

Liebe Leserinnen und Leser,



das Jahr geht zur Neige und wir leben weiterhin in turbulenten Zeiten, die uns den Atem nehmen. Eine gewaltige Unruhe ist auf diesem Planeten zu beobachten, Grenzen drohen sich gewaltig zu verschieben, Flüchtlingsströme sind ungebrochen, aber die Sorge um den Zustand der Erde ist ins Hintertreffen geraten. Und dann ist in den kommenden Monaten auch noch Wahlkampf in Deutschland angesagt, wo Themen wie Klima und Umwelt derzeit „unter ferner liefen“ rangieren werden. Nach hoffentlich überwunden-

er Corona-Pandemie sind Gesundheitsthemen hierzulande eher geprägt von notwendigen System-Reformen angesichts der Alterung der Gesellschaft und Zunahme der Pflegeversorgung bei steigenden Kosten und Fachkräftemangel. Grundsätzlich haben wir es individuell ein Stückweit selbst in der Hand, Vorsorgemaßnahmen zur Gesunderhaltung zu ergreifen, in dem wir uns gesund ernähren, ausreichend bewegen und gute soziale Kontakte pflegen.

Das Zitat „Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen,“ wird dem amerikanischen Schriftsteller Mark Twain zugeschrieben. Anscheinend nehmen wir die Wörter zur Kenntnis, verhalten uns aber krankheitsorientiert, wenn wir zu Messer und Gabel greifen. Eigentlich ist das Essen notwendig, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Und doch verursachen wir durch Fehlernährung mit zu viel Zucker, Salz und Fett nicht nur eigene Krankheitsrisiken, sondern dem deutschen Staat jährlich direkte Folgekosten in Höhe von 17 Milliarden Euro, wie Forschende der Universität Halle-Wittenberg bereits 2015 errechneten. Diese Kosten beinhalten lediglich die direkten Behandlungskosten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes. Indirekte Kosten, bedingt durch Arbeitsausfall, Kurbehandlungen und Invalidität, kommen noch hinzu.

Wie wäre es also, uns zum Jahresanfang nicht nur gute Vorsätze für eine gesunde Lebensführung zu formulieren, sondern auch in kleinen Schritten dauerhaft umzusetzen. Wählen Sie einfache vollwertige Nahrungsmittel statt hochverarbeitetes Fastfood. Wenn Sie tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch mögen, achten Sie auf Herkunft und Tierwohl. Und warum sollten Sie nicht einmal etwas wagen, das alt bekannt und zukunftsweisend zugleich ist. Fermentierte Nahrungsmittel spielen seit 7.000 Jahren in der menschlichen Ernährung eine wichtige Rolle. Dazu gehören hierzulande Brot, Joghurt, Bier und Sauerkraut – gewonnen mit Hilfe von Mikroorganismen und nachweislich mit gesundheitsfördernden Eigenschaften. Über unseren Tellerrand hinaus können fermentierte Produkte aus anderen Kulturen wie *Kimchi*, *Miso* und Co. unseren Speiseplan bereichern. Über Vor- und Nachteile von Gärprodukten berichten wir im Schwerpunkt Fermentation.

Auch weitere gesundheitliche Themen haben wir für Sie aktuell und hoffentlich nicht als zu schwere Kost aufbereitet. Dazu gehören wie gewohnt Erkenntnisse aus dem Allergiegesehen, über Zusammenhänge von Umwelt, Chemikalien und Gesundheit. Zur „Nachlese“ – für alle, die nicht an der diesjährigen AVE-Tagung teilnehmen konnten – empfehlen wir ausführliche Zusammenfassungen der Beiträge unserer Ernährungs- und Heilpflanzenexpertinnen *Cindy Maréchal* und *Sonja-Maria Czerkus-Yavuz*.

Bleiben Sie gesund und hoffnungsvoll

Ihr *Andreas Steneberg*

Impressum	111
Forum	112
Schwerpunkt	114
<ul style="list-style-type: none"> • Fermentation von Lebensmitteln: Uralte Methode und zukunftsweisender Food-Trend vom Ernährungsradar/Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN) • Fermentierte Nahrungsmittel können bei Histamin-Intoleranz unverträglich sein 	
Verbraucherschutz	122
<ul style="list-style-type: none"> • Was ändert sich 2024 bei Gesundheit, Ernährung und Wohnen? • Apps über chemische Substanzen 	
Chemie und Umwelt	124
<ul style="list-style-type: none"> • PFAS im Körper • Chemikalienmischungen: Neurotoxische Effekte addieren sich 	
Therapie aktuell	126
<ul style="list-style-type: none"> • Gesunder Schlaf für das Immunsystem • Melatonin ist keine unbedenkliche Einschlafhilfe • Naturheilkunde, Komplementäre und Integrative Medizin werden von einem großen Teil der Bevölkerung genutzt • Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) 	
Umwelt aktuell	130
<ul style="list-style-type: none"> • Durch den Klimawandel könnten giftige Metalle in Böden und im Meer stärker als bisher mobilisiert werden • Asthma und Feinstaub 	
Allergie aktuell	133
<ul style="list-style-type: none"> • Neuer Test zur Allergie-Diagnose 	
Bücher	134
AVE aktuell	135
<ul style="list-style-type: none"> • Mitgliederversammlung 2024 • 33. Jahrestagung des AVE e.V. 	
Ernährung aktuell	137
<ul style="list-style-type: none"> • Stadien der Ernährungsgeschichte 	
Heilpflanzen	139
<ul style="list-style-type: none"> • Darreichungsformen pflanzlicher Heilmittel – Arzneidrogen und Phytopharmaka • Echter Safran – <i>Crocus sativus</i> 	