

Liebe Leserinnen und Leser,



es herbstelt – die Luft wird klarer, die Tage kürzer, und die Natur bereitet sich auf ihre wohlverdiente Ruhezeit vor. Auf der Nordhalbkugel ziehen sich Pflanzen und Tiere zurück, um im kommenden Frühjahr wieder neu zu erwachen. Doch während die Jahreszeiten weiterhin ihren Kreislauf vollziehen, erleben wir Menschen zunehmend, dass diese Rhythmen ins Wanken geraten.

Der fortschreitende Klimawandel verändert nicht nur Wetterextreme und Vegetationszyklen, sondern auch unser gesundheitliches Gleichgewicht. Pollen fliegen heute länger und aggressiver, manche Arten sogar ganzjährig. Für Allergikerinnen und Allergiker bedeutet das: Die vermeintlich beschwerdefreie Winterzeit gehört der Vergangenheit an. Gleichzeitig belasten globale Krisen – von Umweltkatastrophen bis zu geopolitischen Spannungen – unsere Psyche und unser Immunsystem, die ohnehin eng miteinander verflochten sind.

Die Zahl der Menschen, die auf Nahrungsmittel, Duftstoffe, Tierhaare oder Schimmelpilze reagieren, steigt weiterhin. Strategien zur Allergenvermeidung – sei es durch Luftfilter, angepasste Ernährung, gezielte Wohnraumanpassung oder Stressabbau – bleiben daher wichtiger denn je. Doch angesichts der sich wandelnden Umweltbedingungen müssen wir neue Wege finden, um Resilienz zu fördern – körperlich wie seelisch.

Auch die medizinische Forschung sucht nach Antworten: Die spezifische Immuntherapie („Hyposensibilisierung“) hat sich bei vielen Allergieformen bewährt, doch sie bleibt kein Allheilmittel. Medikamente können Symptome lindern, aber nicht heilen. Parallel gewinnen alternative und ergänzende Therapien an Bedeutung – von der Traditionellen Chinesischen Medizin über Phytotherapie bis hin zu achtsamkeitsbasierten Ansätzen, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen.

Auf der 34. Tagung des Allergievereins in Europa (AVE e.V.) in Berlin, die auf den 15. November 2025 verschoben werden musste, werden diese neuen therapeutischen Wege im Mittelpunkt stehen. Gerade in bewegten Zeiten, in denen globale Herausforderungen auch lokale Gesundheit beeinflussen, ist der interdisziplinäre Austausch wichtiger denn je.

In dieser Ausgabe von UMWELT & GESUNDHEIT spricht die Bestsellerautorin *Christina Berndt* darüber, wie wir angesichts von Klimakrise und gesellschaftlichen Umbrüchen unsere Gesundheit schützen können – und warum mentale Stärke dabei eine zentrale Rolle spielt. Darüber hinaus finden Sie aktuelle Erkenntnisse aus Ernährungs- und Umweltforschung sowie praktische Verbraucher-Tipps für Ihren Alltag.

Bleiben Sie achtsam, informiert und zuversichtlich – auch in stürmischen Zeiten.

Ihre *Cindy Maréchal*

Impressum	74
Forum	76
34. Jahrestagung des AVE e.V. – Programm und Tagungsbeiträge	78
<ul style="list-style-type: none"> • Allergie-Diagnostik und -Therapie mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von <i>Achim Kürten</i> • Traditionelle Diätetik zur Allergieprävention – Ein internationaler Überblick von <i>Cindy Maréchal</i> • Heilpflanzen bei Allergien von <i>Sonja Maria Czérkus-Yavuz</i> • Allergien – Können natürliche Antihistaminika helfen? von <i>Andreas Steneberg</i> 	
Allergie aktuell	81
<ul style="list-style-type: none"> • Allergien auf p-Phenylendiamin (PPD) • Immer mehr Kinder sind allergisch auf Cashewnüsse • Gezieltere Hilfe bei Erdnussallergie • Mit allergischen Reaktionen bei der Arbeit richtig umgehen 	
Leserbrief	85
<ul style="list-style-type: none"> • Unverträglichkeit von mikrobiellem Lab 	
Interview	86
<ul style="list-style-type: none"> • Resilienz – Wege zur Gesunderhaltung trotz Klimakrise Interview mit Dr. <i>Christina Berndt</i> 	
Bücher	88
Umwelt aktuell	90
<ul style="list-style-type: none"> • Wasseratlas 2025 • Nikotin in Berliner Gewässern • Rattengift schädigt Fische und reichert sich in der Umwelt an 	
Chemie und Umwelt	93
<ul style="list-style-type: none"> • Gewässer- und Gesundheitsbelastungen durch PFAS-Pestizide 	
Gesundheit aktuell	95
<ul style="list-style-type: none"> • 40 Jahre Deutsche Umweltstudie zur Gesundheit (GerES) 	
Forschung aktuell	97
<ul style="list-style-type: none"> • Wie gängige Medikamente Krankheitserregern den Weg ebnet • Auf dem Weg zum besseren Burger aus dem Labor 	
Verbraucherschutz	99
<ul style="list-style-type: none"> • Einkaufsfalle Supermarkt 	
Ernährung aktuell	100
<ul style="list-style-type: none"> • Superfood Sprossen: Gesund, aber auch anfällig für Bakterien • Resistente Keime auf Grillfleisch • Das „Sauce-béarnaise-Syndrom“ – Ekel vor bestimmten Speisen • Ungesund und klimaschädlich: Essen in Krankenhäusern und Pflegeheimen untersucht 	
Heilpflanzen	104
<ul style="list-style-type: none"> • Der Flohsamen-Hype – Mehr als heiße Luft um den Ballaststoff? • Echter Koriander – <i>Coriandrum sativum</i> 	