo Valentin</i>	
Interview	118
• Das deutsche Tierschutzgesetz wird in der industriellen Massentierhaltung millionenfach wissentlich und vorsätzlich gebrochen Interview mit <i>Hannes Jaenicke</i>	
Bücher	119
Schwerpunkt II	121
• Umwelt- und Gesundheitsgefährdung durch Plastikmüll? von <i>Hans Jürgen Schubert</i>	
Ernährung aktuell	125
• Nutzung von Getreide und Hülsenfrüchten in Deutschland	
Kinder Umwelt Gesundheit	126
• Allergie, Unverträglichkeit oder einfach nur Bauchschmerzen?	
Umwelt aktuell	127
• Artenschutz durch Forstwirtschaft: Fahrspuren im Wald schützen bedrohte Gelbbauchunke	
Forschung aktuell	128
• Der Schwarze Tod – die Pest – prägte unsere Infektabwehr • <i>Corona & Co</i> – Bessere Luftqualität mit UVC-Technologie • SARS-CoV-2 kann das Chronische Fatigue-Syndrom auslösen	
Candida aktuell	131
• WHO veröffentlicht erste Liste gesundheitsbedrohender Pilze	
Verbraucherschutz aktuell	132
• Absenkung der Raumtemperatur • Was ändert sich 2023 bei Gesundheit, Ernährung und Wohnen?	
AVE aktuell	134
• Mitgliederversammlung 2022 • 31. Jahrestagung des AVE e.V.	
Therapie aktuell	136
• Medizin-Meteorologie im historischen Nordsee-Kurpark Wyk auf Föhr • Atemtherapie nach <i>Ilse Middendorf</i> • Nahrungsergänzungsmittel während der Krebstherapie • Besser schlafen mit Baldrian?	
Heilpflanzen	141
• Nutz-Hanf – <i>Cannabis sativa L.</i>	