

Liebe AVE-Mitglieder, liebe Leserinnen, liebe Leser,



in dieser Ausgabe befassen wir uns mit einer Substanz, die viele Körperfunktionen regelt und auch als Feuerwehr des Immunsystems angesehen wird: Histamin. Gut erforscht sind die Histaminwirkungen im Körper bei Infektionen und als Neurotransmitter. Es ist beteiligt an neuronalen Erregungsübertragungen, der Magensäureproduktion und Peristaltik sowie Schlaf-Wach-Rhythmus und Appetitkontrolle.

Der Herausgeber der UMWELT & GESUNDHEIT, Prof. *Friedhelm Diel*, berichtet auch in dieser Ausgabe vom jährlichen Treffen der European Histamine Research Society (EHRS).

Histamin steht als ein geburtsauslösender Faktor am Anfang des Lebenszyklus. Dann steht es uns beiseite im Training des Immunsystems, in der Auseinandersetzung mit der Umwelt. „Gut und Böse“ müssen erkannt und eingeteilt werden.

Allergiker klagen jedoch über ein zuviel des Guten. Bei ihnen läuft etwas falsch, denn ihr Körper identifiziert allgemein harmlose Stoffe (zum Beispiel Pollen) wie eine lebensfeindliche Chemikalie und kann mit einer Überdosis Histamin über das eigentliche Ziel hinaus reagieren.

Allergien, das heißt Abwehrfehler, haben inzwischen auch volkswirtschaftlich messbare Dimensionen erreicht. Der deutsche Verbraucherschutzminister, *Horst Seehofer*, hat zu einem **Nationalen Aktionsplan gegen Allergien** aufgerufen. Diesen Plan, an dem auch der AVE mitarbeiten wird, stellen wir in seinen Grundzügen in dieser Ausgabe der U&G vor.

Doch nicht nur allergische Reaktionen über das Immunsystem nehmen zu, sondern auch Unverträglichkeiten, bei denen Histamin eine Rolle spielt. Histamin ist ein Nahrungsbestandteil und wird dort von Mikroorganismen gebildet als sogenanntes biogenes Amin. Biogene Amine können unerwünschte Stoffe sein, die Hygienefehler in der Nahrungsmittelproduktion und einen mikrobiellen Verderb anzeigen. Reich an Histamin und biogenen Aminen sind langgereifte Käse, Fisch- und Fleischwaren sowie einige alkoholische Getränke. Eine effektive Darmbarriere schützt den Körper normalerweise vor dem Eindringen exogenen Histamins, doch mehren sich Beobachtungen, dass der Histaminabbau ante portas zum Beispiel durch Medikamente und Schadstoffe gestört sein kann. Die Histaminaufnahme aus der Nahrung kann somit zu allergieähnlichen Reaktionen führen wie Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Juckreiz sowie Magen- und Darmstörungen, vor allem bei Frauen. Der Schwerpunktartikel über **Histamin-Intoleranz** bringt eine Zusammenfassung über den aktuellen Forschungsstand.

Zur Behandlung und gleichzeitigen Vorbeugung von (pseudo)allergischen Reaktionen gelten Maßnahmen, die den Körper erst gar nicht in den Kontakt mit dem scheinbar schädigenden Stoff bringen. Eine Karenz kann in der Zusammenstellung einer allergen- oder (histamin) armen Kost, aber auch in der Meidung von Schadstoffen und Allergenen in der Umwelt, wie zum Beispiel in einem bewussten (Kur)Aufenthalt bestehen. In solch einer gesunden Atmosphäre wird der AVE e.V. – gemäß seinen Empfehlungen nach den Grundsätzen der Umweltmedizin – die 18. Jahrestagung mit dem Thema „Sanfter Tourismus – Allergikergerecht“ am 15. und 16. September 2007 in Mayrhofen in Tirol durchführen. Das Tagungsprogramm finden Sie auf Seite 46. Melden Sie sich bitte dazu rechtzeitig an!

Ihr *Andreas Steneberg*

Forum	44
Termine	45
Schwerpunkt I	47
• Biogene Amine – Ernährung bei Histamin-Intoleranz von <i>Andreas Steneberg</i>	
Fallbeispiel	56
• Histaminvergiftung nach Verzehr von Fischbouletten	
Natur aktuell	57
• Die Nutzung der Brennessel – lange vergessen und heute wiederentdeckt	
Interview	59
• Vorsorgemaßnahmen in der gesetzlichen Krankenversicherung Interview mit <i>Heike Wöllenstein</i>	
Schwerpunkt II	60
• Aktionsplan gegen Allergien vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)	
Verbraucherschutz	64
• Neues Wasch- und Reinigungsmittelgesetz	
Kinder – Umwelt – Gesundheit	65
• KiGGs-Studie: 18 Prozent der deutschen Jungen verhaltensauffällig	
• „Zappel-Philipp“ in Ostdeutschland häufiger im Krankenhaus behandelt	
Candida Service	67
• Impfstoff aus Zucker und Bakteriengift gegen Pilzinfektionen	
Leserbriefe	68
Bücher	70
Ernährung aktuell	73
• Bitter – Eine Frage des Geschmacks	
Tagungsberichte	75
• XXXVI Annual Meeting der European Histamine Research Society (EHRS) in Florenz	
AVE aktuell	75
• Einladung zur Jahreshauptversammlung des AVE e.V.	
Heilpflanzen	76
• Lavendel, kleiner Speik - <i>Lavandula augustifolia Mill.</i> (syn. <i>Lavandula officinalis Chaix</i>)	
Impressum	78