Ausgabe 2/2008
12-ter Jahrgang
4 Ausgaben jährlich
ISSN 1612-0728

Urheimische Notizen

...das Blatt für urheimische Gesundheitsförderung

Das Volk der Dichter und Denker - saftlos, kraftlos, mutlos?

Die Zahlen sind dramatisch, die Folgen unvorhersehbar. Laut einer repräsentativen Umfrage fühlen sich drei Viertel der Deutschen übermäßig belastet und jeder zehnte Bundesbürger gibt sogar an, völlig ausgebrannt zu sein. In den Arztpraxen geben sich die Patienten die Klinke in die Hand. Experten diagnostizieren das Burn-out-Syndrom (engl. für ausgebrannt), Streßerkrankungen, Depressionen, emotionale und körperliche Erschöpfung. Selbst vor unseren Kindern macht dieser böse Trend nicht halt.

Traurige Tatsache: Jedes 5. Schulkind leidet heute unter Kopfschmerzen und undefinierbaren Bauchschmerzen. Antriebslosigkeit und das „Null-Bock-Gefühl" sind Zeichen für eine ganze Generation. Alles erscheint sinnlos, das Leben ohne jede Perspektive. Bei Kindern ab dem 13. Lebensjahr ist der Suizid die zweithäufigste Todesursache. Trotz dieser Dramatik, die Gesellschaft schweigt und schaut zu. Also entfliehen unsere Kinder der Wirklichkeit und tun es den erwachsenen „Vorbildern" gleich. „Koma-Saufen" und stundenlanger TV-Konsum, das ewige Drücken von Knöpfen der Spielkonsolen, Klicken durchs Internet bis an den Rand der Erschöpfung. All das zeichnet eine Gesellschaft aus, die am Wendepunkt steht, doch leider ohne es bis dato wirklich wahrgenommen zu haben.

Wer keinen Streß hat, macht sich welchen

Fakt ist: Wir regen uns künstlich über schmelzende Polkappen und das Abholzen der Regenwälder auf. Wir kümmern uns um die Probleme der Dritten Welt, und wir fürchten uns vor Terroranschlägen. Doch das reicht uns nicht. Wir setzen uns - mal freiwillig, mal unfreiwillig - dutzendfach weiteren sogenannten modernen Stressoren aus. Neben der permanenten Reizüberflutung durch elektronische Medien sind wir pausenlos Attacken auf unser Gehör ausgesetzt. Der Tag gegen den Lärm – ein einziger Witz. Monate gegen den Lärm müßten wir begehen, damit einmal Ruhe herrscht. Sogar auf dem Land hat man heute keinen Frieden. Wenn nicht irgendwo eine Kettensäge lärmt, dann brüllen Rasenmäher oder die dröhnenden Bässe der „Scheunen-Partys" treiben uns an den Rand des Wahnsinns. Wir gebärden uns, als müsse man die Ruhe übertünchen. Bloß keine Stille aufkommen lassen, man könnte ja in die Verlegenheit geraten, einmal über sich selbst und über sein Leben nachzudenken. Nein, lieber nicht! Wer weiß, was einem am Ende alles bewußt würde. Und wenn's nicht lärmt, dann stinkt es. Tausende von Tonnen Gülle werden täglich auf deutsche Felder geklatscht, frische Landluft heißt das dann und ist doch im Grunde nichts anderes als Kacke. In jeder Beziehung. Vor allem können wir diesem Angriff nicht entfliehen. Wir können uns nicht dauerhaft die Nase zuhalten, wir müssen schließlich atmen. Also leben wir mit der Kacke, die in der Stadt Autoabgas, Müllverbrennung oder Industriemief heißt.

Geschafft – genervt – gelähmt

Unsere Konsequenz: Wir geben auf. Wie erlahmen, denn die Zahl der Dinge, die einem täglich das Leben sauer machen, die uns verzweifeln lassen und die uns frustrieren, ist einfach zu groß. Und die Zahl der sogenannten Stressoren (*siehe Das aktuelle Thema*), die uns massiv krank machen, steigt. Vom Tod eines Angehörigen und Scheidung bis hin zu Weihnachten und Urlaub. Ja, sogar die angeblich schönste Zeit des Jahres bedeutet für immer mehr Deutsche Gefahr für die Gesundheit. Statt Erholung für Körper und Geist, machen wir uns in nahen und fernen Ländern fertig. Was einleuchtet, wenn man nur an die Millionen Menschen denkt, die sich gleichzeitig an winzigen Stränden um ein Plätzchen für das Badetuch streiten, die sich literweise Alkohol in den Körper schütten und sich mit Krawall-Musik das Gehör wegdröhnen. Hurra, wir leben noch! Das Alte Testament kommt einem in den Sinn. Der Tanz ums Goldene Kalb, Sodom und Gomorrha. Oder ist es nur der verzweifelte Kampf von Menschen, die instinktiv merken, daß es so nicht weitergehen kann?
Also beschließen wir: Schluß damit. Der tagtägliche Lebensk(r)ampf macht uns ohnehin fix und fertig. Ab aufs Sofa und den Fernseher an. „Sollen uns die selbstgefälligen Typen aus Politik und Wirtschaft doch in Ruhe lassen", denken wir, „die machen doch ohnehin was sie wollen".
So nörgeln wir uns durch den Alltag und ergeben uns dem Schicksal. Klingt vielleicht sogar verständlich, ist aber fatal. Unser Organismus hat Mechanismen entwickelt, die nicht nur seit Urzeiten festgelegt sind, sondern die sich auch bewährt haben.
Der ursprüngliche, der gesunde Ablauf ist anders: einfach – direkt – wirkungsvoll und am Ende sehr gesund. Wie genau? Lesen Sie *Das aktuelle Thema*.

Das aktuelle Thema

Kortisol – vom Schutzpatron zum Krankmacher

Es gibt Dinge, die ändern sich nie. Sie sind seit Jahrmillionen gültig, sie sind verläßlich und sie sind unabänderlich. So auch die menschlichen Reaktionen, wenn Gefahr droht, wenn Leib und Leben auf dem Spiel stehen. Simpel erklärt: Es herrscht die blanke Angst. Lebensgefahr! Der Organismus reagiert in Bruchteilen von Sekunden mit einer massiven Ausschüttung von Adrenalin. Die Konsequenz, ebenso blitzschnell wie effektiv: Entweder stellen wir uns dem Kampf oder wir fliehen. Alles andere wäre tödlich. Der Körper ist sowohl für den Angriff als auch für die Flucht bestens vorbereitet. Wir sind gewappnet, komme, was da wolle. Durch die Adrenalinausschüttung wird der Blutfluß angeregt, Muskeln, Herz und Verstand arbeiten auf Hochtouren. Doch ebenso wie man einen Motor nicht permanent hochtourig fahren kann, ohne ihn nachhaltig zu ruinieren, hat auch unser Organismus vorgesorgt. Sobald die Gefahr gebannt ist, der Feind besiegt ist oder wir in Sicherheit sind, kommt es zu einer ausgeklügelten Gegenregulation durch Insulin und zu einer kurzfristigen Ausschüttung von Kortisol. Das ist lebenswichtig, denn wir müssen uns wieder beruhigen, unseren Lebensmotor wieder im Normalbereich fahren. Also erfolgt die Meldung: Alles in Ordnung und der Kortisolspiegel normalisiert sich. Das Herz rast nicht mehr, die Atmung wird ruhig und gleichmäßig und die Muskeln entspannen sich. Ein perfektes System, das schon den Höhlenmenschen nach dem erfolgreichen Kampf gegen den wilden Bären überleben ließ. Er wußte sich und seine Lieben in Sicherheit, er konnte zum Tagesgeschäft übergehen. Ja, er hatte es gut, der Höhlenmensch in grauer Vorzeit. Er verfügte nicht nur über einen intakten Organismus, sondern er lebte auch entsprechend: in einer Welt, die ihre klaren, wenn auch harten Gesetze und Abläufe hatte.

Wo sind die wilden Bären?

Und auch heute funktioniert unser Organismus noch in der beschriebenen Form. Allein die wilden Bären, die uns in schöner Unregelmäßigkeit in Lebensgefahr bringen, fehlen. In unserem Alltag geht es nicht mehr um Leben und Tod, wir müssen nicht tagein tagaus ums Überleben kämpfen oder uns vor gewaltigen Bränden in Sicherheit bringen. Die Ausschüttung von Adrenalin kommt in aller Regel nur noch sehr selten vor. Gott sei Dank, möchte man meinen, und dennoch fällt es uns immer schwerer, den Herrgott zu preisen. Denn irgendwie fühlen wir uns ständig in Gefahr, wir fühlen uns ungeschützt, hilflos ausgeliefert. Doch das, was wir heute durchleiden, sind nicht die klassischen „Adrenalin-Entzünder", sondern ganz perfide und subtile Bedrohungen. Es sind jene, die dazu führen, daß wir, nicht wissend warum, in eine völlige Lethargie verbannt werden, die Griechen würden es „marasmós" (gr. = welk werden) nennen.

Wenn das Gute zum Bösen wird

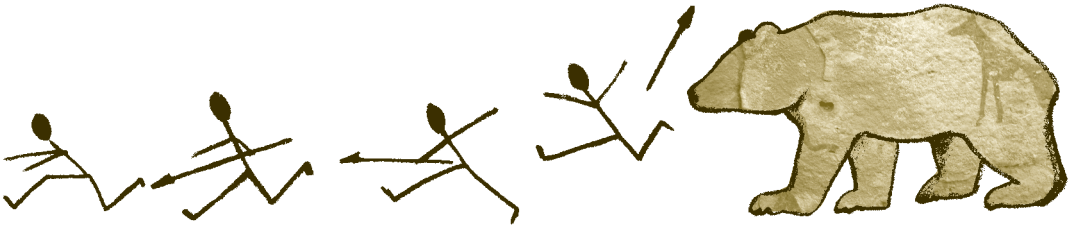
Wer soll das verstehen? Ist denn die Angst um den Arbeitsplatz nicht lebensbedrohend? Bedeuten die schädlichen Substanzen in unseren Lebensmitteln keine tödliche Gefahr? Bringt uns der Lärm, der uns täglich umgibt, nicht an den Rand des Zusammenbruchs? Schütten wir in einer Welt voller Angriffe nicht ständig Adrenalin aus?

Nein, definitiv nicht. Was wir hingegen ständig produzieren, ist das eigentlich lebensrettende Kortisol. Unser Organismus meldet: Keine Gefahr für Leib und Leben, aber Bedarf an Kortisol. Denn sobald wir mit den sogenannten modernen Stressoren, diesen subtilen Angriffen der modernen Zeit kon-

Alles, was an unseren Nerven zerrt – die sogenannten Stessoren

Was bei einem Menschen Streß ausgelöst, ist höchst individuell. Dennoch gibt es Situationen, die niemanden unberührt lassen.

- **Tod eines Angehörigen** oder **Trennung vom Partner** – laut moderner Streßforschung das Furchtbarste, was einem passieren kann.
- **Krankheit** und **Schmerz** – wir fühlen uns hilflos und ausgeliefert.
- **Arbeitslosigkeit** und **Schulden** – für immer mehr Deutsche das Damokles-Schwert über ihrem Kopf.
- **Lärm** und **Gestank** – Weglaufen unmöglich und keine Besserung in Sicht. Streß pur.
- **Verkehrsstau** und **Wartezeiten** – lähmend und scheinbar unabänderlich.
- **Elektrosmog** und **Atomstrom** – zwei von vielen unsichtbaren Gefahren.
- **permanente Über-** oder **Unterforderung** – die eigenen Stärken und Schwächen werden ignoriert. Wir fühlen uns wertlos.
- **unklare Zielvorgaben** (z. B. vom Vorgesetzten) – wohin geht der Weg? Mitarbeiter werden zu Marionetten degradiert.
- **ständiger Leistungs-, Zeit-** und **Konkurrenzdruck** – schneller – höher – weiter. Ein Leben am Rand des Kollaps.
- **Psychoterror** (engl. Mobbing) – Verletzung der Menschenrechte. Die moderne Form der Folter.
- **negatives Schul-** oder **Betriebsklima** sowie **isoliertes Arbeiten oder stumpfsinniges Pauken in der Schule** – warum ist alles so negativ, wofür arbeitet man, Millionen Menschen verzweifeln am Mißmut ihres Umfelds und der Einsamkeit.
- **Langeweile** und **Perspektivlosigkeit** – das Gefühl, nicht gebraucht zu werden, macht krank.



frontiert werden, meldet der Hypothalamus der Nebennierenrinde: Sofort Kortisol ausschütten.

Da das Kortisol aber bekanntlich dazu führt, daß wir entspannen, ruhig und bisweilen sogar schläfrig werden, sind der Schlappheit, der Antriebslosigkeit und schließlich der absoluten Lustlosigkeit Tür und Tor geöffnet.

Warum das so ist, warum aus den positiven Eigenschaften des Kortisols plötzlich schlechte werden, warum der Organismus permanent geringe Mengen an Kortisol produziert, ohne daß es zuvor zu einer Adrenalinausschüttung gekommen ist, kann von den Biologen noch nicht erklärt werden. Es darf jedoch vermutet werden, daß der urzeitliche Mensch keine derartige Programmierung brauchte. Den Psychoterror unserer Tage, bei dem sich Menschen gegenseitig fertig machen, indem sie sich um Nichtigkeit streiten, kannte er ebenso wenig wie Gülle, Lärm und Perspektivlosigkeit.

Es kommt immer noch ein wenig schlimmer

Doch damit nicht genug. Sobald wir dem modernen Streß über längere Zeit ausgesetzt sind, wird ein gefährlicher Mechanismus in Gang gesetzt. Die Meldungen des Organismus sind gestört, der Hypothalamus meldet sich laufend und der Körper produziert mehr und mehr Kortisol. Schlimmer noch. Im Laufe von Zeit ist dieses so ausgefeilte System derart ramponiert, daß der Organismus selbst dann, wenn gar keine Gefahr besteht, im Streß-Status verweilt. Ein Teufelskreis, der zur tödlichen Falle werden kann, denn ein hoher Kortisolspiegel über einen langen Zeitraum hat fatale Folgen für den gesamten Organismus. So leidet die Kontrolle über den Blutzucker, da Insulin nicht mehr richtig wirkt. Ständiger Hunger führt zu Übergewicht, die Knochendichte nimmt ab und die Osteoporose-Gefahr zu. Die Immunabwehr wird geschwächt, Allergien sind zur Volksseuche geworden. Schlafstörungen, unten denen Millionen Deutsche leiden, sind noch die harmlosesten Probleme. Schließlich und endlich: Wir gehen – ganz langsam aber ebenso sicher – total erschöpft und ohne Gegenwehr – in einen völlig kranken Zustand über. Wir bereiten den idealen Nährboden für das, was lapidar „Zivilisationskrankheiten" genannt wird, nach dem Motto „Wer kein Steinzeitmensch sein will, muß Krankheit in Kauf nehmen. Was der blanke Schwachsinn ist, denn es gibt auch heute noch Möglichkeiten, gesund und in Frieden zu leben. Allein diese Wege sind oftmals nicht populär, sie sind nicht normgerecht und häufig auch gegen die Interessen der unterschiedlichsten Lobbyisten.

Kampf gegen den Krampf

Allerdings formieren sich, wenn auch nur langsam die Widerständler. Die, die dem täglichen Terror den Kampf ansagen. Getreu dem Motto „Wer sich nicht wehrt, stirbt!" gehen immer mehr Menschen gegen die Willkür der Bürokraten auf die Barrikaden, lassen sich nicht mehr von jedem dahergelaufenen Manager den Stuhl grundlos vor die Tür setzen und verzichten auf Arzneien, die millionenfach beworben, aber dennoch fragwürdig oder gar schädlich sind. Nur leider ist bei der Fülle der „Stresser" in unserer Gesellschaft die Gruppe der modernen Partisanen noch viel zu klein.
Doch mit jeder Ausgabe der Urheimischen Notizen wird ihre Zahl größer.

Alles, was unseren Nerven gut tut

Doch bei allem Grauen, das einen umgibt: Es gibt Hoffnung für unsere „genervten Nerven".

- **Die Großfamilie** – ein sicherer Hort, Halt, Hilfe und gelebte Rücksichtnahme. Jeder, der heute die Möglichkeit hat, so zu wohnen, sollte die Gelegenheit nutzen.

- **Hund, Katze & Co.** – ideale Begleiter, wenn man keine Familie (mehr) hat. Besser noch: Studien belegen, daß Haustiere unsere Gesundheit fördern und uns helfen, Streß abzubauen.

- **Das Zurückbesinnen** – Erinnerungen an die „guten, alten Zeiten". Zuhören lohnt sich. Der Austausch mit der älteren Generation ist wertvoll. Ihre Erfahrungen sind auch für die Jungen ein Gewinn.

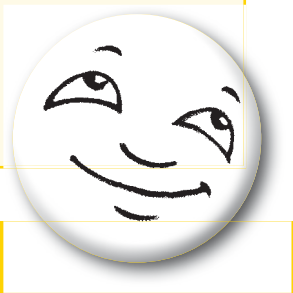
- **Gute Bücher** – ein einziges Glück. Von Elke Heidenreich, Deutschlands „Vorleserin Nr. 1" stammt der Satz: „Wer nicht liest, ist doof." Richtig. Also Fernsehen aus und hinein ins Lesevergnügen. Lachen, träumen und hervorragende neue Ideen entstehen.

- **Musizieren** oder schöne **Musik hören** – eine Wohltat für die Sinne. Man wird entspannt und ruhig, die Seele gestreichelt.

- **Gärtnern** – nützlich für das gesamte Wohlbefinden. Ein liebevoll angelegter Garten macht es seinem Besitzer möglich, die Seele wieder einmal baumeln zu lassen.

- **Nervennahrung** – wichtiger denn je. Ein leckerer Hopfentee, ein kühles Bier, ein Stückchen schwarze Schokolade - was die Nerven beruhigt oder anregend auf die Stimmung wirkt, sollte auch auf dem Speiseplan nicht fehlen.

- **Unser Beitrag für Sie:** Einige Monate Blauwarte® Bio Mastitabs® einnehmen. Diese urheimische Pflanze ist reich an Chrom und beruhigenden sekundären Pflanzenstoffen. Erholung für die Nerven, ohne müde zu machen.



Kurz und bündig

Wer streitet, lebt länger

Jetzt ist es bewiesen, was temperamentvolle Zeitgenossen längst wußten: Ein heftiger Streit ist wie ein klärendes Gewitter. Die Wolken verziehen sich und der Himmel wird wieder blau. Die zahllosen Strategien, in denen wir lernen sollten, jeden Ärger runterzuschlucken und für jeden noch so großen Unsinn Verständnis aufzubringen, sind Unsinn. Das Gegenteil ist der Fall. In einer an der Universität von Michigan durchgeführten Studie kamen Ernest Harburg und seine Mitarbeiter zu dem Ergebnis: Wer einfach mal Dampf abläßt, wer nicht alles stoisch erträgt, was der Partner ihm bietet, lebt länger, weil unterdrückte Konflikte wie Stressoren wirken, die den Blutdruck und das Immunsystem negativ beeinflussen und Magen-Darm-Erkrankungen Vorschub leisten. Mit unserem „Aktuellen Thema" liegen wir also richtig.

(In Anlehnung an: Journal of Family Communication DOI: 10.1080/15267430701779485)

Gynäkologen reden Frauen gerne Krankheiten ein

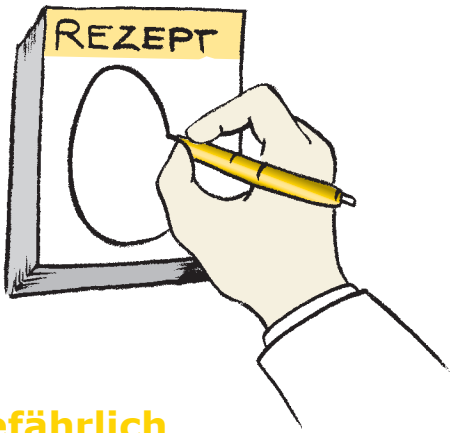
Hier eine kleine Eierstockzyste, dort ein winziges Myom – für Gynäkologen die Chance, sich eine Patientin zu sichern. Eine provokante These, die jedoch nicht aus dem „gegnerischen Lager", sondern von einer streitbaren Gynäkologin kommt. Dr. Barbara Ehret, Mitbegründerin eines unabhängigen Arbeitskreises für Frauengesundheit, weiß wovon sie spricht. Als langjährige Chefärztin einer Klinik und mit über 35 Jahren Berufserfahrung kennt sie das Geschäft. Wir sagen: Hut ab vor so viel Mut. Wenn es doch nur mehr derart kritische Mediziner und Medizinerinnen gäbe.

(In Anlehnung an ein Interview in der Zeitschrift Brigitte Woman, 16.04.08)

Eier auf Rezept?

Dem Ernährungsdogma, den Verzehr von Eiern möglichst gering zu halten, sind wir bereits vor knapp einem Jahrzehnt entgegengetreten *(siehe Urheimische Notizen, Ausgabe 1/2000)*. Aber auch in den Folgejahren haben wir immer wieder über den zu Unrecht in Verruf geratenen Eierkonsum berichtet. Jetzt fanden Wissenschaftler in einer Studie, bei der eine Probanden-Gruppe komplett auf Eier verzichtete, während die Vergleichsgruppe täglich drei Eier aß, heraus: Die Eier-Freunde hatten nach Abschluß der Untersuchung den deutlich besseren Cholesterinspiegel. Das ist aber nur die halbe Wahrheit. Daß Eier gesund sind, ist klar, wichtig ist aber auch, daß die Eier von gesunden, freilaufenden, artgerecht gehaltenen Hühnern stammen. Hinzu kommt: Je höher in fortgeschrittenen Jahren der Cholesterinwert ist, umso höher ist auch die Lebenserwartung. Zu beachten ist dabei jedoch, daß das Cholesterin im Blut, während es in der Blutbahn zirkuliert, nicht „ranzig" wird. Und was schützt vor dem Ranzigwerden? Richtig, gesundes Gemüse mit viel natürlichem Schwefel in reduzierter Form. An der Spitze steht Bärlauch Frischblatt Granulat.

(In Anlehnung an: Journal of Nutrition 2008/138/S.272-276)



Schlafstörungen – für Frauen besonders gefährlich

Schlechter Schlaf macht jeden irgendwann krank, doch offensichtlich leiden Frauen mehr. In einer Studie der Duke Universität in North Carolina/USA fand man heraus, daß bei Frauen mit Schlafstörungen das Allgemeinempfinden sowohl körperlich als auch geistig ebenso wie die Blutwerte deutlich schlechter als bei der männlichen Vergleichgruppe waren. Nach Auswertung der Daten vermuten die Wissenschaftler nun, daß schlechter Schlaf bei Frauen das Risiko für Herzerkrankungen und Diabetes erhöhe. Unser Tipp, damit es gar nicht soweit kommt: Blauwarte® Bio Masitabs bis zu dreimal täglich zu den Mahlzeiten einnehmen. Denn die urheimische Blauwarte ist nicht nur die perfekte „Anti-Streß-Pflanze", sondern fördert auch auf natürliche Weise den normalen Blutdruck und die Blutwerte. Und sie akzentuiert die Biorhythmik des Tages. Schon vor 3000 Jahren war aufgefallen, daß sie mit ihren Blüten dem Lauf der Sonne folgt. Das belegen die Namen griechisch „heliotropia", lateinisch „solsequium" und althochdeutsch „sonnenwerbel".

(In Anlehnung an: Fachjournal „Brain, Behavoiur and Immunity", März 2008)

Kurz und bündig

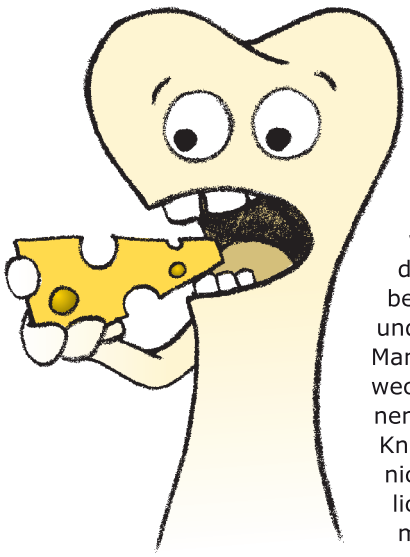
Probiotisch – idiotisch?

Was die Leser der Urheimischen Notizen seit Jahren wissen, müssen jetzt Millionen Deutsche schmerzlich erfahren: Sie sind einer gigantischen Werbekampagne auf den Leim gegangen, die sie zudem teuer bezahlt haben. Die Rede ist vom Wahnsinn der sogenannten probiotischen Lebensmittel, *(siehe Urheimische Notizen, Ausgabe 3/2001)*. Als wir ihr seinerzeit eine deutliche Absage erteilten, mußten wir uns herber Kritik stellen und schwammen einmal mehr gegen den Trend. Zwischen 1996 und 2004 stieg der Umsatz mit probiotischen Milchfrischerzeugnissen von 75 auf 485 Millionen Euro. Angeblich sollten die mit speziellen Bakterien angereicherten Produkte die menschliche Immunabwehr stärken. Pustekuchen. Jetzt stellten niederländische Forscher fest: Der durch Probiotika hervorgerufene Immuneffekt ist nicht zwangsläufig positiv. Im Gegenteil. Die empfindliche und höchst individuelle Darmflora mittels eines bakteriellen, probiotischen Einheitsbreis zu attackieren, ist nicht nur kontraproduktiv, sondern kann getrost als gefährlich bezeichnet werden. Auf diese Weise bereitet man verschiedenen, entzündlichen Erkrankungen den Boden und begibt sich auf ein wissenschaftliches Niemandsland, denn die Risiken und langfristigen Folgen für die Gesundheit, sind völlig unbekannt. Also, Hände weg von dem Zeug!

(In Anlehnung an: British Journal of Nutrition 2008/99/S.83-90)

Kalzium wird überschätzt

Vor allem Frauen hat man jahrelang eingeredet, sie müßten Kalzium-Präparate einnehmen, um ihre Knochen zu stärken und der Osteoporose vorzubeugen. Ebenso lange hat man sie hinters Licht geführt und ihnen das Geld aus der Tasche gezogen, denn für die Einnahme von derartigen Produkten gibt es keinerlei Rechtfertigung. Ganz im Gegenteil. Einer Studie zufolge, die am Universitätsspital Zürich durchgeführt wurde, gibt es Hinweise, daß Kalzium-Tabletten das Risiko für eine Hüftfraktur sogar erhöhen. Die Forscher erklären sich das Ergebnis mit einem Phospat-Mangel, der möglicherweise durch Kalzium-Präparate noch verstärkt wird, da diese die Phosphataufnahme aus dem Darm hemmen.



Anders bei Milchprodukten. Diese enthalten neben dem natürlichen Kalzium auch phosphathaltige Eiweiße und sind deshalb die bessere Kalziumquelle. Wir sind dankbar für das deutliche Ergebnis dieser Untersuchung und zudem weiterhin auf der Suche nach einer pflanzlichen Kalziumquelle. Solange wir diese nicht gefunden haben, empfehlen wir allen, regelmäßig abends Bio-Käse auf den Speiseplan zu setzen (Kalzium wird nachts besonders gut vom Organismus aufgenommen) und zur Ergänzung Bärlauch Mangan Kapseln. Mangan ist unter anderem für den Knochenstoffwechsel unverzichtbar. Fehlt dieses Mineral, können unter anderem wichtige Aufbauprozesse im Knorpel und in der Wachstumsfuge der Knochen nicht stattfinden. Nicht zu vergessen: Viel natürliche Bewegung in einer möglichst angenehmen Umgebung – wobei letztere freilich immer schwerer zu finden ist.

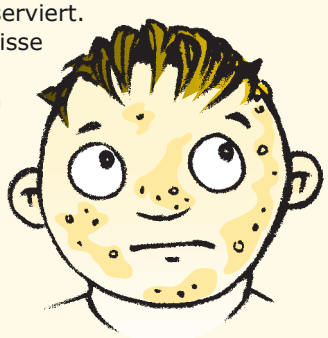
(In Anlehnung an: American Journal of Clinical Nutrition, Online-Publikation, 7. Dezember 2007)

In eigener Sache

Cystus®-Kosmetik

Als wir vor vielen Jahren die Cystus® Creme entwickelten, war unser Ziel, endlich eine Basispflege bei Neurodermitis und Akne vielen Tausenden von Betroffenen zur Verfügung stellen zu können. Dieses Ziel haben wir erreicht und daß die Creme wunderbare Effekte bei diesem so schlimmen Hautleiden hat, bestätigen Ihre Zuschriften immer wieder. Dennoch: Sehr, sehr empfindliche Personen klagen gelegentlich darüber, daß die Creme trotz aller positiven Effekte ein wenig reizt. Dieses ist sehr gut möglich, denn auf Grund der Tatsache, daß jede Creme konserviert werden muß, ist es möglich, daß der Rosen-Alkohol, der in diesem Fall beigefügt wurde, für eine Hautreaktion verantwortlich ist.

Wir haben Ihre Anregungen aufgenommen und anschließend die Cystus® Bio Salbe entwickelt. Mit diesem einmaligen Produkt werden all' jene glücklich, die sehr, sehr empfindliche Haut haben, denn „hier reizt nichts", da die Cystus® Bio Salbe sich selbst konserviert. Die Ergebnisse sowie Ihre Zuschriften gaben uns recht.



Doch jetzt müssen wir mit einem leichten Schmunzeln feststellen, daß wir erneut in die Pflicht genommen werden. Gerade von „jungen Männern", im Alter von elf bis sechzehn, kommt leise Kritik. „Die Salbe", so der 13-jährige Dominic aus Osnabrück, hilft ja wohl bei meinen Pickeln, aber sie färbt. Und ich kann doch nicht „wie geschminkt" in die Schule gehen."

Nun, er könnte es schon, aber es wäre dem jungen Mann sicherlich ein wenig peinlich. Wir empfehlen ihm daher, die Salbe auf die betroffenen Hautstellen früh am Morgen aufzutragen und kurz vor Verlassen des Hauses in Richtung Schule die Übergänge zu den gesunden Hautarealen zu verstreichen.

In eigener Sache

Haarige Angelegenheit

Liebe Leserinnen und Leser,
wir hatten Sie gebeten, an einer Studie zum Thema **Haarausfall** und **Haarwachstumsstörungen** teilzunehmen. Sie haben sich rege gemeldet und eifrig mitgemacht.
Vielen Dank dafür!

Wir hatten Sie bereits über die ersten Ergebnisse informiert, nun liegen weitere Auswertungen vor. Durch die Einnahme von „Bockshornklee, aktivierte Kapseln" kam es bei vielen Probanden nicht nur zu einer Verbesserung des Haarwachstums, sondern sporadisch auch zu einer Rückkehr der ursprünglichen Haarfarbe. So berichteten viele grau gewordene Studienteilnehmer, die ehemals brünett waren, über das vermehrte Wachsen von dunklen Haaren. Bei Menschen, die in jüngeren Jahren blond gewesen waren, kamen die hellen Haare durch. Wenn wir jetzt der Sache auf den Grund gehen wollen, dann nicht, um der allgemeinen Eitelkeit den Boden zu bereiten oder dem unerträglichen Jugendwahn zu folgen, sondern wir möchten herausfinden: Was steckt hinter diesen Beobachtungen, sind es nur die neuen „frischen" Haare, die die ursprüngliche Farbe haben, sind es alle Haare oder hat es keine Änderung gegeben?

Bitte senden Sie uns Ihre Beobachtungen zu. Im Voraus vielen Dank!

Leserbriefe

Urheimische Notizen per Post

Liebe Leserinnen und Leser,

falls Sie die Urheimischen Notizen das erste Mal in Händen halten oder sie nicht regelmäßig erhalten haben und sie weiterhin kostenlos zugesandt bekommen wollen, teilen Sie uns das bitte telefonisch oder schriftlich mit.

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: Elke Opitz, Michaela Rhotert

Wissenschaftliche Berater:
Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. G. Keil (Uni Würzburg)
Prof. Dr. rer. nat. R. Pott (Uni Hannover)

Gestaltung und Illustrationen:
Sabine Krauss, www.art-grafik.de

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

Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Genehmigung unter genauer Quellenangabe gestattet.

Hinweis der Redaktion:
Wir halten uns auch weiterhin an die bewährte klassische Rechtschreibung.

ISSN 1612-0728