

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Vom Lärm und „Duft“ in der Luft

Bewußtseinsbetäubender Lärm

Krawumm, macht es und wieder zucke ich nervös zusammen. Der kleine Nachbarsjunge, der sich zum ersten Mal das Silvesterfeuerwerk mit den vielen bunten Lichtern am Himmel ansehen wollte, fängt an zu weinen und will sofort zurück ins Haus. Der Hund der Nachbarn hält die Nacht ohne Beruhigungsmittel gar nicht aus und wird sich wieder mindestens zwei Wochen lang nur verschreckt und vor Angst zitternd aus dem Haus wagen.

BOOM!

Wie erst wird es den syrischen Flüchtlingen in der Silvesternacht ergangen sein? Ist ihnen bei jedem Kanonenschlag vor Schreck das Herz stehen geblieben? Wie haben sie ihre Kinder beruhigt? Zuhause hieß jede Detonation, daß wieder ein Stück ihrer Heimat in die Luft flog, daß bekannte und geliebte Menschen in Stücke gerissen wurden. Doch rücksichtslos wie eh und je haben wir zum Jahreswechsel ca. 130 Millionen Euro für Raketen und Knallkörper jeder Art zum Fenster hinausgeworfen. Was man mit diesem Geld alles Sinnvolles anstellen könnte ... man mag gar nicht darüber nachdenken.



Unter Dauerstrom

Detonationen sind natürlich eine besondere Art von Lärm, die bei fast allen Lebewesen akute Stressreaktionen auslösen. Doch auch subtilere Arten von Lärm sind Stressoren erster Güte für unsere Seele und in der Folge auch für unseren Körper.

Aktuelle Studien belegen zweifelsfrei, daß die stetige Belastung durch Verkehrslärm zu einem andauernden Stresszustand führt. Auch wenn wir meinen uns daran gewöhnt zu haben, und das Bewußtsein die Geräusche „überhört“, das Unterbewußtsein kann nicht „nicht“ hören, denn es ist Bestandteil unseres Alarmsystems. Ultraschall wirkt direkt auf den Körper, ohne den Umweg über das bewußte Ohr.

Wo wir täglich auf den lautlosen Stressor treffen, wurde erst kürzlich in einer Studie erhoben: Schulen, Bahnhöfe, Museen etc. (um nur einige Orte zu nennen). Dank der modernen Technik (u.a. Smartphones und kabellose Lautsprecher Systeme) ist er überall anzutreffen und steht im Verdacht, Tinnitus und Migräne zu verursachen. Über den noch niederfrequenten Infraschall und seine Folgen berichteten wir bereits (siehe Urheimische Notizen Nr. 03/2015). Die Daueraktivierung unseres Stresssystems führt bei empfindlichen Naturen zu Schlafstörungen und Depressionen. Aber auch der Durchschnittsmensch bleibt nicht verschont. Diabetes und mit ihm das ganze metabolische Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen) sind ausgewiesene Folgen von Stress, denn der treibt den Cortisol-Spiegel in die Höhe. Cortisol fungiert als Gegenspieler von Insulin. Die durch das Cortisol freigesetzte Energie läßt den Blutzuckerspiegel steigen. Die darauffolgende permanente Insulinausschüttung führt auf Dauer zu einer Insulin-Resistenz und damit zu Diabetes.

Besonders zu kämpfen haben Städter: All die Straßen mit der stetig steigenden Verkehrsdichte sind nicht nur laut und lösen Dauerstress in uns aus, sondern von ihnen gehen auch äußerst kritisch zu betrachtende Abgase aus.



Zu viel Stress löst Früh- und Fehlgeburten aus. Seit kurzem ist bekannt, daß auch Feinstäube ihren Teil dazu beitragen. Die dauernde Belastung mit Autoabgasen führt bei Kindern zu erhöhten Leukämie-Raten. Jedenfalls legt die Beobachtung, daß Kinder, die im Abstand von max. 100 Metern zu einer Autobahn oder Schnellstraße wohnen, stärker betroffen sind, diese Schlußfolgerung nahe.

Und wer schon immer vermutet hat, daß die Luftverschmutzung eine wesentliche Ursache für Allergien ist, wird von neuen Forschungsergebnissen auch darin bestätigt. Die Schadstoffbelastung führt bei einigen Pflanzen (z. B. Ambrosia, Birke) dazu, daß sie aggressivere Pollen produzieren, die ein höheres Potential für die Auslösung von Heuschnupfen haben. Außerdem stehen Umweltschadstoffe wie Ozon und CO₂ grundsätzlich im Verdacht, die körperliche Allergiebereitschaft zu erhöhen.

In leeren Köpfen hallt es besser

Manche Leute genießen die aufputschende Wirkung von Lärm oder wie soll man sonst den Spaß an ohrenbetäubender „Musik“, bestehend aus Baß und Grölerie, erklären? Unter diesem Lärm und damit unter Streß produziert der Mensch die Streßhormone Adrenalin und Cortisol. Ursprünglich sollte damit das Überleben gesichert werden. Sie trieben den Urmenschen zum Kampf oder in die Flucht. Gefäße und Bronchien erweitern sich, die Herzfrequenz steigt und Energiereserven können blitzschnell abgerufen werden. Und was macht der heutige Mensch mit den Streßhormonen? Er wird nur kurz aus seiner Lethargie gerissen, zappelt auf einem Fleck und nennt es tanzen. Was Menschen zudem ihren Trommelfellen damit antun, zeigen die bombastischen Zuwachsraten der Hörgeräte-Industrie.

Urheimische Klänge hingegen können sehr wertvoll für unsere Gesundheit sein. Sanfte Klänge beruhigen und entspannen. Auch die Natur hat da viel zu bieten: Blätterrauschen, Wellengang, Bachplätschern oder Grillenzirpen wirken Wunder auf unser Wohlbefinden.

Und die Moral der Geschicht ...

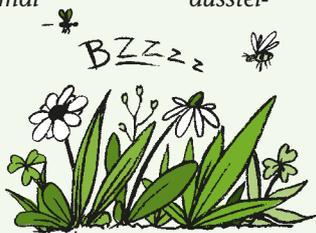
Nur noch wenige Menschen haben ein natürliches Gespür für Klänge. Wer betroffen ist, wird als hypersensibel bezeichnet, dabei sind es genau jene Leute, denen etwas Ursprüngliches geblieben ist.

Aus dem Leben einer Heilpraktikerin mit ursprünglichem Gehör:

„Ich sehe die Lärmempfindlichkeit nicht als Krankheit an, sonst wäre dagegen ein Kraut gewachsen. Ich bin so auf die Welt gekommen – höre das Gras wachsen.“

In einer von Lärm belasteten Umwelt, die ohne akustische Berieselung kaum mehr auskommt, muß man sich die Fähigkeit erhalten, zwischendurch mal aussteigen zu können. Ab und an ein Ruhe-Wochenende ohne Handy, Computer, Fernseher oder sonstige Medien kann Wunder bewirken!“

H. F., Heilpraktikerin



Handelsdaten.de - Silvester-Umsatz mit Feuerwerksartikeln in D in den Jahren 2005 bis 2015 (abgerufen am 22.2.16)

Leighton (2016) „Are some people suffering [...] public to ultrasound in air?“

Lärmwirkungsstudie NORAH („Noise-Related Annoyance, Cognition, and Health“) 2015

Kraus et al. (2013) „Individual day-time noise exposure during routine activities [...]“

Sørensen et al. (2013) „Long-term exposure to road traffic noise and incident diabetes: a cohort study.“

Tobías et al. (2015) „Traffic noise and risk of mortality from diabetes.“

Spycher et al. (2015) „Childhood cancer and residential exposure to highways: a nationwide cohort study.“

Zhao et al. (2016) „Common ragweed (*Ambrosia artemisiifolia* L.): allergenicity [...]“

DeFranco et al. (2016) „Exposure to airborne particulate matter during pregnancy [...]“

American Chemical Society, Pressekonferenz 23.3.16 „Air pollutants could boost potency of common airborne allergens“

Das Aktuelle Thema

Schlank aber krank

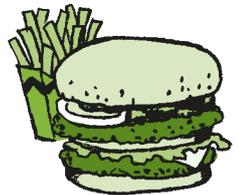
Über eine Milliarde Menschen weltweit sind zu fett. Hauptsächlich unterscheidet man zwei Fettgewebe: braunes und weißes. Braunes Fettgewebe ist stoffwechselaktiver und kann das ungeliebte weiße Fettgewebe „verbrennen“. Der prozentuale Anteil des braunen Fettgewebes ist bei Babys und Kleinkindern hoch und verringert sich bis zum Erwachsenenalter immer weiter. Während man lange Zeit glaubte, Erwachsene besäßen kein braunes Fettgewebe mehr, weiß man es heute besser: Dünne besitzen anteilig mehr braunes Fettgewebe als Dicke. Braunes Fettgewebe steht also in einem umgekehrt proportionalen Verhältnis zum weißen Bauchspeck. Einige hoch bezahlte Forscher in den USA kamen nun auf die Idee, die Stoffwechselaktivität des braunen Fettgewebes künstlich zu erhöhen, um die Menschheit von ihrem weißen Bauchfett zu befreien und sich damit eine goldene Nase zu verdienen.



Der Sache auf den Grund gehen ...

Die im Bauch von Übergewichtigen eingelagerten Fettmengen sind ja gar nicht das Problem, sondern eine Notwendigkeit! Bauchfett ist urheimisch betrachtet meistens nur Symptom einer chronischen Erkrankung. Was ist also die Ursache? Neben Streß (siehe u.a. Urheimische Notizen Nr. 02/2011) ist die Darmflora die treibende Kraft hinter dem weißen Bauchspeck.

Wir Mitteleuropäer sind Nachkommen von Menschen, deren Ernährung hauptsächlich aus Erbsen, Linsen, dicken Bohnen, Wicken, Pastinaken und Quecken bestand. Lebensmittel, die uns und unserer Darmflora urvertraut sind. Solch eine Ernährung spiegelt sich in unserer Gesundheit und unserem Antlitz wider. Essen wir nun aber Nicht-Urheimisches, wie Algen oder Tofu, weichen wir von der uns vertrauten urheimischen Nahrung ab und nehmen unserer autochthonen Darmflora damit die Existenzgrundlage. Nicht zu verachten ist auch die Wirkung des modernen Junkfoods mit seiner Fülle toxischer Inhaltsstoffe, die auch das Aus für die Darmbakterien bedeuten. Fehlen in unserer Ernährung nun auch noch die Ballaststoffe, sendet die Darmflora dauerhaft Hungersignale ans Gehirn und verhindert so die Sättigung beim Essen.



Da muß man sich mal all jene vor Augen führen, die über eine sogenannte LowCarb Diät, also kohlenhydratarmer Ernährung, abnehmen wollen. Kurzfristig mag dies zum Erfolg führen, doch werden die langfristigen Folgen wie immer gerne außer Acht gelassen: Gesunde, mit ausreichend Ballaststoffen genährte Darmbakterien liefern den Darmschleimhautzellen lebenswichtige Stoffwechselprodukte. Eine mit vorzugsweise tierischen Proteinen genährte Darmflora liefert stattdessen giftiges Ammoniak als Stoffwechselprodukt und führt damit zu mangelernährten Schleimhautzellen. Nicht intakte Zellen im Darmwandgewebe legen

Wir erforschen



Renaturierung der Darmflora

Der Darm ist durch langfristige falsche Ernährung und Medikamenteneinnahme nicht irreversibel geschädigt. Das Ungleichgewicht von autochthoner Darmflora und Fehlbesiedelung im Darm kann durch gezielte urheimische fleischarme Ernährung und Urbitter® renaturiert werden.

den Grundstein für chronische Darmentzündungen (z. B. Colitis ulcerosa und Morbus Crohn) und können im Extremfall sogar zu undichten (permeablen) Darmpartien führen (Leaky-Gut Syndrom).

Seit einigen Jahrzehnten gesellt sich zu dem Ballaststoffmangel auch noch ein umzüchtungsbedingter Bitterstoffmangel in pflanzlichen Lebensmitteln hinzu (siehe „Urbitter® auf dem Prüfstand“). Die von der Natur vorgesehene Stimulation der Bitterstoff-Rezeptoren überall im Verdauungstrakt ist aber ein zentraler Faktor für den natürlichen Energiestoffwechsel und der Aufrechterhaltung der gesunden Darmflora im Körper. Fehlt diese evolutionär entstandene Stimulation, kommt es zu bauchbetontem Übergewicht.

Doch ist es nicht nur eine täglich falsche Ernährung, die unsere natürliche Darmflora zum Rückzug zwingt. Andere Störgrößen, wie die Einnahme von Medikamenten, halten ebenfalls Einzug: Die bekannteste Schädigung der Darmflora tritt als Folge von Antibiotika-Behandlungen auf. Bereits nach dem dritten Antibiotikaeinsatz ist, wie Studien kürzlich zeigen konnten, die Darmflora nachhaltig geschädigt. Konservierungsstoffe sind in ihrer Wirkung auf die Darmflora identisch zu betrachten.

Nicht autochthone Darmflora überträgt Adipositas

Die urheimische Einsicht zur Bedeutung der Darmflora bei Übergewicht und Adipositas erfuhr vor einigen Jahren eine unerwartete und beeindruckende Bestätigung. In seither mehrfach wiederholten wissenschaftlichen Studien zeigte sich, daß die Übertragung von Darmflora dicker Versuchstiere auf schlanke zu einer raschen Entwicklung von Adipositas bei den zuvor schlanken Tieren führt. Selbst Stuhltransplantate von dicken Menschen auf dünne Versuchstiere hatten diesen Effekt. Aus ethischen Gründen wurde darauf verzichtet, Darmflora dicker Menschen auf dünne Probanden zu übertragen.



Schund macht rund



Die Forschungs- und damit Steuergelder hätten besser dazu genutzt werden sollen, die Funktion des weißen Bauchfettes genauer zu untersuchen, statt einer Eliminierung zu frönen. Daß damit auch die elementare Funktion des weißen Fettgewebes verschwindet, wird völlig außer Acht gelassen:

Züchtet man sich durch falsche Ernährung eine abnormale Darmflora an, so steht diese in direkter Konkurrenz mit der autochthonen Darmflora. Für diesen Fall hat die Evolution bei Bedarf den weißen Bauchspeck entwickelt. Hier befinden sich die Waffen gegen das Ungleichgewicht: Die Cytokine. Mit jedem nicht urheimischen Happen und der daraus resultierenden Fehlbesiedelung bekommt das Rüstungslager weißes Fettgewebe das Signal aufzustocken – so wächst der weiße Bauchspeck. Den Cytokinen kommt eine große Bedeutung bei immunologischen Reaktionen und Entzündungsprozessen zu. Ist unsere Darmflora optimal versorgt, besteht kein Bedarf an Cytokinen, und das weiße Fettgewebe im Bauchraum bildet sich zurück.



Bekämpfen wir das bauchbetonte Übergewicht nun durch die künstliche Anregung des braunen stoffwechselaktiven Fettgewebes, packen wir das Problem nicht an der Wurzel. Die Ursache, der fehlbesiedelte Darm bleibt bestehen oder verschlimmert sich sogar. Wer sich also seines weißen Bauchspecks auf unnatürliche Weise entledigt, wird zwar schlank, bleibt aber krank.

Urbitter® Studie

Urbitter® auf dem Prüfstand

Wir wollten es genau wissen und führten eine umfangreiche Studie durch: Über mehrere Wochen kauten 520 Probanden vor den Mahlzeiten Urbitter®. Die aus der Nahrung weggezüchteten urheimischen Bitterstoffe konnten auf diese Weise substituiert werden.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen:

Die Probanden verloren unter anderem stark an Bauchumfang, das Muskelgewebe blieb unbeeinflusst. Auf natürliche Weise konnte so das weiße Fettgewebe des bauchbetonten Übergewichtes runterreguliert werden.



Clausnitzer et al. (2015) „FTO obesity variant circuitry and adipocyte browning in humans.“

Dethlefsen & Relman (2015) „Incomplete recovery and individualized responses [...]“

Cypess et al. (2015) „Activation of human brown adipose tissue by a β 3-adrenergic receptor agonist.“

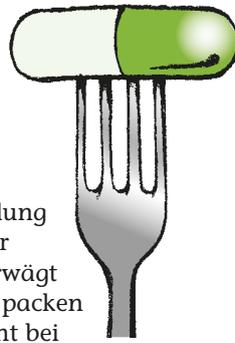
Ridaura et al. (2013) „Gut microbiota from twins discordant for obesity modulate metabolism in mice.“

Alang & Kelly (2015) „Weight gain after fecal microbiota transplantation.“

Wir erforschen



Kurz und bündig



Zwangsernährung mit Folsäure

Studien belegen, daß Neuralrohrdefekte (Gravierende Mißbildung des zentralen Nervensystems) durch einen Folsäuremangel vor und während der Schwangerschaft begünstigt werden. Nun erwägt man, Grundnahrungsmittel mit Folsäure anzureichern. Doch packen sogenannte Massennährstoffanreicherungen das Problem nicht bei der Wurzel, sondern bergen vielmehr Gefahren: Aufgrund der Masse würden wir nicht mit natürlicher, sondern synthetischer Folsäure „bereichert“ werden. Nicht zum ersten Mal berichten wir darüber, daß synthetische Nährstoffe risikobehaftet sind (siehe Urheimische Notizen Nr. 04/2011 „Chemisch isolierte Mikronährstoffe machen krank“), ein klassisches Beispiel ist das künstlich synthetisierte β -Carotin.

Folsäure stimuliert die Zellteilung, weshalb die Studien über das erhöhte Krebsrisiko durch synthetische Folsäure-Präparate nicht überraschen. Die Haukeland Universitätsklinik in Bergen erfaßte knapp 7000 Patienten über gut drei Jahre der Supplementierung und drei weitere Jahre der Beobachtung. Resultat: Die Patienten, die Folsäure supplementierten, erkrankten in Folge weitaus häufiger an Krebs als die Kontrollgruppe. Krebskranken wird schon heute von Folsäure abgeraten. Was passiert mit ihnen, wenn sie über die Grundnahrungsmittel mit Folsäure zwangsernährt werden?

In Anbetracht dessen befürworten wir eine individuell angepaßte urheimische Ernährung. Große Mengen an natürlicher Folsäure sind in grünem Blattsalat, z. B. Feldsalat zu finden. Mit Grünkohl läßt sich auch der Bedarf im Winter decken. Insbesondere vor und während der Schwangerschaft empfehlen wir zusätzlich Venusurkicher® Granulat Bio um einer ausreichenden Versorgung auf natürlichem Weg gerecht zu werden.

Ebbing et al. (2009) „Cancer incidence and mortality after treatment with folic acid and vitamin B₁₂“

Ausgleichende Gerechtigkeit im Güllewesen

Bauer Meyer aus der Region Weser-Ems ist Herr einer riesigen Schweinemast. Sein zweites Standbein ist der Gülleexport, denn er wohnt in Deutschlands Kerngebiet der Massentierhaltung und Gülleproduktion. Sein Geschäft boomt, besonders seit die EU die extremen Ausmaße der Grundwasserverseuchung mit Nitrat durch die Landwirtschaft anprangert. Wie paßt denn das zusammen? Ganz einfach! Die Bundesregierung reduziert die Nitratbelastung durch Gülle in den Kerngebieten, indem diese in den bisher weitgehend unberührten Regionen Deutschlands ausgebracht wird.

Die Zahlen sprechen Bände: Bis 2015 sollten die Oberflächengewässer der BRD unter einen Wert von 50 Milligramm Nitrat pro Liter (mg/l) gebracht werden (*Anmerkung: Sollte das Ziel nicht besser 0 mg/l sein?!?*). Dies entspricht dem bereits äußerst toleranten deutschen Grenzwert. Die Weltgesundheitsorganisation spricht sich übrigens seit eh und je für maximal 20 mg/l aus. In Teilen Nordrhein-Westfalens liegt der Wert über 300 mg/l. Das stinkt zum Himmel!

Vermutlich wird erst dann etwas passieren, wenn Bauer Meyer seine Gülle in den privaten Vorgärten der Bundespräsidentschaft ausfährt.

Auf dem angeblich idyllischen Land zu leben,

hat nur noch einen Vorteil:

Man wird stets kritischer!

BUND (2016) „Fleischatlas – Deutschland regional 2016“



Helmholtz Zentrum München des Plagiats überführt?

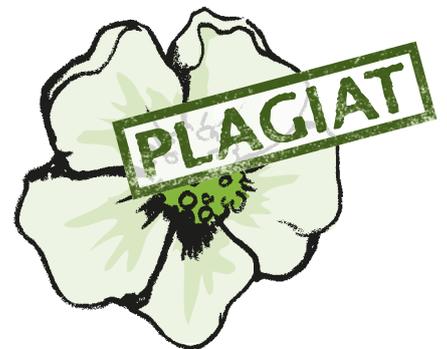
Vor einiger Zeit saß Prof. Ruth Brack-Werner (Institut für Virologie – Helmholtz Zentrum München) in Glandorf am Tisch mit Dr. Pandalis. Wüsste sie sich bereits zu jenem Zeitpunkt in seiner Haut zu stecken? Wohl war ihr bewußt, welch innovatives Ideenreichtum hinter Cystus052®, dem Extrakt der Zistrose *Cistus incanus* Pandalis steckt, sonst hätte sie nicht solch intensive Forschung mit dem in unserem Haus hergestellten Extrakt betrieben. Sogar ein auf unserem Cystus052® basierendes Patent bot Sie uns an – Dr. Pandalis lehnte ab.

Jetzt schmückte sich genau diese Dame in einer Pressemitteilung mit den Worten „Jetzt haben Prof. Dr. Ruth Brack-Werner und Dr. Stephanie Rebensburg vom Institut für Virologie (VIRO) des Helmholtz Zentrums München gezeigt, daß Extrakte aus *Cistus incanus* virostatistische Eigenschaften aufweisen.“ Wissen wir das nicht schon seit vielen Jahren?

Trittbrettfahrer waren unserem Unternehmen schon lange bekannt, die jetzige wissenschaftliche Usurpation ist neu. Weitere Informationen und unsere Stellungnahme zur Sachlage erhalten Sie auf Nachfrage bei uns oder auf www.pandalis.de.

Pressemitteilung Helmholtz-Zentrum München vom 2. Februar 2016

Pressemitteilung Urheimische Medizin Dr. Pandalis vom 11. Februar 2016



Wir erforschen



Kurz und bündig

Nachhaltige Stilleffekte



Daß gestillte Säuglinge und Kleinkinder sich besser entwickeln und ihren Alterskameraden auch geistig voraus sind, wurde schon des öfteren bei Untersuchungen festgestellt. Stillen fördert den Aufbau eines leistungsfähigen Immunsystems und einer artgerechten Darmflora. Beides hat wiederum über eine resultierende bessere Gesundheit Einfluß auf geistige Reifung. Das Stillen selbst führt zu einer innigen Mutter-Kind-Beziehung und der Entwicklung eines tiefen Urvertrauens beim Kind, die Voraus-

setzung für eine positive Lebenseinstellung, Selbstbewußtsein und geistige Gesundheit. Sogar das Leukämierisiko wird durch das Stillen nachweislich gesenkt. Flaschenfütterung kann da nicht mithalten, denn auch die Komponenten Hautkontakt und Geruch spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Beeindruckend sind die Ergebnisse einer Studie aus Brasilien, die die positiven kognitiven Effekte des Stillen im stattlichen Alter von 30 Jahren nachweisen konnte. Je länger die Personen als Baby gestillt worden waren, desto höher waren ihr IQ, ihre Schulbildung und ihr monatliches Einkommen, unabhängig von Bildung und Status der Eltern.

Urheimische Anmerkung: Wir sind nicht der Meinung, daß Kinder gestillt werden sollten, damit sie später ganz oben auf der sozialen Leiter stehen können, sondern damit aus ihnen gesunde und zufriedene Menschen werden. Sollte die Milchproduktion mal nicht dem Appetit des Kindes gerecht werden, helfen streßmindernde Maßnahmen (siehe „Lärm – das unsichtbare Umweltgift“) und aktivierter Bockshornklee.

Victora et al (2015) „Association between breastfeeding and intelligence, [...]“

Amitay & Keinan-Boker (2015) „Breastfeeding and childhood leukemia [...]“

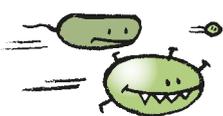
Hatschi der Egoist

Hatschi ist Bürger wie du und ich,
doch kennt er seine Grenzen nicht.

Auch wenn er röchelt und rotzt,
er dennoch seinen Pflichten trotzt.

Stolz reicht er jedem seine Hand:
„Hi, ich bin Hatschi und bin krank.“

Sein Nachbar will noch diskutieren,
doch nichts schützt ihn mehr vor Bakterien und Viren.



Das neue Ziel im Visier
wechseln sie ihr Revier.

So schnell ist's passiert,
man ist infiziert!

Sei Du nicht wie Hatschi, sondern gib Acht!
Nicht erst, wenn du krank bist, es reicht der Verdacht!

(V.K. Becker)



In eigener Sache:

Sidea® B12 Bio vegan Kautabletten

Vor gut einem halben Jahr präsentierten wir unser neues Vitamin-B12-Präparat Sidea® B12. Die Produktfamilie hat sich bereits vergrößert: Neben dem Sidea® B12 Bio Granulat (vegan) und den Sidea® B12 Bio Kautabletten (mit Honig) sind seit Anfang des Jahres nun auch Sidea® B12 Bio vegan Kautabletten (ohne Honig) erhältlich. Mit den Sidea® B12 Bio vegan Kautabletten und ihrem fruchtig-frischen Orangen-Aroma kommen wir sowohl den Veganern entgegen, als auch denjenigen, die eine Honig-Unverträglichkeit aufweisen.



Sidea® B12 Bio vegan Kautabletten

53 g / 28 Stück PZN: 11 615 526
empf. VK inkl. MwSt.: 14,73 Euro

121 g / 64 Stück PZN: 11 615 532
empf. VK inkl. MwSt.: 26,45 Euro

Niacin im aktivierten Bockshornklee von Dr. Pandalis

Gutes bewährt sich. Schon die alten Griechen haben den Bockshornklee vor dem Verzehr kurz thermisch behandelt. Auf diese Weise wird die ernährungsphysiologische Verwertbarkeit erhöht und die Aktivität von Saponinen reduziert. Unsere aktuellsten Untersuchungen haben gezeigt, daß unser Aktivierungsverfahren auch den Anteil von pflanzengebundenen Niacin im aktivierten Bockshornklee massiv erhöht. Niacin trägt dazu bei, Müdigkeit zu verringern. Außerdem ist es wichtig für eine normale Funktion des Nervensystems und der Psyche sowie für einen normalen Energiestoffwechsel. Niacin unterstützt die Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute. Übrigens verwenden wir seit kurzem ausschließlich in Europa gewachsenen Bockshornklee. Durch die vertrauten Bodenverhältnisse ist dieser nun noch urheimischer und damit besser verwertbar.



MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns am Stand oder bei Vorträgen antreffen:

2. – 4. April 2016

HP-Kongress,
Baden-Baden

23. April 2016

CAM,
Düsseldorf

9. April 2016

Niedersächsischer
Naturheilkundekongress,
Hannover

2. – 4. Mai 2016

XIV Hebammenkongress,
Hamburg

6. – 8. Mai 2016

Eckernförder Therapietage

Wir erforschen



Pandalis'

zuversichtliche Worte

» „Trunken vor Macht, Geld und den Gesetzen des Marktes hat man euch eures Bodens beraubt und mit moderner Landwirtschaft verseucht“.

Mit diesen Worten bat Papst Franziskus die indigenen Völker Mexikos um Verzeihung. Diese Aussage verdient höchste Anerkennung, denn nach seiner Enzyklika



Laudato si spricht er sich nun abermals für mehr Bewußtsein unserer Umwelt und unseren Mitgeschöpfen gegenüber aus. Solche Päpste hätten wir schon in der Vergangenheit gebraucht. Hoffen wir, daß diese Worte auf fruchtbaren Boden fallen. «

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 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
E-Mail: info@pandalis.com

Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

Redaktion: Dr. Verena Becker, Jutta Muth,
Michael Ortmann, Elias Pandalis, Michaela Rhotert,
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

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

Dr. Pandalis