

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Polymedikation Ein Medikament kommt selten allein

Der Wecker klingelt: 7:00 Uhr. Ein ganz normaler Morgen für den 1950 geborenen Hans Meyer. Beim Gang in die Küche schmerzen ihm nicht nur die Glieder; es ist auch dieser schwere Kopf, der ihm täglich zu schaffen macht. „Irgendwann muß das doch besser werden mit der ganzen Medizin ...“ denkt er und gönnt sich zum Frühstück einen erfolgversprechenden Tabletten-Cocktail, „... zum Glück habe ich um 8:00 Uhr einen Termin bei Dr. Tiedemann.“

Herr Meyer hat nie geraucht, Diabetiker ist er auch nicht, lediglich einen erhöhten Blutdruck (160/90 mm Hg) hat sein Hausarzt schon vor 27 Jahren festgestellt, wogegen er seit eh und je ein **Diuretikum** (Wirkstoff: *Furosemid*) einnimmt. Bei einer Kontrolluntersuchung vor ein paar Jahren fielen Dr. Tiedemann zudem erhöhte Cholesterinwerte ins Auge (>6 mmol/L); so kam zum Diuretikum noch ein cholesterinsenkenendes **Statin** (Wirkstoff: *Simvastatin*) hinzu. Irgendwie hat sich Herr Meyer keine weiteren Gedanken darüber gemacht, viele seiner Bekannten nehmen schon seit Jahren cholesterinsenkende Mittel ein. Auch der Arzt wirkte routiniert und ruhig bei der Besprechung seiner Blutwerte. Nur zur Sicherheit, da Herr Meyer mit seinen erhöhten Blutdruck- und Cholesterinwerten in eine im Lehrbuch definierte Risikogruppe fällt, wird ihm noch **Acetylsalicylsäure** (ASS, z.B. *Aspirin®*) zur Herzinfarkt- und Schlaganfallprophylaxe verschrieben. ASS kann zu Magen- und Schleimhautschädigungen führen, weshalb auf dem Rezept auch noch ein **Protonenpumpen-inhibitor** steht (**PPI**, Wirkstoff: *Omeprazol*). Hans Meyer befindet sich seither in einer engmaschigen Kontrolle, dennoch fühlt er sich antriebslos, krank und traurig.



Erklärungen

Diuretika (aus dem Griechischen: „harntreibend“, „harnflutanregend“) senken den Blutdruck durch eine erhöhte Ausfuhr von Wasser. Gleichzeitig werden aber auch wichtige Vitalstoffe ausgeschwemmt, vor allem Zink, Magnesium und B-Vitamine. Im Fall von Herrn Meyer seit ganzen 27 Jahren!

Statine senken den Cholesterinspiegel. Aus urheimischer Sicht ist das unnötig, denn nur oxidiertes und somit „ranziges“ Cholesterin ist eine Gefahr für uns, nicht aber die Menge des Cholesterins (siehe Urheimische Notizen 01/2006). Wer seinen Cholesterinspiegel künstlich senkt, der nimmt dem Körper gleichzeitig die Vitamin-D-Vorstufe und hemmt somit den Einbau von Kalzium in die Knochen. Vielleicht sind die Statine schuld, daß Hans Meyer nur schwer aus

dem Bett kommt? Eine von vielen Nebenwirkungen der Statine ist auch der Zerfall der Muskelfasern (Rhabdomyolyse). Daß die Risikoreduktion für kardiovaskuläre Ereignisse durch Statine nur 1,1 % beträgt, weiß Dr. Tiedemann wahrscheinlich gar nicht.

ASS hat eine antithrombotische Wirkung. Die Bildung von Thromboxan wird gehemmt, wodurch sich die Blutplättchen nicht mehr zusammenballen können. Gleichzeitig schwindet jedoch auch der körpereigene Schutz der Magenschleimhaut vor der Magensäure. Es kommt zu Magen- und Schleimhautschädigungen und einem stark erhöhten Risiko von Magenbluten. Das weiß Dr. Tiedemann immerhin und handelt durch das Verschreiben von PPI.

PPI gleichen die Nebenwirkungen von ASS durch eine gehemmte Magensäureausschüttung aus. Doch fehlt nun nicht nur die Magensäure, sondern auch der gleichzeitig freigesetzte *intrinsic factor* (IF). Dieser ist essentiell für die Aufnahme von Vitamin B₁₂ aus der Nahrung. Die an den sauren pH-Wert gekoppelte Aufnahme von Kalzium wird ebenfalls reduziert, was auf Dauer zu Osteoporose führt.

Aktuellen Studien nach führen zudem **jegliche Medikamente** zu einer Veränderung der Darmflora und damit zu einer Dysbiose mit entsprechenden Folgen (siehe Urheimische Notizen 01/2016).

Ist Hans Meyer so niedergeschlagen, weil er all das weiß? Sicherlich nicht, schließlich vertraut er Dr. Tiedemann und dessen Kollegen! Vielmehr mangelt es ihm aufgrund des täglichen Medikamenten-Cocktails an wesentlichen natürlichen Gemütsaufhellern wie Vitamin D und Vitamin B₁₂: Die **Statine** reduzieren das Cholesterin, die Vorstufe von **Vitamin D**, die **Vitamin B₁₂**-Aufnahme ist durch **PPI** gehemmt, und alles, was nicht niet- und nagelfest ist, wird zudem durch die harntreibenden **Diuretika** ausgeschwemmt. Der Homocysteinspiegel steigt (siehe Infokasten: *Homocystein*).

Homocystein

Homocystein ist ein Abbauprodukt des menschlichen Stoffwechsels, welches im Normalfall zügig weiter verstoffwechselt wird. Wird die Verstoffwechselung beispielsweise durch einen Vitamin B₁₂-Mangel gehemmt, kommt es zu hohen Homocysteinwerten im Blut, die im Zusammenhang mit Depressionen, Demenz und Schädigungen der Blutgefäße stehen.

Das betrübte Gemüt von Herrn Meyer ist also eine durch Polymedikation bedingte Mangelerscheinung. Und was sagt Dr. Tiedemann bei dem 8:00 Uhr-Termin dazu? Statt der Ursache behandelt er das Symptom und schickt Herrn Meyer mit

dem Rezept für ein hochselektives **Antidepressivum** (Wirkstoff: *Citalopram*) nach Hause. Es handelt sich um Medikament Nummer 5 auf der täglichen Liste. Und was verursacht dieser serotoninhemmende Wirkstoff? Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbrüche, einen trockenen Mund ... Grund genug für Dr. Tiedemann, die Medikation künftig um drei weitere Medikamente aufzustocken.



Von der Lebensqualität im Alter

Diese kleine tragische Geschichte ist nur eine von vielen, die sich täglich in der Bundesrepublik abspielen. Wirtschaftlich rentabel ist dieses System allemal. Ist die Hälfte der durchschnittlichen Lebenszeit überschritten, füllt sich der Kalender mit Arztterminen. Was ist das für ein Leben? Wäre Dr. Tiedemann kein profitorientierter Schulmediziner, sondern ein guter Heilpraktiker gewesen, der sich schon vor 27 Jahren die Zeit genommen hätte, Hans Meyer auf die Ursache seines Bluthochdruckes hinzuweisen, wäre ihm wohl der Rattenschwanz unheimlicher Polypragmasie erspart geblieben. Eine urheimische Ernährung, Bewegung und ein angemessener Umgang mit Streß ist in jedem Alter ein Garant für mehr Gesundheit ...

Heute kommt Herr Meyer ins Grübeln, wenn er sich und seine 66 Lebensjahre anschaut. Er hat doch alles: Ein warmes Zuhause, Essen (wann immer er hungrig ist) und medizinische Versorgung (wann immer er meint krank zu sein) ... und dennoch ist er unglücklich, traurig und alles andere als gesund!

Gröber & Kisters (2015) Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber
Pouwels et al (2010) Use of proton pump inhibitors and risk of hip/femur fracture: a population-based case-control study.

Yusuf et al (2016) Blood-Pressure and Cholesterol Lowering in Persons without Cardiovascular Disease

Kim et al (2014) Serum homocysteine levels are correlated with behavioral and psychological symptoms of Alzheimer's disease

Furger (2003) Innere quick

Mutschler (2008) Arzneimittelwirkungen: Lehrbuch der Pharmakologie und Toxikologie

Ghanizadeh et al (2015) Homocysteine as a potential biomarker in bipolar disorders: a critical review and suggestions for improved studies

Moy (2016) Vitamin D deficiency and depression among women from an urban community in a tropical country



Das Aktuelle Thema

Tinnitus – Wenn der Kopf zur Last wird

Seit eh und je neigt die Menschheit zur Gier ... Der Mensch will immer mehr, höher, schneller und weiter! Mit der Extra-Portion Hirnschmalz hat er sich ohne Zweifel Vorteile verschafft: Das Feuer wurde gebändigt und das Rad erfunden. Doch das Zusammenspiel zwischen Gier und Gehirn hat einen Pferdefuß! Betrachtet man den phylogenetischen Baum von außen, fällt auf, daß der homo sapiens fleißig an dem Ast sägt, auf dem er sitzt. Ein kritischer Kopf, der das schon vor über 150 Jahren begriff, war Max Weber: Er prophezeite eine westliche Gesellschaft bestehend aus „*Fachmenschen ohne Geist und Genußmenschen ohne Herz: dies Nichts bildet sich ein, eine nie vorher erreichte Stufe des Menschentums erstiegen zu haben.*“ Treffender hätte es wohl kaum einer formulieren können.

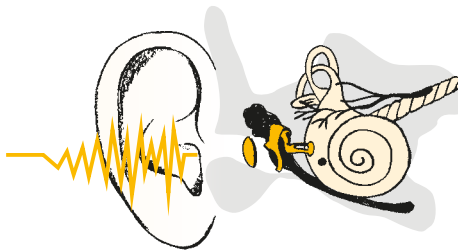
Damit meinte Weber unter anderem den „Fortschritt“ in Industrie und Technik und die daraus resultierende, uns vollkommen fremde Welt. Der Menschheit geht es derzeit nicht besser als einem Wisent in der Wüste oder einer Antilope in der Arktis – wir sind nicht angepaßt. Jahrtausende lebten wir nach den uns vertrauten Regeln der Natur, und jetzt wollen wir ohne sie? Unsere Medizin sind nicht die altbewährten Heilkräuter, sondern ihre synthetischen Kopien. Denaturierte und genmanipulierte Nahrung ziehen wir urheimischen Lebensmitteln vor. Ein Leben nach dem heutigen wirtschaftlich orientierten Regelwerk der Gesellschaft läßt keinen Raum für das Regelwerk eines gesunden Individuums. Die Volkskrankheiten tragen ihren Namen nicht ohne Grund.

Häufig steht Streß am Anfang der Epidemie-Kaskade unserer Gesellschaft. Im Zusammenspiel mit dem in der modernen Welt permanent auftretenden Phänomenen Lärm mündet ein übererregtes Gemüt nicht selten im Krankheitsbild des Tinnitus. Das Zusammenspiel beider Stressoren ist nicht alleiniger, derzeit aber häufigster Auslöser von

Ohrgeräuschen, nur in den wenigsten Fällen sind etwa Medikamente oder Schäden der Halswirbelsäule als Ursache zu deklarieren. Auch wenn der Menschheit das „Klingeln im Ohr“, Streß und Lärm schon immer bekannt war, ziehen Ohrgeräusche aufgrund des Synergieeffektes von Dauerstreß und Dauerlärm heute weitere Kreise denn je.

Streßdetektor Sinneszelle

Trifft eine Schallwelle auf unser Trommelfell, erreicht dieser mechanische Reiz über mehrere Stufen die mit Flüssigkeit gefüllte Gehörschnecke. Die hier befindlichen Sinneszellen besitzen jeweils zwischen 50 – 80 „Härchen“ (Stereozilien) und werden deshalb Haarzellen genannt. Bei Druckwellen schwingen sie in der Gehörschnecke wie Seetang im Meer. Über einen synaptischen Spalt sind die Haarzellen basal mit Nervenfasern verbunden. Jede Bewegung veranlaßt eine spezifische Freisetzung von Glutamat in diesen Spalt, die die nachgeschaltete Nervenfasern in elektrische Signale übersetzt und über den Gehörnerv ans Gehirn sendet (siehe Infokasten: *Was Streß mit Glutamat zu tun hat*). Eine dauerhafte



streßstimulierte Ausschüttung von Glutamat hat eine Überstimulation der Reizweiterleitung und damit Phantomgeräusche und Schallempfindungsstörungen (Hörsturz) zur Folge.

Tinnitus-Cocktail: Streß und Lärm

Eine Überlastung der auditiven Wahrnehmung durch Lärm erfährt jeder, der heute an einer vielbefahrenen Straße lebt oder arbeitet, Bars und Konzerte besucht, das neue Jahr mit Böllern einläutet, dem Geräuschpegel einer Stadt ausgesetzt ist oder versucht, dem Lärm mit Discman oder mp3-Player entgegenzuwirken. Starke oder permanente Druckwellen können eine Wüste der Zerstörung in der Gehörschnecke hinterlassen:

- **Stereozilien verkleben und knicken ab ► wir hören schlechter**
- **Geschädigte Haarzellen senden unkontrolliert Signale ans Gehirn ► es piept und klingelt im Ohr**

Was Streß mit Glutamat zu tun hat

In Streßsituationen werden blitzartig die Hormone **Adrenalin** und **Kortisol** ausgeschüttet. Blutzucker und Blutdruck steigen ... die Freisetzung des erregenden Neurotransmitters **Glutamat** in den Nervenzellen wird stimuliert ... wir sind bereit, 200% in einen handfesten Kampf oder eine blitzartige Flucht zu investieren ... Doch verweilen wir heutzutage untätig am Ort des Ärgernisses, sei es am Steuer, am Arbeitsplatz oder am Eßtisch mit dem Göttergatten.

Wer Glutamat bisher nur als Geschmacksverstärker kannte, wurde eines besseren belehrt. Nun ist klar, warum der Verzehr des Geschmacksverstärkers, der gleichzeitig ein Neurotransmitter ist, zu Streßsymptomen wie Herzklopfen, Bluthochdruck oder Migräne führen kann ... warum nicht auch zu Tinnitus?

Alles nur Kopfsache

Lange glaubte man, daß sich die subjektiven Ohrgeräusche in ihrer Entstehung ausschließlich auf die Haarzellen und nachgeschalteten Nervenzellen beschränkten. Man wurde eines besseren belehrt, als die Durchtrennung des Hörnervs in einigen Fällen keine Linderung der Beschwerden mit sich brachte. Heute weiß man, daß die Hyperaktivität geschädigter Haarzellen auf Dauer eine sich selbst unterhaltende kreisende elektrische Erregung im auditorischen Cortex (Hörzentrum des Gehirns) auslöst. Auf diese Weise können sich auf lange Sicht unabhängig von regenerierten oder abgestorbenen Haarzellen Phantomgeräusche im Gehirn manifestieren,

Solch ein Schaden ist vorerst reversibel: Wer nach dem Taubheitsgefühl von zu viel Lärm zurück zum alten Hörvermögen gefunden hat, der hat die Regeneration am eigenen Leib erfahren. Eine dauerhafte Überbeanspruchung oder ein sehr lauter Knall (Knalltrauma) können aber nach Zerstörung der „Härchen“ auch das Absterben der gesamten Sinneszelle zur Folge haben.

Die Belastungsgrenze ist durch das streßbedingte Glutamat eh bereits stark herabgesetzt. Für den *homo sapiens* gilt: Was weg ist, ist weg. Im Gegensatz zu Fischen oder Vögeln bilden sich unsere Haarzellen nicht neu.

Urheimische Tips bei Ohrgeräuschen

- Die Basis bildet eine urheimische Ernährung und ein urheimischer Lebensstil (Beachtung des eigenen Biorhythmus)
-  Sich Ruhe gönnen und Lärmquellen umgehen
- Vermehrt Gegenspieler von Glutamat mit der Nahrung aufnehmen (u.a. in Mohn, Bärlauch Magnesium Kapseln, Brennnessel) und

entsprechend auf Speisen mit Glutamat verzichten (u.a. in Fertigprodukten, asiatischem Essen und Maggi Würze)

- Reiztherapie (Teuto® Wärme Auflage hinter der Ohrmuschel auftragen)
- Bei Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur: Massage, Teuto® Wärme Auflage

ähnlich wie bei chronischen Schmerzen, bei denen die periphere schmerz-auslösende Ursache eigentlich schon längst beseitigt ist. Was die gezielte Behandlung von Ohrgeräuschen angeht, tappt die Schulmedizin bis heute im Dunkeln. Den Betroffenen wird hochdosiertes Kortisol verabreicht; dabei ist es weder für diese Beschwerde zugelassen, noch lässt sich erklären, warum es im Fall von Ohrgeräuschen helfen sollte. Ebenso fragwürdig sind die Resultate der Einnahme von exotischen Ginkgo-Präparaten. Die Schulmedizin stößt an ihre Grenzen, weshalb etablierte Ohrgeräusche schnell als unheilbar gelten (Siehe Infokasten: Urheimische Tips bei Ohrgeräuschen).

Gesundheit beginnt im Kopf

Unter der Dauererregung leidet nicht nur der hitzige und schnelllebige Bürger mit hochrotem Kopf, sondern auch der, der nicht aufhören kann, darüber nachzudenken, wie es überhaupt so weit mit der Menschheit kommen konnte.

Vielleicht wäre Max Weber in der heutigen Welt ein typischer Tinnitus-Patient ... wir können lediglich spekulieren.

Markus & Hoffmann (2009) Ursache und Behandlung von Ohrgeräuschen

Seydel et al (2006) Stress bei der Tinnituserkrankung und -verarbeitung

Rauschecker et al (2015) Frontostriatal Gating of Tinnitus and Chronic Pain

Shi et al (2011) Monosodium glutamate is related to a higher increase in blood pressure

over 5 years: findings from the Jiangsu Nutrition Study of Chinese adults

Baad-Hansen et al (2010) Effect of systemic monosodium glutamate (MSG) on headache and pericranial muscle sensitivity

Anttila et al (2010) Genome-wide association study of migraine implicates a common susceptibility variant on 8q22.1



Kurz und bündig

Wer die Sonne meidet ...

Die Sonne ist für uns genauso überlebenswichtig wie für die Pflanzen. Es ist unserem Organismus völlig fremd, viel Zeit in geschlossenen Räumen zu verbringen, und was für uns lebenswichtig ist, kommt leider nicht durch die Glasscheibe hindurch: Die UV-B-Strahlung*. Nur sie lässt unseren Körper Vitamin D produzieren. Daß es sich in den letzten Jahren zudem durchgesetzt hat, alle lichtexponierten Hautstellen mit UV-blockender Sonnencreme einzukleistern, ist unserer Gesundheit nicht gerade zuträglich (von den Inhaltsstoffen dieser Cremes ganz zu schweigen (siehe Urheimische Notizen 03/2014: *Die Angst vor dem Natürlichsten der Welt*)! Eine Studie hat nun die Auswirkungen der gesellschaftlichen Sonnenphobie mit den Auswirkungen des Rauchens verglichen: Rauchen verursacht das gleiche Sterberisiko (*risk factor for death*) wie das lebenslange Vermeiden von Sonnenlicht (Insgesamt eine Einbuße von 0,6 bis 2,1 Jahre).

Sonne in Maßen ist die Basis unserer Existenz, wozu natürlich weder exzessive Sonnenbäder in der prallen Sonne, noch Sonnenstudios zählen. Im Sommer sollten wir uns – wie es auch alle Säugetiere dieser Welt tun – nach Möglichkeit im Schatten aufhalten. Außerdem gilt: Ist die Haut gerötet, ist die Belastungsgrenze bereits überschritten.

* Warum die Zimmerpflanze überlebt: Die für die Photosynthese benötigten Wellenlängen des Lichts können Glasscheiben ohne Probleme passieren (langwelliger als UV-Strahlung).

Lindqvist et al (2016) Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort

Adams et al (2016) Ultraviolet Radiation Exposure and the Incidence of Oral, Pharyngeal and Cervical Cancer and Melanoma: An Analysis of the SEER Data

Gandini et al (2016) Sun exposure and melanoma prognostic factors



Cystus- und Kakao-Fans aufgepaßt!

Das sowohl in Kakao, als auch in Cystus® präsenste Polyphenol Epicatechin soll aktuellen Studien nach den Abbau von Kollagen hemmen und somit Falten vorbeugen. Kollagen verleiht der Haut Spannkraft und Elastizität, wird aber im Alter zunehmend durch das Enzym Kollagenase abgebaut. Es sind zum großen Teil auch äußere Einflüsse wie UV-Strahlung oder Ernährung, die zum Erhalt oder Abbau von Kollagen beitragen.

Unsere Dickdarmbakterien – wenn wir denn im Bauchraum autochthon besiedelt sind – bauen das Epicatechin ab; als Folge entsteht DHPV (Dihydroxyphenyl-γ-Valerolacton). DHPV ist die Vorstufe zahlreicher Stoffwechselprodukte. Außerdem hat ein hoher DHPV-Spiegel auch die Runterregulation zweier Enzyme zur Folge: Es handelt sich dabei um die durch exzessives Sonnenbaden stimulierten, Kollagen-abbauenden und damit faltenverursachenden Enzyme MMP-1 und Cathepsin G.

Cystus® und Kakao sei Dank!

Kim (2016) Oral Supplementation with Cocoa Extract Reduces UVB-Induced Wrinkles in Hairless Mouse Skin



Kurz und bündig

K wie Kalzium und Knochen

Wer an Osteoporose leidet, bekommt vom Arzt Kalziumpräparate und Vitamin D verschrieben. Doch ist das nicht ganz zu Ende gedacht: Die Voraussetzungen, daß das Kalzium auch in die Knochen eingebaut werden kann, sind damit nicht erfüllt. **Vitamin D** ist vor allem für das Einschleusen von Kalzium in den Blutkreislauf notwendig. Der Einbau von Kalzium in die Knochenmatrix hingegen verlangt die Präsenz von **Vitamin K**.

Vitamin K ist für die Aktivierung einer Vielzahl von Proteinen verantwortlich. Zum einen ist dies das Protein Osteocalcin, das das Kalzium in die Knochenmatrix einbaut, zum anderen das *Protein Matrix Gla (MGP)*, welches überschüssiges Kalzium im Blutkreislauf bindet. Ein Mangel an Vitamin K ist also nicht nur der Auslöser einer Osteoporose, er führt auch dazu, daß die Gefäße zu einer Sackgasse für das zugeführte Kalzium werden. Ablagerungen in den Gefäßen (Arteriosklerose) sind die Folgeerscheinung eines Vitamin K Mangels bei künstlicher Zufuhr von Kalzium und Vitamin D.

Die antiarteriosklerotische Wirkung von Vitamin K ist mittlerweile in vielen Studien belegt, zudem wirkt sich eine Zufuhr positiv auf bereits bestehende Verkalkungen aus.

Das fettlösliche Vitamin K nehmen wir vorwiegend

mit der Nahrung auf, beispielsweise durch grünes Blattgemüse. Wer eine intakte Darmflora beherbergt, dessen Darmbakterien sind ebenfalls in der Lage, eine kleine, aber gewisse Menge an Vitamin K zu produzieren. Ein Mangel kann neben einer falschen Ernährung und einer gestörten Darmflora auch durch die Einnahme von Vitamin K-Antagonisten (klassische Blutverdünner) verursacht werden. Vorzugsweise bei kardiovaskulären Risikopatienten fortgeschrittenen Alters eingesetzt, kann die Einnahme langfristig gesehen zu Osteoporose und Arteriosklerose führen.

Binkley et al (2002) A high phyloquinone intake is required to achieve maximal osteocalcin gamma-carboxylation

Feskanich et al (1999) Vitamin K intake and hip fractures in women: a prospective study

Schurgers et al (2001) Role of vitamin K and vitamin K-dependant proteins in vascular calcification

Suttie (2009) Vitamin K in Health and Disease

In eigener Sache:

Unsere neuen Bärlauch Vitamin K₁ Tabletten

In Sachen Bärlauch hat wohl kaum einer mehr Erfahrung als wir. Man möchte fast meinen, daß Herr Dr. Pandalis bereits aus der Ferne erkennt, ob eine Varietät des Germanen-Bärlauchs reich an Eisen, Magnesium oder Vitamin K₁ ist. An dieser Stelle möchten wir Ihnen gerne unser neues Produkt Bärlauch Vitamin K₁ Tabletten vorstellen. Vitamin K trägt zur Erhaltung gesunder Knochen bei und ist wichtig für eine normale Blutgerinnung. Die *Bärlauch Vitamin K₁ Tabletten* sind ab Juli 2016 erhältlich.



Bärlauch Vitamin K₁ Tabletten

ca. 131 St.

PZN: 12391365

Aktuelle Forschungsergebnisse zu Sidea B₁₂

Nach den hervorragenden Ergebnissen der von uns initiierten Doktorarbeiten am Institut für Technische Chemie der Leibniz Universität Hannover wollten wir es noch genauer wissen und führten eine Anwendungsbeobachtung mit Sidea® durch. Vor und nach einer 4-wöchigen Einnahme von 6 x 1 Sidea® B₁₂ Bio Kautabletten täglich ließen 21 Patienten ihren Vitamin B₁₂-Gehalt im Blut bestimmen. Das zufriedenstellende Ergebnis: Der Vitamin B₁₂-Spiegel nahm im Schnitt um 25% zu!



Weitere Infos erhalten Sie auf Nachfrage bei uns.

MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns am Stand oder bei Vorträgen antreffen:

18. – 19. Juni 2016
Deutscher Heilpraktiker-Tag,
Karlsruhe

17. – 18. September 2016
Süddeutsche Tage der Natur-
heilkunde, Fellbach

24. – 25. Juni 2016
Forum Geburtshilfe, Kassel

24. September 2016
Hebammen- und Pädiater-
kongress, Düsseldorf

3. – 4. September 2016
Düsseldorfer Heilpraktiker-
Kongress
(Sa, 14:30 Uhr Vortrag zur
Urheimischen Medizin)

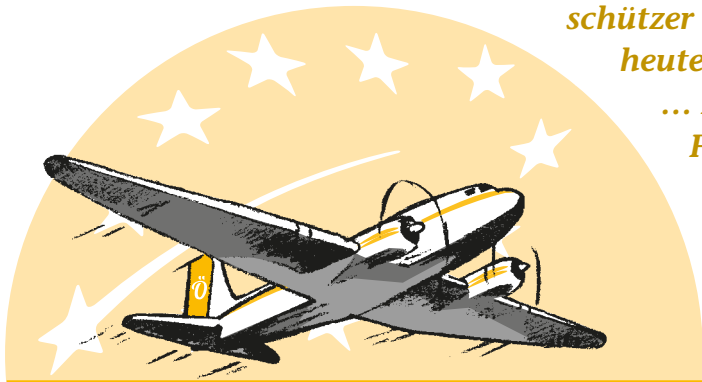
Wir erforschen



Pandalis' kritische Worte

» Zu den Billigfleisch essenden Tierliebhabern, Fair Trade Kaffee trinkenden H&M-Kunden und exotische Früchte im Bio-Laden Käufern gesellt sich eine Gruppe heuchlerischer

Naturfreunde: Als Umweltschützer macht man heute „Öko-Urlaub“
... Anreise via Flugzeug! «



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: Dr. Verena Becker, Dr. Anna Buermann, Elias Pandalis, 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, auch auszugsweise, nur nach Genehmigung unter genauer Quellenangabe gestattet.

Druck:

Druckerei Lokay e.K.



klimaneutral
natureOffice.com | DE-344-773629
gedruckt

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

Dr. Pandalis