

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Wie die Kinder unsere Vorbilder werden

Eine kleine Person schickt sich an, die Welt zu verändern, und ihr gebührt mein voller Respekt: Greta Thunberg, 16 Jahre, Schülerin aus Schweden. Sie hat mit einer brillanten Klarheit in ihrem jungen Alter mehr verstanden als wir Erwachsenen. Greta setzt ihre Erkenntnis in unbequeme Handlungen um. Ich verneige mich vor ihr.



Mit beispielloser Entschlossenheit hat Greta eines Tages aufgehört, freitags in die Schule zu gehen, um stattdessen vor dem schwedischen Reichstag das ureigene Recht der Jugend auf eine intakte Natur einzufordern. Die größte Bedrohung hat sie im Klimawandel erkannt – und in der Verzögerung der Politik, den vielen Lippenbekenntnissen effiziente Taten folgen zu lassen. Dagegen lehnt sie sich auf und erhebt die Stimme. So inspiriert sie Kinder und Jugendliche weltweit, es ihr gleichzutun und vor den Parlamenten ihrer Länder zu demonstrieren. Eine ganze Bewegung ist entstanden mit dem Namen *Fridays for Future* (Freitage für die Zukunft). Immer mehr Kinder demonstrieren freitags, statt in die Schule zu gehen.

Die kleingeistigen Bürokraten sind darüber zwiespalten: Mit der populären Greta mag sich niemand anlegen, das könnte Wählerstimmen kosten, aber die Schule zu schwänzen, öffentlich zur Schau gestellter Ungehorsam – das geht so auch nicht. [1] Fast schon perfide windet sich die Kanzlerin: Auf der Münchner Sicherheitskonferenz

im Februar stellte sie die demonstrierenden Kinder noch in eine Reihe mit der „hybriden Kriegsführung“ Rußlands. Die Kinder erschienen bei ihr als Opfer einer von außen initiierten Dienstbar-machung gegen europäische Interessen. [2] In ihrer Videobotschaft vom 2. März lobt die Kanzlerin nun die Kinder, die sich so gewaltig auflehnen. [3] Ein Fähnchen im Wind ist standfester als die Kanzlerin.

Beim Wind ist die Kanzlerin derweil nicht so unwissend, wie man meinen könnte: Ihr ist durchaus bewußt, daß es die Landbevölkerung ist, die unter den Windkraftanlagen zu leiden hat, die wie Pilze aus dem Boden schießen. Aber zum Schutz der Bürger vor den Folgen des Infraschalls – verklebte Gleichgewichtsorgane, Verdickungen der Herz- und Gefäßwände, Reizungen des Gehirns und dadurch Depressionen und Angstzustände [4] – zum Schutz vor diesen Folgen kann sie sich nicht durchringen. Die Windkraftlobbyisten sind zu stark, so wie die Bauern- und die Pharnalobbyisten. So läßt sich auch erklären, daß Deutschland weltweit zur Spitzengruppe bei der Errichtung neuer

Windkraftanlagen gehört, bei der unabhängigen Forschung dazu aber unbedeutendes Schlußlicht ist. [5] Da helfen auch die Mahnungen des Bundesamtes für Naturschutz nichts, beim Ausbau der Erneuerbaren endlich auf die Natur Rücksicht zu nehmen. [6] Fatalerweise kann der Wind gar nicht zur Lösung unserer Klimaprobleme beitragen, denn schon seine Energiedichte ist zu gering, um unseren verschwenderischen Verbrauch nennenswert zu decken. [7] Was wir brauchen, das ist eine revolutionäre Abkehr vom Glauben an das wuchernde Wachstum [siehe UHN 1/13], vom Immer-Mehr-Immer-Weiter. Wir müssen sparen, schon bei unseren Lebensmitteln und ihrer Produktion (siehe Kurz und bündig). Einzige Alternative: Wir verlassen unseren Planeten und besiedeln den Weltraum. Für solch geltungssüchtige Forschungen werden Steuergelder verausgabt [8] statt für eine gesundheits- und naturverträgliche Energieversorgung, für die jetzt unser Nachwuchs auf die Straßen geht.

Ihr  
  
Dr. Georgios Pandalis



[1] Beispielhaft <https://www.tagesschau.de/inland/klimastreik-merkel-101.html>

[2] Mittschnitt des Fernsehsenders phoenix, wesentlich ab 41:25, abrufbar unter <https://youtu.be/77ldCeytas0?t=2485>

[3] <https://www.bundeskanzlerin.de/bkin-de/mediathek/die-kanzlerin-direkt>

[4] Schmucker D (2019) Infraschall und Vibroakustisches Syndrom - Altbekanntes Phänomene in neuem Zusammenhang. *umwelt · medizin · gesellschaft* 32 (1/2019)

[5] Lenzen-Schulte et al.: Windenergieanlagen und Infraschall. Der Schall, den man nicht hört. *Deutsches Ärzteblatt* 116/6

[6] Bundesamt für Naturschutz: Erneuerbare Energien Report. Die Energiegewende naturverträglich gestalten! 2019

[7] Lüdecke H-J: Naturgesetzliche Schranken der Energiegewende. In: NR 71/6 (2018), S. 281-287

[8] Lorenzen D: Der Traum von einem Dorf auf dem Mond. *Deutschlandfunk Kultur* 26.07.2018. [https://www.deutschlandfunkkultur.de/raumfahrt-und-forschung-der-traum-von-einem-dorf-auf-dem-976.de.html?dram:article\\_id=423869](https://www.deutschlandfunkkultur.de/raumfahrt-und-forschung-der-traum-von-einem-dorf-auf-dem-976.de.html?dram:article_id=423869)

# Das Aktuelle Thema



## Essen – moderne Ersatzreligion mit Nebenwirkungen

Wunderdiäten haben anhaltende Konjunktur: Paleo-Ernährung, Low Carb, Low Fat und Low Proteine, 5 zu 2-Diät, Whole 30, Heilfasten nach Dr. X und Mr. Y, bei Bedarf zusammen mit einem Wellness-Urlaub im Spartarif und vielen kleinen Helferchen. Eine unüberschaubare Vielfalt führt zur Verunsicherung, aber nicht zu einem gesunden Essen.



### Postmoderne Probleme

Vor nicht allzulanger Zeit gehörte der Hunger zu den größten Sorgen der Menschen. Eine schlechte Ernte konnte schlimmstenfalls den bitteren Hungertod bedeuten, und es wurde gegessen, was es gab. Die Frage nach der einen, idealen Ernährung stellte sich gar nicht. In Deutschland herrschte im Winter 1946/47 die bisher letzte große Hungersnot, die zahlreiche Todesopfer forderte. [1, 2] In welchem großen Überfluß wir dagegen heute leben! In weniger als 100 Jahren haben wir die Welt auf den Kopf gestellt: Unsere Sorge ist nicht mehr, ob wir über den Winter kommen – und das ist ja eigentlich auch gut so. Stattdessen sorgen wir uns nun, welche Modediät uns zu Glück, Gesundheit und einem geringeren Gewicht verhilft – und das ist schlecht. Auf der ganzen Welt sind wir Menschen die einzigen Lebewesen, die sich von anderen erzählen lassen müssen, was sie essen sollen, und sich auch noch in die Irre führen lassen.



### Programmierter Mangel

Die Verunsicherung freut die Verlage und Seminarleiter/-innen, die mit immer neuen Ernährungsratgebern und -schulungen Kasse machen. Dabei sind all die ausgefüllten Ernährungspläne mit ihren Ge- und Verboten,

wundersamen Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln verfehlt. Sie bergen ernsthafte gesundheitliche Risiken, weil sie sich im Endeffekt alle auf einseitige Mangelernährung versteifen: Fast alle Ballaststoffe kommen mit Kohlenhydraten zusammen vor. Wer es mit der Vermeidung von Kohlenhydraten übertreibt, riskiert daher nicht nur einen Kohlenhydratmangel, sondern eine Unterversorgung mit Ballaststoffen und außerdem pflanzlichem Eiweiß. [3] Die Versorgung mit Eiweiß, zudem Vitamin B<sub>12</sub> und Eisen kann auch bei Rohkost gefährdet sein, [4] und wer zwanghaft auf Fett als Geschmacksträger verzichtet und ständig Kalorien zählt, nimmt sich den Genuß. Unter welchem Namen die Diäten verkauft werden, spielt dabei keine Rolle.

### Wissenschaftliche Kontroverse oder Lobbydruck?

Im Dickicht der widersprüchlichen Empfehlungen finden sich Verbraucher kaum noch zurecht – wie sollten sie auch? Mal ist ein Lebensmittel das neue Superfood (siehe auch UHN 4/2018), mal das reine Gift. So war es beispielsweise beim Kokosöl im Jahr 2018. Eine mutige Professorin hatte mit ihrem Vortrag „Kokosöl und andere Ernährungsirrtümer“ [5] eine ganze Industrie und ihre Jünger gegen sich aufgebracht, indem sie die Aussage *Kokosöl ist das reine Gift* prägte. Zunächst war die Universität stolz auf die überwältigend große Resonanz, die der Vortrag hervorrief, [6] später mußte sich die Professorin entschuldigen, letztlich hat die Universität sämtliche Materialien zu dem Thema gelöscht (auf den gängigen Plattformen findet sich der Beitrag weiterhin – das Internet vergißt nicht).

## TIP: Urbitter® schützt vor Überernährung

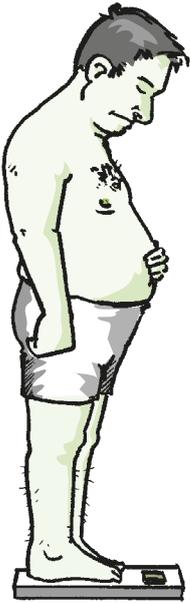
Die Eßbremse in natürlichen Lebensmitteln waren früher die Bitterstoffe. Im modernen Gemüse fehlen sie – und das Sättigungsgefühl bleibt aus. Hier hilft unser Urbitter®, die Kommunikation im Organismus zu normalisieren und Sättigung über Cholecystokinin zu vermitteln.

Ohne quälenden Hunger fällt das Abnehmen leicht!

Der Umgang mit dem Vortrag ist ein Paradebeispiel dafür, was passieren kann, wenn sich jemand erfolgreich gegen die lukrative Geschäftemacherei mit Superfoods auflehnt.

## Leere Heilsversprechen

Mangelnder Geschmack und viel zu restriktive Pläne sind Hauptgründe dafür, daß sich der Erfolg in puncto Gewichtsreduktion bei den meisten Diätopfern nicht einstellen will. [7, 8] Wir wissen heute außerdem, daß der Organismus eine Diät als Bedrohung erfährt.



Um auf zukünftige Bedrohungen besser vorbereitet zu sein, legt er zusätzliche Fettreserven an. Wer Diät hält, wird also dicker. [9] Das war bis in die jüngere Vergangenheit sehr sinnvoll und hat unser Überleben gesichert. Heute ist die Lage aber anders: Mit dem grenzenlosen Überfluß an den geschmacklich manipulierten Lebensmitteln, den wir erst seit neuestem erleben, kommt der Organismus des Büro- und Fernsehmenschen nicht zurecht. Sogar unsere Psyche ist nicht darauf ausgelegt, stets mit dem Überangebot umgehen zu müssen, und wer sich ständig mit dem Essen gedanklich auseinandersetzen muß, nimmt eher zu als ab. [9] Das belegen zwar nicht erst neueste Untersuchungen, aber kaum jemand weiß es, weil die Werbung ständig das Gegenteil suggeriert.

## Erschwerter Ausstieg

Aus dem industriellen Einheitsbrei auszusteigen ist gar nicht leicht. Möchte jemand alte Sorten eigenen Gemüses anbauen, legt ihm die Bürokratie Steine in den Weg: Der Handel mit nicht zugelassenem Saatgut alter Sorten ist verboten. [10] Das sichert die Umsätze der Agrarlobbyisten. Glück hat, wer in seinem Freundes- und Bekanntenkreis an ursprüngliche Samen gelangen kann. Im Supermarkt und selbst auf dem Erzeugermarkt ist das Gemüse allzuoft auf möglichst milden Geschmack getrimmt, [11] aber nicht auf beste Bekömmlichkeit. Wenige stemmen sich

erfolgreich gegen die Vereinheitlichung. [12] Alles in allem ergibt sich eine absurde Situation: Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte könnten wir vollkommen frei von Sorgen um das Essen sein – und das Gegenteil ist der Fall. Zum Ausgleich sollen uns synthetische Nahrungsergänzungsmittel auch noch einen Extraschub verschaffen.

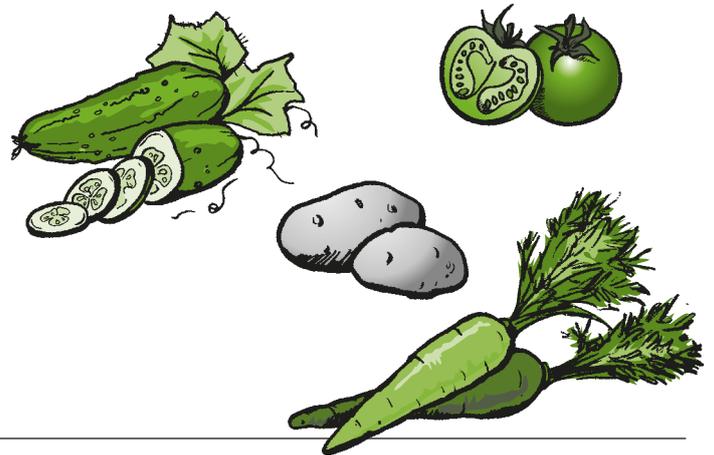
Das Problem an den isolierten Nährstoffen, Vitaminen und sonstigen Inhaltstoffen dieser Produkte: Auch darauf sind wir überhaupt nicht vorbereitet. Von der Natur gut vorbereitet sind wir hingegen auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel in ihrem natürlichen Verbund. Genau da setzt die urheimische Ernährung an.

## Urheimische Ernährung ist keine Diät



Versetzen wir uns zurück in die Zeit vor der industrialisierten Nahrungsversorgung. Gegessen wurde, was die Natur gab – den Ernährungsplan erstellte sonst niemand. *Saisonal* und *regional* waren keine verkaufsfördernden Schlagworte, sondern natürliche Selbstverständlichkeiten. Gelegentliche Hungerphasen waren nicht auszuschließen, es gab wenig Fleisch und nur ganz selten eine Bereicherung des Bewährten durch etwas Neues. – All das klingt unspektakulär, nachgerade langweilig, vergleicht man die modernen Versprechen und Hoffnungen, die mit dem Essen und Fasten verknüpft sind. Aber all das ist eben genau das, was uns lange Zeit trainiert hat, worauf wir abgestimmt sind und was uns gesund erhält.

Das ist urheimisch.



[1] Jäger L.: Zum Hunger trat der „weiße Tod“. FAZ 27.12.2009

[2] 30. Dezember 1947 - Kälte- und Hungerwinter in Deutschland. WDR 5 30.12.2012, nachzulesen unter <https://www1.wdr.de/stichtag/stichtag7118.html>

[3] Seidelmann SB, Claggett B, Cheng S et al. (2018) Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis. *The Lancet Public Health* 3(9): e419. doi: 10.1016/S2468-2667(18)30135-X

[4] Biesalski HK, Bischoff SC, Pirlich M et al. (2018) *Ernährungsmedizin*. Georg Thieme Verlag, Stuttgart. doi: 10.1055/b-004-132260

[5] Michels K: Kokosöl und andere Ernährungsirrtümer. <https://www.uniklinik-freiburg.de/index.php?id=17950> [Mittlerweile nicht mehr informativ, da die Inhalte gelöscht wurden]

[6] Höhl S: Vortrag einer Freiburger Professorin zu Kokosöl ist Viral-Hit im Netz. *Badische Zeitung* online, 21. August 2018.

[7] Dullo AG et al.: Pathways from dieting to weight regain, to obesity and to the metabolic syndrome: an overview. *Obes Rev.* 2015 Feb;16 Suppl 1:1-6. doi: 10.1111/obr.12250

[8] Das Gewicht halten ist wie ein Marathon. *Ärzte Zeitung* 29.11.2011

[9] K H Pietiläinen et al.: Does dieting make you fat? A twin study. *International Journal of Obesity* 36, pages 456–464 (2012)

[10] *Verbotenes Gemüse* [Dokumentation]. Regie: Jean Boué. Deutschland 2017

[11] Wölfl U et al.: Bitterstoffe – von der traditionellen Verwendung bis zum Einsatz an der Haut. *ZPT – Zeitschrift für Phytotherapie* 2018; 39: 210–215

[12] Brandt E: Im Kampf gegen den Weltapfelgeschmack. FAZ 5.1.2019

# Kurz und bündig

## Wasser zu Milch zu Gülle

Mit dem Sparen anfangen können wir alle beim Milchkonsum. Nicht nur, daß ein hoher Milchkonsum das Risiko für Prostatakrebs erhöht, [1] sondern auch der immense Wassereinsatz und die Unmengen anfallender Gülle sprechen gegen die Milch: Nach Angaben des WWF kostet die Produktion von einem Liter Milch 1.000 Liter Wasser. [2] Dabei fließt sämtliches Wasser in die Berechnung mit ein, das bei der Produktion verbraucht wird, und nicht nur das Trinkwasser der Kuh oder der Wasseranteil in der Milch. Außerdem entstehen pro Liter Milch auch noch 3 Liter Gülle, [3] die unsere Böden und das Grundwasser verpesteten (siehe UHN 4/2010, 4/2012, 1/2016, 4/2016, 3/2018). Wer will da noch Milch trinken?

[1] Aune D. et al (2015): Dairy products, calcium, and prostate cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2015 Jan;101(1):87-117

[2] WWF Deutschland: Hätten Sie's gewusst? Erstaunliche Fakten zu unserem Wasserverbrauch. Frankfurt 2006.

[3] Das System Milch [Dokumentation]. Regie: Andreas Pichler. Deutschland 2017.

## Tut sich da was? Bundespräsident will sparen

Bundespräsident Steinmeier hat seine grüne Seite entdeckt und angekündigt, daß es zukünftig kein Feuerwerk mehr geben soll zum großen Bürgerfest, zu dem der Präsident jährlich lädt. [1] Wir verbuchen das als Teilerfolg in unserem langen Kampf. Außerdem soll sein Amt weitere Möglichkeiten bei der Einsparung von Plastik untersuchen und Elektroautos probefahren. Vielleicht tut sich ja was an höchster Stelle.

[1] Bundespräsident will Elektroautos anschaffen. Hasepost 22.2.19



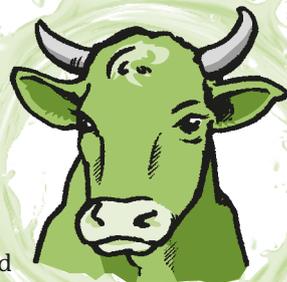
Siehe auch <https://www.pandalis.de/de/aktuell/detail/artikel/offener-brief-an-die-bundeskanzlerin-vom-7-dezember-2018/>

## Versteckter Wasserimport

Daß für die Fleischproduktion in der Massentierhaltung maßlos Ressourcen verschwendet werden, wissen schon einige. Ein Kilogramm Rindfleisch kostet z. B. 15.500 Liter Wasser insgesamt. [1] Weniger im Bewußtsein: Diesen Ressourcenverbrauch kann

Deutschland gar nicht stellen. Wir importieren über das Futter das kostbare Wasser aus anderen Regionen der Erde und entziehen es so dem dortigen Kreislauf.

[1] Baumgarten C et al.: *Umwelt und Landwirtschaft*. Ausgabe 2018. Hrsg. v. Umweltbundesamt.



## Urheimisch gegen Müdigkeit

Ursprünglich wollten wir unseren Kunden mit dem *Bockshornklee aktiviert* eine Möglichkeit bieten, die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus für mehr Munterkeit und Frische zu verbessern. [1] Leider können wir aus Bockshornklee keinen Kaffee-Ersatz anbieten, denn so wurde er nie verwendet, das wäre nicht urheimisch. Es freut uns deshalb umso mehr, daß eine Studie mit Kaffeetrinkern einen umgekehrten, dosisabhängigen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und Mortalität herausgefunden hat: Wer Kaffee trinkt, lebt länger. [2] Ganz im Gegensatz dazu sind die Gefahren von aufputschenden Energy-Drinks immer besser belegt – die synthetischen Stoffgemische beeinträchtigen schon bei geringen Mengen die Gefäß- und Herzfunktionen erheblich. [3, 4] Wir verzichten auf das Flüssiggift, schlafen

so viel, wie es unser Organismus einfordert, und trinken morgens einen Kaffee. Wer den nicht gut verträgt, der hat mit dem bewährten *Bockshornklee aktiviert* eine bekömmliche Alternative, die u. a. das Haarwachstum fördert und die Leistungsfähigkeit der Muskeln erhöht.

[1] [www.pandalis.de/de/aktuell/detail/artikel/kaffee-macht-munter-bockshornklee-aktiviert/](http://www.pandalis.de/de/aktuell/detail/artikel/kaffee-macht-munter-bockshornklee-aktiviert/)

[2] Lotfield E et al. (2018): Association of Coffee Drinking With Mortality by Genetic Variation in Caffeine Metabolism Findings From the UK Biobank. *Jama Intern Med* 2018; 178(8): 1086-1097. DOI: 10.1001/jamainternmed.2018.2425

[3] American Heart Association (2018): Just one energy drink may hurt blood vessel function. American Heart Association Meeting News Brief – Poster Presentation. <https://newsroom.heart.org/news/just-one-energy-drink-may-hurt-blood-vessel-function>

[4] Fletcher EA et al. (2017): Randomized Controlled Trial of High-Volume Energy Drink Versus Caffeine Consumption on ECG and Hemodynamic Parameters. *J Am Heart Assoc.* 2017;6:e004448. DOI: 10.1161/JAHA.116.004448



## Bio-Tomaten aus dem Plastikmeer

Damit wir auch im tiefsten Winter knackig-frisches Sommergemüse genießen können und oberflächlich unser reines Gewissen keine Trübung erfährt, haben sich die Spanier etwas einfallen lassen: In der Region Almería an der Südküste Spaniens stehen quadratkilometerweit Gewächshäuser, die mit weißen Plastikfolien überzogen sind und der Region den Spotnamen *Plastikmeer* eingebracht haben. Unter dem Plastik wächst auch im Winter Gemüse und Obst, zu 90 % bio. Also alles nicht so schlimm? Doch, denn bio ist nicht gleich umweltfreundlich: Der Öko-Intensivanbau hat mittlerweile das Grundwasser der Region aufgebraucht [1], was die Begehrlichkeiten nach subventionierten

Meerwasser-Entsalzungsanlagen schürt – der Rubel muß rollen. Derweil gelangen die Plastikfolien erst ins Meer und somit später auf unsere Teller. Aufsehen erregte der Fund einer riesigen Gewächshausfolie im Magen eines verendeten Wals nur kurzfristig, die Plastik-Bio-Szene hat das nicht gebremst. [2] Gegen soviel Unverstand setzen wir urheimischen Naturschutz: urheimische Sorten aus der Region zu passender Saison essen, ohne Plastikgewächshaus. Das schont auch das Klima.

[1] Wiedemann M: Trockenheit in Andalusien - Durstiges Bio-Gemüse lässt Almeria austrocknen. ZDF Umweltredaktion. URL = <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/durstiges-bio-100.html> (29.08.2018)

[2] Stephanis Rd et al.: As main meal for sperm whales: Plastics debris. doi: 10.1016/j.marpolbul.2013.01.033

# Kurz und bündig

## Urheimisches Quartett bei Infekten

Neue Forschung zeigt, wie wichtig die Nachtruhe für unser Immunsystem ist: Nur während des Schlafens sind die Konzentrationen von Stresshormonen und Prostaglandinen niedrig genug, so daß unsere Abwehrzellen (CD8-T-Zellen) ihre Arbeit verrichten können. [1] Bei Erkältung und Grippe hilft uns Cystus® nicht nur, indem er die Virenlast senkt. Er lindert auch den Hustenreiz, der uns sonst den Schlaf raubt. Ein Teller scharf gewürzter Kohlsuppe verflüssigt festsitzenden Schleim, Blauwarten® helfen uns, zur Ruhe zu kommen, und erleichtern das Ein- und Durchschlafen.

[1] Dimitrov S et al. (2019): Gas-coupled receptor signaling and sleep regulate integrin activation of human antigen-specific T cells. *Journal of Experimental Medicine* Feb 2019, jem.20181169. DOI: 10.1084/jem.20181169



## Finger weg vom Cholesterin

Die einfache Rechnung, daß ein möglichst hoher HDL-Wert vor kardiovaskulären Erkrankungen schütze, gilt neueren Erkenntnissen nach nicht: In einer großen Studie mit 5.965 Personen konnte gezeigt werden, daß sowohl zu niedrige als auch zu hohe HDL-Werte mit einem erhöhten Risiko kardiovaskulärer Ereignisse und einer erhöhten Sterblichkeit einhergehen. Als problematisch haben sich Werte von weniger als 30 mg/dl und mehr als 60 mg/dl erwiesen. [1] Da überrascht es nicht, daß die Gabe von Medikamenten, die HDL-C erhöhen, nicht das Risiko der assoziierten Erkrankungen verringert. [2] Eine mögliche Erklärung für die komplizierten Zusammenhänge findet sich in unsere Genen: Träger einer bestimmten Variante des Scavenger-Rezeptors B1 weisen einen erhöhten HDL-Wert auf und haben erhöhtes Risiko für KHK. [3] Wir sehen uns bestätigt: Finger weg vom Cholesterin – die Zusammenhänge sind viel komplizierter als allgemein angenommen.

[1] Allard-Ratick M et al. (2018): HDL cholesterol – a moving target. Elevated HDL-C is associated with adverse cardiovascular outcomes. *Eur. Heart J. Volume 39, Issue suppl\_1, 1 August 2018, ehy564.50*, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy564.50>

[2] Rader DJ et al. (2012): The not-so-simple HDL story: Is it time to revise the HDL cholesterol hypothesis? *Nat. Med. 18, 1344–1346*. doi:10.1038/nm.2937 pmid:22961164

[3] Zanoni P et al. (2016): Rare variant in scavenger receptor B1 raises HDL cholesterol and increases risk of coronary heart disease. *Science* 351(6278): 1166–1171. doi: 10.1126/science.aad3517



## Mit brennendem Darm geboren

Das Wertvollste für eine Schwangere ist das in ihr heranwachsende Leben. Die Mutter tut alles, damit es dem Kind und ihr selbst gutgeht. Kommt es dann trotz aller Vorsicht und Vorsorge zu einer Infektion, geht die Schwangere vertrauensvoll zum Arzt. Weil diesem die Alternativen fehlen und weil der Schutz des Kindes oberste Priorität genießt, verschreibt er Antibiotika – das Unheil nimmt seinen Lauf: Sind Kinder schon im Mutterleib den Antibiotika ausgeliefert, kommen sie mit einem „brennenden Darm“ [1] zur Welt, wie sich an ihren Entzündungsmarkern ablesen läßt. Der Grundstein für lebenslange Allergien ist gelegt, weil durch die Chemie die bereits im Aufbau befindliche Darmflora der Kinder massiv beeinträchtigt wird. – Was sollen die Betroffenen machen? Die Ärzte kennen kaum Alternativen und die Mütter sind in Sorge um ihr Kind fast hilflos. Die urheimische Forschung legt mit Kremo 058® und Cystus® einen guten Infektionsschutz vor, und wir forschen weiter, damit die Mütter gar nicht erst in die Lage gelangen, ein Antibiotikum nehmen zu müssen.



[1] Schnitzer S et al. *Allergie und Mikrobiota. Stellenwert mikrobieller Einflüsse bei der Genese allergischer und chronisch-entzündlicher Krankheitsbilder sowie therapeutische Einflussnahme mit Mikrobiologischer Therapie. EHK 2018; 67: 6–12*

# In eigener Sache

## Neu: Veneo 093® Bio Tabletten



Das urheimische Mittel gegen Venenleiden: Die Kombination aus Echtem Mädesüß, Stechendem Mäusedorn und Echtem Steinklee ist ein Novum. Veneo 093® berücksichtigt die individuellen, sich gegenseitig ideal ergänzenden Eigenschaften der Pflanzen und ergibt dadurch ein wirksames Mittel bei Venenleiden aller Art (schwere Beine, Schmerzen, Schwellungen). In bewährter urheimischer Qualität ist Veneo 093® ab sofort in Ihrer Apotheke verfügbar.

Bei Fragen zur Anwendung melden Sie sich bitte – unser urheimischer Apotheker berät sie gerne!

## Neue Graphiken für Fachkreise

Für Fachkreise bieten wir neue und überarbeitete Graphiken zu unseren Produkten an:

- So wirkt **URBITTER®** gegen **Adipositas und Diabetes mellitus**
- So wirkt **BÄRLAUCH FRISCH-BLATT GRANULAT** mittels **Adenosin**
- So wirkt **BÄRLAUCH FRISCH-BLATT GRANULAT** mittels **reduzierter Schwefelverbindungen**
- So wirkt **BOCKSHORNKLEE AKTIVIERT** auf die **Milchbildung bei Frauen**
- **CYSTUS®** immunisiert natürlich

Weiterhin erhältlich sind auch der **URBITTER® Regelkreis** und **DREIBLATT KALIUM** wirkt in **4 Bereichen**.

Bei Interesse melden Sie sich bitte kurz bei uns!

## Pandalis' Zitat

„Ich will, daß ihr in Panik geratet, daß ihr die Angst spürt, die ich jeden Tag spüre.“

Greta Thunberg

Niemand ist zu klein und unbedeutend, um die ganz großen Dinge anstoßen zu können. Das macht mich hoffen, daß läßt auch mich nicht verstummen.



## 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/](http://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](http://www.pandalis.com)  
E-Mail: [info@pandalis.com](mailto: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](http://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



ClimatePartner.com/11415-1812-1001

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*