

Liebe Leserinnen und Leser,



was haben wir uns an grauen Tagen gewünscht, dass die Sonne wieder scheint. Jetzt ist sie da: mit geballter Kraft. Vor üppigen Sonnenbädern wird jedoch nicht erst seit gestern gewarnt. Waren vor Jahren noch Sonnenbräune und -bänke in, so hat sich das Bild heute nachhaltig verändert. Heute sprechen Hautexperten davon, dass es gar keine gesunde Bräunung gebe und warnen vor erhöhten Hautkrebsrisiken durch Benutzung von Solarien. Tatsache ist, dass die UV-Strahlung immer stärker und frühzeitiger Sonnenschutz zur Hautkrebs-Vorbeugung immer wichtiger wird.

Erinnern Sie sich noch an Sonnencremes mit Lichtschutzfaktor (LSF) 4? Menschen der Generation 60+ dürften sich in der Jugend damit „geschützt“ haben und erlebten die eine oder andere Nachlässigkeit mit krebsroter Haut. Ein Einschmieren mit ausreichend Sonnenschutzmitteln mit LSF 50 ist nur eine von drei Säulen des UV-Schutzes: die Sonne im Sommer sollte zudem zwei Stunden vor und nach der Mittagszeit ganz gemieden werden, ergänzt durch geeignete Kleidung. Informationen über sinnvolle, nutzlose und gar gefährliche UV-Schutzmaßnahmen erhalten Sie in dieser U&G-Ausgabe.

Leider reicht ein Sonnenschutz von innen nicht aus: ein Verzehr von Substanzen wie Flavonoiden und Carotinoiden, die sich in den Schalen von Obst und Gemüse befinden, ist dennoch zu empfehlen. Gesunde Ernährung kann zwar den Klimawandel nicht aufhalten, aber den Körper mit ausreichend Nährstoffen und Energie versorgen, um die körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit zu erhalten. Die Rolle der Ernährung ist auch für den Erhalt der Herzgesundheit, bei der Senkung des Cholesterinspiegels und bei der Rheumatherapie bedeutend, aber nicht allein entscheidend. Sie ist wichtiger Bestandteil in einem ganzheitlichen Therapiekonzept.

Ein weiteres Ernährungsthema in dieser Ausgabe ist die Wiederverwertung von „Abfällen“ aus der Lebensmittelindustrie. Molke, Sojafasern, Bohnenschalen und Gemüsereste gelten als Nebenprodukte, die als Tierfutter oder in Biogasanlagen enden. Ein Beispiel für die Möglichkeiten des „Upcyclings“ ist die Molke: einst als Heilmittel gepriesen, dann als Überbleibsel der Käseherstellung überwiegend in der Schweinemast verwendet oder kostenaufwändig entsorgt. Heute ist sie in Fitnessstudios und Supermärkten allgegenwärtig. Auch ein weiteres Recycling soll nicht unerwähnt bleiben: Menschen produzieren weltweit täglich mehr als 1,6 Millionen Tonnen Fäkalien, die hygienisch aufbereitet als wertvoller Dünger weiter verwertet werden können. Wir stellen erste Forschungsergebnisse und ein Sachbuch zum Thema vor.

Weitere Beiträge in dieser Ausgabe befassen sich mit neuen Erkenntnissen und Therapiemöglichkeiten bei Allergien. Prof. *Hans-Jürgen Schubert*, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des AVE e.V., informiert über die Anwendung von Biologika in der Allergologie und Dermatologie.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich und trotzen den Herausforderungen des Alltags mit einer positiven Lebenseinstellung.

Ihr *Andreas Steneberg*

<b>Impressum</b>	<b>38</b>
<b>AVE aktuell</b>	<b>40</b>
• Mitgliederversammlung AVE e.V.	
<b>Forum</b>	<b>41</b>
<b>Schwerpunkt I</b>	<b>42</b>
• UV-Strahlung wird intensiver – frühzeitiger Sonnenschutz zur Hautkrebs-Vorbeugung immer wichtiger	
• UV-Filter: chemisch – natürlich – mineralisch	
<b>Umwelt aktuell</b>	<b>46</b>
• Mehr Atemwegserkrankungen bei Hitze und bei Kälte	
<b>Interview</b>	<b>47</b>
• Biologika in der Dermatologie und Allergologie	
• Interview mit <i>Hans-Jürgen Schubert</i>	
<b>Allergie aktuell</b>	<b>48</b>
• Kombi-Therapie verbessert Behandlung von Allergien und Asthma	
• Photobiomodulationstherapie als alternative Behandlung bei Allergien	
• Virusinfekte können Allergien gefährlich verschärfen	
<b>Schwerpunkt II</b>	<b>51</b>
• Food-Upcycling	
Wie Lebensmittelabfall zu Delikatessen und Frischhalten wird Molke – vom Schweinefutter zum Trend-Nahrungsmittel	
<b>Bücher</b>	<b>54</b>
<b>Forschung aktuell</b>	<b>55</b>
• Dünger aus menschlichen Ausscheidungen	
• Chemikalien und Kosmetika sicher testen ohne Tierversuche	
• Die innere Uhr lässt sich an einer Haarprobe ablesen	
• Dunkle Schlafzimmer schützen das Herz	
<b>Gesundheit aktuell</b>	<b>58</b>
• Länger leben durch Blutdruckkontrolle und Rauchstopp	
• Gefäßkiller LDL-Cholesterin	
• Fluchen ist gut für die Gesundheit	
• Influencer können ihre Follower krank machen	
<b>Fallbeispiel</b>	<b>63</b>
• Rheuma ganzheitlich therapiert	
<b>Verbraucherschutz</b>	<b>64</b>
• WLAN als „Spion“: Überwachungsfalle in Funknetzwerken	
<b>Umwelt aktuell</b>	<b>65</b>
• Mikro- und Nanoplastik in der Stadtluft aus Reifenabrieb	
• Wie Biber zum Klimaschutz beisteuern	
<b>Ernährung aktuell</b>	<b>67</b>
• Vitamin-B <sub>12</sub> -Versorgung bei veganer Ernährung	
• Wie gesund sind Paranüsse wirklich?	
• Radioaktives Cäsium in Wildpilzen	
<b>Heilpflanzen</b>	<b>70</b>
• Arzneipflanze des Jahres 2026: Ingwer	