

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Mit List und Tücke

Der Schriftsteller Alexandros Papadiamantis (1851–1911) gilt in Griechenland als einer der bedeutendsten Verfasser neu-griechischer Literatur. Seine Worte haben auch heute noch Gewicht. Papadiamantis, geboren auf der Insel Skiathos, ist für seine berührenden Erzählungen bekannt – aber auch für so manche deutliche Ansage. Zum Beispiel über Politik. „Die Willkür gebiert den Raub. Der Raub gebiert die Politik“ lauten die Schlußzeilen eines Zitats, das in seinem Werk „Die Händler der Nationen“ zu finden ist. „Früher“, so Papadiamantis weiter, „benutzte dieses Monster Gewalt – heute List und Gewalt“. Stellt sich die Frage, welche Erfahrungen ein Feingeist wie Papadiamantis mit der Politik gemacht hat, daß er zu einem derart vernichtenden Urteil kommt.

### Die List heißt heute „Nudging“

Der Blick auf die heutigen Verhältnisse zeigt, daß die Worte des griechischen Literaten immer noch aktuell sind. Denn die List oder besser: Die Frage, wie man ein Volk am geschicktesten nach den eigenen Vorstellungen steuert, ist immer noch da. Das Stichwort heißt „Nudging“ (auf Deutsch: Anstupsen). Das klingt wieder einmal harmlos, ist es aber nicht. Denn dahinter verbirgt sich nicht weniger als der Versuch, das menschliche Verhalten zu manipulieren. Und zwar dadurch, daß Gewohnheiten „ohne Verbote und Regeln in eine positive Richtung gelenkt werden“ und der Mensch das Gefühl hat, sich freiwillig zu entscheiden [1]. Daß sich auch die Politik schon seit einiger Zeit für derartige Methoden erwärmt, wird – völlig zurecht – kritisch gesehen. Bereits 2014 hat die damalige Bundeskanzlerin Angela Merkel drei Referentenstellen für Verhaltensökonomie ausgeschrieben und damit noch den Argwohn der Presse erregt [2]. Zu Zeiten der Corona- „Pandemie“ war dann eine „Nudging“-Spezialistin Mitglied des Expertenrats der Bundesregierung, wo sie sich beispielsweise mit einer Kommunikationsstrategie für die Corona-Impfung beschäftigt hat [3]. Angesichts der beachtlichen Impfquoten dürfte es wohl kaum einen Politiker geben, der an der Wirkung der Methode noch Zweifel hat.



### Vom Windrad direkt auf den Teller

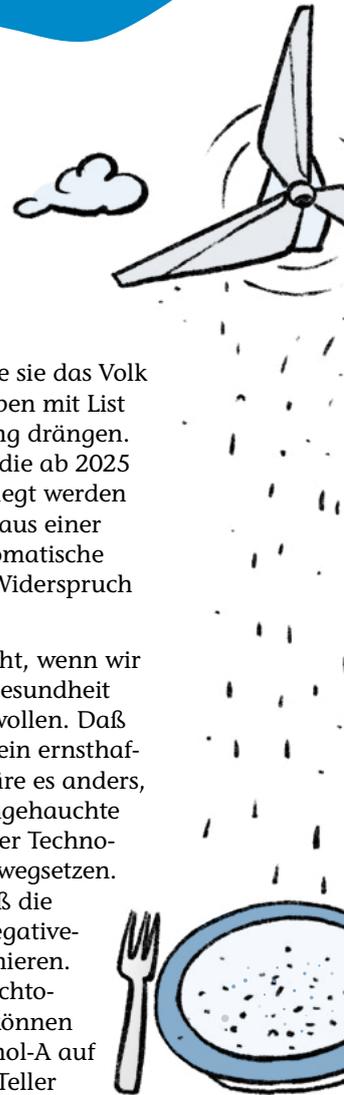
Die heutigen Herrscher wissen also wie sie das Volk – ohne sichtbare Gewalt, dafür aber eben mit List und Tücke – in die gewünschte Richtung drängen. Auch die elektronische Patientenakte, die ab 2025 für jeden gesetzlich Versicherten angelegt werden soll, ist dafür ein gutes Beispiel. Denn aus einer freiwilligen Option wird nun eine automatische Zustimmung – wer dagegen ist, muß Widerspruch einlegen.

Wachsam zu bleiben ist also angebracht, wenn wir uns bei Themen, die uns und unsere Gesundheit betreffen, nicht bevormunden lassen wollen. Daß die Politik an unserem Wohlergehen kein ernsthaftes Interesse hat, wissen wir schon. Wäre es anders, dann würden sich – vor allem grün angehauchte – Volksvertreter über die Nachteile einer Technologie wie Windräder nicht einfach hinwegsetzen. Inzwischen hat sich herausgestellt, daß die Ungetüme neben diversen anderen Negativeffekten auch ihre Umgebung kontaminieren. Durch den Abrieb der teilweise aus hochtoxischen Stoffen bestehenden Rotoren können Materialien wie Carbonfasern/Bisphenol-A auf Ackerflächen und damit auf unserem Teller landen [4].

Um uns vor derartigen Substanzen zu bewahren, hat die Bundesregierung Ende 2023 zwar einen „Fünf-Punkte-Plan“ verfaßt (siehe aktuelles Thema). Doch der scheint bei Windrädern keine Rolle zu spielen. Denn Stoffe wie Bisphenole bringen vor allem unser Hormonsystem in Gefahr. Wie vielfältig der Einfluß der Hormone auf unsere Gesundheit ist, können Sie auf den folgenden Seiten nachlesen.

Mit den besten Wünschen für einen geruhsamen Jahresausklang und ein gesundes 2025

Ihr Dr. Georgios Pandalis



[1] <https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/nudging-verhalten-gewohnheiten-leichter-veraendern-beeinflussung-100.html>

[2] <https://www.spiegel.de/politik/alchemie-im-kanzleramt-a-288224db-0002-0001-0000-000128977553?context=issue>

[3] <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2021-02/cornelia-betsch-psychologin-gesundheitskommunikation-universitaet-erfurt-corona-politik/seite-3>

[4] <https://tkp.at/2024/08/19/windraeder-in-feldern-super-gau-luer-bauern-und-nahrungsmittelsicherheit/>

# Das Aktuelle Thema

## Aus dem Takt geraten

*Daß sich Östrogen- und Testosteronspiegel im Lauf des Lebens verändern, hat die Natur so vorgesehen. Doch unser moderner Lebensstil hinterläßt auch hier seine Spuren: Das fein austarierte Gleichgewicht unserer wichtigsten Sexualhormone wird zunehmend gestört.*

Die Entscheidung, nicht mehr im Einklang mit der Natur zu leben, ist folgenreich – nicht nur für die Erde, sondern auch für uns selbst. Denn egal, über welches Krankheitsbild wir reden: Die allgegenwärtigen Schad- und Giftstoffe in unserer Umwelt spielen immer eine Rolle. Auch das Hormonsystem gerät durch den modernen Lebensstil zunehmend unter Druck. Inzwischen wird das Problem selbst von der Politik nicht mehr negiert. Ende 2023 hat die Bundesregierung einen „Fünf-Punkte-Plan zum Schutz vor hormonell schädigenden Stoffen“ [1] vorgelegt, der an den Auswirkungen von Substanzen wie Bisphenol oder Phthalaten keinen Zweifel läßt. Diese seien „potenziell krebserregend und fortpflanzungsschädigend“ und könnten „irreversible Schäden in der Entwicklung von Organismen“ hervorrufen [2].

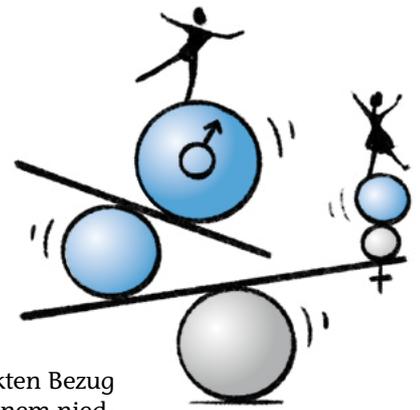
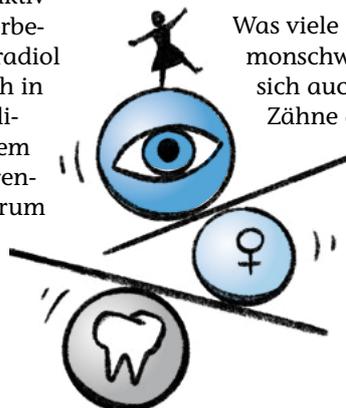
Keine Frage: Die biochemischen Botenstoffe unseres Körpers sind für unseren Organismus und unsere Gesundheit essentiell. Sie steuern die unterschiedlichsten Prozesse. Den Energiehaushalt zum Beispiel, den Schlaf-Wach-Rhythmus und natürlich die Geschlechtsentwicklung und Sexualität. Für den Fortbestand unserer Spezies spielen die Sexualhormone Östrogen und Testosteron die wichtigste Rolle. Während sich bei Männern alles um Androgene wie Testosteron und die biologisch aktive Form Dihydrotestosteron dreht, kommen bei Frauen neben den Östrogenen auch die Gestagene (Gelbkörper) ins Spiel, die eine Schwangerschaft aktiv beeinflussen. Östrogene, ein Oberbegriff für die Hormone Estriol, Estradiol und Estron, werden hauptsächlich in den Eierstöcken (Ovarien), in Follikeln, im Gelbkörper sowie zu einem geringen Anteil in der Nebennierenrinde gebildet. Testosteron wiederum wird beim Mann in erster Linie in den Hoden produziert und beeinflusst neben der

Geschlechtsentwicklung und der Fortpflanzung auch die Blutbildung und damit auch die Sauerstoffversorgung des Körpers. Östrogen dagegen wirkt zusätzlich zu seiner Aufgabe als Sexualhormon auch auf den Knochenstoffwechsel ein. Beide Botenstoffe kommen in deutlich geringerer Konzentration jeweils auch beim anderen Geschlecht vor.

### Der Östrogenspiegel wirkt sich auch auf Augen und Zähne aus

Daß sich unser Hormonspiegel im Lauf der Jahre verändert – und teilweise mit Beschwerden verbunden ist – hat die Natur so vorgesehen. Bei Frauen nimmt der Östrogenspiegel bis zum Eintritt der letzten Regelblutung (Menopause) kontinuierlich ab; mit dem Einsetzen der Menopause fällt er dann noch einmal rapide. Männer dagegen müssen mit weniger Veränderungen leben: Bei ihnen sinkt der Testosteronspiegel in langsamen Schritten. Normal ist, daß die Testosteronkonzentration ab dem 40. Lebensjahr um ein bis zwei Prozent pro Jahr zurückgeht; wie stark sich die Produktion des männlichen Sexualhormons verändert, ist jedoch individuell unterschiedlich. Krankheiten wie Diabetes mellitus, Nierenfunktionsschwäche oder das Schlafapnoe-Syndrom können einen Rückgang des Testosterons begünstigen und damit unter anderem Osteoporose, Blutarmut oder Libidoverlust auslösen.

Was viele nicht wissen: Hormonschwankungen können sich auch auf Augen und Zähne auswirken. Grauer Star, eine Störung der Meibomdrüsen, oder auch trockene Augen haben einen



direkten Bezug zu einem niedrigen Östrogenspiegel und kommen deshalb bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Denn die Rezeptoren von Geschlechtshormonen wie Östrogen befinden sich im gesamten Auge, einschließlich der Netzhaut und des retinalen Pigmentepithels (RPE). Vor allem nach den Wechseljahren sind Frauen anfällig, an Grauem Star zu erkranken, und tragen ein doppelt so hohes Risiko wie Männer [3]. Außerdem ist die Hornhaut des Auges bei Frauen generell dünner als bei Männern, was aus der Sicht von Fachleuten ebenfalls am wichtigsten weiblichen Sexualhormon liegen könnte. In der Praxis findet das jedoch bisher nur wenig Beachtung: Selbst Augenärzte, so heißt es in Fachkreisen, seien sich oft nicht darüber im klaren, daß zwischen Männern und Frauen auch bei der Augengesundheit ein hormonell bedingter Unterschied besteht.

In der Pubertät kann der steigende Östrogenspiegel bei Mädchen zur sogenannten „Pubertätsgingivitis“, also zu einer Entzündung des Zahnfleisches führen. Auch in der Schwangerschaft wird der Zahnhalteapparat (Parodont) durchlässiger und das Gewebe lockerer. Die Folge können Blutungen, Schwellungen und im schlimmsten Fall ein Zahnverlust sein. In der Menopause ist die Zahngesundheit dann ebenfalls in Gefahr, weil auch ein sinkender Östrogenspiegel Parodontitis verursachen kann. Der Grund: Im Zahnfleisch (Gingiva) finden sich, ebenso wie im Auge, östrogenaffine Rezeptoren.

Da die Östrogenrezeptoren auch in den Schleimhäuten des Urogenitaltrakts sitzen, sind Organe wie die Blase oder die Vagina ebenfalls von dem sich in der Menopause verändernden Hormonspiegel betroffen. Bei jüngeren Frauen halten die Östrogenrezeptoren die Vaginalwand dick und elastisch; in der

Menopause verdünnt sich das Epithel deutlich und kann damit Probleme wie Trockenheit und eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen verursachen.

## Schon kleine Veränderungen haben Folgen

Da unser Hormonsystem ein fein austariertes Gefüge ist, können schon kleine Veränderungen unserer Sexualhormone große Auswirkungen haben. Bei Frauen zum Beispiel kann ein erhöhter Testosteronspiegel unter anderem zu einer dem Mann ähnlichen Gesichts- und Körperbehaarung (Hirsutismus) führen. Kahlköpfigkeit, eine tiefere Stimme und zunehmende Muskelkraft sind weitere Anzeichen dafür, daß die männlichen Sexualhormone im weiblichen Körper aus dem Gleichgewicht sind. Auch die Hormonstörung PCOS (polyzystisches Ovarialsyndrom) läßt sich auf eine höhere Konzentration männlicher Hormone zurückführen.

Umgekehrt kann ein höherer Östrogenspiegel beim Mann zu Symptomen wie Gynäkomastie (Vergrößerung der Brustdrüse, umgangssprachlich auch bekannt als „Männerbrüste“) führen. Auch die sogenannte „Bauchglatze“, ein Verlust der Bauch- und angrenzenden Schambehaarung, gehört zu den Folgen eines erhöhten Östrogenpegels beim Mann. Eine immer früher einsetzende Pubertät bei Mädchen oder eine verminderte Spermienqualität bei Männern sind weitere sichtbare Zeichen dafür, daß unser Hormonhaushalt zunehmend aus dem Gleichgewicht gerät.

Der Versuch, den Hormonspiegel mit synthetischen Hormonen zu beeinflussen, macht die Lage nicht besser – im Gegenteil. Die Wechseljahre sind dafür ein eindrückliches Beispiel. Die Idee, Wechseljahrsbeschwerden mit künstlichen Hormonen zu behandeln, hat sich inzwischen als kontraproduktiv herausgestellt. So können entsprechende Hormonpräparate Beschwerden wie Hitzevallungen oder Schlafstörungen zwar mildern; auf der anderen Seite

wächst jedoch das Risiko, an Mamma- oder Ovarialkarzinomen zu erkranken. Auch die Gefahr einer kardiovaskulären Erkrankung steigt durch die Einnahme synthetischer Hormone an [4].

Ebenso wie der sich verändernde Östrogenspiegel wird inzwischen auch das allmählich sinkende Testosteronniveau bei Männern mit entsprechenden Präparaten therapiert. Ihre Verwendung hat – offiziell zumindest – jedoch Grenzen. In Deutschland sind Testosteronersatztherapien verschreibungspflichtig und bei gesunden Männern nur bei Krankheitsbildern wie der Störung Hypogonadismus zugelassen [5]. Der Versuch, mit Produkten wie Testosteronsprays den natürlichen Altersprozeß zu stoppen, ist auch hier ein Spiel mit dem Feuer. Ebenso wie die Hormonersatzpräparate bei Frauen können Testosteronmittel bei Männern schwerwiegende Folgen haben. Dazu gehören beispielsweise Herzinfarkt, Schlaganfälle oder Atembeschwerden [6]. Außerdem kann der Schuß noch aus einem anderen Grund nach hinten losgehen: Wenn wir Stoffe, die der Körper selbst herstellen kann, dauerhaft substituieren, wird die Produktion zurückgefahren oder sogar ganz eingestellt (siehe UHN 3/22 „Vorsicht Falle!“). Anstatt wie gehofft jung und aktiv zu bleiben, drohen dann schrumpfende Hoden oder Unfruchtbarkeit. Wie empfindlich unser Hormonsystem reagieren kann, zeigt das Beispiel eines Babys, das mit einem auffällig langen Penis zur Welt

gekommen war. Da der Vater während der Schwangerschaft seiner Partnerin ein Testosteronpräparat verwendet hatte, wird vermutet, daß dies die Ursache für die körperliche Veränderung des Säuglings war [7].

Unsere Vorfahren waren da wieder einmal schlauer und haben den sich verändernden Hormonspiegel mit natürlichen Mitteln begleitet. So standen bei Frauen in den Wechseljahren verstärkt Lebensmittel auf dem Speiseplan, die auf Hormone regulierend wirken. Dazu gehören Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder auch die Kichererbse (enthalten in Venusurkicher® Granulat Bio), die reich an Phytoöstrogenen sind. Das sind Pflanzenstoffe, die dem Östrogen strukturell ähneln und so ebenfalls hormonelle Ungleichgewichte lindern können. Auch das in Spinat enthaltene Ecdysteron kann den Hormonspiegel positiv beeinflussen, wirkt dem natürlichen Muskelschwund entgegen und hat eine positive Wirkung auf das Herz. (siehe UHN 4/23).

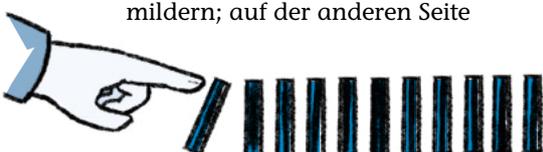
## Diäten sind eine schlechte Idee

Außerdem hatten Frauen in früheren Zeiten mit Diäten oder Schlankheitskuren in den Wechseljahren oder der Menopause nichts am Hut. Aus gutem Grund: Beim weiblichen Geschlecht spielt der Fettanteil des Körpers mit zunehmendem Alter eine besondere Rolle. Um den sinkenden

## Wie Gesunde zu Kranken werden

Anfang der 1990er- Jahre hat eine US-amerikanische Journalistin den Begriff „Disease mongering“ geprägt. Gemeint sind damit Krankheiten, die keine sind. Oder anders gesagt: Der Versuch, aus gesunden Menschen Kranke zu machen. Dazu werden beispielsweise seltene Symptome als grassierende Krankheiten dargestellt

oder normale Prozesse des Lebens in ein medizinisches Problem verwandelt. Auch die „Wechseljahre“ des Mannes gelten als Beispiel für die Erfindung neuer Krankheiten. Treiber dieser Entwicklung sind in erster Linie pharmazeutische Unternehmen, die damit bei Ärzten, aber auch bei Patienten auf offene Ohren stoßen.





Östrogenspiegel ein Stück weit zu kompensieren, wandelt der weibliche Organismus Teile des Fettes in Östrogene um. Mit anderen Worten: Wer sich seiner natürlichen Fettanteile entledigt, verstärkt die typischen Wechseljahresbeschwerden, die Lebensqualität und sogar die Lebensdauer deutlich beeinträchtigen können (siehe UHN 4/23).

Um den sich verändernden Testosteronspiegel bei Männern zu begleiten, ist es sinnvoll, auf die Versorgung mit Mikronährstoffen wie Zink zu achten. Da Zink an der Bildung von Testosteron beteiligt ist, sollte es dem Organismus

in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Zu den wichtigsten Zinklieferanten gehören Nüsse und Hülsenfrüchte, aber auch Käse, Milch, Eier und Rindfleisch (in Maßen). Auch ausreichend Schlaf (Testosteron wird vor allem in der REM-Schlafphase freigesetzt) und Stressabbau haben einen positiven Einfluß auf die Testosteronkonzentration im Körper.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, die Leber zu unterstützen, da diese für die Bioverfügbarkeit von Testosteron eine große Rolle spielt. Urheimischer Tip: Cholinhaltige Lebensmittel (Eier,

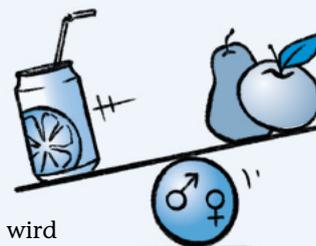
Weizenkeime, Bockshornklee) auf den Speiseplan setzen und zusätzlich auf ausreichend Bitterstoffe achten (z.B. über die Waldwegwarte oder die Wild-Artischocke, die Bestandteil des Urbitter® Sortiments sind). Mit der Erinnerung an eine natürliche, urheimische Lebensweise ist also schon viel gewonnen. Denn auch, wenn die Veränderungen des Hormonspiegels bei Mann und Frau mitunter unangenehme Folgen haben – eine Krankheit sind sie nicht.

Eine Quellenübersicht des aktuellen Themas finden Sie auf [www.urheimische-notizen.de](http://www.urheimische-notizen.de)

## Wechselspiel der Sexualhormone

Die Ernährung hat einen großen Einfluß – auch auf den Hormonhaushalt. So sollten Frauen von Getränken, die mit Zucker gesüßt sind, Abstand nehmen, weil diese den Testosteronspiegel in die Höhe treiben können. Einer Studie zufolge erhöhen 10 Gramm zugesetzte Fructose das Risiko für einen erhöhten Testosteronspiegel bei Frauen um zwei Prozent; anders ist es bei der in Früchten enthaltenen Fructose [1]. Diese reduziert das Risiko für einen Anstieg des männlichen Sexualhormons. Der Grund: Fructose aus Früchten ist mit einer höheren Konzentration des Transportproteins SHBG verbunden, das Sexualhormone bindet.

Da nur freies Testosteron im Körper aktiv werden kann, wird damit ein Anstieg des Hormonspiegels verhindert. Fructose aus zuckerhaltigen Getränken dagegen reduziert die SHBG-Konzentration und führt damit zu einem erhöhten Spiegel an freiem Testosteron [2]. Bei Männern dagegen begünstigt der Verzehr von Phytoöstrogenen, wie dem im Bier enthaltenen Hopfen, einen erhöhten Östrogenspiegel. Auch Medikamente wie Statine können den Östrogenspiegel in die Höhe treiben und damit Symptome wie Gynäkomastie hervorrufen [3].



## In eigener Sache

Schlafprobleme sind allgegenwärtig und viele Menschen kommen ohne Unterstützung in Tablettenform nicht mehr aus. In einer Anwendungsstudie unter Patienten naturheilkundlicher Praxen hat sich jetzt herausgestellt, daß auch ein Balsam aus Cistus und Rosmarin (Lefteria® Bio Balsam Cistus-Rosmarin) für einen guten Schlaf sorgen kann. Einen Abdruck der in der Zeitschrift „Erfahrungsheilkunde“ veröffentlichten Studie schicken wir Ihnen auf Wunsch gerne per E-Mail zu ([info@pandalis.de](mailto:info@pandalis.de)).



Außerdem noch ein Tip für unsere Jüngsten: Insbesondere in der kalten Jahreszeit tun unser Cystus® Bio Kindersirup und unsere Cystus 052® Bio Halspastillen Honig Orange besonders gut.



# Kurz und bündig

## Tickende Zeitbombe?



Daß die angeblich nebenwirkungsfreie sogenannte Impfung gegen Covid-19 bei nicht wenigen Geimpften bleibende Schäden verursacht hat, wissen all diejenigen, die sich intensiv mit dem Thema auseinandersetzen. Mittlerweile sind die Nebenwirkungen der als kleiner „Pieks“ verkauften Injektion auch in einschlägigen Publikationen zu finden. So wurden in der Oktober-Ausgabe des zum Fachblatt „The Lancet“ gehörenden „eMedical Magazine“ die Ergebnisse einer

Langzeituntersuchung von mehr als 300 Patienten unter 30 Jahren veröffentlicht, die nach der Impfung eine akute Entzündung des Herzmuskels (Myokarditis) erlitten hatten und deshalb medizinisch behandelt wurden. Das wenig erfreuliche Ergebnis: Auch wenn die nach der Impfung verzeichneten Herzbeschwerden mild waren, sind die jungen Patienten nicht auf der sicheren Seite. Denn die Schädigung des Herzmuskels konnte bei mehr als der Hälfte der wegen Myokarditis behandelten Geimpften auch in Folgeuntersuchungen festgestellt werden. Die Empfehlung lautet deshalb, die Betroffenen langfristig zu überwachen. Da im Rahmen der Studie nur Patienten erfaßt wurden, die aufgrund der Schwere ihrer Erkrankung stationär behandelt wurden, wird vermutet, daß die Dunkelziffer der von Herzschäden betroffenen Kinder und Jugendlichen höher ist. Eine gründliche Herzuntersuchung scheint bei geimpften jungen Menschen also angeraten.

[1] Jain, Supriya S. et al. Cardiac manifestations and outcomes of COVID-19 vaccine-associated myocarditis in the young in the USA: longitudinal results from the Myocarditis After COVID Vaccination (MACiV) multicenter study, eClinicalMedicine, Volume 76, 102809

## Hände weg von Talkum

Das in Kosmetika und teilweise auch in Lebensmitteln enthaltene Talkum, die pulverisierte Form des Minerals Talk, ist schädlicher als gedacht. Von der internationalen Krebsforschungsagentur (IARC) wird die Substanz nun als „wahrscheinlich“ krebserregend eingestuft [1]. Bisher lautete die Bewertung „möglicherweise“ krebserregend. Aus Sicht des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums hängt das Schadenspotenzial von der Art der Exposition ab. So gilt etwa die häufige Verwendung von Talkumpuder im Genitalbereich als kritisch. Auch das Einatmen über einen längeren Zeitraum kann zu Problemen führen. Während es beim Menschen nur „begrenzte“ Beweise dafür gibt, daß Talkum Krebs auslösen kann, waren die Ergebnisse von Tierversuchen „ausreichend“.

Das heißt: Tiere, die mit Talkum behandelt wurden, haben „gehäuft“ ungewöhnliche oder seltene Tumore entwickelt [2].

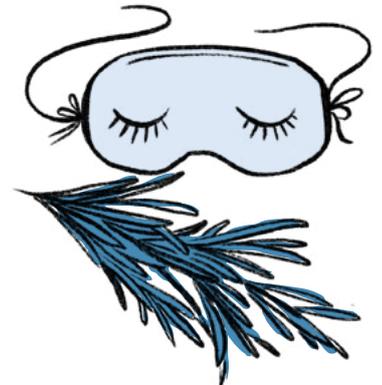
[1] <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2024/daz-40-2024/talkum-ist-wahrscheinlich-krebserregend>

[2] <https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/talkum-krebserregend>



## Jetzt warnt auch das BfR: Vorsicht vor Melatoninprodukten

Der Versuch, Schlafprobleme mit der Einnahme von Melatonin zu lösen, ist aus urheimischer Sicht völlig kontraproduktiv (siehe UHN 3/22 „Vorsicht Falle!“). Jetzt hat auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) die Gefahr erkannt und rät von der Einnahme melatoninhaltiger Nahrungsergänzungsmittel ab. Vor allem Kinder und Jugendliche sowie Schwangere und Stillende sollten von der unnatürlichen Schlafhilfe die Finger lassen. Denn der Preis für einen ungestörten Schlaf können Beschwerden wie Tagesmüdigkeit, Aufmerksamkeitsstörungen oder auch Kopfschmerzen und Gangunsicherheit sein. Außerdem können durch die Melatonin-Einnahme andere Hormone wie das Wachstumshormon Somatotropin negativ beeinflusst werden. Die Warnung des BfR vor Melatoninprodukten bezieht sich auch auf gesunde Erwachsene. Diese sollten das Hormon nicht unkontrolliert und vor allem nicht dauerhaft zu sich nehmen. Um Störungen des Schlafrhythmus zu beheben, stehen uns stattdessen eine ganze Reihe von Maßnahmen offen. Gute Dienste können Pflanzen wie Waldwegwarte, Melissenkraut oder auch Bärlauch leisten; außerdem hat eine kürzlich abgeschlossene Anwenderstudie gezeigt, daß auch die Kombination von Cistus und Rosmarin (Lefteria® Bio Balsam Cistus-Rosmarin) schlaffördernd wirkt [2].



[1] [https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2024/25/melatonin\\_als\\_unbedenkliche\\_einschlafhilfe\\_-316770.html](https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2024/25/melatonin_als_unbedenkliche_einschlafhilfe_-316770.html)

[2] <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/a-2388-4394>

# Pandalis' zustimmende Worte

„Der Baum wächst, wie der Boden ihn nährt  
und der Wind ihn zerzaust.“

*Marie Juchacz (1879–1956) Sozialreformerin, Frauenrechtlerin und erste Frau, die in der Weimarer Nationalversammlung eine Rede gehalten hat.*



## Leserbriefe



## URHEIMISCHE NEUIGKEITEN per E-Mail



Wenn Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen und zusätzlich zu den URHEIMISCHEN NOTIZEN regelmäßig über Aktuelles rund um eine gesunde Lebensweise und die Urheimische Medizin informiert werden möchten, teilen Sie uns das gerne mit oder registrieren Sie sich unter:  
<https://www.pandalis.de/service/anmeldung-urheimische-neuigkeiten/>

## URHEIMISCHE NOTIZEN per Post



Liebe Leserinnen und Leser,

falls Sie die URHEIMISCHEN NOTIZEN das erste Mal in 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](http://www.pandalis.com)  
E-Mail: [info@pandalis.com](mailto:info@pandalis.com)

### Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

Redaktion: Luisa Finkeldey, Dr. Jannika Patz

### Wissenschaftlicher Berater:

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

### Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, [www.sabine-krauss.de](http://www.sabine-krauss.de)

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

Nachdruck unter Nennung der Quelle erlaubt

### Druck:

Druckerei Joh. Burlage, Münster



ClimatePartner.com/11415-2411-1008

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

Wir wünschen Ihnen  
ein besinnliches Weihnachtsfest.