

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Du siehst, wohin du siehst, nur Eitelkeit auf Erden

Mit diesem Vers beginnt der Barockdichter Andreas Gryphius sein noch heute populäres Sonett *Es ist alles eitel*. [1] Man könnte meinen, er blicke die modernen Winterfeste Weihnachten und Silvester an: Wer hat den größten Baum, die dicksten Geschenke, die hellste Gartenbeleuchtung, das fetteste Essen, das größte Feuerwerk? Den hermeneutischen Fehler wollen wir aber nicht begehen. Wenn Gryphius im 17. Jahrhundert von *Eitelkeit* spricht, dann meint er in der alten Wortbedeutung nicht (erstrangig) derlei gefallsüchtige Prahlereien, sondern das Vergängliche, Flüchtige, Nichtige – all das, was eigentlich nichts zählt angesichts der göttlichen Ewigkeit.

Und siehe da – auch in dieser Bedeutung trifft *Eitelkeit* auf die luxuriös verformten Feiertage zu. Stärker könnte der Gegensatz von formuliertem Anspruch und Wirklichkeit kaum sein. Das besinnliche Fest der Liebe, das Familienfest zu Jesu Geburt, das begangen wird in Frömmigkeit, ist nichts als toter Konsumritus, Familienstreit inklusive, Schlachtfest für Tannenbäume und Gänse, Verschwendung von Lebenszeit und Ressourcen. Ganz vorne mit dabei sind unsere Städte und Gemeinden, die das Prassen vormachen mit wochenlangen Weihnachtsmärkten, noch weiter ausgebauter Beleuchtung und jahrzehntealten Bäumen, die nur zur Belustigung ihr Leben lassen müssen (siehe *Kurz und bündig*). Wenn Uwe Timm in seinem Roman *Ikarien* [2] die Tötung eines Kaninchens kommentiert: „Denn mit jedem Leid der Kreatur geht ein Riss durch die Welt“ – dann möchten wir ihm zurufen: Auch die Bäume sind Kreaturen!

Genauso wie wir Menschen und die Tiere. Aber warum sollte unser Umgang mit der Flora auch besser sein als mit uns selbst? Beim Feuerwerk belasten wir die Luft mit Feinstaub (siehe *Kurz und bündig*), versetzen die Wild- und Haustiere in Panik, [3] produzieren tonnenweise Sondermüll mit giftigen Chemikalien, die doch ach so schön leuchten.

Die geschundenen Kreaturen
aus der Massentierhaltung
werden sich rächen –
indem wir, die wir sie fressen,
fett und krank werden.



Der Teufel liebt den Krach! Beim Bleigießen drücken wir ein Auge zu, denn die Tradition will es so, wen kümmern Schwermetalle, Hirn-, Leber- und Nierenschäden, es ist doch die Silvesternacht! [4]

Es geht auch anders. Ob Christ oder Atheist, Jude, Moslem, Hindu oder Agnostiker: Uns Menschen eint die Fähigkeit zur Einsicht, uns eint der Wunsch nach einer Verschnaufpause am Ende eines arbeitsreichen Jahres, uns eint die Fähigkeit zur Empathie. Nutzen wir doch unsere Potentiale und gestalten wir die Zeit zwischen den Jahren aktiv entscheidend! Laden wir diejenigen ein, die keine Familie oder kein Obdach haben, führen wir Gespräche und kümmern wir uns um uns selbst; ziehen wir uns aus dem alltäglichen Trubel zurück und hasten nicht von den eigenen zu den Schwieger- und anschließend den Großeltern oder Enkeln und Kindern und Onkeln und Tanten und Neffen und Nichten..., nur um der Etikette zu folgen. Echtes Leben findet da statt, wo authentische Lebensregung ihren Ausdruck findet. Dazu bedarf es keiner Tier- und Baumschlachtungen, keiner Rituale, Trinkgelage und lauten Knallerei. Wenn wir den Streß vermeiden, entlasten wir unser Immunsystem (siehe *aktuelles Thema*) und belasten die Welt nicht mit unserer Prasserei.

So sind wir zwar noch längst nicht weg von den vergänglichen Dingen, die Gryphius mit dem Blick des Poeta doctus diagnostiziert. Aber wir werden dem eigenen Anspruch gerecht, Mensch zu sein und nicht maßloser Verbraucher.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein einen guten Jahresabschluß und ein bewußtes neues Jahr!

Ihr

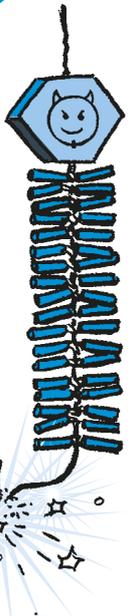
Dr. Georgios Pandalis

[1] Text und Analyse unter: http://www.dphv.de/fileadmin/user_upload/wettbewerb/lyrix/2011/lyrix-Maerz-April11-PDF-Deutschunterricht.pdf

[2] Uwe Timm: *Ikarien*. Köln 2017.

[3] <https://www.peta.de/feuerwerk>

[4] <https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/besondere-belastungssituationen/blei-zu-weihnachten-silvester>



Das Aktuelle Thema

Wintergifte

Nasensprays und Vitaminbomben: Der winterliche Giftschrank ist reich gefüllt mit teuren und teils lebensgefährlichen Produkten. Gesund durch den Winter kommt, wer die Finger davon läßt, sodaß der Organismus sich selbst zur Wehr setzen kann. Braucht er dabei Hilfe, geben wir sie ihm – ohne ihn in seiner natürlichen Aktivität zu unterdrücken.

Zilienkiller Nasensprays



Verkaufsschlager zur Schnupfensaison sind Nasensprays. Von den drei grundsätzlich unterschiedlichen Arten sind die *isotonischen Nasensprays* die am wenigsten schädlichen. Sie dienen mit einer Salzwasserlösung in physiologischer Konzentration der Schleimhautbefeuchtung. Sie haben aber den entscheidenden Nachteil aller Fremdstoffen, die mit Gewalt in die Nase gepumpt werden: Sie zerstören die Flimmerhärchen (Zilien), deren natürliche Aufgabe darin besteht, Schleim, Schmutz und Erreger abzutransportieren. Das gilt genauso für die *hypertonischen Nasensprays*, die außerdem

das Wasser aus den Zellen saugen. Dieser Effekt ist gewollt – dadurch schwillt die Nase ab. Sie trocknet aber auch aus und die Anwendung ist dementsprechend unangenehm. Abschwellende Wirkung sollen auch die vielen *chemischen Nasensprays* entfalten: Substanzen wie Xylometazolin führen zu einer Verengung der Blutgefäße, wirken wie Adrenalin und setzen den Organismus unter Streß. Das Fatale: Schon nach kürzester Zeit tritt ein Gewöhnungseffekt ein. [1] Ohne Spray ist die Nase der Betroffenen dann dauerhaft geschwollen, ganz ohne Erkältung. Solche Sprays bewirken also das Gegenteil vom Beabsichtigten. Allen Nasensprays gemein ist die Tatsache, daß sie gegen die Ursachen der Infektion, meist Rhinoviren, machtlos sind.

Kälte und Streß

Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um den Wärmeverlust zu minimieren; wo weniger Blut ist, sind weniger Abwehrzellen, die den einfallenden Viren begegnen könnten. Schwächend wirkt insbesondere aber auch psychischer Streß aus. [2] Unter Streß produzieren die Nebennieren vermehrt das immunsuppressive Hormon

Cortisol, das die Abwehrreaktionen insgesamt verringert. Viel Streß beim weihnachtlichen Einkauf, möglichst laute Knallerei an Silvester und dazu Nasenspray sind also die besten Mittel, um unsere natürliche Abwehr außer Kraft zu setzen und den Viren freie Bahn zu geben.



Nierenkiller Vitamin D

Ungebrochen hält sich auch die profitable Mär vom Vitamin-D-Mangel (siehe UHN 3/2013; 4/2016). Vitamin D wird in der Haut unter Sonneneinstrahlung gebildet. Da die Sonne im Winter weniger lang und stark scheint, leiden wir angeblich auch alle an einem Defizit. Das ist aber Unsinn: An die natürlichen Schwankungen der Sonnenstärke im Lauf der Jahreszeiten sind wir Europäer evolutionär perfekt angepaßt. Daher reichen uns tägliche zehn Minuten Bewegung an der frischen Luft, am besten zur urheimischen Mittagszeit, um genügend Vitamin D zu produzieren, sonst wären unsere Vorfahren ja bereits ausgestorben. Lediglich Menschen mit dunkler Haut, die an eine ganzjährig höhere Sonneneinstrahlung gewöhnt sind, bedürfen einiger Minuten mehr. Die Werbung will uns dagegen glauben machen, daß unser Immunsystem ohne künstliche Vitamin-D-Supplementierung zusammenbräche. Mit fatalen Folgen: Akutes Nierenversagen aufgrund einer Vitamin-D-Überdosierung lautete die schockierende Diagnose einer ansonsten „gesunden jungen Frau“. [3] Die Dame wollte sich nur etwas Gutes tun und hatte über Jahre ein frei verkäufliches Vitamin-D-Präparat eingenommen. Zu solch lebensgefährlichen Mogelpackungen haben neuere Untersuchungen ergeben, daß die Präparate oftmals unzureichend deklariert, irreführend beschrieben und sogar gefährlich überdosiert sind. [4]



Entlasten statt schaden

Für urheimische Vorbeugung und Therapie gilt ein anderes, ganz einfaches Prinzip: Wir behindern nicht die Kraft, mit der unser Organismus Krankheiten bekämpft. Stattdessen entlasten wir ihn behutsam, wo nötig – mehr nicht.

Zur **Infektionsvorbeugung** gehören erholsamer Schlaf, der dem eigenen Bedürfnis entspricht, Bewegung im Freien und ein abwechslungsreicher Tagesablauf. Psychischer Streß entsteht nicht nur durch zu viel Arbeit, sondern auch



durch Langeweile und Einsamkeit – dagegen helfen Gespräche und sinnvolle Aufgaben. Gerade zu Weihnachten lassen wir uns nicht auf Zank mit den Verwandten und den Geschenke-Wahnsinn ein, sondern gehen die besinnliche Zeit in aller Ruhe ohne Druck an. In Menschenansammlungen nehmen wir immer zwei Cystus® Halspastillen oder Lutschtabletten in den Mund – sicher ist sicher. Cystus® schützt die Schleimhäute und umhüllt die meisten Viren, sodaß sie nicht mehr unsere Zellen befallen können. Die restlichen Viren schafft das Immunsystem dann viel leichter. So gerüstet können wir die Erreger abwehren.

Kommt es trotzdem mal zum Krankheitsausbruch, akzeptieren wir die Abwehrreaktionen, denn nur durch sie ist Heilung möglich – dazu gehört eine tiefende Nase. Für die sanfte **Linderung zur Nacht** trinken wir Cystus® Bio Tee, zu dem wir einige Pfefferminzblätter geben können, um die Nase zu befreien. Das Durchatmen erleichtern auch Wassergüsse über die Nasenwurzel (siehe *Infokasten*) und eine erhöhte Kopflagerung im Bett. Wichtig ist, daß die Raumluft nicht zu trocken ist. Gegen **Kopfschmerzen** hilft der Mädesüßblüten Dr. Pandalis Bio Tee. Dem **Abhusten** von Schleim ist Bockshornklee aktiviert förderlich (Bio Tabletten oder Kapseln) [5, 6]. Die eigentliche Arbeit – das Besiegen der Erreger – erledigt der so unterstützte Organismus, wenn wir ihn nur lassen.



Kaltes Abgießen

Bei einer verstopften Nase lassen wir kaltes Wasser für einige Sekunden über die Nasenwurzel nach vorne rinnen – fertig. Das funktioniert auch unter dem Wasserhahn, besondere Hilfsmittel und Techniken sind nicht nötig.

[1] Graf, P.: Rhinitis Medicamentosa. In: *Treatments in Respiratory Medicine*. Band 4, Nr. 1, S. 21–29 (2012)

[2] Cohen, S. et al.: Psychological stress and susceptibility to the common cold. In: *N Engl J Med*, 325, 9 (1991)

[3] Kleine, G.: Akutes Nierenversagen bei einer gesunden jungen Frau. In: *DMW* 143/23 (2018). DOI=10.1055/a-0721-3764

[4] test 9.2017

[5] Gessner, O., Orzechowski, G.: *Gift und Arzneipflanzen von Mitteleuropa*. (1974)

[6] ESCOP Monographs: *Trigonella foenum-graecum*. 2nd edition, 2003b

Kurz und bündig

Lichtverschmutzung



Es sind nicht nur die chemischen Gifte, mit denen wir die Insekten töten und das ökologische Gleichgewicht zerstören. Es ist auch das künstliche Licht, das zu Land und zu Wasser Flora und Fauna verwüstet. In zwei Studien haben Wissenschaftler vom Leibniz-Institut für Gewässerökologie und Binnenfischerei (IGB) die konkreten Auswirkungen von Kunstlicht auf Gewässer und angrenzende Ökosysteme nachvollzogen. [1, 2] Die Ergebnisse sind alarmierend: Raubfische erlegen unter Kunstlicht leichter Beutefische, die ihrerseits weniger Insekten und deren Larven fressen. Desorientierte Wasserinsekten wandern an Land, wo massenhaft Spinnen und Raubinsekten auf sie warten. Eigentlich nachtaktive Spinnen sind bis in den Tag hinein auf Jagd. Die Biomasse der ersten Glieder der Nahrungskette, der am Grund lebenden Autotrophen wie Algen und Cyanobakterien, nimmt ab. Was das für die höheren Ebenen bedeutet, können wir nur erahnen. Daher kann es nur eine Schlußfolgerung geben: Jedes verzichtbare Licht muss eingespart werden – sofort. Beginnen können wir alle selbst: Haus und Garten brauchen keine weihnachtliche Festbeleuchtung!

[1] Manfrin, A. et al.: Artificial Light at Night Affects Organism Flux across Ecosystem Boundaries and Drives Community Structure in the Recipient Ecosystem. In: *Frontiers in Environmental Science*. – 5 (2017) art. 61. DOI: 10.3389/fenvs.2017.00061

[2] Grubisic, M. et al.: Artificial light at night decreases biomass and alters community composition of benthic primary producers in a sub alpine stream. In: *Limnology and Oceanography*. – 62 (2017) 6, S. 2799–2810. DOI: 10.1002/lno.10607

Wer seine Kinder liebt, brennt kein Feuerwerk ab!



Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat erschreckende Zahlen veröffentlicht: Jährlich sterben 600.000 Kinder an den Folgen verschmutzter Luft. [1] Betroffen sind zwar vor allem die ärmsten Regionen unseres Planeten, aber auch im reichen Teil nehmen wir mehr als der Hälfte unserer Nachkommen die Luft zum Atmen (52%). Vor diesem Hintergrund ist klar: Feuerwerk zu Silvester ist Körperverletzung mit Todesfolge. Wir verzichten daher auf das private Feuerwerk, wir schreiben unseren Bürgermeister und Abgeordneten, daß sie im Namen unserer Kinder die mit Steuergeldern bezahlte Böllerei unterlassen mögen, und wir nehmen uns ein Vorbild an dem Kölner Bürger, der bei seiner Stadt offiziell den Antrag auf Verbot des Feuerwerks gestellt hat. [2] Wenn wir Erwachsenen es uns schon selbst nicht wert sind, dann schützen wir doch wenigstens unsere Kinder! Daß das Feuerwerk keine Kleinigkeit zur Luftverschmutzung beiträgt, belegen höchst offizielle Zahlen des Umweltbundesamts: Mit rund 5000 Tonnen Feinstaub der Partikelgröße PM 10 belaufen sich die Feuerwerksemissionen auf 17% der jährlichen Menge Feinstaub, die der Straßenverkehr verursacht – allein in Deutschland. [3]

[1] <https://www.tagesschau.de/ausland/luftverschmutzung-who-101.html>

[2] <http://www.general-anzeiger-bonn.de/region/koeln-und-rheinland/K%C3%B6ln-will-Feuerwerk-an-Silvester-verbieten-lassen-article3986325.html>

[3] <https://www.umweltbundesamt.de/themen/dicke-luft-jahreswechsel>

Windkraftanlagen: Demokratie a. D.

Von Kopfschmerzen bis Krebs: Die Liste der Auswirkungen von Windkraftanlagen ist lang (siehe auch UHN 3/2015, 4/2016). Zusammengefaßt werden die Symptome unter dem Begriff *Windturbinensyndrom*. Verantwortlich dafür machen die Experten der Initiative Ärzte für Immissionsschutz (AEFIS) schon länger sehr tiefe Frequenzen des Hörschalls (ab 100 Hz abwärts) und den sogenannten Infraschall (ab 20 Hz abwärts), die von Windkraftanlagen emittiert werden. Ernst genommen werden weder die Leidenden noch die warnenden Ärzte, trotz zahlreicher gleichlautender Symptomschilderungen und trotz nachgewiesener organschädigender Wirkungen von Infraschall auf Ohren, Herz und Lunge. [1] Stattdessen entstehen immer mehr Windkraftanlagen. Der Grund ist das Geld: Die sog. Energiewende ist ein politisch gewollter Wachstumsmarkt. Profiteure sind die Konzerne, die sich mit Windrädern einen grünen Anstrich geben, und die Landwirte, auf deren Ländereien die Windräder errichtet werden. Pro Windkraftanlage kassieren sie Zehntausende Euro jährlicher Pacht. Wo so viel Geld im Spiel ist, hat die Vernunft das Nachsehen: Per Gerichtsbeschuß wurde ein Bürgerbegehren gegen den Ausbau eines Windparks verhindert. [2] Was ist das für eine Demokratie, in der die Judikative aufgeklärten Bürgern den Schutz ihrer eigenen Gesundheit verbietet? Wir sagen Ja zu regenerativen Energien, aber bitte nur, wenn dadurch keine Kreaturen Schaden nehmen. Besser noch: So viel Energie sparen wie nur möglich!

[1] Alves-Pereira, M. et al.: Vibroacoustic disease: Biological effects of infrasound and low-frequency noise explained by mechanotransduction cellular signalling. In: *Progress in Biophysics and Molecular Biology* 2007; 93(1-3): 256-79. DOI: 10.1016/j.pbiomolbio.2006.07.011

[2] Graf, H.-J.: Klimaheilmittel und Krankmacher. *Deutschlandfunk Kultur – Zeitfragen*, 19.04.2018



Super Food – gefährlicher Vermarktungsstrick

Was in der Traditionellen Chinesischen Medizin erprobt ist, muß für uns Mitteleuropäer nicht unbedingt gesund sein. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn ein Exot hierzulande als *Super Food* vermarktet wird und mit schönen Worten zum Kauf verführen soll. So ist die angeblich antioxidative Wirkung für die populären Goji-Beeren nicht belegt. Schlimmer noch: Beobachtungen legen

nahe, daß dieses Super Food die Wirkung von Vitamin-K-Antagonisten verstärkt und zu schwerwiegenden Blutungsstörungen führen kann. [1]

Wir sagen: Finger weg!

[1] Wenzel, S.: Risiko Pflanze? In: *Ernährung & Medizin* 2018; 33: 132-134.



Probiotika können der Darmflora schaden

Neben Super Foods sind *Functional Foods* ein weiterer Marketingtrick, mit dem unbedarften Verbrauchern das Geld aus der Tasche gezogen werden soll. Speerspitze der angeblich funktionellen Lebensmittel sind Probiotika, denen eine positive Wirkung auf die Darmflora angedichtet wird. Eine aktuelle Studie, in der erstmals nicht der Stuhl der Probanden untersucht wurde, sondern der Magen-Darm-Trakt selbst, räumt mit den Werbeversprechen auf. [1] Sie zeigt dreierlei:

1. Die Analyse des Stuhls gibt nicht zuverlässig Aufschluß über die Zusammensetzung des Mikrobioms des Darms.
2. Es gibt individuelle und regional bedingte Resistenzen gegen die Besiedlung mit probiotischen Bakterien aus Lebensmitteln. Aus urheimischer Perspektive ist dies eine Selbstverständlichkeit, entwickelt sich die persönliche Darmflora doch gemeinsam mit der Umwelt des Individuums und basiert sie doch auf dem Leben der Vorfahren in dieser Umwelt.
3. Probiotika können bei Dysbiose die Rückkehr des natürlichen Mikrobioms monatelang verhindern und somit die Genexpression des Verdauungstrakts negativ beeinflussen. Die möglichen Folgen umfassen Durchfall, Blähungen, Verstopfung und eine verschlechterte Nährstoffaufnahme. Unser Beitrag gegen Dysbiose ist urheimisch bitter: Urbitter®.

[1] Zmora, N. et al.: Personalized Gut Mucosal Colonization Resistance to Empiric Probiotics Is Associated with Unique Host and Microbiome Features. In: *Cell* 2018; 174 (6): 1388-1405. e21. DOI: 10.1016/j.cell.2018.08.041

Ausgleichspflanzungen: 50 für 1 und trotzdem pervers

Die Stadt Frankfurt (hier stellvertretend für viele andere genannt) präsentiert ihren diesjährigen Weihnachtsbaum stolz im Internet: Die Rotfichte ist 31 Meter hoch, 80 Jahre alt, kam gratis aus dem Spessart und zum Ausgleich für die Schlachtung wurden 50 neue Bäume gepflanzt. [1]

[1] <https://www.frankfurt-tourismus.de/Entdecken-und-Erleben/Veranstaltungen/Volksfeste-Festivals-und-Maerkte/Frankfurter-Weihnachtsmarkt/Frankfurter-Weihnachtsbaum>

Wenn 50 neue Bäume einen unnötig gefällten ausgleichen, gleichen dann 50 gezeugte Kinder einen Mord aus? Muß erst ein Baum sterben, damit 50 neu gepflanzt werden können? Abholzungen zu Unterhaltungs- und Dekorationszwecken sind pervers, das läßt sich nicht ausgleichen.



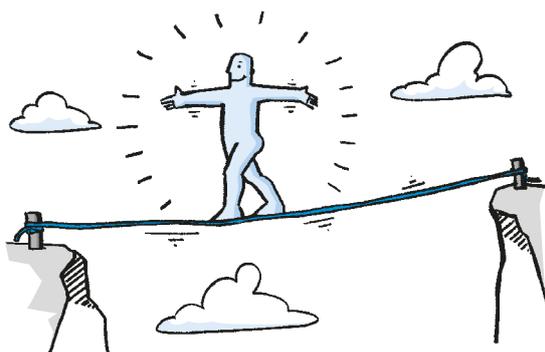
Kurz und bündig

Sauer macht mutig!

Dem Druck der Masse zu widerstehen und Nein zu sagen, dazu braucht es Mut, nicht nur in der Weihnachtszeit, in der die Erwartungen besonders hochgeschraubt sind. Den Mut bringen wir Menschen nicht immer auf. Manchmal verzagen wir aus Angst vor den Reaktionen anderer oder vor den Ergebnissen unserer Entscheidungen. „Das macht man nicht“ und „das gehört sich so“ – solche Floskeln genügen uns manchmal schon als Gründe, obwohl wir uns eigentlich gerne anders entscheiden würden. Eine Studie zur Risikofreude zeigt nun, daß saurer Geschmack mutigeren Entscheidungen förderlich ist. [1] Dabei ist es egal, ob jemand ohnehin schon eher risikobereit oder eher vorsichtig, eher analytisch oder eher intuitiv entscheidet, auch Geschlecht und Herkunft spielen keine Rolle. Für andere Geschmäcker konnte sich kein derartiger Nachweis erbringen lassen, aber ein gegenteiliger: Süß und Umami verringern die Risikobereitschaft.

Die Erkenntnisse eröffnen die Perspektive auf natürliche Entlastung für alle, die von Ängstlichkeit geplagt sind. Regelmäßig eine saure Note in die Mahlzeiten zu bringen, kann vielleicht schon ausreichen, um den Stein für mutigere Entscheidungen ins Rollen zu bringen. Urheimisch sauer ist z. B. handgeraspelter Spitzkohlsalat mit Zwiebeln und Möhren, gewürzt mit reichlich Olivenöl und Weinessig. Optimal in unserer Jahreszeit ist auch das Sauerkraut.

[1] Vi C., Obrist, M. *Sour Promotes Risk-Taking: An Investigation into the Effect of Taste on Risk-Taking Behaviour in Humans.* *Sci Rep* 8;1 (2018): 7987. DOI: 10.1038/s41598-018-26164-



In eigener Sache

Ihre Fragen zu Kremo 058®

Nach den letzten URHEIMISCHEN NOTIZEN erreichten uns zahlreiche Fragen zu Kremo 058®, die wir hier gesammelt beantworten.

Zahnerosion und MRSA – kann ein und dieselbe Pflanzenkombination gegen so unterschiedliche Leiden wirken?

Kremo 058® in Form von Mundreinigungspastillen und Reinigungswasser kann tatsächlich beides. Die Zahnschutz basiert auf einer Verdichtung der Pellikel. Das sind natürliche Barrieren, die den Zahnschmelz vor Säuren schützen und so den Verlust von Calcium und Phosphat verhindern. Die antimikrobielle Wirkung gegen Bakterien wie MRSA und Pilze beruht auf der Eigenschaft von Kremo 058®, die Durchlässigkeit der Erregermembranen zu erhöhen und sie so unschädlich zu machen. Gegen Viren wirkt Kremo 058® zweifach, indem es sowohl die Anheftung der Viren an Wirtszellen als auch die Vermehrung im Inneren hemmt. Beides – Schutz vor Zahnerosion und Heilung bei MRSA – ist durch die Erfahrung und in Studien belegt. [1, 2, 3, 4, 5]

Warum ist Kremo 058® ein Kosmetikum und kein Medikament?

Weil Kremo® hauptsächlich oral angewendet wird und um weiterführende Untersuchungen initiieren zu können, entschieden wir uns ursprünglich für den Produktstatus als Kosmetikum. Derzeit laufen neue Studien zu Kremo® und MRSA, die den Wirkmechanismus noch genauer analysieren. Abhängig von den Ergebnissen kann es sein, daß es zukünftig ein Kremo®-Medizinprodukt oder -Arzneimittel geben wird. Der gesundheitsfördernden Wirkung tut die juristische Einordnung jedoch keinen Abbruch. Von MRSA Betroffene, die an einer Studienteilnahme interessiert sind, sind gerne aufgerufen, sich über ihren Therapeuten direkt an Prof. Träger von der Uni Lübeck zu wenden unter dem Stichwort Kremo 058®.

Können Erreger gegen Kremo 058® nicht auch resistent werden, wenn wir es prophylaktisch verwenden?

Nein, das ist einer der großen Vorteile rein pflanzlicher und naturbelassener Produkte gegenüber isolierten und chemisch synthetisierten Wirkstoffen. Es ist für einen Keim sehr leicht, gegenüber einem Einzelwirkstoff unempfindlich zu werden – deswegen wirken Antibiotika kaum noch gegen MRSA. Über kurz oder lang werden auch die sogenannten Reserve-Antibiotika nichts mehr nützen. Gegen die Komplexität der natürlichen Wirkstoffe im Pflanzenverbund können sich Keime aber nicht wehren.

[1] Hannig, C.: Verbesserung der natürlichen Zahn-Schutzschicht durch Pflanzen. In: *Dresdner Zahnwelt*. Oktober 2016.

[2] Weber, M.-T. et al.: Application of Plant Extracts for the Prevention of Dental Erosion: An in situ/in vitro Study. In: *Caries Research* 49/5 2015. DOI: 10.1159/000431294

[3] Alexopoulos A. et al.: Mode of Antimicrobial Action of *Origanum Vulgare* Essential Oil Against Clinical Pathogens. *Curr Res Nutr Food Sci* 2017/5(2). DOI: 10.12944/CRNFSJ.5.2.07

[4] Ikuta, K. et al.: Antiviral and antibacterial activities of an extract of blackcurrants (*Ribes nigrum* L.). In: *Microbiol Immunol.* 2012 Dec;56(12). Doi: 10.1111/j.1348-0421.2012.00510.x.

[5] Träger, J.-M.: Kremo 058® als Phytotherapie bei Infektionen mit MRSA. *EHK* 2014; 63(3). DOI: 10.1055/s-0033-1357649



Pandalis' christliches Wort

Das christliche Abendland:
ein Heidengeld ausgeben,
die Tiere in eine Heidenangst versetzen,
das Höllenfeuer in den Himmel brennen,
am Namenstag von Papst Silvester.



Leserbriefe



URHEIMISCHE NEUIGKEITEN per E-Mail



Wenn Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen und zusätzlich zu den URHEIMISCHEN NOTIZEN regelmäßig über Aktuelles rund um eine gesunde Lebensweise und die Urheimische Medizin 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: Jannick Düroff, Pascal Obenauer, Michael Ortmann, Michaela Rhotert, Andreas Teppe

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:

Buschmann Druckerei GmbH & Co. KG



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