

es ist Frühling: die Natur erwacht. Nach dem warmen Winter ging alles ganz schnell. Inzwischen können wir kaum noch von typischen Jahreszeiten sprechen, ebenso wenig wie von einer Pollensaison. Wenn es so weiter geht mit dem Klimawandel, werden bald ganzjährlich die Pollen fliegen – kein Durchatmen mehr für Pollenallergikerinnen und -allergiker.

Im Frühling grünt es, wenn Gräser und Blätter sprießen. Manchmal sind auch gelbe oder blaue Farbtupfer darunter, vor allem Frühlingsblumen wie Krokusse, Narzissen, Veilchen und Traubenhyazinthen.

Apropos blau: Diese Farbe nehmen wir wahr, wenn das Licht eine Wellenlänge zwischen 450 und 490 Nanometer hat. So erscheinen uns Meer und Himmel blau, obwohl Wasser und Luft an sich farblos sind. Deswegen wird die Farbe Blau oft mit Ewigkeit und Unendlichkeit in Verbindung gebracht. Blau kommt in der Natur selten vor, jedoch verwendeten Färber, die das Leben bunter machten, schon vor Jahrhunderten eine Technik an, um aus farblos blau zu machen. Den Begriff „Blau machen“ kennen Sie. Möglicherweise geht die Redewendung auf den so genannten „Blauen Montag“ zurück, einen Tag ohne Arbeit für die Blau-Färber. Diese legten sonntags Woll- oder Stoffstücke in ein Färbebad aus Waid (*Isatis tinctoria*) oder der tropischen Indigopflanze (*Indigofera tinctoria*), damit sie die Farbe annahmen. Am Montag wurden diese aus den Bottichen geholt und an der Luft getrocknet. Als körperliche Arbeit konnte man diese Tätigkeit nicht gerade bezeichnen...

Die Blau-Färber haben Spuren hinterlassen. Vor allem in Thüringen erinnern alte Wirkungsstätten und Utensilien an einen Waid-Boom im Mittelalter, der Orte rund um Erfurt zu Reichtum und Wohlstand verhalf. Die ertragreichere und preiswert importierte Indigopflanze brachte diesen Wirtschaftszweig zum Erliegen. In den 1990er Jahren erregte das Färber-Waid kurzfristig erneut Aufmerksamkeit aufgrund seiner Wirksamkeit als Nutz- und Heilpflanze. Natürliche Waidzusätze wurden Anstrichfarben und Kosmetika zugesetzt, um diesen Holz- beziehungsweise Haut-schützende Eigenschaften zu verleihen. Inzwischen ist es wieder still geworden um das Färber-Waid, das wieder zur Wildpflanze, die mancherorts als invasiv betrachtet wird, zu „verkommen“ scheint. Dass *Isatis tinctoria* durchaus Potenzial hat, aus ihrem Dornröschenschlaf erweckt zu werden, belegen zahlreiche aktuelle Forschungen über die gesundheitsfördernden Eigenschaften der traditionellen Heilpflanze. In dieser U&G-Ausgabe finden Sie Argumente für ein Wiederbeleben des Waidanbaus und die Nutzung des Wirkungsspektrums.

Wir haben uns auch in Zukunft vorgenommen, Ihnen wissenschaftlich fundierte und doch möglichst allgemeinverständliche Informationen anzubieten. Der Redaktionsstab ist bemüht, bei Recherchen den gesunden Menschenverstand und nicht die künstliche Intelligenz (KI) zu nutzen. Hiermit können wir Ihnen Informationen und Hilfen für den Alltag anbieten, um sich in der von Dr. Google gefilterten Informationsflut zurechtzufinden.

Liebe Leserinnen und Leser, der gemeinnützige AVE – Verein zur Förderung der Ganzheitlichen Behandlung Allergischer Erkrankungen in Europa e.V. – feiert in diesem Jahr sein 35-jähriges Bestehen. Schätzungen zufolge könnte im Jahre 2050 jede zweite Person in Europa von einer Allergie betroffen sein. Hiermit stehen Allergien an der Spitze chronischer Erkrankungen. Wir können Allergien nicht aufhalten, bemühen uns aber weiterhin, dass Sie damit gut leben können. Unterstützen Sie uns daher mit einer Mitgliedschaft oder Spende.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Andreas Steneberg

Impressum	2
AVE aktuell	4
• Mitglieder-Rundbrief	
Forum	5
Schwerpunkt	7
• Färber-Waid (<i>Indigo - Isatis tinctoria L.</i>) – Nicht nur zur Blau-Färbung, sondern auch als Heil- und Holzschutzmittel nutzbar von <i>Sonja-Maria Czérkus-Yavuz</i> und <i>Andreas Steneberg</i>	
Interview	13
• Hoffnung und Anregungen für eine lebenswerte Zukunft Interview mit Prof. Dr. <i>Gertraude Lowien</i>	
Bücher	14
Allergie aktuell	15
• Blau machen – Farbstoff E 132	
• Stigmatisierung von Hautkrankheiten	
• Pferdeallergie – <i>Curly Horses</i> sind keine hypoallergene Rasse...	
Therapie aktuell	19
• „Heilendes Licht“ für kranke Haut: Phototherapie mit UV-A- und UV-B-Strahlen	
• Bei akuten Atemwegserkrankungen können Inhalatoren helfen	
• Häufige Wechselwirkungen: Medikamente und Nahrungsmittel	
• Detox-Kuren und -Produkte sind fragwürdig	
• Digitales Rezept für Arzneimittel einfach erklärt	
Verbraucherschutz aktuell	24
• Gesund trotz Dr. <i>Google</i> – Seriöse Gesundheitsinformationen online finden	
Chemie und Umwelt	25
• Pestizide können aus „geschlossenen“ Gewächshäusern entweichen	
• Kontaminierte Holzkonstruktionen sanieren	
Kinder Umwelt Gesundheit	27
• Clever gesund	
Forschung aktuell	28
• Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	
Candida aktuell	29
• Der mühsame Weg des Pilztoxins Candidalysin	
Ernährung aktuell	30
• Brotbrennerei: Bioethanol aus der Bäckerei	
• Typ-2-Diabetes mit Ernährung bekämpfen	
• Neue Ernährungsempfehlungen für Deutschland	
Heilpflanzen	33
• Schwarzer Holunder – <i>Sambucus nigra</i>	