

Liebe Leserinnen und Leser,



das Jahr geht zur Neige und hinterlässt Spuren, die mehr in die Vergangenheit als in die Zukunft gerichtet zu sein scheinen. Waren die letzten Jahrzehnte noch geprägt von Fortschrittsglauben, so steht man heute vor Rückschrittsphantasien. Die Vorschriften- und Regelanpassung wurde als industrie-feindlich angeprangert und das Schlagwort Bürokratieabbau ist das neue Credo. Eine Gesellschaft

braucht zweifellos Regeln, an der sie sich orientieren muss, sonst zerbricht sie. Sie braucht jedoch auch Zukunftsvisionen, um sich an neue Herausforderungen anzupassen. Hinsichtlich klima- und weltpolitischer Veränderungen, die unsere Zukunft bedrohen, müssen weitsichtige Handlungsstrategien entwickelt werden. Und doch sieht die Gegenwart anders aus: mühsam erstrittene Umweltauflagen werden gelockert und Gesetze aufgeweicht, um in der globalen Industrieproduktion konkurrenzfähig zu bleiben. Können wir uns umfassenden Natur- und Gesundheitsschutz nicht mehr leisten?

Apropos industrieller Fortschritt: Früher wurde noch viel Handarbeit aufgewendet zur Nahrungsmittelproduktion und Essenszubereitung. Das mühsame Säen und Ernten, Melken und Schlachten per Hand wurde weitgehend durch Maschinen ersetzt. Zum Erhalt ganzjährigen Angebots an Nahrungsmitteln konnte die natürliche Konservierung durch Einmachen und Erhitzen durch Tiefkühlung und chemische Zutaten erweitert werden. Heute stehen wir vor einem **Überangebot an ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln** (englisch: *ultraprocessed food* – UPF), dass uns zeitaufwändige Zubereitungen erspart. In Nordamerika und Westeuropa besteht die Ernährung inzwischen zur Hälfte aus UPF, mit zunehmender Tendenz. Schichtarbeit, längere Pendlerstrecken und der höhere Anteil an Single-Haushalten tragen zum Verlust der Ernährungskultur bei.

Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza erhalten in der Regel eine Vielzahl von zusätzlichen Zutaten, insbesondere Zusatzstoffe (zum Beispiel Aromen, Konservierungsmittel, Farbstoffe) und zu viel gesättigte Fettsäuren und Zucker. In dieser Ausgabe der UMWELT & GESUNDHEIT erfahren Sie, dass UPF nicht nur dick machen. Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V. (DGN) weist darauf hin, dass allein 45 % aller Demenzfälle und fast 90 % aller Schlaganfälle vermeidbar wären, unter anderem durch den Verzicht auf ultrahochverarbeitete Lebensmittel. Vielleicht sollten Sie doch darüber nachdenken, regional erhältliche, möglichst biologisch angebaute, wenig bis gar nicht verarbeitete Nahrungsmittel zu verwenden und zuzubereiten, um individuelle Gesundheitsrisiken möglichst gering zu halten.

Ein gesundes, friedliches und zuversichtliches Jahr 2026 wünscht Ihnen

Ihr Andreas Steneberg

Impressum	111
Forum	112
Schwerpunkt	114
• Ultrahochverarbeitete Lebensmittel beeinflussen die Hirngesundheit	
Interview	118
• Sorgfältige Herstellung glutenfreier und FODMAP-armer Produkte	
• Interview mit <i>Ursula Krämer-Schille</i>	
Forschung aktuell	120
• Low-FODMAP-Ernährung und Fast-Food-Konsum bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)	
• Weshalb das „Bauchhirn“ eine zentrale Rolle bei Allergien spielt	
• Ig Nobelpreis 2025	
• Luftfilter senken Bluthochdruck nach Verkehrsbelastung	
Allergie aktuell	124
• Fallbeispiel Chromallergie	
• Kreuzallergien in der Winterzeit	
Therapie aktuell	126
• Wie sich Arthrose verlangsamen und Lebensqualität erhalten lässt	
Gesundheit aktuell	127
• Was verraten unsere Fingernägel über unsere Gesundheit?	
• Medizinische Selbsttests für zu Hause	
• Drogen-Trend: Kröten schlecken und Marker schnüffeln	
Bücher	130
Verbraucherschutz	131
• Was ändert sich 2026 bei Gesundheit, Ernährung und Wohnen?	
Chemie und Umwelt	132
• Elektrolyse löst eines der größten Altlastenprobleme	
• Europäisches Gericht urteilt über die Genehmigung von Glyphosat und anderen Pestiziden	
Ernährung aktuell	134
• Cashewbaum – Giftpflanze des Jahres 2025	
• Was machen eigentlich Backpulver, Hirschhornsalz und Co.?	
• Farbstoffe mit Funktion: Das leisten Anthocyane	
AVE aktuell	137
• Mitgliederversammlung 2025	
• 34. Jahrestagung des AVE e.V.	
• Tagungsbericht VAEM e.V.	
Heilpflanzen	140
• Heiße Versprechen im Teeregal	
• Weißer Sandelholzbaum – <i>Santalum album</i>	