

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das große Fressen und die wahren Genüsse

Wer den Film gesehen hat, dem ist der Appetit vergangen: *Das große Fressen* ist eine drastische Satire auf das egoistische Lust-Prinzip der modernen westlichen Gesellschaften. Dennoch: Viele wollten damals (1973, im Jahr nachdem der *Club of Rome* „Die Grenzen des Wachstums“ publiziert hatte) die Botschaft nicht verstehen, die da hieß: Wer nur seinen eigenen Lüsten lebt, verliert zuletzt die Lust aufs Leben – logisches Ende des Hedonismus. Im Film kommt es in großen Schritten. Doch ist hier nur gerafft, was in der Realität kontinuierlich passiert – das ist das eigentlich Erschreckende.

Anfang der 1970-er Jahre mußten noch Gelage der alten Römer als Film-Vorlagen herhalten. Heutige Vorbilder sind Polit- und andere Promis von Altmaier bis Wulff, die beim Oktoberfest in München oder einem seiner Ableger im Land werbewirksam Fleisch- und Bierkonsum öffentlich zelebrieren. Man eifert ihnen nach auf Bauchspeck-komm-raus. Maßhalten Fehlanzeige. Den Mundschenk aus dem Symposium im alten Griechenland, der darauf achtete, daß kein Gast zuviel trank, damit das Niveau der Gespräche nicht leide, gibt's nicht mehr. Die private Einladung gerät zum Event nach dem Motto „Je kleiner der Meier, desto größer die Feier“. Etwas sympathischer ist mir Nachbars Oma, die widerwillig ihre Zeit opfert, damit selbstgebackener Kuchen und Kaffee in rauen Mengen bereitsteht für jeden, der zum Gratulieren kommt. Frage: Warum kommen die wohl? Ich meine: da ist gesellschaftlicher Zwang dahinter durch soziale Kontrolle – man will sich ja nichts nachsagen lassen. Bisweilen auch lokalpolitisches Zweckdenken. Wer 500 Freunde in die subventionierte Scheune lädt, hofft bei der nächsten Wahl auf mehr Stimmen als der Konkurrent mit bescheidenen 80 im Wirtshaus.

Kennen wir aus der Geschichte: Bei der Landshuter Hochzeit anno 1475 wurden mehr als 300 Ochsen geschlachtet, 500 Kälber, 1.000 Schweine, und 40.000 Hühner. Der Herzog wollte was werden im Deutschen Reich und ließ sich das Fest (in heutigen Euro) 12 Millionen kosten. Es dauerte eine Woche. 2017 feierten die Landshuter wieder Fürstenhochzeit, vier Wochen lang mit über einer halben Million Gästen, für die viele Tausend Tiere ihr Leben gaben.

Dem Bayernherzog ist der demonstrative Fleischkonsum nicht bekommen, er starb 1503 mit 48 Jahren ohne im Reich etwas geworden zu sein und ohne männlichen Erben. Aus seinen letzten Jahren sind Badekuren gegen allerlei Beschwerden überliefert. Auf seinen Tod folgte der Landshuter Erbfolgekrieg, der in zwölf Monaten weite Teile Bayerns und der Pfalz verheerte.

Und heute? Wozu vertilgen 6,2 Millionen Oktoberfestbesucher 7,5 Millionen Liter Starkbier, fast 200 Rinder und über 500.000 Hähnchen? Aus eigensüchtiger Freude an Eß- und Trinklust, muß man sagen. Hedonismus nannte das der griechische Philosoph Epikur vor 2300 Jahren und fand deutliche Worte: „Hedonismus ist ein Zeichen von Dekadenz, die Nebenwirkung ist Traurigkeit; die Genüsse, die dem Menschen nachhaltig Freude bereiten, sind nicht die leiblichen, sondern die der Seele.“

Bald feiern wir Weihnachten. Ursprünglich nicht gedacht als Mega-Party mit Geschenkeschlacht, sondern als Gedenken an die Geburt einer Idee, konkret des Wortes (*logos*) vom Frieden für alle, die guten Willens sind. Von Grillfleisch war nicht die Rede. Von Nebenwirkungen wie Metabolischem Syndrom und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch nicht. Ich denke an einen Weihnachtsbrauch aus Altbayern, von dem ich kürzlich hörte: Die Familie ißt gemeinsam vor dem Kirchengang eine sehr einfache Suppe, verfeinert mit gerösteten Brotwürfeln und Kräutern. Besinnliche Weihnachten dieser Art wünscht

Ihr

Dr. Georgios Pandalis

Dennis L. Meadows et al., *Die Grenzen des Wachstums*, 1972. Reinhard Stauber, *Georg der Reiche*, Landshut 2004. *Die Bibel*, Einheitsübers. d. Hl. Schrift, Stuttgart 2016.



Wir wünschen Ihnen
besinnliche Weihnachten.

Das Aktuelle Thema

Langes und gesundes Leben – die Geheimnisse der Hundertjährigen

Für ihren Geliebten Tithonos erbat die griechische Göttin Eos von Göttervater Zeus ewiges Leben. Zeus schenkte Tithonos ewiges Leben, aber nicht ewige Jugend. Tithonos schrumpelte im Alter und wiederholt seitdem dieselben Silben – er wurde zur Zikade. Ewigkeit ist doch ein bißchen lang. Ein gesundes langes und selbstbestimmtes Leben aber wünscht sich jeder. Dafür sind viele zu allerhand Unsinn bereit: Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, gentechnische Tricks, chemische Nahrungsergänzungsmittel, die Liste ist lang. Aber: Was hilft wirklich? Gibt es Merkmale für ein langes und gesundes Leben?



„Gute“ Gene – langes Leben?

Kinder hochbetagter Eltern werden oft sehr alt. Woran liegt das? Menschen, die besonders alt werden, besitzen bestimmte Kombinationen von Langlebigkeitsgenen, sogenannte Gerontogene (z.B. das Gen *age-1*). Die können unsere Lebensspanne um 40 bis 100% erwei-

tern, aber nur, wenn auch die äußeren Bedingungen stimmen. Es gibt Orte auf der Welt, an denen überdurchschnittlich viele Hundertjährige leben: auf Sardinien, Ikaria, Okinawa und in Loma Linda. Das Besondere dieser Orte: Ihre Bewohner leben in einer intakten Umwelt, ernähren sich von heimischen Lebensmitteln, überwiegend Obst und Gemüse, essen nur zu besonderen Anlässen Fleisch und sind bis ins hohe Alter körperlich aktiv.

Späte Schwangerschaft

Frauen, die noch nach ihrem 40. Lebensjahr ein Kind bekommen, haben eine viermal höhere Chance, über 100 Jahre alt zu werden, als Frauen, die ihre Kinder früher bekommen. Kinder zu bekommen wirkt sich so oder so positiv auf unser Leben aus: Es hält uns auf Trab, wir übernehmen Verantwortung. Menschen, die sich im Alter sinnvolle



Aufgaben suchen, haben einer dänischen Studie zufolge eine erhöhte Lebenserwartung und sind zufriedener. Aber Vorsicht: Rastloses „Ohne-mich-geht-gar-nichts“ kann ein Zeichen von Resignation sein – und Ausbeutung droht auch den Ehrenamtlichen.

Vielfalt im Darm

Ein Schlüssel zum gesunden Altern ist eine reichhaltige autochthone Darmflora (siehe *Infokasten*). Wird unsere Vielfalt im Darm durch industrielle Ernährung, Antibiotika und Umweltgifte wie Feinstaub zerstört, sind Krankheiten und ein schwaches Immunsystem die Folge – die Lebenserwartung sinkt. (Siehe *UHN 2/2017 zu Darmbakterien: Das Elixier des ewigen Lebens?*). Wie man gegensteuert, finden Sie unten in unseren *Urheimischen Tips*.



Elastische Gefäße

Daß der Faktor Umwelt entscheidend ist, zeigen die Tsimane-Indianer am Amazonas. Sie leben wie ihre Vorfahren vor über 300 Jahren: weitgehend abgeschottet von der industriellen Welt, urheimisch auf ihre Art. Koronarverkalkung ist bei den Tsimane unbekannt. Bis ins hohe Alter haben sie elastische Gefäße – als intakte Kommunikationswege des Körpers beste Garantien für langes gesundes Leben (siehe *UHN 2/2017*). Das liegt wohl auch an ihrer Pflanzenkost, die reich an natürlichem Kalium ist. Daß Kalium als Gegenspieler des Calciums Arterien elastisch halten kann, zeigt eine neue Studie aus den USA. (Womöglich ist das ja das Geheimnis von Dreiblatt, siehe: *In eigener Sache*). Die Tsimane ernähren sich von dem, was sie jagen und an Pflanzenkost sammeln – das erfordert zudem täglich körperliche Anstrengung. Für uns westliche Normalbürger ist solche Naturnähe kaum noch möglich – dank Feinstaub, Elektromog, Antibiotika und

Autochthone Darmflora

Autochthone Darmflora ist die ursprüngliche Darmflora des Menschen, die durch Besiedlung mit Bakterien der Mutter bei der natürlichen Geburt und die direkte Umwelt geprägt wird. Hohe Diversität (Vielfalt) der Darmflora ist ein Garant für ein intaktes Immunsystem und langes Leben (siehe *UHN 3/2017: Zweiter Urheimischer Beweis: Sushi-Gen bei Japanern*).

Resignation und Gesundheit

Pathologische Darmflora und tiefe Resignation bei gleichzeitiger Reizüberflutung läßt den Stoffwechsel entgleisen. Dies führt ins Metabolische Syndrom (Störung des Zuckerstoffwechsels, bauchbetontes Übergewicht, krankhaft erhöhte Blutfette, Bluthochdruck) und schließlich zum Diabetes (siehe *UHN 3/2011*).

Hormonen im Trinkwasser; und dank der Segnungen eines Alltags, der zwischen Gaspedal und Grablicht kaum körperliche Herausforderung enthält.



Leseratten leben länger

Noch wichtiger als körperliche ist geistige Aktivität (siehe *Medizinhistorisches Wort*). Forscher fanden heraus, daß Menschen, die täglich mehrere Stunden lesen, ihr Sterberisiko senken.

Allerdings ist mit Lesen nicht die Brigitte im Wartezimmer zur Vorsorgeuntersuchung gemeint, sondern ein gutes Buch. Das belebt als kognitive Herausforderung die Gehirnzellen und wirkt massenmedial ausgelöster Resignation entgegen (siehe *Infokasten*).

Ein wacher Geist geht auch modernen medizinischen Märchen nicht auf den Leim – wie der Mär vom Herzrhythmus, der chemisch normalisiert werden müsse. Das Gegenteil ist richtig, wie neuere Forschung zeigt: Unregelmäßiger Herzschlag ist ein Zeichen für ein gesundes Herz – das stellt sich flexibel auf Herausforderungen ein. Dazu paßt: Ein turbulentes Leben scheint für einige Menschen Garant für Gesundheit im Alter zu sein. Sie besitzen nach der Theorie der Salutogenese Widerstandsressourcen, die in schwierigen Lebenssituationen die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit unterstützen können.



Lieber endlich und erfüllt

Was also tun? An den Amazonas ziehen? Einen Ehepartner mit glücklichen Kombinationen von Gerontogenen suchen? Spät Kinder bekommen? Kot von Menschen einer fernen Insel in unseren Darm aufnehmen? Nein, sondern urheimisch leben soweit es möglich ist – verantwortungsbewußt bis ins Alter für sich selber sorgend. Wie das funktionieren kann, zeigen Ihnen unsere Urheimischen Tips.

Die Sage von Tithonos und Eos hält Weisheit parat: *Es kommt darauf an, was man mit der Zeit macht, die einem gegeben ist. Lieber ein endliches aber erfülltes Leben als auf ewig eine Zikade.*

W. L. Beeson et al, Non-sedentary Lifestyle in British Journ. Medicine & Medical Res. 2015/8. Aaron Antonovsky, Salutogenese, Tübingen 1997. EU/OECD, Health at a Glance: Europe 2016. Hehemann et al.: Transfer of carbohydrate-active enzymes from marine bacteria to Japanese gut microbiota, Nature 2010. Sun Y et al., Dietary potassium reg. vasc. calcific., JCI Ins. 2017, 2 (19). Becca Levy et al. A chapter a day, Social Science & Medicine 10/2016.

Urheimische Tips

Bewußt essen:

Ernähren wir uns von Lebensmitteln, mit denen unser Körper seit mehreren Generationen vertraut ist, am besten natürlich in Bio-Qualität und aus regionalem oder eigenem Anbau. Dem im Alter drohenden Muskelabbau (Sarkopenie) begegnen wir mit Bewegung und Eiweiß in jeder Mahlzeit: Linsen, Erbsen und Dicke Bohnen stehen oben auf der Skala Urheimischer Lebensmittel. Ein Teller Linsensuppe reicht vollkommen für 20 Gramm Protein.

„Segnungen“ der Industriegesellschaft ignorieren:

Urheimische Ernährung mit natürlichen Bitterstoffen aus Kräutern und Gemüse erhält die reichhaltige autochthone Darmflora. Urbitter® ist dazu unser urheimischer Beitrag. Das lebensverkürzende bauchbetonte Übergewicht wird überflüssig und baut sich ab.

Auch mal hungern:

Bereits nach einer 16-stündigen Essenspause erhöht sich die Konzentration an Spermidin, das die Autophagie

(Selbstreinigung) unterstützt (siehe UHN 1/2017). Zur Reinigung des Körpers ist Cystus 052® Sud als unser urheimischer Beitrag das Mittel der Wahl.

Vorsorgeuntersuchungen und chemische Nahrungs-ergänzungsmittel kritisch betrachten:

Die nutzen vor allem der Industrie – nicht unbedingt unserer Gesundheit.

Urheimisches Rezept gegen Resignation:

Keine Angst machen lassen, endlich das Fernsehen abschalten, die Wirklichkeit nicht durch die verkleisterte Brille der Medienmacher sehen, sondern durch die eigenen kritischen Augen (siehe UHN 3/2011).



Kurz und bündig

Gefährlicher Segen



Weihwasser ist keimbelastet. Das haben Mikrobiologen der Hochschule Furtwangen an 54 Proben aus katholischen Kirchen nachgewiesen. Als Maß für die Keimbelastung gilt die Zahl der Koloniebildenden Einheiten (KBE). Die Forscher zählten im Schnitt 6.000 KBE pro Kubikzentimeter Weihwasser (das 60-Fache des Brunnenwasser-Grenzwerts), in Stadtkirchen sogar bis zu 21.000 – vor allem Hautbakterien wie Staphylokokken, die größtenteils krankheitsauslösend sind.

Urheimischer Tip: Ein Fläschchen Kremo 058® Reinigungswasser in der Manteltasche und seine Benutzung

nach dem Kirchgang kann nicht schaden.

König, C. et al., Quantification and identification of aerobic bacteria in holy water samples from a German environment, in: Journal Water Health, Epub 2017

Nano-Gift in Süßigkeiten



Daß Nanopartikel in Luft und Wasser gefährlich sind, davor warnen wir schon lange (siehe UHN-Ausgaben 2/2012, 3/2015, 4/2016). Jetzt haben Schweizer Wissenschaftler nachgewiesen, daß Titandioxid in menschliche Darmzellen eindringen kann. Titandioxid ist eins der meistproduzierten Nanopartikel überhaupt. Es wird in industriell hergestellten Arzneimitteln und Kosmetika verwendet (z.B. in Sonnenschutzmitteln). Als Lebensmittelzusatzstoff E 171 kommt es unter anderem in fertigem Zuckerguß, Kaugummis und Marshmallows vor. Die Forscher der Universität Zürich bewiesen zudem im Tierversuch, daß die Partikel vorhandene Darmerkrankungen verstärken können. Nicht nur beim Weihnachtsgebäck gilt deshalb die urheimische Gesundheitsregel: Lebensmittel färbt man am besten nur mit natürlichen Stoffen.

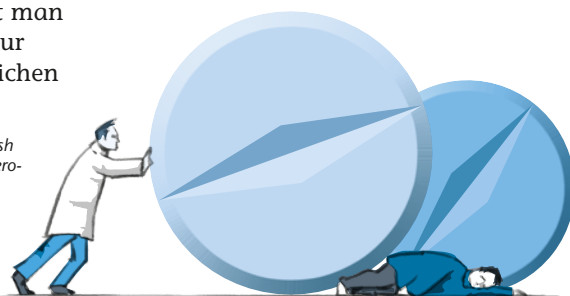
Gut, Zeitschr. d. British Society of Gastroenterology, London 2017



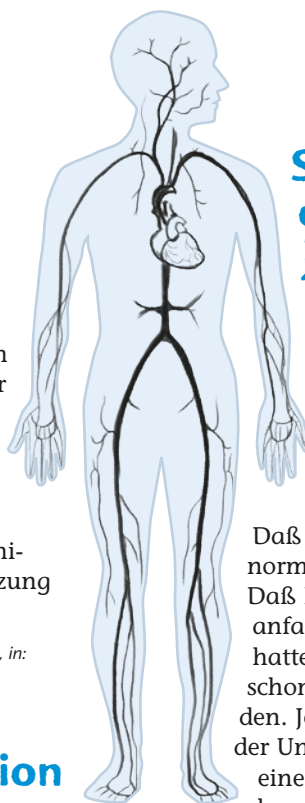
Killer Polymedikation

Medikamente können töten. Vorsichtige Schätzungen sagen: an Arzneimittelnebenwirkungen sterben jedes Jahr in Deutschland 16.000 Menschen; andere gehen von 58 000 Opfern aus. Sie sterben, weil sie Medikamente nicht vertragen – oder weil (häufigster Fall) zu viele verschiedene Medikamente nebeneinander verordnet werden (Polymedikation, siehe UHN 2/2016 und 2/2017). Das sind bis zu 18 Mal so viele Opfer wie im deutschen Straßenverkehr zu beklagen sind (Verkehrstote 2016: 3.214). Professor Dr. Ulrich Jaehde von der Universität Bonn fordert für Arzneimittel Sicherheitsmechanismen wie sie Airbag und Gurtpflicht im Straßenverkehr darstellen.

Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2017. Pharmazeut. Zeitung 1/2015



So bleiben die Arterien jugendlich



Vegetarier bleiben länger gesund, jetzt wissen wir, warum das so ist: Kalium hält Arterien elastisch, indem es Verkalkungen vorbeugt.

Daß Kalium den Blutdruck normalisiert, ist bekannt. Daß Kalium vor Schlaganfall schützen kann, hatten Harvard-Forscher schon 1998 herausgefunden. Jetzt haben Forscher der University of Alabama einen Wirkmechanismus beschrieben, der Kalium als indirektem Gegenspieler von Calcium eine Hauptrolle beim Schutz vor Verkalkungen zukommen läßt – was der Arteriosklerose vorbeugt. Die amerikanischen Forscher haben festgestellt, daß bei ernährungsbedingtem Kaliummangel der Calciumgehalt in den Zellen steigt. Verkalkung und Elastizitätsverlust der Gefäße sind die Folge. Kalium nehmen wir am besten aus natürlicher Pflanzenkost auf. Den Beweis hatten wir bei den Tsimane am Amazonas entdeckt (siehe UHN 2/2017). Sie leben wie ihre Vorfahren vor 300 Jahren hauptsächlich von frischer Pflanzenkost und weitab der Zivilisation, einfach urheimisch auf ihre Art – und haben bis ins Alter jugendlich elastische Arterien. Elastische Gefäße schützen nicht nur vor Koronarerkrankungen (siehe in dieser UHN das Aktuelle Thema: Langes und gesundes Leben/Elastische Gefäße).

Eine Komposition aus den kaliumreichsten urheimischen Pflanzen Mitteleuropas ist Dreiblatt Kalium Bio Granulat. (Siehe In eigener Sache: Dreiblatt Kalium Bio Granulat jetzt ohne Banane und Tomate).

Ascherio et al., Circulation, 1998; URHEIMISCHES KOMPENDIUM, S. 154.

Sun Y, Byon C H et al., Dietary potassium regulates vascular calcification and arterial stiffness, JCI insight 2017; 2(19): e94920

In eigener Sache

Ansteckungen vorbeugen:

Cystus Pandalis® Lutschtabletten

Vielen Menschen sind sie täglicher Begleiter, vor allem in der Grippe- und Erkältungszeit: die Cystus Pandalis® Lutschtabletten mit den Inhaltsstoffen der besonderen Zistrosen-Varietät *Cistus incanus* L. PANDALIS®. Deren spezielle Polyphenole, das ist in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, hüllen Viren und Bakterien ein, bevor diese in Körperzellen eindringen können. Die Erreger werden einfach ausgeschieden.

Cystus Pandalis® Lutschtabletten

PZN: 11 279 005 (66 Stück),
PZN: 11 279 011 (132 Stück)

Ludwig, S, 2009; Helmholtz Zentrum München 2015

Für Kinder:

Cystus® Bio Kindersirup

Kinder, die noch nicht kontrolliert lutschen können, brauchen auf die wohltuende Wirkung von Cystus Pandalis® nicht zu verzichten. Für sie wurde der Cystus® Bio Kindersirup entwickelt. Empfehlung: für Kinder ab 1 Jahr.

Cystus® Bio Kindersirup

PZN: 12 673 218

Dreiblatt Kalium Bio Granulat

jetzt ohne Banane und Tomate

Kunden fragten uns, ob wir das Dreiblatt Kalium Bio Granulat auch ohne Banane und Tomate herstellen könnten, da beide bisweilen unverträgliche Reaktionen auslösen – besonders bei Personen, die eine Latex-Allergie haben. Wir haben es geschafft: Die Rezeptur des Dreiblatt Kalium Bio Granulats ist nun frei von Tomate und Banane – und natürlich wie bisher auch frei von Gelatine, Gluten und Lactose sowie als vegan zertifiziert. Kalium, das zeigt eine neue Studie aus den USA, hält Arterien elastisch (siehe *So bleiben die Arterien jugendlich*).

Dreiblatt Kalium Bio Granulat

PZN: 00 064 431

Sidea® B12 Bio Granulat wirkt Mangel entgegen

Vitamin B12 ist für den Organismus wichtig. Ein Mangel kann zu Depression, verminderter Herzfunktion und Blutarmut führen. B12 kommt vor allem in Tierprodukten (Eier, Fleisch, Milch) vor. Deshalb müssen Veganer – in geringerem Maß auch Vegetarier – aufpassen. Die Dr. Pandalis-Forschung hat entdeckt, daß die Wurzel einer bestimmten Quecken-Varietät einen ungewöhnlich hohen Gehalt an Vitamin B12 aufweist, sie wurde als Sidea® Quecke geschützt. Unter anderem mit Johannisbeeren, Hagebutten, Sanddorn wird sie zu Sidea® B12 Bio Granulat verarbeitet. Ein Löffel deckt 44% des Tages-Nährstoffbezugs werts gem. Lebensm.-Informationsverordnung an Vit. B12; zertifiziert als veganes Produkt. Für unterwegs gibt es Sidea® jetzt auch als Bio Kautabletten.

Sidea® B12 Bio Granulat

PZN: 11 279 152

Sidea® B12 Bio vegan Kautabletten

PZN 11 615 526 (28 Stück)

PZN 11 615 532 (64 Stück)

A. Hunt, D. Harrington, S. Robinson, Vitamin B12 deficiency.
In: BMJ Bd 349, London 2014

Gesunder Darm – stabiles Gewicht: Urbitter® Bio N Granulat und Kautabletten

Ist der Darm in Ordnung, beugt das auch ungesundem Übergewicht vor. Darauf weisen unabhängige Experten immer wieder hin. In Urbitter® Bio N Granulat sind die Bitterstoffe unter anderem aus Waldwegwarte, Löwenzahn und Wildartischoke enthalten. Die sind bekannt dafür, daß sie Darmdysbiose (Fehlbesiedlung des Darms mit unzuträglichen Bakterien) und bauchbetontem Übergewicht vorbeugen können. Für unterwegs gibt es Urbitter® jetzt auch als Bio Kautabletten.

Urbitter® Bio N Granulat

PZN 13 242 070

Urbitter® Bio Kautabletten

PZN 13 919 147

UGB-Forum 5/2017 u. Sonderh. Rundum darmgesund

Über Uns

Neuer urheimischer Webauftritt

Der neue Auftritt der Firmengruppe Dr. Pandalis erfreut mit leuchtenden Farben aus der Natur und übersichtlichen Informationen zur Urheimischen Philosophie, zu Ernährung und Pflanzen, zur Urheimischen Zeit und allen Produkten.

Zu finden unter www.pandalis.de

Cystus® in aller Munde – auch online

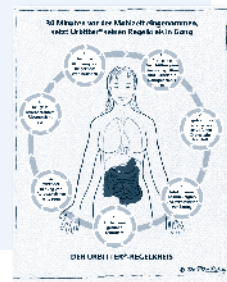
Was es mit Schleimhautreizungen, der Graubehaarten Zistrose und ihren Stärken und den neuen Cystus Pandalis® Lutschtabletten auf sich hat, ist nun auf einer separaten Webseite zu finden: www.cystus-pandalis.de.

Antworten auf häufige Fragen rund um Cystus®, das in der Grippezeit in aller Munde ist, gibt es hier auch.

Graphik

URBITTER® REGELKREIS

Oft erreichen uns Fragen, wie die Inhaltsstoffe von Urbitter® Bio N Granulat und Urbitter® Tee genau wirken. Das macht eine neue Graphik für therapeutische Fachkreise so anschaulich, daß es alle verstehen. Per E-Mail an info@pandalis.de anzufragen oder telefonisch unter +49 5426 3481, Fax: +49 54263482.



Pandalis' unbürgerliches Wort

„Wie geht's“, frage ich den Nachbarn. „Danke der Nachfrage.“
Damit ist nichts gesagt. Wie der spanische Dichter Juan
Gomes Barcena bemerkt, sind „bürgerliche Menschen dies
nicht so sehr durch das, was sie erzählen, sondern vor allem
durch das, was sie verschweigen“.

Ich wünsche mir unbürgerliche Menschen, die sagen, was sie
denken – und den Mund halten, wenn ihnen nichts einfällt.



Medizinhistorisches Wort

von Prof. Dr. Gundolf Keil

Beispiel Goethe: Triumph geistiger Beweglichkeit

Geordnete geistige Tätigkeit, anspruchsvolle Auseinandersetzung mit der schriftlichen und bildnerischen Kultur kann Leben verlängern. Beispiel Goethe: der Dichterstürzte sich durch seine Gewohnheiten – er lebte wie ein reicher Bürger mit sehr viel Fleischverzehr und zuwenig körperlicher Aktivität – und durch schädlichen Weinkonsum (Bleihaltigkeit) heftigen negativen Einflüssen aus. Schwerste Krankheiten waren über Jahrzehnte seine Begleiter; eine Auswahl lässt schaudern: Masern, Pocken, Blutstürze, Rheumatismus, Nierensteine, Bluthochdruck, Herzinfarkte, Arteriosklerose, Polyarthrit, Depression, phasenweise Alkoholismus. Körperlich ein Wrack, lehnte Goethe dennoch jedweden selbstgenügsamen Ruhestand ab und blieb durch „strebendes Bemühen“ täglich in geistiger Bewegung, die höher zu schätzen ist als die körperliche. So erreichte er schreibend und zeichnend das für seine Generation ganz ungewöhnlich hohe Alter von fast 83 Jahren (1749 bis 1832). Und wer weiß: wären ihm die Segnungen der Cistus incanus-Pflanze bekannt gewesen, hätte er ihr anstelle des *Ginkgo biloba* ein Gedicht gewidmet.

Eduard Seidler, Goethes Leiden u. Krankheiten, Acta Hist. Leopold. 59, 2012

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 uns das 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: Arnold Großegesse, Lena Hahn, Maike van der Pütten, Michael Ortmann, Michaela Rhotert

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 unter Nennung der Quelle erlaubt

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