

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Eine Ode an die Freude

Wann haben wir das letzte Mal tiefe Freude verspürt? Als wir unseren Koffer für den bevorstehenden Urlaub gepackt, im Sommerschlußverkauf ein Schnäppchen gemacht oder unsere Silberhochzeit im Kreise der 300 engsten Fremden gefeiert haben? Dann verspüren doch die meisten von uns ein Gefühl, das sie als „Freude“ bezeichnen würden. Doch handelt es sich hierbei wirklich um tiefempfundene, nachhaltige Freude oder lediglich um ein kurzzeitiges Hochgefühl, ein „Vergnügen“, das wir verspüren, wenn wir überflüssige Bedürfnisse unmittelbar befriedigen, indem wir uns beispielsweise dem Konsum hingeben?

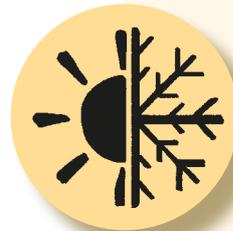
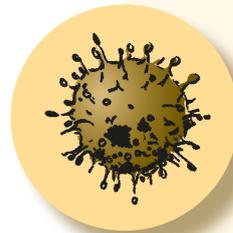
Um die tiefe, nachhaltige Freude wußte schon Erich Fromm. Diese verspüren wir, so Fromm, immer dann, wenn wir uns selbstverwirklichen können oder aufgrund eigener Leistung etwas Großartiges erreicht haben.

Altbewährtes für Hals und Rachen – Cystus Pandalis®

Diese tiefe, nachhaltige Freude erlebt gerade Dr. Pandalis mit seinem Team: Endlich ist das neue Arzneimittel Cystus Pandalis® da und das gerade passend zur Reisezeit: Denn, wo wir auch sind, Klimaanlage, Feinstäube, Bakterien und Viren gibt es überall. Öffnen wir unseren Mund – das Tor zur Außenwelt – strömen ungefiltert unzählige dieser Substanzen hinein und reizen unsere Schleimhäute (siehe Infokasten). Die Folgen sind oft lokale Entzündungen, die sich mit einer Rötung, Halskratzen oder Halsschmerzen unangenehm bemerkbar machen können. Wir fühlen uns abgeschlagen. Dann ist Cystus Pandalis® das Mittel der Wahl. Am besten schon vorbeugend!

Mit Cystus Pandalis® schlägt Dr. Pandalis auch den Nachahmern und Trittbrettfahrern ein Schnäppchen: In Sachen Qualität bleiben die Produkte aus dem Hause Dr. Pandalis seit eh und je unerreicht, doch dank des Arzneimittelstatus von Cystus Pandalis® sind die Hürden nun deutlich höher für Raubkopierer.

Leider kann man Arzneimittel nicht Bio-zertifizieren – das hält Dr. Pandalis aber nicht davon ab, trotzdem nur Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau zu verwenden.



Was sind Schleimhaut- reizungen?

Jedes Mal, wenn wir unseren Mund öffnen, strömen unzählige von nicht immer sichtbaren Partikeln hinein. Die sich nach außen öffnende Mundhöhle ist mit Schleimhäuten ausgekleidet, welche zusammen mit unserer Haut die erste Barriere gegen unerwünschte Eindringlinge und somit auch gegen Infektionen bilden. Im Gegensatz zu unserer Nase ist unsere Mund- und Rachenschleimhaut nicht mit Zilien (Flimmerhärchen) ausgestattet, durch deren wellenförmige Bewegungen in der Nase die Fremdstoffe abtransportiert werden.

Daher benötigen unsere Mund- und Rachenschleimhäute einen besonderen Schutz. Partikel, wie Feinstaub, Rauch, oder Pollen, aber auch Kälte oder die trockene Luft durch Klimaanlage bzw. Heizungsluft sowie starke Beanspruchung (z.B. bei Sängern oder Lehrern) können unsere Schleimhäute reizen. Sind die Schleimhäute erst einmal gereizt, haben Viren und Bakterien ein leichtes Spiel.

Was passiert in unserem Körper, wenn wir Freude verspüren?

Das Gefühl Freude zu empfinden, entsteht in unserem Gehirn, genauer gesagt im limbischen System. Dabei ist Freude nichts anderes als elektrische Impulse. Mittels bestimmter Neurotransmitter werden diese elektrischen Impulse von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergegeben. Wie wir uns fühlen, hängt dabei von einem Zusammenspiel verschiedener Hormone und Neurotransmitter ab. Die wichtigsten Vertreter sind das Glückshormon Beta-Endorphin und die Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin und Serotonin (siehe UHN 2014/4). Serotonin stabilisiert unsere Psyche. Damit unser Körper Serotonin produzieren kann, benötigt er Tryptophan, welches beispielsweise in Nüssen, Käse oder aktivierten Bockshornkleesamen enthalten ist. Bestimmte Pflanzen, wie Cistus incanus Pandalis® oder Waldwegwarte können die Serotoninwiederaufnahme hemmen, so daß die positive Stimmung länger erhalten bleibt

Doch nur wenn unsere Darmflora intakt ist, bleibt auch unsere Psyche stabil, denn ein Großteil des Serotonins befindet sich im ENS (Enterisches Nervensystem), also im Darm. Ist unsere Darmflora gestört, kann es zur Beeinträchtigung der Serotoninproduktion und einer gestörten Kommunikation zwischen dem ENS und dem ZNS (Zentrales Nervensystem) kommen. Wir

reagieren gereizt oder depressiv.

Darunter leidet auch unser Immunsystem, denn dann produziert es weniger Antikörper, wie beispielsweise das Immunglobulin A oder E.

Unser Immunsystem ist also besonders stark, wenn wir Freude empfinden.

Für Kinder, insbesondere für Kleinkinder unter 12 Jahren, die noch Schwierigkeiten haben, Tabletten länger im Mund zu halten, haben wir einen Sirup entwickelt. Unser Cystus® Bio Kindersirup schmeckt aber so gut, daß auch Erwachsene davon gerne naschen.

In Ihrer Apotheke erhältlich:

Cystus® Bio Kindersirup

PZN: 12 673 218



Zurück zur Freude

Zwar meint die Wissenschaft zu wissen wie „Freude“ in unserem Körper entsteht (siehe Infokasten), doch wie sie bei jedem von uns ausgelöst wird, bleibt wohl ein Geheimnis. Wir halten es wie Epikur und Diogenes: Es sind oft auch die kleinen Dinge im Leben, die uns dieses Gefühl der tiefempfundenen Freude vermitteln: Wenn wir aus Liebe zur Umwelt einfach mal das Auto stehen lassen und uns zu Fuß oder mit dem Fahrrad auf den Weg machen oder als kritisches und umweltbewußtes Unternehmen ein Arzneimittel aus der Natur entwickeln. Auch dieses ist Selbstverwirklichung im Sinne Fromms. Der Umwelt zuliebe möchten wir auch nicht auf unsere eigenen, nichtsubventionierten Photovoltaikanlagen verzichten, die 130 % unserer benötigten Energie produzieren. Dafür verzichten wir aber gerne auf das 1,99-Euro-Fleisch aus dem Discounter und „investieren“ stattdessen in etwas anderes, wie ein Essen:

„Zu einem Essen solltest du nicht deine Freunde, Geschwister, Verwandten oder die reichen Nachbarn einladen. Sie werden dir danken und dich wieder einladen. Dann hast du deine Belohnung schon gehabt. Bitte lieber die Armen, Verkrüppelten, Gelähmten und Blinden an deinen Tisch. Dann wirst du glücklich sein, denn du hast Menschen geholfen, die sich dir nicht erkenntlich zeigen können.“

(Lukas 14:12 – 14)

Dann teilen Menschen nicht nur das Essen miteinander, sondern auch dieses Gefühl der tiefempfundenen Freude.

Es darf auch eine Feier sein – aber bitte urheimisch: im engsten Kreis, spontan und aus gutem Grund. Dann gesellt sich auch ein weiterer Gast zur Feier: die tiefgründige Freude – den Gast, den wir auf Silberhochzeiten mit den 300 engsten Fremden nicht ausfindig machen können. Denn fragen wir uns mal ehrlich, müssen es immer ausufernde und selbsterhöhende Feiern sein? Oder bereitet uns nicht eine Feier im kleinsten Kreise – und zwar bei einer Silberhochzeit mit genau zwei Menschen – viel mehr Freude? Sicherlich kommt dann noch zusätzliche Freude auf, weil wir uns nicht feige und unreflektiert dem Gesellschaftsdruck hingeben haben.

Dr. Pandalis freut sich immer besonders, wenn er auf Gleichgesinnte trifft, die kritisch hinterfragen wie er. Aber seine größte Freude ist wohl, wenn er anderen Menschen eine Freude bereitet: z. B. mit urheimischen Präparaten, die Anderen dabei helfen gesund zu bleiben oder zu werden oder wenn Kunden es ihm danken, indem sie sagen: „Ich bete für Sie!“

Bleibt nur noch zu sagen: **Laßt die Endorphine tanzen – unserer urheimischen Gesundheit zuliebe!**



Wir erforschen



Das Aktuelle Thema

Polymedikation II

(Teil I siehe UHN 2/2016)

Gerda liegt in ihrem Krankenhausbett und lauscht gebannt den Worten des Oberarztes: „Unterarm gebrochen“ lautet die Diagnose. Damit hatte Gerda schon gerechnet, sie war beim Gang in den Keller auf der Treppe ausgerutscht und hatte noch versucht, sich mit ihren Armen abzufangen. Erst vor einem Jahr hatte sie sich denselben Arm schon einmal gebrochen, damals bei einem Fahrradsturz. Komisch, anscheinend kam sie jetzt in ein Alter, in dem der Körper abbaut und einfach anfälliger wird. „Sie leiden an Osteoporose. Doch kein Grund zur Panik, wir verschreiben Ihnen ein Bisphosphonat, zusammen mit einem Calcium- und Vitamin-D-Präparat. Dann ist wieder alles in Butter.“

Doch was Oberarzt Dr. Meyer nicht weiß: Gerda nimmt seit 10 Jahren einen Calcium-Antagonisten gegen ihren Bluthochdruck ein. Nach einiger Zeit kam es deshalb bei ihr zu Knöchelödemen, weshalb ihr Hausarzt ihr zusätzlich ein Diuretikum verschrieb.

Nun sind 2 Wochen ins Land gestrichen und Gerda hat ihre Medikamente wie verordnet eingenommen. Doch seitdem plagen sie jeden Morgen nach der Einnahme Magenschmerzen und auch das Frühstück schmeckt ihr nicht mehr so gut wie früher. Gerda ist ratlos, denn schließlich hält sie sich genau an die Anweisung ihrer Apothekerin, die ihr dazu geraten hat nach der Einnahme der Bisphosphonate mindestens eine halbe Stunde in aufrechter Position zu bleiben und auch gegen ihren trägen Stuhlgang und die Magenschmerzen nimmt sie das von der Apothekerin empfohlene Abführmittel Bisacodyl und einen Protonenpumpeninhibitor (Pantoprazol) ein.

Gerdas Medikamente: eine unendliche Geschichte

Bisphosphonat: Bisphosphonate hemmen die Tätigkeit der Osteoklasten, also der Zellen, die für den Knochenabbau verantwortlich sind, und blockieren dadurch die Calciumfreisetzung aus den Knochen. Sie stoppen so den Knochenabbau. Neben den Osteoklasten gibt es noch die Osteoblasten, die für den Knochenaufbau zuständig sind. Deren Tätigkeit wird nicht gehemmt.

Bisphosphonate stören somit das empfindliche Gleichgewicht in unserem Körper.

Calcium-Antagonist: Dieses Antihypertensivum (Blutdrucksenkendes Medikament) bewirkt, daß in der glatten Muskulatur unserer Arterien die Öffnung spannungsabhängiger Calciumkanäle blockiert wird. Durch die geringere Calciumkonzentration in den Zellen kommt es zu einer Entspannung der Gefäße und damit zu einer Blutdrucksenkung. Da dieser Wirkmechanismus auf arterielle Blutgefäße beschränkt ist, erweitern sich Gefäße ohne glatte Muskulatur nicht. Als Folge staut sich das Blut vor den Kapillaren in der Peripherie, Wasser tritt aus den Gefäßen und Knöchelödeme entstehen.

Diuretika: Diuretika werden im Volksmund auch „Wassertabletten“ genannt. Sie schwemmen Wasser aus dem Körper und können so Ödemen, also Wassereinlagerungen, entgegenwirken. Mit dem Wasser werden aber auch Elektrolyte wie Calcium, Kalium oder Magnesium ausgeschwemmt. Ein Calciummangel begünstigt auf Dauer unter anderem Osteoporose, Kaliummangel und Darmträgheit.

Protonenpumpeninhibitor: Bei Protonenpumpeninhibitoren (Säureblocker) handelt es sich um Substanzen, die im Magen die Produktion von Magensäure hemmen. Zusammen mit unserer Magensäure wird aber auch der intrinsic factor freigesetzt, der für die Vitamin B₁₂ – Aufnahme essentiell ist. Durch den Säureblocker wird auch dessen Freisetzung gehemmt und so wenig Vitamin B₁₂ aufgenommen.

Abführmittel wie z.B. Bisacodyl: Bisacodyl hemmt die Aufnahme von Natrium und Wasser aus dem Stuhl ins Blut und fördert die Abgabe von Wasser und Elektrolyten in den Darm. Neben dem Diuretikum schwemmt das Abführmittel auch noch zusätzlich Kalium aus. Das Abführmittel führt zwar zu einer kurzzeitigen Besserung bei Verstopfung, verstärkt aber auf Dauer die Kaliumausscheidung und fördert damit die Darmträgheit – der Teufelskreis beginnt.

Fazit:

Gerdas Misere begann bereits vor 10 Jahren mit der Einnahme des Calcium-Antagonisten (Wirkstoff: Amlodipin) und der Folgeverordnung von einem Diuretikum (Wirkstoff: Torasemid). Das Ausschwemmen von Calcium und Kalium, als Nebeneffekt des



Diuretikums, macht das Diuretikum, als Verursacher eines Calcium-Mangels, wohl zum Hauptverantwortlichen für Gerdas Osteoporose. Sowohl Calcium als auch Vitamin D spielen eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel.

Auch Gerdas Anfälligkeit für Stürze kann auf das Diuretikum zurückgeführt werden, denn dieses führt zu einer Dehydration und kann so Ursache von zum Beispiel Schwindel sein.

Die Nebenwirkungen des Bisphosphonats machen sich auch schon bei Gerda bemerkbar: Magenschmerzen aufgrund gereizter Schleimhäute in der Speiseröhre und des Magens, Störung der Geschmackswahrnehmung und Probleme mit dem Stuhlgang. Die Verschreibungskaskade geht in die nächste Runde: Gegen die Magenschmerzen bekommt sie einen Protonenpumpeninhibitor verschrieben und gegen den schweren Stuhlgang ein Abführmittel. Das Abführmittel hilft Gerda zwar kurzzeitig, führt jedoch auf lange Sicht, aufgrund des Ausschwemmens von Kalium zu weiteren Verstopfungen. Was auch nicht vergessen werden darf: ein Kaliummangel führt nicht nur zur Darmträgheit, sondern begünstigt auch die Entstehung von Osteoporose und Wasseranhebungen in den Geweben.

Leider kannte Gerdas Hausarzt Lefteria nicht. Stattdessen verschrieb er ihr einen Calcium-Antagonisten und ebnete damit den Weg in die Verschreibungskaskade. Hätte ihr Arzt damals erkannt, daß die Knöchelödeme durch den Calcium-Antagonisten verursacht wurden, wäre der Einstieg in die Verschreibungskaskade vermeidbar gewesen; stattdessen wurden die Nebenwirkungen eines Medikaments – und dann des nächsten Medikaments – therapiert. Eine urheimische Ernährung, Bewegung und Sida B₁₂ hätten auch ihr zu mehr Gesundheit verhelfen können. Bleibt nur zu hoffen, daß Gerdas Kiefer nicht auch noch in ein paar Jahren durch die Alendronsäure in Mitleidenschaft gezogen wird (siehe k&b Artikel Vorsicht vor Bisphosphonaten).

Wer ist nun der Schuldige an Gerdas Misere? Ganz klar: das Gesundheitssystem. Gerda kann man keinen Vorwurf machen.

Kurz und bündig



Sommer, Sonne, Sonnencreme?

Der Sommer steht vor der Tür und die Kosmetikindustrie in den Startlöchern. Sonnencremes und -Lotionen sollen unter das Volk gebracht werden, Lichtschutzfaktoren im hohen zweistelligen Bereich suggerieren zweifelhafte Sicherheit und verleiten die Benutzer dazu, sich gefährlich lange in der Sonne aufzuhalten.

Doch was war eigentlich vor der Sonnencreme? Denn schließlich müssen sich auch unsere Vorfahren geschützt haben, die im Sommer bei jedem Wetter auf den Feldern gearbeitet haben? Was viele heute nicht mehr wissen: Unser Körper schützt sich bei körperlicher Aktivität in der Sonne ganz von selbst. Ein im Schweiß enthaltener Stoff, trans-Urocaninsäure genannt, wird durch UV-Strahlung umgewandelt in cis-Urocaninsäure. Durch die Absorption wird die UV-Strahlung unschädlich gemacht.

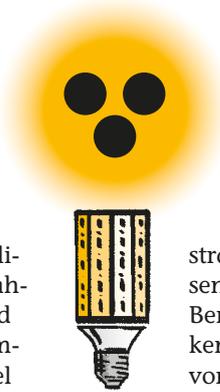
Faul in der Sonne zu liegen ist dagegen gefährlich und nicht urheimisch.

Auch die Pharmazeutische Industrie will maximale Gewinne aus uns herauspressen und versucht uns einzureden, daß wir in Mitteleuropa unter Vitamin D-Mangel leiden. Dem ist aber nicht so, bereits fünfzehn Minuten Bewegung mit hochgekrempten Ärmeln oder kurzen Hosen – auch im Winter – an der für uns vertrauten Sonne reicht, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Cholesterin ist eine wichtige Vorstufe von Vitamin D, das unser Körper zu ca. 70 % selbst bilden kann. Daher ist es wichtig, das Cholesterin vor der Oxidation, dem „Ranzig“- werden, zu schützen. Dies erreichen wir durch eine urheimische Ernährung mit viel Bärlauch Frischblatt, Cystus®, Obst und Gemüse.

Fine de Olivarius et al.: The sunscreening effect of urocanic acid. Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine (1996)

Und es ward Licht – leider schädliches Licht

Im Zuge der Energiewende wurde uns, weil es politisch gewollt war, unsere seit mehr als hundert Jahren vertraute Wolfram-Glühbirne genommen und erst durch Schadstoffe enthaltende Leuchtstofflampen und nun zunehmend durch LED-Leuchtmittel verdrängt. Auch von dieser neuesten Form von Leuchtmitteln scheint nach den Ergebnissen einer französischen Arbeitsgruppe Gefahr auszugehen. Diese Leuchtmittel haben kein kontinuierliches Spektrum, wie unsere Sonne oder eben die klassische Glühbirne; sie



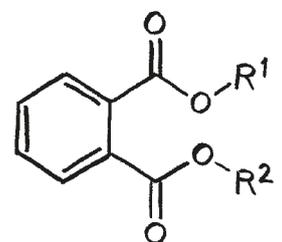
strahlen nur in distinkten Bereichen des Spektrums, in diesen dann aber besonders intensiv, unter anderem im blauen Bereich. Dieses blaue Licht soll bereits bei Beleuchtungsstärken, die für ein Wohnzimmer üblich sind, zum Absterben von Netzhautzellen unserer Augen führen. Arbeiten wir deshalb so viel wie möglich bei Tageslicht und gehen wir mit den Hühnern ins Bett (siehe UHN 1/2017)!

Krigel et al.: Light-Induced Retinal Damage Using Different Light Sources, Protocols and Rat Strains Reveals LED Phototoxicity. J. Neuroscience (2016)

Weichmacher: noch gefährlicher, als wir schon wußten

Belgische Forscher konnten zeigen, daß es einen Zusammenhang zwischen dem Kontakt von Kinderintensivpatienten mit Infusions- und Beatmungsschläuchen und der späteren Veranlagung zur Ausbildung eines Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) gibt. Blutuntersuchungen zufolge waren die Blutkonzentrationen eines der verbreitetsten Weichmacher (Phthalate), dem Diethylhexyl-Phthalat (DEHP), bei der Gruppe der kleinen Patienten etwa 150mal höher, als die der Kontrollgruppe, die nicht mit den Schläuchen in Kontakt kam. Das DEHP kann aus den Schläuchen freigesetzt werden, weil es nicht chemisch gebunden in dem PVC-Polymer vorliegt, sondern nur „eingegossen“ ist. Durch Lösungsmittel (auch Wasser ist ein Lösungsmittel), Ausdünstung oder mechanischen Abrieb kann der Weichmacher freigesetzt und vom Organismus aufgenommen werden.

Mit Sicherheit gibt es natürlichere Alternativen zu den im Körper hormonähnlich agierenden Phthalaten. Hier muß Forschung her, aber die ist nun mal teuer – in Deutschland leider ein Killerkriterium. Um ein paar Cent zu sparen, wird die Gesundheit der Kinder aufs Spiel gesetzt.



**Verstraete et al.: Circulating phthalates during critical illness in children are associated with long-term attention deficit: a study of a development and a validation cohort. Intensive Care Medicine (2016)*

Kurz und bündig



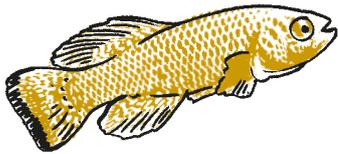
Urheimisch bei den Tsimane

Kennen Sie die Tsimane? Nein? Dann wird es Zeit, denn die Tsimane können das, worum wir sie hier in Glandorf beneiden: urheimisch leben! Wir waren lange Zeit auf der Suche nach einer noch urheimisch lebenden Population hier in Europa, doch konnten selbst mit Unterstützung namhafter Universitäten nicht fündig werden, dem Feinstaub und der Gülle sei „Dank“. Jetzt liefern uns die Tsimane einen exzellenten Beweis unserer urheimischen Philosophie.

Die Tsimane sind eines von nur noch wenigen Völkern auf der Erde, das im Amazonas-Gebiet noch so lebt, wie ihre Vorfahren vor über 300 Jahren. Sie ernähren sich von dem, was die Natur ihnen zur Verfügung stellt oder was sie durch Sammeln und Jagd erwirtschaften können – alles in Handarbeit und fernab von den „Segnungen“ der westlichen Zivilisation. Wissenschaftler der Universität Kalifornien untersuchten jetzt, wie sich die Lebensweise der Tsimane auf deren Risiko, Herzkrankgefäßerkrankungen zu entwickeln, auswirkt. Das Ergebnis: Koronarverkalkung ist bei den Tsimane bis ins hohe Alter hinein praktisch unbekannt! Uns überrascht das Ergebnis nicht, denn wir sehen darin eine Bestätigung unserer urheimischen Philosophie.

Doch nicht nur im Amazonas gibt es urheimisches Leben, auch in Japan. Dazu mehr in der nächsten Ausgabe der Urheimischen Notizen.

*Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Kaplan et al.: Coronary atherosclerosis in indigenous South American Tsimane: a cross-sectional cohort study. The Lancet (2017)



Junge Darmbakterien: Das Elixier des ewigen Lebens?

Altern läuft bei allen Lebewesen ähnlich ab: Motorische und mentale Funktionsverluste, Krebserkrankungen, die Liste ist lang. Wer wünscht sich da nicht Abhilfe? Zumindest für alternde Prachtgrundkärpflinge (*Nothobranchius furzeri*) könnte sich dieser Traum erfüllen: Forschern zufolge verlängerte sich die Lebensspanne der Fische um 40 %, wenn sie die Darmbakterien jüngerer Artgenossen erhielten. Die mögliche Erklärung: Die Diversität der Darmflora nimmt im Alter ab und auch das Immunsystem wird schwächer, sodaß mit der Zeit die Krankheitserreger überhand nehmen. Die Darmflora aus einem jüngeren Prachtgrundkärpfling könnte dies verhindern, welches somit zu einer längeren Lebenserwartung führen könnte.

Urheimisch lebende Völker in Japan haben, ähnlich wie die Prachtgrundkärpflinge, auch eine höhere Diversität im Darm. Schön zu sehen, welchen Einfluß eine urheimische Lebensweise auf die Darmflora und unsere Lebenserwartung hat. Sollte unsere Darmflora einmal nicht intakt sein, freuen wir uns, daß wir mit unserem Urbitter® hier einen tollen Beitrag leisten können.

*Smith et al.: Regulation of life span by the gut microbiota in the short-lived African Turquoise Killifish. 2017 *Hehemann et al.: Transfer of carbohydrate-active enzymes from marine bacteria to Japanese gut microbiota. Nature.2010

Vorsicht vor Bisphosphonaten!

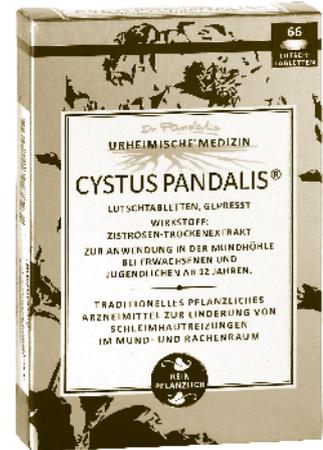
Die in der Osteoporosetherapie gebräuchlichen Bisphosphonate können zu Knochennekrosen im Bereich des Kieferknochens führen, die sehr schwer therapierbar sind. Bewegung, Kalzium- und Vitamin K₁-reiche Ernährung (Nüsse, Bärlauch Vitamin K₁) sowie viel Aufenthalt im Freien sind die urheimischen Alternativen zur Chemiekeule.

*Deutscher Chirurgenkongress in München am 21.03.2017 in München

Urheimisches Portrait

Bewährtes aus Cistus incanus Pandalis®

Das jüngste Mitglied in unserer Cystus®-Familie: unser Arzneimittel Cystus Pandalis®. Ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund und Rachenraum.



Ab sofort in Ihrer Apotheke (apothekenpflichtig) erhältlich:

Cystus Pandalis® Lutschtabletten

132 Stück PZN 11 279 011
Empf. VK inkl. MwSt.: 28,85 Euro

Cystus Pandalis® Lutschtabletten,

66 Stück PZN 11 279 005
Empf. VK inkl. MwSt.: 15,59 Euro

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.urheimische-medizin.de

Cystus Pandalis® Lutschtabletten, Wirkstoff: Zistrosen-Trockenextrakt, Anwendungsgebiet: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Pandalis Urheimische Medizin GmbH & Co. KG, Glandorf

Wir erforschen



Pandalis' bewundernde Worte

» Etwas läuft gehörig falsch in der Welt: Billigfleisch soweit das Auge reicht, Flüchtlinge, die im Mittelmeer ertrinken, Rassismus, Kriege in Syrien und der Ukraine. 1,8 Billionen Euro werden jährlich weltweit für Rüstung und Krieg ausgegeben – und das offiziell. Wer weiß schon, wie hoch die Dunkelziffer ist.

Einen nicht geringen Einfluß haben da wohl die Teilnehmer des G20 Gipfels, der Anfang Juli stattfand. Immer wieder tagen die 20 reichsten Nationen dieser Welt, um die noch verbleibenden Ressourcen an sich zu reißen. Auf Kosten unseres Planeten – kein Lichtblick!

Lichtblicke finden wir dafür woanders: Bei Menschen, die gegen G20 und deren Folgen demonstrieren. Aus Überzeugung, eigener Tasche, friedlich und dem Mut, etwas verändern zu wollen.

Oder beim Bundesumweltministerium mit dem bewußten Verzicht auf Fleisch – denn die Massenproduktion von Fleisch vergiftet unsere Umwelt.

Wir bewundern solche Menschen und wünschen uns mehr von diesen Lichtblicken. <<



Leserbriefe



URHEIMISCHE NEUIGKEITEN per E-Mail



Wenn Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen und zusätzlich zu den URHEIMISCHEN NOTIZEN regelmäßig über Neuigkeiten aus unserer Urheimischen Unternehmensgruppe informiert werden möchten, teilen Sie sie uns gerne mit oder registrieren Sie sich unter: www.pandalis.de/unternehmen/urheimischen-neuigkeiten/.

URHEIMISCHE NOTIZEN per Post



Liebe Leserinnen und Leser,

falls Sie die URHEIMISCHEN NOTIZEN das erste Mal in den Händen halten und diese in Zukunft regelmäßig kostenlos zugesandt bekommen wollen, teilen Sie uns das bitte telefonisch oder schriftlich mit.

Möchten Sie in Zukunft regelmäßig mehr als ein Exemplar der URHEIMISCHEN NOTIZEN bekommen, geben Sie uns bitte kurz Bescheid.

Impressum

Verlag:

Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG
Füchtenweg 3 · 49219 Glandorf
Tel: 0 54 26 / 34 81 · Fax: 0 54 26 / 34 82
Internet: www.pandalis.com
E-Mail: info@pandalis.com

Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

Redaktion: Lena Hahn, Michaela Rhotert,
Maike van der Pütten

Wissenschaftlicher Berater:

Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. G. Keil (Uni Würzburg)

Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, www.sabine-krauss.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nachdruck unter Nennung der Quelle erlaubt

Druck:

Druckerei Lokay e.K.



Dieses Druckerzeugnis wurde mit Druckfarben aus nachwachsenden Rohstoffen auf Papier mit Umweltengel-Auszeichnung gedruckt.

Hinweis der Redaktion:

Wir halten uns auch weiterhin an die bewährte klassische Rechtschreibung.

ISSN 1612-0728