

Liebe Leserinnen und Leser,



dreimal täglich, so die Empfehlungen der Gesundheitsexperten, sollten wir etwas Lebenserhaltendes tun: Essen! In unserer Überflussgesellschaft ist die Grundversorgung und Bedarfsdeckung mit essenziellen Nährstoffen und Nahrungsmitteln meist kein vordringliches Problem. Der Wohlstand äußert sich eher in ernährungsbedingten Wohlstandserkrankungen, die vom Hüftgold hohem Blutdruck und -Fettspiegel aufgehend die Lebenserwartung eher verringern als erhöhen.

Wir haben zudem einen ungeheuren Eiweißhunger, der nur befriedigt werden kann, wenn in anderen Kontinenten des Erdballs potenziell für die

menschliche Ernährung geeignete Pflanzen als Futter durch den Tiermagen gehen, um als Fleisch in der Pfanne und auf dem Grill zu landen. Ohne missionarisch für einen globalen Vegetarismus zu werben – durch mehr Fleischverzicht kämen wir einer globalen Ernährungssicherung einen großen Schritt näher.

Ein weiteres Kennzeichen unserer Gesellschaft ist die Wegwerfmentalität, wobei laut der Naturschutzorganisation WWF allein in Deutschland über 18 Millionen Tonnen verzehrfähige Lebensmittel im Jahr im Müll landen.

Es gibt jedoch auch Ansätze, die nachhaltige Lösungen im Wasser und auf dem Land zur Ernährungssicherung konkret angehen. Wir stellen drei bemerkenswerte Herangehensweisen vor.

So stellt *Timo Stadlander* vom eidgenössischen Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) die **Aquakultur** als Alternative für die Ausbeutung der Meere dar. Vereinfacht gesagt ist Aquakultur im Wasser was Landwirtschaft an Land ist: Die Produktion von, zumeist, Lebensmitteln pflanzlicher und tierischer Herkunft – hier Fisch, dort Fleisch. *Felix Prinz zu Löwenstein*, Agrarwissenschaftler und Landwirt, Vorsitzender des Vorstandes des Bundes Ökologischer Lebensmittelwirtschaft e.V. (BÖLW) appelliert im Interview an die nachhaltigen Vorzüge von Nahrungsmitteln aus **ökologischer Landwirtschaft**, während der Göttinger Universitätsprofessor *Matin Qaim* die Kombination von Methoden des Ökolandbaus und der konventionellen Landwirtschaft – auch unter Berücksichtigung von Gentechnologien zur globalen Ernährungssicherung – befürwortet.

Ebenfalls um Ernährung geht es beim zweiten Schwerpunkt-Thema dieser U&G-Ausgabe. Dieses beschreibt **sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)** und deren Bioverfügbarkeit als Beitrag zur gesunden Ernährung. Bioaktive Substanzen in unserer Nahrung besitzen keinen Nährstoffcharakter, aber gesundheitsfördernde Wirkungen. Polyphenole, Carotinoide, Phytoöstrogene und andere Wirkstoffe werden von Pflanzen für unterschiedliche Funktionen gebildet, auch als Farbpigmente und gegen Fraßfeinde. Wir stellen vor, ob und wie es dem Menschen gelingt, diese Stoffe für sich verfügbar zu machen. Als beispielhaft wird die Mittelmeerkost präsentiert.

Wie gewohnt informieren wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch diesmal über aktuelle allergologische und umweltmedizinische Forschungsergebnisse, die hoffentlich auch für Laien und Betroffene verständlich aufbereitet worden sind.

Schließlich stellt Ihnen unsere Heilpflanzen-Expertin *Sonja Czérkus-Yavuz* den Andorn als **Arzneipflanze des Jahres 2018** vor, der zu Unrecht über Jahrhunderte ein heilpflanzliches Schattendasein fristete.

Die inhaltlichen Beiträge der Zeitschrift UMWELT & GESUNDHEIT werden Ihnen mit dieser Ausgabe erstmals in Farbdruck präsentiert. Wir hoffen damit, Ihren Geschmack getroffen zu haben.

Last, not least machen wir darauf aufmerksam, dass der Allergieverein in Europa e.V. – AVE am 02. November 2018 im Thüringischen Eisenach seine 29. Jahrestagung durchführt. Näheres zur Veranstaltung können Sie im Eisenacher Regionalbüro oder in der AVE-Geschäftsstelle erfahren.

Wir sehen uns!

Ihr *Andreas Steneberg*

Impressum	38
Forum	40
Termine	41
Schwerpunkt 1	42
• Bioverfügbarkeit sekundärer Pflanzenstoffe als Beitrag zur gesunden Ernährung von <i>Cindy Maréchal</i> und <i>Andreas Steneberg</i>	
Interview	48
• Nachhaltige Nahrungsmittel aus ökologischer Landwirtschaft Interview mit Dr. <i>Felix Prinz zu Löwenstein</i>	
Umwelt aktuell	49
• Effekte des Ökolandbaus auf Klima, Umwelt und Gesundheit	
Allergie aktuell	51
• Allergiepotezial von Erdbeeren und Tomaten ist sortenabhängig	
Schwerpunkt II	52
• Aquakultur – Produktion von Lebensmitteln im Wasser von <i>Timo Stadlander</i>	
Kinder Umwelt Gesundheit	57
• Runter vom Sofa, raus an die Luft!	
Umwelt aktuell	58
• Wissenschaftler alarmieren: 2018 wird ein „Zecken-Jahr“	
Forschung aktuell	60
• Hormonzusatz hinterlässt Spuren • Mikroplastik auf dem Trockenen	
Bücher	62
Candida aktuell	64
• Resveratrol – Rotwein gegen <i>Candida</i> ? • US-Forscher filtern Antioxidantien aus Weintrauben	
Forschung aktuell	66
• Gesunde Bananenschalen	
Verbraucherschutz aktuell	67
• Ärzte und Krankenkassen fordern Maßnahmen gegen Fehlernährung	
Ernährung aktuell	68
• Lebensmittel-Produktion verschlingt bis zu 27.000 Liter Wasser pro Kilo	
Heilpflanzen	69
• Gewöhnlicher Andorn – <i>Marrubium vulgare L.</i>	