

Liebe Leserinnen und Leser,



das Jahr 2019 verging ungebremst. Weder beim Tempolimit, noch beim Kohleausstieg, noch bei der CO<sub>2</sub>-Emission wurden kurzfristige Grenzen gezogen, die langfristig das globale Überleben sichern. Wir schlittern nicht nur nach Ansicht eines schwedischen Teenagers bei Beibehaltung unseres derzeitigen Lebensstandards im freien Fall in die Katastrophe. Das deutsche Umweltbundesamt hat zum Klimawandel einen Monitoringbericht vorgelegt, der auch in Deutschland spürbare Folgen der globalen Erderwärmung aufzeigt. Demnach hat sich die mittlere Lufttemperatur bei uns von

1881 bis 2018 um 1,5 °C erhöht. Es gibt deutlich mehr Hitzetage, ansteigende Meeresspiegel von Nord- und Ostsee, niedrigere Grundwasserstände und längere Vegetationsperioden. Diese Veränderungen klingen eigentlich nicht dramatisch, oder? Wir haben hierzulande (noch) genug zu essen und zu trinken. Außerdem sind die Deutschen nach dem im November 2019 vorgestellten „Glücksatlas“ zufriedener als je zuvor. Demnach befindet sich unsere Lebenszufriedenheit auf einem Allzeithoch.

Sind es nur Miesepeter, die auch hier dran etwas auszusetzen haben? Was sollen wir uns in Deutschland einschränken, wo wir doch nur 0,24 % der Landfläche der Erde bewohnen? Deutschland hätte aufgrund der technischen und wirtschaftlichen Möglichkeiten eine Vorbildfunktion in Sachen Klimaschutz einnehmen können. Diese Chance bleibt wohl ungenutzt. Wir sind gegenwärtig zufrieden mit dem, was wir haben...

Die Zukunft liegt in den Sternen, so lautet ein geflügeltes Wort. Ein Blick in die Sterne bleibt uns hierzulande immer öfter verwehrt. Leider ist es nachts bei uns zu hell, um die Milchstraße (englisch: „*milky way*“) zu sehen, die unsere Kinder nur noch als Schokoriegel kennen. In unserem anschaulichen Schwerpunktbeitrag wird die Lichtverschmutzung samt ihrer ökologischen und gesundheitlichen Folgen thematisiert.

Ebenfalls um Umweltverschmutzung geht es im zweiten Schwerpunkt. Billionen Zigarettenkippen werden jedes Jahr achtlos weggeworfen. Dabei sind es nicht nur die vielzähligen giftigen Substanzen, die Wasser und Boden kontaminieren, sondern auch die Filter. Diese sind nicht nur aus gesundheitlichen Gründen nutzlos, sondern können erheblich zu Umweltbelastungen durch Plastikmüll beitragen. Auch hier kann ein wenig mehr Achtsamkeit ein winziger Beitrag zum Umweltschutz sein.

Auch Ernährungs- und Allergiethemata ziehen sich weiterhin wie ein roter Faden durch die 30-jährige Geschichte des AVE e.V. Wir befragten den Ernährungswissenschaftler Prof. *Jan Frank* zu aktuellen Forschungsthemen und Modetrends. Als Hilfe für den Alltag Asthmakranker stellen wir Beratungen und Atemübungen für Kinder vor.

Über ärztliche Verordnungen und Leistungen gibt es Neues zu berichten. Wir weisen Sie in Grundlagen von Kassenrezepten und -leistungen ein. Unsere Heilpflanzenexpertin *Sonja Czérkus-Yavuz* stellt zum Ausklang des Jahres den Galgant vor. Diese rezeptfreie Heil- und Gewürzpflanze soll zahlreiche therapeutische Wirkungen besitzen und uns dabei helfen, Alltags-, aber auch akute Beschwerden zu lindern.

Wir hoffen, dass Sie trotz der nicht immer angenehmen Themen, die wir in der UMWELT & GESUNDHEIT anschnitten müssen, nicht verzagen. Der AVE gibt ja auch Positives mit, eine Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag. Wir wollen keine Zukunftsängste schüren, sondern die Zufriedenheit aufrecht erhalten.

Ein gesundes neues Jahr wünscht

Ihr *Andreas Steneberg*

<b>Impressum</b>	<b>111</b>
<b>Forum</b>	<b>112</b>
<b>Termine</b>	<b>113</b>
<b>Schwerpunkt I</b>	<b>114</b>
• Lichtverschmutzung – ökologische und gesundheitliche Folgen	
<b>Umwelt aktuell</b>	<b>117</b>
• Klimawandel in Deutschland: Monitoringbericht belegt Folgen	
• Zunehmende Erderwärmung durch Flugzeugkondensstreifen	
<b>Tagungsbericht</b>	<b>119</b>
• World health summit – Klimawandel und Gesundheit	
<b>Interview</b>	<b>120</b>
• Ernährungsforschung sucht Öffentlichkeit Interview mit Prof. <i>Jan Frank</i>	
<b>Allergie aktuell</b>	<b>122</b>
• Selbstmanagement von Asthma	
<b>Kinder Umwelt Gesundheit</b>	<b>123</b>
• Smartphones machen Kinder krank	
<b>Schwerpunkt II</b>	<b>124</b>
• Zigarettenfilter – nutzlos und umweltschädlich von <i>Andreas Steneberg</i>	
<b>Bücher</b>	<b>129</b>
<b>Forschung aktuell</b>	<b>131</b>
• Eine Alternative für das umstrittene Glyphosat?	
<b>Verbraucherschutz aktuell</b>	<b>132</b>
• Carnaubawachs – nicht in allen Bereichen unbedenklich	
• Verbreitung antibiotika-resistenter Keime durch Waschmaschine	
• Küchenhelfer aus Polyamid und „Bambus“ können Schadstoffe abgeben	
• Das ändert sich 2020 bei ärztlichen Leistungen und Verordnungen	
<b>Therapie aktuell</b>	<b>136</b>
• Aut-Idem Regelung – Gleicher Wirkstoff auf Kassenrezept	
• Erkältung, grippaler Infekt oder Grippe?	
<b>AVE aktuell</b>	<b>138</b>
• Bericht der 30. Jahrestagung des AVE e.V.	
• Bericht der AVE-Hauptversammlung	
<b>Heilpflanzen</b>	<b>141</b>
• Echter Galgant – <i>Alpinia officinarum</i>	