

Liebe Leserinnen und Leser,



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 ganzjährig 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 Wirkstoffspektrums.

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

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