

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Ein voller Bauch studiert nicht gern



*Die Wissenschaftler in Deutschland sind satt. Gesättigt von einem immensen Budget an Fördergeldern, die der Staat ihnen für Forschungszwecke zur Verfügung stellt. Milliarden über Milliarden an Euro fließen Jahr für Jahr in Studien und Erhebungen, die an Unsinnigkeit und Absurdität kaum zu überbieten sind. Die Wissenschaft ist von einer Krankheit befallen, und deren Name lautet: Sättigung.*

Die Situation ist recht einfach beschrieben: Der Staat stellt Gelder zu Forschungszwecken zur Verfügung. Die Forscher konstruieren sich Forschungsvorhaben zusammen, die, wenn auch nur entfernt, dem Verwendungszweck der Gelder entsprechen. Leider kommt nichts dabei heraus. Weil sowieso Geld da ist, fehlt es an Motivation, Neues zu entdecken und zu entwickeln. Der Pioniergeist ist völlig abhandengekommen.

Der Etat von Bund und Ländern zur Förderung von Forschung und Wissenschaft macht rund 80,2 Milliarden Euro pro Jahr aus – Tendenz steigend. Die EU schützt noch ein Mehrfaches davon aus. Das sind immense Summen! „Verfälschungen, Begehrlichkeiten, Intransparenz, falsche Mittelzuweisungen oder einfach nur schieren Unsinn“ kritisiert der Bund der Steuerzahler alljährlich. Würden dabei nicht unsere Steuern sinnlos verpulvert, könnte man über manche, oft kabarettreife Forschungsförder-Maßnahmen ja lachen.

Obwohl deutsche Unternehmen selbst rund 54 Milliarden Euro für Forschung und Entwicklung aufwenden, erhalten gerade sehr große Firmen milliardenschwere Zusatzmittel aus den Forschungsetats. Das sind verdeckte Subventionen. Wir finanzieren also doppelt: mit hohen Steuern und mit hohen Preisen. Den Gegensatz liefern die kleinen, mittelständischen Firmen: Oft sind sie innovativer und bringen mehr Neuentwicklungen heraus, ohne dabei überhaupt öffentliche Gelder in Anspruch nehmen zu wollen!

Wissensmehrung um ihrer selbst willen bringt uns nicht voran. Schon 1680 stellte Gottfried Wilhelm Leibniz dazu fest: „Die schreckliche Masse der neuen Bücher und die ins Unendliche gewachsene Anzahl der Autoren könne nur zu allgemeiner Amnesie führen und zum Rückfall in die Barbarei.“

In den USA dagegen wird mit Steuergeldern vor allem auch hochrangige Forschung in den eigenen Einrichtungen gefördert. Und diese sind mit den Besten der Besten bestückt, beispielsweise das Nationale Krebsinstitut mit Harold Varmus als Direktor, einem renommierten, hoch dekorierten Nobelpreisträger. Für die US-Wissenschaftler ist es eine hohe Ehre solche Positionen zu erlangen und dann den hohen Erwartungen gerecht zu werden. Jobs in entsprechenden Einrichtungen in Deutschland, zum Beispiel dem Robert-Koch- oder dem Paul-Ehrlich-Institut, sind nicht karrierefördernd, sondern eher ein mitleidig belächeltes Abstellgleis für zweitklassige Forscher.

### Absurditäten-Kabinett

- ▶ Klassische Opernmusik verlängert das Überleben von Herztransplantierten – wohlgernekt bei Mäusen.
- ▶ Braunalgen sollen als Salzersatz gezüchtet werden.
- ▶ Migranten sterben früher.
- ▶ Der Anbau von Lupinen als Eiweißquelle wird unterstützt (Innovationspreis). Schon taucht Lupinenmehl in etlichen Lebensmitteln auf und die Zahl der Allergien nimmt rapide zu.
- ▶ Gepökelttes Schweinefleisch hilft als Nasen-Tamponade bei Nasenbluten.
- ▶ Fahrstuhlmusik regt das abwehrsteigernde Immunglobulin A an.



# Das Aktuelle Thema



## Durst auf reines Wasser

Da darf doch keiner meckern! Deutschlands Leitungswasser ist kühl, klar und optisch rein. Doch der Schein trügt: In unserem vermeintlich reinen Leitungswasser tummelt sich einiges... Unser Trinkwasser wurde im Laufe der Jahre zu einem sterilen Chemiecocktail. Man schmückt sich mit dem Argument, es sei keimfrei. Gewissermaßen stimmen wir zu, in solch einem hochgereinigten leblosen H<sub>2</sub>O-Konzentrat kann auch nichts überleben. Das natürliche Gleichgewicht des Wassers ist durch das Ausfällen und Zusetzen von unzähligen Stoffen zerstört. Unaufbereitet kann es nicht einmal Aquarien als Lebensgrundlage dienen.

Wenn man wollte, ließe sich ein ganzes Buch über diese Zusätze schreiben. Für einige bräuchte unser heimischer Hahn sogar eine E Nummer. Polyphosphate (E 452) werden zugesetzt um ein Verkalken der Leitungen zu vermeiden; dabei sind Phosphatzusätze in Lebensmitteln als kritisch zu betrachten.<sup>2,3)</sup> Große Mengen an Phosphat führen zu einem Abfall des Calciumspiegels und einem Anstieg des Parathormonspiegels im Blut, auch im Kontext mit ADHS wurden sie diskutiert. Zu den zugelassenen Aufbereitungsstoffen zählen zudem zahlreiche Aluminiumverbindungen, u.a. das Aluminiumsulfat. In mehr als einem halben Dutzend Studien wird der Zusammenhang von Alzheimer und Aluminium im Trinkwasser abgehandelt.<sup>4)</sup> Und dennoch wird nicht gehandelt.

Zu den Chemikalien, die man dem Wasser bewusst zusetzt, kommen die Stoffe, die man verschweigt, weil man an ihrer Eliminierung scheitert: Die Abfälle unseres Wohlstandes. Rückstände aus Antibiotika und Anti-Baby-Pille gelten schon als Klassiker – jeder weiß es, keinen kümmert's.

Den Haupteintrag an Pharmazeutika leistet übrigens die Massentierhaltung. Damit die von uns nachgefragten Unmengen an Masttieren Futter bekommen, sind weltweit Herbizide mit dem Hauptwirkstoff Glyphosat im Einsatz, wohlbemerkt obwohl die WHO Glyphosat als „wahrscheinlich krebserzeugend beim Menschen“ eingestuft hat.<sup>5)</sup> Was Pflanzen tötet, hat sich längst in unsere Nahrungskette eingeschlichen. Glyphosatbelastete Pflanzen werden an die Tiere verfüttert, der Rest gelangt ins Grundwasser.

So schließt sich der traurige Kreis einer sukzessiven Glyphosat-Vergiftung über Wasser und Nahrung. Selbst Muttermilch ist kontaminiert!<sup>6)</sup>

Unser Wasser setzt sich aus Grundwasser und Oberflächenwasser zusammen. Der blinde gesellschaftliche Konsum legitimiert Industrie und Landwirtschaft dazu, Grundwasser zu Jauche und Oberflächenwasser zu einer dreckigen Brühe verkommen zu lassen. Im Anschluß folgt der verzweifelte Versuch, daraus den Ursprung von allem – Wasser – herzustellen. Dabei sind Kläranlagen nicht so leistungsfähig wie sie gern verlauten lassen. Spontane Trinkwasserunreinigungen durch Viren und Bakterien, die sich angeblich keiner erklären kann, verunsichern die vom Monopol Leitungswasser abhängige Gesellschaft.<sup>1)</sup> Vor allem in ländlichen Regionen sind viele Wasserwerke nicht annähernd in der Lage, der stetig wachsenden Flut und Intensität des Kloakenwassers gerecht zu werden, und verursachen durch gutgemeinte Zusätze statt einer direkten eine schleichende Vergiftung.



## Ergebnis mangelhaft

Angesichts der immensen Fördergelder sind die erzielten Fortschritte, insbesondere in der Medizin, äußerst bescheiden. Die großen Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Krebs nehmen zu statt ab. Von erfolgreichen Therapien ganz zu schweigen.

Wir sind froh, in regem Kontakt mit klugen Köpfen der Universitäten und anderen von öffentlicher Hand geförderten Forschungseinrichtungen zu stehen, die sich dem System nicht beugen. Dies ist uns eine Ehre, leider bilden diese kritischen Köpfe zunehmend die Minderheit.

## Asien-Forschung?

Bei einem genauen Blick treten noch ganz andere Auffälligkeiten hervor: Viele dieser Wissenschaftler, deren Einrichtungen oder Konzerne Fördergelder kassieren, haben eine Vorliebe für First-Class-Langstreckenflüge. Diese bringen sie dann zu mehrtägigen Kongressen am liebsten nach Asien, wo die meisten stattfinden. Ob dies mit dem ausschweifenden Nachtleben zusammenhängt? Zyniker könnten nun behaupten, daß diese Wissenschaftstouristen ebenjene multi-resistenten Darmbakterien aus Südostasien einschleppen, die sie dann selbst mit staatlichen Zuschüssen erforschen.

Pressemitteilung EU (2015) „Ausgaben für Forschung und Entwicklung auf hohem Niveau“

Europäische Union (2014) „Forschung und Innovation“

BMBF (2014) „Bundesbericht Forschung und Innovation“

BdSt (2014) „Aktion Frühjahrsputz 2014“

Uchiyama et al. (2012) „Auditory stimulation of opera music [...]“

Humphreys et al. (2011) „Nasal packing with strips of cured pork [...]“

Chametski et al. (1998) „Effect of music and auditory stimuli [...]“

Könneker (2011) „Erkenntnisuche mit sozialer Verantwortung“ Spektrum der Wissenschaft

„EU-Projekt TASTE: Salzreduktion mit essbarem Seetang“ Ernährungs Umschau 2015

„Qualität in der Forschung: Wir stümpfern, wo Wissen entstehen sollte“ Spiegel 2014

Die Rückstände sind vom Menschen verursacht und prinzipiell vermeidbar. Wer das Trinkwasser verunreinigt, muß laut Gesetz für die entstehenden Schäden aufkommen. Früher galt sogar die Todesstrafe für Brunnenvergifter. Heutzutage hätten wir alle Hände voll zu tun!

Und letztlich leisten auch noch unsere Leitungen ihren Beitrag. Obwohl man sich von Bleirohren distanziert, ist den wenigsten bewußt, daß jegliche Klempnerartikel aus Messing bis zu 8% Blei enthalten und zu kritischen Werten im Wasser führen. Das Wasser tendiert durch den sauren Regen zunehmend zu einem niedrigen pH-Wert und löst auf diese Weise mehr Schwermetalle aus Wasseruhren, Verbindungsstücken und „modernen“ Kupferleitungen, als man je erwartet hätte.<sup>7,8)</sup> Die gesundheitlichen Folgen sind heimtückisch und schleichend, nicht umsonst werden Schwermetalle als *Zeitbombe der Zivilisation* betitelt.

Grenzwertfestlegungen sind immer Kompromisse, in die viele Interessen eingehen; sie sind nicht als exakte Trennlinie zwischen Unbedenklichkeit und Gesundheitsgefährdung anzusehen, auch wenn dies in der Öffentlichkeit in der Regel so assoziiert wird. Grenzwerte sind leider nur begrenzt wertvoll.

## Echter Durst

Wer echten Durst empfindet, der lechzt in der Regel nach purem Wasser. Das reicht den privatisierten Wasserwerken und den Lebensmittel-Herstellern jedoch nicht. Sie wollen abgefülltes und mit allem möglichen Unsinn aufgepepptes Wasser verkaufen und haben dafür gesorgt, daß landauf landab gepredigt wird, wir müßten viel mehr trinken.

Flaschenwasser (Mineral- und Tafelwasser) beispielsweise unterliegt weniger strengen Richtlinien als unser Leitungswasser. Die Konsequenzen erklären sich von selbst. Und wenn Sie statt zum Mineralwasser zum Tafelwasser greifen, seien Sie sich bewußt, daß Ihnen meist abgefülltes Leitungswasser (incl. Verbrauchertäuschung) aufgetischt wird.

**„... für Substanzen mit cancerogener oder mutagener Wirkung kann nur der Grenzwert Null akzeptabel sein.“<sup>9)</sup>**

Die gesellschaftliche Nachfrage nach Alternativen zum Leitungswasser ist hoch, wie das vielfältige Angebot an Mineralwasser, Aufbereitern und Zusätzen beweist. Wir sind und waren immer bemüht, Ihnen urheimische Antworten auf Fragen und Probleme zu geben. Auch bei dem Thema Wasser, ob Flasche oder Hahn, nehmen wir klar Stellung: Wir wissen es nicht! Wir können nicht einen einzigen käuflichen Tropfen Wasser lebendig oder urheimisch nennen. Vielleicht findet sich noch etwas von dem vermeintlich freien Gut von lebendigem und kristallklarem Wasser irgendwo fernab der Zivilisation...

Inzwischen ist es schon zu Todesfällen gekommen, weil Menschen diesen Empfehlungen geglaubt und ihren Organismus damit überfordert haben. Hierzu empfehlen wir Ihnen den Artikel „*Ad libitum – Trinken versus programmatische Wasserzufuhr*“ auf unserer Homepage (<http://pandalis.de/startseite/ad-libitum-trinken-versus-programmatische-wasserzufuhr/>).

## Beispiele für bedenkliche Stoffe im Trinkwasser



Blei, Kupfer, Asbest, Polyphosphate, Aluminiumverbindungen, Chlorverbindungen, Nitrat, Pestizide und ihre Metaboliten, zunehmend Nanopartikel, Arzneimittelrückstände (siehe UHN 4-2014)

- 1) „Trinkwasser in Bad Rothenfelde verunreinigt“ NOZ 2015
- 2) „Komplettes Niederschlagsjahr fehlt“ NOZ 2015
- 3) Ritz et al. (2012) „Gesundheitsrisiko durch Phosphatzusätze in Nahrungsmitteln. Dtsch Arztebl Int.“
- 4) Rondeau et al. (2000) „Relation between aluminum concentrations in drinking water and Alzheimer's disease: an 8-year follow-up study“ *American Journal of Epidemiology*
- 5) „Glyphosat – Einer muß der Erste sein“ Zeit online 2015
- 6) „Glyphosat in Muttermilch nachgewiesen“ Südd. Zeitung 2015
- 7) „Glyphosat in Muttermilch“ *gruene-bundestag.de* 2015
- 8) Initiative „Raumluft und Trinkwasser e.V.“ (online) 2015
- 9) Enders & Stahl: *Neue Krankheiten durch Trinkwasser* (1992)

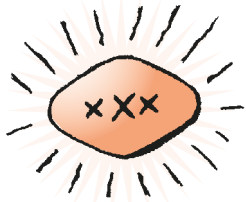
... Ein Zitat von Timothy D. Noakes, einem ausgewiesenen sport- und ernährungswissenschaftlichen Autor:

**„Keine Studie hat jemals gezeigt, daß Trinken jenseits des natürlichen Bedarfs irgendeinen biologischen Vorteil hat.“**

# Kurz und bündig

## Pink Viagra – für die Frau oder eher für den Mann?

Eine neue Super-Pille wurde kürzlich in den USA zugelassen – das sogenannte „Pink Viagra“ soll bei Frauen mit mangelnder Lust auf Sex die Libido steigern.<sup>1)</sup> Fluch oder Segen? Die Lizenzinhaber boxten die Genehmigung für das Medikament auf perfide Art und Weise durch: Im Sinne der Gleichberechtigung dürfe es nicht nur für Männer medizinische Unterstützung für ein erfülltes Sexualleben geben. Mit dieser emotionalen statt sachlichen Begründung überspielen sie, daß die Super-Sex-Pille ihre Wirksamkeit bisher nicht unter Beweis stellen konnte, zudem schlecht verträglich ist und die Gefahr schwerer Nebenwirkungen in sich trägt.<sup>2)</sup>



Wir hoffen, daß die Zulassung in Deutschland weiterhin auf sich warten läßt. Statt Freiheit für die Frau ist eher zu befürchten, daß Männer ihre Frauen drängen, dieses Medikament zu schlucken, damit sie williger und hemmungsloser werden, so wie viele ihre Partnerin zur Einnahme der Anti-Baby-Pille drängen, damit sie selbst ihren Sexualtrieb ohne störendes Kondom ausüben können. Hier wäre mal Gleichberechtigung angesagt. Oder warum gibt es die Pille für den Mann immer noch nicht?

Wenn die Lust auf Sex nachläßt, hat das meist simple natürliche und durchaus berechtigte Gründe, die auch keine Pille aus dem Weg räumt: Frau ist überarbeitet, gestreßt oder findet ihren Mann schlicht nicht mehr anziehend genug. Auch die altersbedingte Abnahme der Libido ist bei beiden Geschlechtern natürlich. Schon Sophokles empfand es als Segen, daß das Alter ihn von der Last der „fleischlichen Genüsse“ befreite.<sup>3)</sup> Viagra, ob pink oder blau, sind also eher als Fluch zu betrachten.

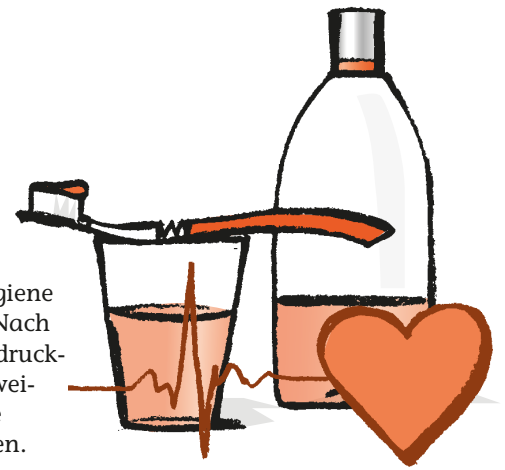
1) „Die Chemie der Lust“ FAZ 2015

2) „Flibanserin in den USA kurz vor der Zulassung“ Pharmaz. Zeitung 2015

3) Loewenthal: Platon – Band II – Der Staat (1940)

## Blutdruck steigt durch Mundwasser

Hätten Sie gedacht, daß sich (zuviel) Hygiene auf Ihren Blutdruck auswirken könnte? Nach einer aktuellen Studie stieg bei Bluthochdruckpatienten der Wert leicht an, wenn sie zweimal täglich nach dem Zähneputzen eine antibakterielle Mundspülung verwendeten.



Wie überall im Körper gibt es auch in der Mundhöhle Bakterien, die schädlich, und solche, die nützlich für uns sind. Auf der Zunge lebt eine Gattung, die Nitrat aus der Nahrung in Nitrit umwandelt. Diese wird mit dem Speichel geschluckt und ist im Körper die Ausgangssubstanz für die Bildung von Stickstoffmonoxid. Dieses wiederum wirkt blutdrucksenkend und ist bei Hypertonikern sowieso erniedrigt.

*Urheimische Anmerkung:*

*Der Effekt auf den Blutdruck war nicht sehr groß, zeigt aber mal wieder eindrucksvoll, daß man Hygiene und Bakterienbekämpfung auch übertreiben kann.*

*Unser Kremo 058® Reinigungswasser Bio (PZN 09929298) verhilft zu einer ausgewogenen Mundhygiene ohne radikalen Kahlschlag.*

*Bondonno et al. (2015) „Antibacterial Mouthwash Blunts Oral Nitrate Reduction [...]“ American Journal of Hypertension*

## Die Mühlen mahlen lauter als gedacht

Windräder denaturieren das Landschaftsbild, wurden den Bürgern aber lange als umweltfreundliche Energiequelle verkauft. Kräftige Subventionen relativierten hierzulande die restlichen Zweifel, dabei wurde schon 1985 auf gesundheitliche Risiken aufmerksam gemacht.

Wie so oft bei überschneller Einführung von Innovationen, kam das böse Erwachen erst viel später. Jahre nachdem die ersten Windkraftanlagen unseren Horizont besiedelten, spricht man nun über Infraschall. Dies sind Töne, die unterhalb der Hörschwelle des menschlichen Ohres liegen. Nach dem Motto, was man nicht hört, riecht oder schmeckt, existiert nicht (vgl. Aktuelles Thema – Durst auf reines Wasser), sprach man

dem Infraschall keine Bedeutung zu. Die gesundheitlichen Folgen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herzrasen etc. sind mittlerweile in mehreren Studien belegt.

Auf einer dänischen Nerzfarm in unmittelbarer Nähe eines Windparks schrien die Tiere, verletzten sich selbst und andere und starben teils sogar eines Nachts. Die Lage beruhigte sich erst, nachdem der Windpark abgestellt wurde. Seither wurden Pläne für neue Windparks in Dänemark größtenteils auf Eis gelegt, bis die staatlichen Untersuchungen zu dem Thema abgeschlossen sind.



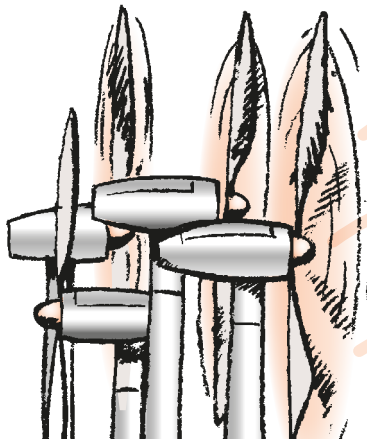
Wir hoffen, daß diese Botschaft auch in Deutschland zum Nachdenken anregt. Trotz kritischer Stimmen in den letzten Jahren werden Windparks hierzulande weiter betrieben und sogar neu geplant, als sei das Ziel eine flächendeckende Infrabeschallung.

*„Macht der Infraschall von Windkraftanlagen krank?“ Die Welt 2015*

*Kelley et al. (1985)*

*„Acoustic Noise Associated with the MOD 1 Wind Turbine [...]“*

*Siegmann & Nigmann (2007) „Biologische Wirkungen [...]“ Prakt. Arb.med 3.*



# Kurz und bündig

## „Frucht“-zucker – Unheil aus der Retorte

Immer häufiger hören wir von Menschen, die unter einer sogenannten Fructose-Unverträglichkeit leiden.<sup>1)</sup> Dabei ist die natürliche Fructose, die in urheimischen Früchten enthalten ist, nun wirklich urheimisch. Die Ursache für die Unverträglichkeit liegt darin, daß wir Fructose heute ganz anders konsumieren als frühere Generationen. Wie vieles andere kommt auch dieses Unheil aus den USA. Dort wurde synthetisch erzeugte Fructose steuerlich begünstigt, damit sie billiger wird als z.B. brasilianischer Zucker aus Zuckerrohr. Die Folge davon ist, daß industriell erzeugte Fructose mittlerweile überall zu finden ist: Sie intensiviert den Fruchtgeschmack in Marmeladen, Desserts oder Fruchtfüllungen. Gleichzeitig verlängert sie die Haltbarkeit. Müsliriegel werden bißfester und Eiscreme leichter formbar. Der wichtigste Einsatz ist in Limonadengetränken. Hier macht man sich die höhere Süßkraft im Vergleich zur Saccharose (Haushaltszucker) zunutze und gewöhnt so die Kundschaft an übersüßte Produkte.<sup>2)</sup>

Neben Verdauungsbeschwerden stört Fruchtzucker als künstlich zugesetztes Süßungsmittel den Zuckerstoffwechsel, läßt die Blutfettwerte und den Harnsäurespiegel ansteigen und führt langfristig zur Fettleber, schlimmer als bei Alkoholmißbrauch. Im Vergleich zu Glucose hat Fructose sogar einen geringeren sättigenden und belohnenden Effekt.<sup>3)</sup> So entsteht der Drang nach mehr. Weitere mögliche Folgen: Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Arterienverkalkung und daraus folgende Herz-Kreislaufkrankungen mit erhöhtem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.<sup>4, 5, 6, 7)</sup>

Künstliche Fructose ist einer der ärgsten Feinde der Darmflora. Diese wird vertrieben und wächst sogar von ihrem angestammten Platz im Dickdarm nach oben in den Dünndarm, wo sie eigentlich nichts zu suchen hat. Selbst Depressionen können durch ihr Wirken ausgelöst werden.<sup>8)</sup>

Eine ganz perverse Idee war es, Fructose als gesunde Alternative für Diabetiker-Lebensmittel zu bewerben.<sup>4)</sup> Erfreulicherweise ist man davon wieder abgekommen, doch welche Spät-Schäden Diabetiker davontragen, interessiert keinen mehr.

**Fazit:** Es ist wesentlich sinnvoller, Fructose nur im natürlichen Verbund als urheimische Frucht zu sich zu nehmen und die ganzen Fertigprodukte links liegen zu lassen.

1) „Krankheit oder Mode? Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Ist das wirklich schlecht für mich?“ DAZ 2015

2) Pollmer & Niehaus: Food-Design Panschen erlaubt (2007)

3) Wölnerhanssen et al. (2015) „Dissociable Behavioral, Physiological and Neural Effects [...]“ PLoS ONE

4) BfR-Stellungnahme (2009) „Erhöhte Aufnahme von Fructose ist für Diabetiker nicht empfehlenswert“

5) Schultz et al. (2013) „Hepatic adverse effects of fructose consumption [...]“ Int J Mol Sci.

6) Evans & Bahng: Non-Pharmaceutical Intervention Options For Type 2 Diabetes [...] (2014)

7) Wölnerhanssen et al. (2015) „Dissociable Behavioral, Physiological [...]“ PLOS ONE

8) Gunter: Lizenz zum Essen (2008)

# In eigener Sache:

## Sidea® B12

Endlich ist es so weit: Sidea® B12 – unser urheimisches Präparat mit pflanzlichem, aktivem Vitamin B12 – ist jetzt erhältlich.

Das Vitamin B12 spielt eine zentrale Rolle bei der Zellteilung und bei der Bildung roter Blutkörperchen. Es ist wichtig für eine normale Funktion des Immun- und Nervensystems, der Psyche sowie des Energie- und Homocysteinstoffwechsels. Über Sidea® B12 können schwangere oder stillende Frauen, Anwenderinnen der Anti-Baby-Pille und ältere Men-

schen ihren erhöhten Bedarf an Vitamin B12 decken. Besonders Veganer und Vegetarier haben Schwierigkeiten, genügend Vitamin B12 über die Nahrung aufzunehmen, da das Vitamin vor allem in tierischen Lebensmitteln zu finden ist. Oft wird zum Ausgleich zu chemischen Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen. Wir können Ihnen ab sofort natürlich gebundenes aktives Vitamin B12 bieten. Die in Sidea® B12 enthaltene spezielle Queckenvarietät stand stets für Schnelligkeit und Lebenskraft. Das belegt bereits der Gattungsname *Agropyron*, der sich aus den griechischen Vorsilben *agro* für Feld/Acker und *pyro* für Feuer zusammensetzt. Die Namensgebung rührt von ihrer Vitalität her, sogar Flammen und Hitze zu trotzen. Dem eßbaren Lebenskünstler verdankten viele Europäer in schweren Zeiten das Leben. Wir sind glücklich, die vergessene spezielle Queckenvarietät wiederentdeckt und für Sie zugänglich gemacht zu haben.

Sidea® B12 ist ein natürliches Vitamin-B12-Präparat.

Es ist in zwei Darreichungsformen in Apotheken erhältlich:

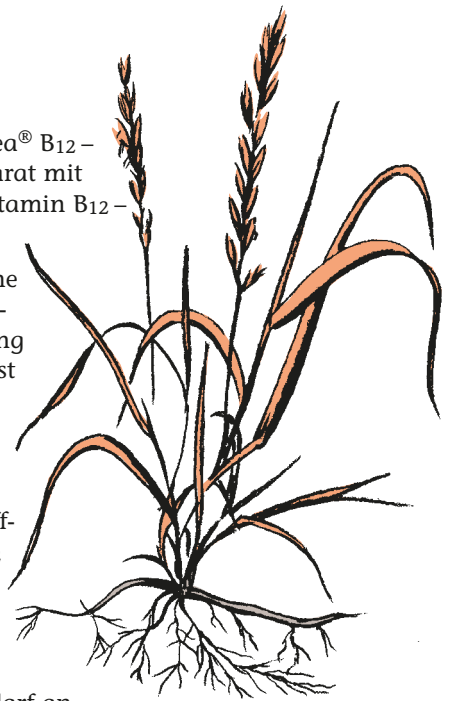
### Sidea® B12 Bio Kautabletten

(28 Stk. PZN 11279985, 64 Stk. PZN 11279991)

und

### Sidea® B12 Bio Granulat vegan

(50g PZN 11279152).



## MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns finden!

**21. / 22.11.2015**

Norddeutscher  
Heilpraktiker Kongress,  
Hamburg

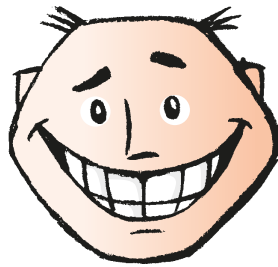
**28.11.2015**

11. Heilpraktiker Symposium  
(UDH),  
Hanau

Wir erforschen



# Pandalis' nachdenkliche Worte



„Wenn ich mir die Situation von Umwelt und Gesellschaft vergegenwärtige, wie soll ich dann noch fröhlich sein und lachen ... es wäre ein sardonisches Lachen.“

Anmerkung der Redaktion:

Das sardonische Lachen ist eher eine versteinerte Fratze mit hochgezogenen Mundwinkeln. Der Effekt wird durch ein Gift bewirkt, daß man in Sardinien (daher der Name) Todgeweihten gab, damit sie ihrem Ende lachend entgegensehen konnten.

## 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/](http://www.pandalis.de/unternehmen/urheimischen-neuigkeiten/).

## URHEIMISCHE NOTIZEN per Post



Liebe Leserinnen und Leser,

falls Sie die Urheimische Notizen das erste Mal in den Händen halten oder sie nicht regelmäßig erhalten haben und sie weiterhin 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:** Dr. Verena Becker, Jutta Muth,  
Michael Ortmann, Elias Pandalis, Michaela Rhotert,  
Petra Rupp, Maïke 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](http://www.sabine-krauss.de)

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

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

### 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