

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

70 Jahre Grundgesetz – ein Grund zum Feiern?



Ehre wem Ehre gebührt: Die Väter und Mütter des Grundgesetzes haben den Deutschen einen ganz außerordentlichen Dienst erwiesen. Die Würde des Menschen, die freie Entfaltung der Persönlichkeit, und für mich besonders wichtig: das Recht auf körperliche Unversehrtheit – all dies und noch mehr schrieben sie in die Verfassung, die allem politischen Handeln Schranken auferlegt, die uns Bürger vor der Willkür der Obrigkeit schützt. Oder besser: schützen – soll.

Denn blicken wir auf die Geschichte der Republik und ihre Gegenwart, sehen wir doch: So ehrenhaft die erlauteten Worte klingen und ihre Verfasser waren, so sehr treten unsere Mandatsträger die verbrieften Menschenrechte regelmäßig mit Füßen. Das ist keine deutsche, sondern eine europäische Erscheinung. Glyphosat-Verlängerung trotz Warnung der WHO? Kein Problem. Hätte dieses Gift nicht so verheerende Auswirkungen, könnte man vor Schadenfreude lachen über die enormen Summen, die der Hersteller in den USA nun den Opfern zahlen muß. Und in Deutschland? Hier schießen die Windräder wie Giftpilze aus dem Boden (siehe UHN 4/2016), werden Pestizide gesprüht, liegt nicht gekennzeichneter Gen-Food

in den Regalen, wird 5G ungeprüft durchgewunken, wird die Grundwasserversauerung

mit Gülle subventioniert. Jetzt kommt auch noch eine Zwangsimpfung auf uns zu (siehe Kurz und bündig). Wo bleibt bei all dem das Recht auf körperliche Unversehrtheit? Jede Naturzerstörung wird früher oder später unsere Gesundheit zerstören, spätestens die unserer Kinder. Wir sind nur Teil des Gesamtsystems und nicht immun gegen die Auswirkungen dieser Barbareien. Medial wird diese uralte Erkenntnis nun vermehrt als *Planetary Health* bezeichnet – unsere Gesundheit kann nicht losgelöst von der unseres Planeten verstanden und erhalten werden. Wer hätte das gedacht?

Wir stecken nun den Kopf aber nicht in den Sand angesichts des politischen Versagens – wir nehmen unsere Gesundheit in die eigenen Hände. Die halbe Miete für ein gesundes und langes Leben ist bezahlt, wenn wir die für uns urheimischen Lebensmittel wählen, nicht pausenlos prassen, sondern bescheiden bleiben, uns nicht egoistisch isolieren, sondern gemeinsam für das Wohl aller Lebewesen arbeiten.

Vor allem aber: Mißachten wir nicht unsere eigene Ehre, indem wir unsere Potentiale ungenutzt lassen.

Das Köpfchen ist zum Denken da, der Körper zum Bewegen. Der Wohlstand hat es mit sich gebracht, daß viele von uns unmotorisiert nur noch die Strecke vom Sofa bis zum Kühlschrank zurücklegen. Die Krankheiten, die daraus entstehen, kosten uns viele gesunde Lebensjahre. Dem können wir ganz einfach vorbeugen, indem wir unsere Muskeln alltäglich und sinnvoll nutzen. Das schützt nicht nur vor Diabetes (siehe Aktuelles Thema), sondern vor all den Zivilisationskrankheiten.

Wobei: Besonders zivilisiert erscheint unsere Wohlstandsgesellschaft mit ihren Deformationen nicht. Es sind die sogenannten rückständigen Gesellschaften, in denen Lebensmittel natürlicher, Lebenspraktiken urheimischer sind und Bewegung ganz normaler Bestandteil des Lebens ist. Daran können wir uns ein Beispiel nehmen und nicht umgekehrt. Das käme nicht nur unmittelbar uns selbst zugute, sondern auch Mutter Erde. Womit wir wieder beim Grundgesetz sind: „Der Staat schützt auch in Verantwortung für die künftigen Generationen die natürlichen Lebensgrundlagen und die Tiere [...]“ (Artikel 20a Grundgesetz). Na dann bitte!

Ihr

Dr. Georgios Pandalis



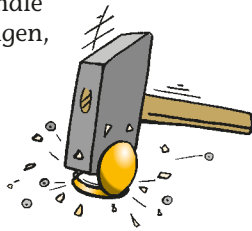
Das Aktuelle Thema

Wir sind alle Diabetiker

Von den Lebensmitteln in die Körperzellen – so ist der Weg, den der Zucker im gesunden Organismus geht, um uns als Brennstoff zu dienen. Wenn das nicht funktioniert, scheiden wir zuckersüßen Urin aus. Der griechische Name *Diabetes mellitus*, der übersetzt *honigsüßer Durchfluß* bedeutet, rührt genau von dieser Symptombeschreibung her. Damit es dazu nicht kommt, ist beim Typ-2-Diabetes oft keine Chemie nötig: Bei diesem Diabetes ist das Grundproblem kein Mangel an Insulin, sondern die Insulinresistenz. [1] Die Zellen sind taub geworden für die Insulinbotschaft, den Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Gute Nachricht: Die Insulinresistenz läßt sich überwinden, indem wir Störsignale vermeiden und unseren Muskeln beibringen, die Nachricht wieder zu verstehen.

Kommunikationsstörungen mit fatalen Folgen

Das ist bitternötig: Zu 50 % sterben wir Wohlstandsmenschen an Krebs, zu 50 % an Herz-Kreislaufkrankungen (siehe UHN 1/2018). Die gemeinsamen Ursachen sind immer Kommunikationsstörungen im Organismus, die sich gegenseitig hochschaukeln und zum Tode führen können. Umwelt-Gifte, Nahrungs-Gifte, Pharma-Gifte und ein giftiger Lebensstil treiben den Blutzucker hoch, rufen Gefäßschäden hervor, ungebremstes Zellwachstum und unterversorgte Organe. Geben wir in dieses Chaos zusätzlich hochwirksame Botenstoffe mit Spritzen und Tabletten, ist das so, als wollten wir eine Schweizer Taschenuhr mit dem Vorschlaghammer reparieren.



Mehr als nur Ernährung

Gesunde Kommunikation läßt sich so nicht herstellen. Das geht anders: Urheimische Ernährung ist dafür unabdingbar. Dabei helfen aktivierter Bockshornklee und Urbitter®, für deren Inhaltsstoffe in mehreren Studien eine Verbesserung der Insulinwirkung und die leichtere Vermeidung von Blutzuckerspitzen nachgewiesen ist. [3 – 10] Ernährung allein ist aber viel zu kurz gesprungen. Wesentlich bei der Insulinresistenz ist auch seelisches Leid, das das Cortisol in die Höhe treibt. Dieser natürliche Botenstoff leistet uns in kurzen Streß-Episoden gute Dienste. Wo aber andauernd Cortisol ist, kann Insulin nicht richtig wirken, besonders im akuten Streß. [11] Das Streßhormon kurbelt außerdem die körpereigene Glucoseausschüttung an. [12] Mehr Glucose und schlechtere Insulinwirkung – doppelter Schaden. Als moderne Menschen leiden wir (fast) alle am Cortisol-Überschuß: Pausenlos Lärm und digitale Erreichbarkeit, Überforderung, Einsamkeit, Streit, Resignation und zu hoch gesteckte Erwartungen – sie alle steigern den Pegel unseres Kummer-Botenstoffs und übertönen dadurch das Insulinsignal. Wir leben wie die Hamster im Rad, die rennen und rennen, ohne sich vom Fleck zu bewegen.



Dazu kommen die Glucocorticoide, die als Medikamente bei Allergien, Asthma, Rheuma und nach Transplantationen verabreicht werden. Die synthetischen Abkömmlinge körpereigener Botenstoffe haben eine bis zu 700fach stärkere Wirkung als Cortisol und zudem eine längere Wirkdauer. [13, 14] Ein weiterer fataler Vorschlaghammer: Die dadurch hervorgerufene Stoffwechsellage, die Steroid-Diabetes (Diabetes Typ 3e), bleibt bei bis zu 50 % der Betroffenen auch nach Absetzen der Medikation zumindest vorerst bestehen. [15]

Natürlicher Pflanzenverbund schlägt isolierte Wirkstoffe

Im Zellmodell erhöht Bockshornklee die Glucoseaufnahme in Leberzellen effektiver als Metformin und reines 4-Hydroxyisoleucin. [2] Urheimisch: Das natürliche Ganze senkt den Blutzuckerspiegel besser als künstlich synthetisierte und isolierte Wirkstoffe.

Dauerhaft hohes Cortisol ...

... macht auch die Knochen brüchig. [16] Der beste Schutz vor Stürzen ist sinnvolle Aktivität, die das Cortisol senkt, die Muskeln kräftig erhält und die Motorik verbessert. So vermeiden wir den Muskelschwund im Alter (Sarkopenie).

[1] Amann-Vesti BR (2006): *Klinische Pathophysiologie*. Georg Thieme Verlag, S. 84.

[2] Naicker N et al. (2016): *Trigonella foenum-graecum Seed Extract, 4-Hydroxyisoleucine, and Metformin Stimulate Proximal Insulin Signaling and Increase Expression of Glycogenic Enzymes and GLUT2 in HepG2 Cells*. *Metab Syndr Relat Disord*. 14 (2):114-20. doi: 10.1089/met.2015.0081.

[3] European Scientific Cooperative on Phytotherapy: *ESCO monographs, 2nd edition (2003): Trigonellae foenugraeci semen – Fenugreek*. 511-520.

[4] Broca C et al. (1999): *4-Hydroxyisoleucine: experimental evidence of its insulinotropic and antidiabetic properties*. *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab*. 277: 617-623.

[5] Srinivasan K (2005): *Plant foods in the management of diabetes mellitus: spices as beneficial antidiabetic food adjuncts*. *Int. J. Food Sci. Nutr*. 56: 399-414.

[6] Deng R (2012): *A review of the hypoglycemic effects of five commonly used herbal food supplements*. *Recent Pat Food Nutr Agric*. 4 (1): 50-60.

[7] Koupý D et al. (2015): *Effectiveness of phytotherapy in supportive treatment of type 2 diabetes mellitus II. Fenugreek (Trigonella foenum-graecum)*. *Ceska Slov Farm*. 64 (3): 67-71.

[8] Andreozzi P et al. (2015): *The Bitter Taste Receptor Agonist Quinine Reduces Calorie Intake and Increases the Postprandial Release of Cholecystokinin in Healthy Subjects*. *J Neurogastroenterol Motil*. 2015 Oct; 21(4): 511-519. doi: 10.5056/jnm15028.

[9] Yoshida R et al. (2017): *The Role of Cholecystokinin in Peripheral Taste Signaling in Mice*. *Front Physiol*. 2017 Oct 31;8:866. doi: 10.3389/fphys.2017.00866.

[10] Kim KS et al. (2014): *Denatonium induces secretion of glucagon-like peptide-1 through activation of bitter taste*

receptor pathways. *Diabetologia*. 2014 Oct;57(10):2117-25. doi: 10.1007/s00125-014-3326-5.

[11] Mehnert H (2003): *Diabetologie in Klinik und Praxis*. Thieme.

[12] Pieper W (2012): *Innere Medizin*. Springer, S. 478.

[13] Kaiser H et al. (2002): *Cortisontherapie: Corticoide in Klinik und Praxis*. Thieme.

[14] Löscher W et al. (2016): *Lehrbuch der Pharmakologie und Toxikologie für die Veterinärmedizin, 12 Endokrinopharmakologie (II)*. Enke, S. 347.

[15] Meyer G et al. (2003): *Glukokortikoidinduzierte Insulinresistenz und Diabetes mellitus, Rezeptor-, Postrezeptormechanismen, lokale Cortisolwirkung und neue Aspekte in der antidiabetischen Therapie*. *Medizinische Klinik, Volume 98, Issue 5*.

[16] Bühlmann AA et al. (2013): *Pathophysiologie*. Springer.

Raus aus dem Hamsterrad



Es gibt einen urheimischen Ausweg aus der Cortisol-Falle und aus der Insulinresistenz: *sinnerfüllte* Bewegung. Sie bringt den Zucker aus dem Blut in die Zellen (siehe Infokasten) und reduziert das Cortisol. [17]

GLUT-4 und Bewegung

- Die Muskelzellen können auch ohne Insulin Zucker aufnehmen: Nicht Insulin, sondern GLUT-4 transportiert die Glucose aus dem Blut in das Innere von Muskelzellen, wo sie in den Mitochondrien verbraucht wird.
- Die Menge von GLUT-4 in den Zell-Membranen können wir durch Muskelkontraktion erhöhen. Bei Muskelbeanspruchung gelangt so auch ohne Insulin mehr Glucose ins Zellinnere. [18 – 20] Folge: Der Blutzuckerspiegel sinkt.
- Dauerhaft hilft Muskelaktivität, die Insulinresistenz abzubauen: Die Zellen verstehen die Insulin-Botschaft wieder besser und der Stoffwechsel normalisiert sich.

Für gestreßte Berufstätige in Vollzeit und alle, die wegen ihrer Lebenssituation keine andere Möglichkeit haben, darf es zwar der berühmte Ausgleichssport nach Feierabend sein. Immerhin läßt sich dadurch auch der Muskelschwund vermeiden. Urheimischer aber ist kontinuierliche Aktivität, die zufrieden macht, mit der wir uns nicht zusätzlich unter Druck setzen – und nicht das Cortisol fließen lassen, sondern unser Belohnungszentrum aktivieren. Wir wollen nicht von dem einen Hamsterrad in ein anderes, ebenso sinnloses wechseln. Das Essen muß schmecken, die Bewegung Freude bereiten, sonst macht uns unsere Psyche einen Strich durch die Insulin-Rechnung. Reduzieren wir Cortisol durch sinnvolle Aktivität mit sichtbaren Ergebnissen und einem Ziel (siehe Infokasten), können wir nachher sagen: Das habe ich geschafft, das haben wir geschafft! Auch dabei ist der Bockshornklee ein Kommunikationshelfer: Er verbessert die Sauerstoffversorgung im Organismus und unterstützt die Zuckeraufnahme der Muskelzellen, so erhöht er unsere Leistungsfähigkeit. [21 – 23] Das alles geht sanft vonstatten, nicht mit dem Vorschlaghammer. Je sinnvoller wir unser Leben erfahren, desto einfacher kontrollieren wir den HbA1c. [24]

Bewegung im Alltag macht Freude – gratis und sozial

- Laufende Gespräche: Beruflich oder privat kommen wir beim gemeinsamen Laufen mit anderen nicht nur körperlich vorwärts – wir erarbeiten so auch leichter Lösungen für unsere Aufgaben und erleben die Gemeinschaft wohltuend. [25]
- Zur Arbeit laufen oder radfahren – schont die Natur und den Geldbeutel. Der Weg ist zu weit? Dann eben eine Teilstrecke mit dem Rad zurücklegen!
- Gartenarbeit ist Handarbeit. Die Ruhe genießen, die Glieder bewegen: Das ist Entspannung und baut Cortisol ab.
- Bettenmachen, Geschirr spülen, Gardinen aufhängen – auch das ist Bewegung, die unsere Botenstoffe ins Gleichgewicht bringt. Besonders, wenn wir uns dabei gegenseitig helfen.
- Nachbarschaftshilfe statt Anonymität: Jeder braucht Hilfe, besonders, wenn nicht mehr alles so flink geht. Gute Gelegenheiten, Nächstenliebe mit der eigenen Bewegung zu verbinden: Unterstützung beim Einkaufen, beim Putzen, bei gemeinsamen Behördengängen, auf dem Weg zum Arzt, beim Kochen, bei der Kinderbetreuung,...
- Viele Tierheime suchen für Ihre Bewohner liebe Paten, die sich nicht nur finanziell einbringen. Hunde haben gerne eine feste Bezugsperson, mit der sie auch mal längere Wege gehen.



[17] Hill EE et al. (2008): Exercise and circulating cortisol levels: the intensity threshold effect. J Endocrinol Invest. 2008 (7):587-91.

[18] Neye H (2012): Wie Sport im Muskel wirkt. Pharmazeutische Zeitung 20/2012.

[19] Antonescu CN et al. (2009): Ready, set, internalize: mechanisms and regulation of GLUT4 endocytosis. Biosci Rep. 2009 Feb;29(1):1-11. doi: 10.1042/BSR20080105.

[20] Richter EA et al. (2013): Exercise, GLUT4, and Skeletal

Muscle Glucose Uptake. Physiol Rev93: 993-1017, 2013. doi:10.1152/physrev.00038.2012.

[21] Nowak V (2000): Die Wirkung von Bockshornklee auf die Sauerstoffaufnahme in einer Anwendungsbeobachtung, unveröffentlicht.

[22] Slivka D et al. (2008): Glycogen resynthesis and exercise performance with the addition of fenugreek extract (4-hydroxyisoleucine) to postexercise carbohydrate feeding. Amino Acids 35 (2): 439-44.

[23] Ikeuchi M. et al. (2006): Effects of Fenugreek seeds (*Trigonella foenum graecum*) ex-tract on endurance capacity in mice. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 52 (4): 287-92.

[24] Rasmussen NH et al.: Association of HbA1c with emotion regulation, intolerance of uncertainty, and purpose in life in type 2 diabetes mellitus. Primary Care Diabetes 2013 7 (3). doi: 10.1016/j.pcd.2013.04.006.

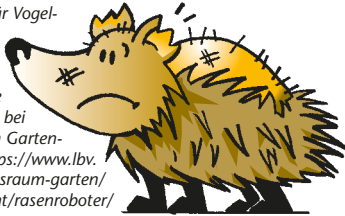
[25] Webb CE et al. (2017): Stepping forward together: Could walking facilitate interpersonal conflict resolution? Am Psychol. 2017 May-Jun;72(4):374-385. doi: 10.1037/a0040431.

Kurz und bündig

Igel-Häcksler

Die Automatisierung der Gartenarbeit beraubt uns nicht nur einer sinnvollen Bewegungsmöglichkeit und stiftet uns so zur Trägheit an. Sie ist auch lebensgefährlich für Gartenbewohner bis zur Größe von Igel. [1] Die Roboter sind zu dumm, um Blindschleichen, Insekten oder Kröten zu erkennen, und werden so zu Todesfallen. Im Test werden selbst kleine Schuhe von manchen Robotern überfahren – erhebliche Verletzungsgefahr für Kleinkinder, die im Garten krabbeln! Gefährlich sind auch Motorsensen, mit denen die Benutzer unter Hecken und Sträucher gelangen, ohne zu sehen, was sie dort erwischen. Besser also: Augen auf bei der Gartenpflege, den Rasen wachsen lassen und mit der Hand mähen. Das hält gesund und schont die gebeutelte Tierwelt.

[1] Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.: Achtung vor Mährobotern im Garten - Große Verletzungsgefahr bei Igel und anderen Gartentieren (2019). <https://www.lbv.de/ratgeber/lebensraum-garten/was-gar-nicht-geht/rasenroboter/>



Bauern in Not – da lachen ja die Hühner

Wie sozial ist eine Marktwirtschaft, in der wir mit unseren Steuern Tierquälerei und den Reichtum von Fleischfabrikanten finanzieren, die unser Grundwasser zur Nitratbrühe verseuchen? 60 Mrd. EU-Subventionen streichen die Bauern ein. Aber allein die Erwägung, in den am schlimmsten verseuchten Gegenden die ungehemmte Gülle-Ausbringung zu begrenzen, läßt die Güllefabrikanten Sturm laufen. Perveres Argument: Weniger Gülle auf den Feldern bedeute geringere Ernten, und die könne in Zeiten wachsender Weltbevölkerung niemand wollen. [1] So wird aus Tierquälerei ein sozialer Akt der Volksfürsorge.

[1] FAZ 13.5.2019



Obst und Gemüse machen glücklich

Gesünder als Schokolade: Je häufiger und je mehr Obst und Gemüse wir essen, desto besser fühlen wir uns und desto besser ist die objektiv ermittelte psychische Gesundheit – das ist das Ergebnis zweier aktueller Studien. [1, 2] Unklar sei noch, ob die Besserung an der Vermeidung negativer Einflüsse durch minderwertige Lebensmittel liegt, oder ob die Inhaltsstoffe der Pflanzen direkt die Stimmung aufhellen und die Psyche stabilisieren. Unsere Vorfahren wußten: Der Milchsaft des ursprünglichen Blattsalats gilt seit jeher als beruhigend. Seine Verwandte, die Waldwegwarte, leistet uns in den Blauwarten® dieselben guten Dienste für Ausgeglichenheit und Stabilität. Einer gesunden Psyche ist auch Vitamin B₁₂ dienlich. In welchem Obst oder Gemüse aber können wir es finden? Wir kennen mit der Sidea®-Quecke nur eine urheimische Pflanze, die es enthält und uns sicher damit versorgen kann.

[1] Ocean N et al.: Lettuce be happy: A longitudinal UK study on the relationship between fruit and vegetable consumption and well-being. *Social Science & Medicine* 222 Feb. 2019. doi: 10.1016/j.socscimed.2018.12.017. [2] Mujcic R et al.: Does eating fruit and vegetables also reduce the longitudinal risk of depression and anxiety? A commentary on 'Lettuce be happy'. *Social Science & Medicine* 222 Feb. 2019. doi: 10.1016/j.socscimed.2019.01.004



Opfer der Lebensmittelindustrie

Dank gezielter Züchtung der Nahrungs-Ingenieure sind den zucker-süßen Supermarkt-Gemüsen die Bitterstoffe entzogen, [1] die einst wichtige Signalgeber für unser Sättigungsgefühl waren. Um diese Bitterstoffe allen zugänglich zu machen, die keine unverfälschten Sorten im eigenen Garten anpflanzen können, haben wir unser Urbitter® entwickelt. Wie rentabel die fehlende Eßbremse für die Nahrungskonzerne ist, zeigt eine neue Studie: [2] Wer nur industriell verarbeitete Fertignahrung isst, nimmt täglich 500 kcal mehr zu sich als jemand, der sich mit frischen Lebensmitteln gesund ernährt. Innerhalb von nur 14 Tagen beträgt die Gewichtszunahme 1 kg. Das ist weder eine Charakterfrage noch von der Veranlagung abhängig: In der Studie wechselten die Teilnehmer/-innen nach zwei Wochen von der einen auf die andere Ernährung – die Effekte waren eindeutig von den Mahlzeiten, nicht von den Personen abhängig. Mit dem Junkfood aus der Hexenküche mästen wir uns automatisch – Finger weg!

[1] Täufel A et al.: *Lebensmittel-Lexikon*. Hamburg 1993³: Behr, S. 198. [2] Hall KD et al.: Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metabolism* (2019). doi: 10.1016/j.cmet.2019.05.008



„Wenn es dem Esel zu wohl wird...“

... geht er aufs Eis“, sagt das Sprichwort. Wollen wir jetzt eine teure Studie dazu anlegen, um das Verhalten von sehr glücklichen Eseln in Wintern zu ergründen? Fast müßte die Antwort ja lauten, wenn wir der Logik der aktuellen Wissenschaft folgen: Steuerfinanziert wurde herausgefunden, daß das Sprichwort „Bier auf Wein, das laß sein, Wein auf Bier, dazu rat' ich dir“ keine Trinkempfehlung ist: Die Trink-Reihenfolge ist egal. [1] Das Sprichwort beschreibt vielmehr historische Sozialstrukturen und Trinkgewohnheiten: Weintrinker waren einst nur Reiche und Adlige, Biertrinker das arbeitende Volk. Das Sprichwort sollte vor einem sozialen Abstieg warnen. Auch ohne Gesundheitsstudie wissen das Historiker – die vor der nächsten teuren Untersuchung auf Sprichwortbasis Auskunft geben und den Unfug stoppen können. Das gesparte Geld stecken wir dann in wichtige Forschung.

[1] Köchling J et al: Grape or grain but never the twain? A randomized controlled multiarm matched-triplet crossover trial of beer and wine. *The American Journal of Clinical Nutrition* 109 Issue 2 2019. doi: 10.1093/ajcn/nqy309

Kurz und bündig

Lebens-sinn wirkt lebens-verlängernd



Je sinnvoller wir unser Leben gestalten und erfahren, desto länger und gesünder leben wir. [1] Das betrifft nicht nur Diabetes (siehe Aktuelles Thema), sondern auch die allgemeine Lebenserwartung, Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und des Verdauungstrakts. Sinnvolle Ziele zu verfolgen, das hält gesund. Aber was gibt dem Leben Sinn? Das hedonistische Hecheln nach dem nächsten Glücksmoment und dem schnellen Lustgewinn ist es nicht. [2] Vergnügungssucht, Geld und Rausch übertünchen Langeweile und Leere nur mit kurzen Spaßmomenten. Im gesundheitsförderlichen Sinn geht es um andere Dinge, das eudämonistische Wohlbefinden: Die Entwicklung der eigenen Potentiale, den Einsatz für sich selbst und andere, Aktivitäten, die uns wirklich wichtig sind und nicht nur angenehm. All das macht auch Spaß, gibt uns aber vor allem eine tiefe Befriedigung. Was ist Ihnen wichtig? Wie können Sie sich dafür einsetzen? Das herauszufinden, ist der erste Schritt zu langer Gesundheit.

[1] Alimujang A et al.: Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years. *JAMA Netw Open*. 2019;2(5):e194270. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.4270. [2] Huppert FA et al.: Positive health: connecting well-being with biology. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B* doi: 10.1098/rstb.2004.1521

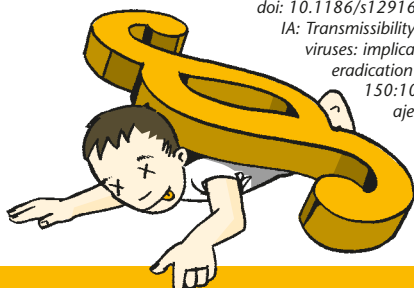
Impfpflicht

Was haben Ebola, HIV und Ungeimpfte gemeinsam? Laut WHO gehören sie zu den Bedrohungen der Weltgesundheit 2019 [1, 2] – Wasser



auf die Mühlen der Impfpflicht-Befürworter hierzulande. Warum verschweigen solche Werbekampagnen, daß auch Geimpfte, die selbst keine Krankheitssymptome zeigen, manche Krankheiten wie Polio und Keuchhusten übertragen können? [3, 4] Die unwissenden Überträger gefährden die Weltgesundheit mehr als Ungeimpfte: Beschwerdefreie halten sich für gesund, meiden nicht den Kontakt mit Geschwächten und werden so zu fröhlichen Verbreitern der Erreger. – Ganz unberührt davon sind die Impfungen so gesund auch für die Geimpften nicht: Immerhin steht den Leidtragenden von Impfschäden eine gesetzlich geregelte Entschädigung zu nach Infektionsschutzgesetz. Aber kann Geld die gesundheitlichen Schäden aufwiegen?

[1] FAZ 15.6.2019 [2] WHO: Ten threats to global health in 2019. URL= www.who.int/emergencies/ten-threats-to-global-health-in-2019 [3] Althouse BM, Scarpino SV: Asymptomatic transmission and the resurgence of *Bordetella pertussis*. *BMC Medicine* 2015 13:146. doi: 10.1186/s12916-015-0382-8 [4] Fine PE, Carneiro IA: Transmissibility and persistence of oral polio vaccine viruses: implications for the global poliomyelitis eradication initiative. *Am J Epidemiol*. 1999; 150:1001–21. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a009924

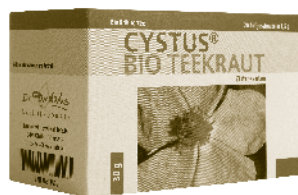


In eigener Sache

Neu: Aufgußbeutel für CYSTUS® BIO TEEKRAUT ab 15.06.2019 in Ihrer Apotheke

Sie haben gesprochen und wir haben gehört: Auf vielfachen Kundenwunsch bieten wir unser Cystus® Bio Teekraut nun auch im praktischen Aufgußbeutel an. Einfach in der Handhabung, ideal für Büro und Werkstatt, unterwegs und als Probierportion zum Verschenken!

Sicherheitshinweis: Nur Cystus® Bio Teekraut (im Aufgußbeutel und lose) aus *Cistus incanus* L. *Pandalis* ist in der EU als Tee zum Verzehr freigegeben. Vor Zistrosenprodukten von Nachahmern, die sich vermehrt als Badetea oder Potpourri tarnen, können wir nur warnen.



Cystus® Bio Teekraut
20 Aufgußbeutel à 1,5 g = 30 g
PZN: 15 611 531

Große Aufgaben warten

Für die Präsentation des urheimischen Prinzips und unserer Produkte suchen wir überzeugende Persönlichkeiten mit naturwissenschaftlichem Hintergrund und Sympathie für die Naturheilkunde, beispielsweise Heilpraktiker/-innen, Apotheker/-innen, Ärztinnen/Ärzte und erfahrene Krankenschwestern bzw. -pfleger:

Messe- und Kongreßbetreuer/-innen kommen hauptsächlich am Wochenende zum Einsatz und sind die ersten Ansprechpartner für das interessierte Fachpublikum an unserem Informationsstand.

Qualifizierte Referenten/Referentinnen halten Vorträge auf Ärztekongressen und leiten Workshops sowie Schulungen für Heilpraktiker/-innen, PTAs, Hebammen und Ärztinnen/Ärzte.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite unter Stellenangebote:

<https://www.pandalis.de/de/unternehmen/stellenangebote/>

Neue Graphiken für Fachkreise

Über die Wirkweise unserer Veneo 093® Bio Tabletten informiert unsere neueste Graphik für Fachkreise. Bei Interesse melden Sie sich bitte kurz!

Pandalis' Zitat

„Etikette sei für diejenigen, die nicht in gute Familien hineingeboren sind, und Mode für die Leute, die selbst keinen Geschmack haben.“

R. L. Fox, *Der englische Gärtner*

Selbst herausfinden, was gut ist, das ist urheimisch. Blind jedem Trend hinterher zu hecheln, das macht unglücklich und krank.

Aber wer hat den Mut, sich gegen das Diktat der Gesellschaft zu stellen?



Leserbriefe



Frage aus der Beratung – unser Apotheker antwortet



Frage: Mehrmals im Jahr leide ich an akuter Blasenentzündung, aktuell wieder mit starken Schmerzen und permanentem Harndrang. Bisher bekomme ich das einfach nicht richtig in den Griff, trotz warmer Kleidung und viel Tee. Was kann ich tun?

Antwort: Wärme ist der richtige Ansatz und kann mit einer Wärmflasche sehr angenehm umgesetzt werden. Machen Sie daraus ein Ruhe-Ritual zum Abend. Streß verschlimmert häufig die Schmerzsensibilität und das Gefühl von Harndrang. Zur innerlichen Anwendung empfehlen wir unseren Mädesüßblüten Dr. Pandalis Bio Tee, der nicht nur durchspülende Effekte hat, sondern mit seinen natürlichen Salicylaten schmerz- und entzündungslindernd ist (ohne den Magen zu gefährden). Bewährt haben sich außerdem unsere Bärlauch Magnesium Kapseln. Die harngängigen, reduzierten Schwefelverbindungen haben antibakterielle Eigenschaften, zudem hilft das Magnesium, Verkrampfungen der Blasenmuskulatur zu reduzieren. Das führt zu weniger Schmerzen und geringerem Harndrang.

Dr. Pandalis

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



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