

Liebe Leserinnen und Leser,



es ist Winter und Winter ist Erkäl-
tungszeit. Anscheinend sind die klas-
sischen Erreger auf dem Vormarsch,
wie die aktuellen Zahlen des Robert-
Koch-Institutes (RKI) zeigen. In der
48. Kalenderwoche, also Anfang
Dezember 2023, lag die Aktivität
akuter Atemwegserkrankungen
(ARE-Inzidenz) in der Bevölkerung
bei rund 8.500 ARE pro 100.000
Einwohnerinnen und Einwohner.
Zusätzlich leiden 2.000/100.000 Per-
sonen derzeit an grippeähnlichen
Erkrankungen (ILI-Inzidenz, zu de-

ren Auslösern auch SARS-CoV-2-Viren zählen), so dass jede zehnte
Person in Deutschland akut betroffen ist. Damit haben wir bereits
das Vor-Pandemie-Niveau übertroffen, bevor die eigentliche Grip-
pewelle über uns hinwegrollt.

Nicht zu den akuten, sondern zu den chronischen Atemwegserkran-
kungen zählt das **Asthma bronchiale**, unter dem in Deutschland
etwa 3,5 Millionen Menschen dauerhaft leiden. Ein Team des Lun-
geninformationsdienstes beschreibt in dieser Ausgabe der UMWELT
& GESUNDHEIT Asthma als Lungenerkrankung, bei der die Atem-
wege chronisch entzündet sind. Obwohl seit Jahrtausenden bekannt,
sind die zugrundeliegenden Krankheitsmechanismen, Ursachen und
Risikofaktoren noch nicht vollständig entschlüsselt. Zu den Auslö-
sern zählen unter anderem Stress, extreme Temperaturen, Allergene
oder sportliche Tätigkeiten. Bis heute ist eine Behandlung, die die
Erkrankung heilt, nicht in Sicht. Die Expertinnen und Experten ge-
ben Tipps für den Alltag und den Notfall.

Ein zweiter Schwerpunkt dieser Ausgabe ist ein Beitrag zur gesun-
den Ernährung. Wussten Sie, dass Ballaststoffe für die Erhaltung ei-
ner optimalen Gesundheit und die Vorbeugung von nicht übertrag-
baren Krankheiten unerlässlich sind? Wenn nicht, dann interessiert
Sie wahrscheinlich, dass Sie möglicherweise zu wenig davon zu
sich nehmen, erfahren aber, dass Sie mit dem Verzehr von mehr
Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und
Samen auf dem besten Weg für ein langes Leben sind.

Über den Gesundheitswert eines täglichen Gläschens (Rot)Weins in
Ehren, wird in Expertenkreisen heftig diskutiert. Manch selbst er-
nannte oder ausgewiesene Expertin und Experte lobt den (geringen)
Konsum oder warnt vor dem gesundheitlichen Schaden bereits in
kleinen Mengen. Wie Qualitätswein hergestellt wird und wie Schäd-
lingsbefall und Klimawandel im konventionellen Weinbau begegnet
wird, beschreibt Moselwinzer *Christian Conrad* im Interview.

Wie gewohnt greifen wir auch weitere Themen zu Umwelt, Gesund-
heit und Ernährung auf und geben Tipps für den Alltag zur Gesun-
derhaltung. Die Heilpflanzenkundige *Sonja-Maria Czerkus-Yavuz*
empfiehlt Produkte des Ginkgo-Baums zum Erhalt der geistigen
Leistungskraft.

Die AVE-Mitglieder haben auf der Jahrestagung in Eisenach be-
schlossen, dass sie auch im Jahre 2024 nicht auf das Organ UMWELT
& GESUNDHEIT im Druckformat verzichten möchten. Wir nehmen
diesen Auftrag gern an und versprechen Ihnen, auch im nächsten
Jahr gut recherchierte und interessante Informationen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr *Andreas Steneberg*

Impressum	111
Forum	112
Schwerpunkt I	114
• Asthma bronchiale vom Team des Lungeninformationsdienstes von Helm- holtz Munich	
Bücher	120
Schwerpunkt II	122
• Empfohlene tägliche Aufnahme von Ballaststoffen und ballaststoffreichen Lebensmitteln von EUFIC (Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel)	
Interview	126
• Umweltschonender Weinbau muss nicht „öko“ sein Interview mit <i>Christian Conrad</i>	
Umwelt aktuell	127
• Symbiose – Im Untergrund retten Pilze Wälder • Regenwürmer tragen 6,5 % zum weltweiten Getreide- ertrag bei	
Forschung aktuell	129
• Einzigartiges Nasenmikrobiom • Hanf hilft heilen • Cannabis-Wirkstoff CBD gegen Darmentzündung	
Candida aktuell	131
• Hefepilze als Auslöser veränderter Immunreaktionen bei Morbus Crohn	
Allergie aktuell	132
• Neues zum Thema Allergieprävention • Futterkuss (<i>Solids by kiss</i>) – Neues Projekt zur Aller- gieprävention	
Kinder Umwelt Gesundheit	133
• Fencheltee für Kinder?	
AVE aktuell	134
• 31. Jahrestagung des AVE e.V. • Mitgliederversammlung 2023 • EU verlängert Pestizid-Zulassung	
Verbraucherschutz aktuell	137
• Was ändert sich 2024 bei Gesundheit, Ernährung und Wohnen?	
Ernährung aktuell	138
• 50 Jahre fair gehandelter Kaffee • Highprotein-Hype – berechtigt oder Quatschtrend? • Back-Tipps - So gelingen locker-saftige Muffins • Was ist bei Silikonbackformen zu beachten?	
Heilpflanzen	141
• Ginkgobaum – <i>Ginkgo biloba</i>	