

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Das Geheimnis Europas ist, daß es das Leben nicht mehr liebt“

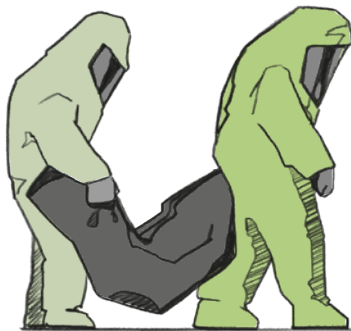
Albert Camus

SARS. Schweine- und Vogelgrippe. Ebola. Zika. Jetzt SARS-CoV-2: Alle Jahre wieder wächst die Pandemie-Familie und versetzt die Welt in Angst und Schrecken. Die echten Bedrohungen fallen unter den Tisch. Dabei kommt der Tod meist auf leisen Sohlen.

Die grassierende Furcht vor dem neuen Coronavirus ist nachvollziehbar: Es sind nicht nur die Horrormeldungen der Marktschreier im Internet, die die Klicks der jüngeren Generationen sichern sollen. Auch die traditionellen Medien mit ihren etablierten Wissenschaftsjournalisten entblöden sich nicht, in den Chor der viralen Verunsicherung einzustimmen. Als wäre das nicht schon genug, schimpfen sie gleichzeitig auf die „Infodemie“ der anderen.

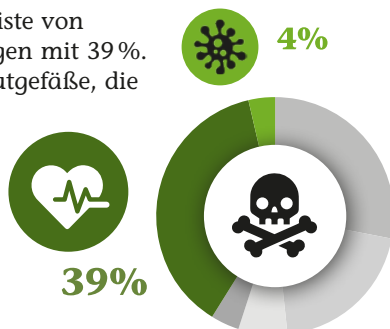
Auflage vs. Aufklärung

Den Schrecken potenzieren Bilder von Männern in futuristischen Schutzanzügen, die Leichensäcke schleppen und so auch dem letzten Hollywoodstreifen entsprungen sein könnten. Wem nützen solche Bilder?



Vergleichsweise unspektakulär sind dagegen die echten Bedrohungen. Die häufigsten Todesursachen sind nicht Infektionen, die insgesamt nur 4 % der Fälle ausmachen (daher ist auch die Relativierung des Coronavirus mit Verweis auf die Grippe grober Unfug).

Angeführt wird die Todesliste von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 39 %. Langsam verstopfende Blutgefäße, die zu Herzinfarkt und Hirn-schlag führen, lassen sich aber leider nicht hollywoodreif inszenieren und werden ignoriert.



Die Kunst der Politik

Die virale Angstmaschine macht die Menschen krank im Kopf, läßt sie ohnmächtig zurück und lenkt von echten Problemen ab. Unsere Politik reitet auf derselben Welle populärer Idiotie, denn daraus schlägt sie Kapital: Nie war das Leid der Menschen an den Grenzen Griechenlands leichter zu verstecken, nie waren Staatsanleihen beliebter, nie flüchteten sich Menschen noch blinder in Konsum vor lauter Angst. „Hamsterkäufe“ kurbeln die Wirtschaft an.



Herz- und Hirninfarkte schocken leider nur Betroffene. Dabei könnte und müßte die politische Kaste gerade hier stark sein, indem Sie das *Vorsorgeprinzip* vom Lippenbekenntnis zur tatsächlichen Richtschnur macht. Grenzwerte für Pestizide, Feinstaub, Gülle, Schadstoffe; Mindestabstände, Nutri-Score, Tierwohl-Label und Qualitätssiegel sind aber allesamt Augenwischerei. Hätte Gesundheit Priorität, dann gäbe es solchen Hokuspokus nicht.

Biophilie statt Barbarei

Solche Scheinlösungen wären überflüssig, wäre Europas Triebfeder nicht grenzenloses Wuchern, sondern wären wir geleitet von echten Werten: Ein *gutes* Leben nicht nur für mich und meine Artgenossen, sondern alles Lebendige, Pflanzen und Tiere ohne Unterschied, das ist meine Biophilie, meine Liebe zum Leben ohne jeden Speziesismus. Was das im Einzelfall bedeutet, darüber wollen wir die echten Gespräche führen, und nicht darüber, ob 10 oder 0,1 µg eines Schadstoffs unbedenklich sind. Wenn schon nicht aus Überzeugung und Moral, dann doch aus Eigennutz: Die großen Bedrohungen könnten wir als Gemeinschaft zu einem Gutteil selbst vermeiden, wenn wir uns von Wachstum, Ausbeutung und Panikmache abwenden und dem Lebendigen liebevoll zuwenden.

Ihr
Dr. Georgios Pandalis

Das Aktuelle Thema

Von der Wiege bis zur Bahre – Gesundheit im Alter fängt beim Fötus an

Für Herz und Gehirn entscheidet sich vieles schon sehr früh im Leben, trotzdem ist im Erwachsenenalter noch lange nicht alles zu spät. Denn Gesundheit und Krankheit sind keine zusammenhangslosen Gegensätze, sondern bilden einen lebenslangen Prozeß, dessen Verlauf jeder ein Stück weit selbst bestimmt. Nur ganz am Anfang müssen wir uns auf unsere Eltern verlassen.

Die Wärme unserer Eltern

Einst war es selbstverständlich, daß Kinder und Eltern gemeinsam in einem Bett schliefen; Mütter trugen Säuglinge auch bei der Feldarbeit eng am Körper. *Nestwärme* war keine Metapher, sondern wörtlich allgegenwärtig. Distanzierung mit Kinderzimmern und -wagen fand sich erst spät und zuerst bei bessergestellten Stadtbürgern; zum Massenphänomen wurde die Trennung mit dem allgemeinen Wohlstand. Dazu wurde bald eine erziehungspsychologische Ratgeberliteratur populär, die Abhärtung und Entindividualisierung durch möglichst große Bindungsarmut zu erzielen suchte. Noch heute meinen manche, schreiende Kinder würden wir verderben, wenn wir sie aus dem Bett heben und trösten.

„... sind so kleine Hände“

Fatal sind solche Dogmen nicht nur für die kindliche Psyche, die unter der emotionalen Kälte leidet. Mit Folgen für das Alter ist auch das Herz unmittelbar betroffen: Direkt nach der Geburt und in den ersten Lebensjahren haben unsere Herzmuskelzellen enorme regenerative Fähigkeiten. Dieses Erneuerungspotential verlieren wir allmählich durch hormonelle Steuerung, die der Aufrechterhaltung der Körpertemperatur dient. [1, 2] Je größer der Aufwand für den Temperaturerhalt nach der Geburt, desto weniger regenerationsfähige Zellen bleiben uns für das Alter, desto anfälliger das Herz und desto geringer seine Genesungsmöglichkeiten nach einem Infarkt. Der urheimische Schutz des Herzens, vor wenigen Generationen intuitiv selbstverständlich, beginnt durch die wertvolle Elternwärme also schon im Säuglingsalter.

Wertlose Grenzwerte

Nur ein Scheinschutz hingegen sind Schadstoffgrenzwerte. Wir Europäer regeln bekanntlich nicht nur Gemüsekürmungen juristisch, sondern mit Grenzwerten, welche Giftmengen gesund sind. So verstecken wir die Folgen anhaltender Vergiftungen weit unterhalb der Grenzwerte. Darunter haben die Kleinsten am ärgsten zu leiden: Sie sind weit empfindlicher als Erwachsene und viele Stoffe reichern sich in ihrem Blut schon vor der Geburt an, weil die Plazenta sie nicht filtern kann: Im Nabelschnurblut wurden schon über 200 Giftstoffe nachgewiesen, [3] Quecksilber fast in doppelt so hoher Konzentration wie im Mutterblut. [4] Die von der Wissenschaft beklagten und von Politik und Öffentlichkeit ignorierten kindlichen Nervenschäden äußern sich u. a. in verringerter Intelligenz, verstärkten Aggressionen und Depressionen. Bekannt, weil direkter erkennbar, sind die Altersfolgen solcher Giftstoffe wie Demenz [5] und Parkinson, deren Anerkennung als Berufskrankheit für Bauern diskutiert wird. Nicht ohne Ironie: Ausgerechnet die Ausbringer der Gifte beanspruchen einen Opferstatus. Und was ist mit uns anderen?

Volle Breitseite

Eine Grenzwertsenkung ist nutzlos: Testungen für Einzelsubstanzen ermitteln einzelne Grenzwerte. In der Realität sind wir nie isolierten Giften ausgeliefert, sondern einer ganzen Armada. Allein auf frischen Kräutern wurden 22 verschiedene Chemikalienrückstände gleichzeitig nachgewiesen, deren additive und synergistische Wirkungen selbst im Modell nicht erforscht werden können. [6] Mit Grenzwerten legen wir



– oder besser: die von uns gewählten Volksvertreter – dem Verfall im Alter also schon im Mutterleib das Fundament, egal wie niedrig sie angesetzt werden.

Altersvorsorge Vitamin D? Durchgefallen!

Das Risiko für Volkserkrankungen wie Diabetes mellitus, Krebs, Bluthochdruck und kardiovaskuläre Ereignisse (Herzinfarkt) läßt sich durch die vorsorgliche Einnahme von Vitamin D nicht verringern. [13] Hohe exogene Dosen (Tablette usw.) schaden vermutlich sogar der Knochendichte [14] und hemmen die Aktivität und Vermehrung bestimmter Immunzellen, [15] die für die Gesundheit im Alter wichtig sind. Also Finger weg vom künstlichen Hormon!

Intuition und Erfahrung statt Modediktat

Auf die modisch-wechselhaften Weisheiten der Politik und Gesundheitsratgeber ist offensichtlich kein Verlaß, wenn wir Herz und Gehirn lebenslang gesund erhalten wollen. Politik ist interesseliegt: absolute Prinzipien wie den Schutz des Lebens kennt sie nicht. Wir besinnen uns besser auf Intuition und Erfahrung, die uns die besten Lehren sind.

Gifte vermeiden & freie Radikale einfangen

Urheimische Ernährung ist das A und O – am besten aus dem eigenen Anbau, damit wir wissen, was nicht auf dem Teller landet. Die Vitamine A, C und E in ihrem natürlichen Pflanzenverbund fangen freie Sauerstoffradikale ein, die Krebs, Alzheimer, Diabetes, Atherosklerose und neuester Forschung nach auch Parkinson [7] fördern. Im Gehirn mit dem größten Energiebedarf

finden sich die meisten Radikale.

Urheimische Vitaminquellen sind Karotten, Carotakürbis, schwarze Johannisbeere, Petersilie, Grünkohl, Kartoffeln, Nüsse, Gerste und aktivierter Bockshornklee. Isolierte Vitamine zeigen dagegen sogar gegenteilige Effekte, Finger weg! Bei erhöhtem Bedarf liefert Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat die pflanzlichen Radikalfänger, nicht synthetisch-isoliert, sondern im natürlichen Verbund.

10 g Ballaststoffe täglich senken das Schlaganfallrisiko um 23 %! [8] Aber: Entgegen dem verbreiteten Vorurteil ist eine „mediterrane Diät“ nicht für alle Menschen gleich gut geeignet, weil sie beispielsweise für Nordeuropäer nicht urheimisch ist. Skandinavier beugen mit einem „nordischen Ernährungsmuster“ geistigem Verfall am besten vor. [9] Urheimische Lebensmittel sind also der beste Garant für die Gehirngesundheit!

Alle Schadstoffe lassen sich selbst mit Eigenanbau und Bio nicht vermeiden, weil Grundwasser und Luft (siehe Kurz und bündig) verseucht sind. Für die gezielte Entgiftung haben sich Cystus 052® Sud und Bärlauch Frischblatt Granulat bewährt. Bärlauch ist der *Knoblauch der Germanen* und verbessert die Mikrozirkulation des Bluts auch im Gehirn.

Flavonole senken das Alzheimerisiko! [16] Urheimische Quelle Nr. 1 ist Cystus®, das außerdem als Acetylcholinesterase-Hemmer gegen Alzheimer wirkt. [17] Im Gegensatz zu den chemischen Pendanten wurden für Cystus® keine Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit und Kopfschmerzen beobachtet.

Richtig schlafen und gesund anstrengen

Wer keinen eigenen Flächen hat, tut sich mit Nachbarn zusammen und gründet einen Gemeinschaftsgarten!

Die Verantwortung für andere strengt Geist und Körper sinnvoll an. Gesunde Erschöpfung ist die beste Voraussetzung für erholsamen Schlaf. Die richtige Dauer kann individuell zwischen 4 und 10 Stunden liegen, [18] eine Faustformel gibt es nicht.

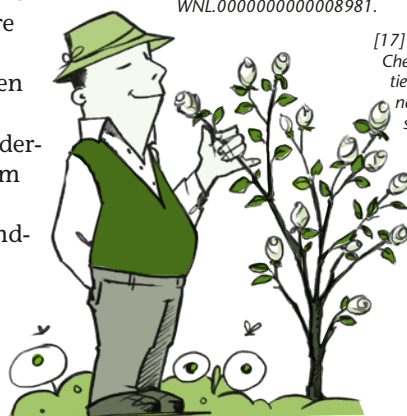
Schlechter Schlaf macht anfällig für Diabetes, Depression und Bluthochdruck, die wechselseitig auch die Nachtruhe belasten. Daraus entstehen Demenz, Hirnschlag und Herzinfarkt. Dem guten Schlaf förderlich sind das Betthupferl (siehe Kurz und bündig) und Blauwarten® Bio Mastitabs®. Omas Tip ist nun auch von der Wissenschaft bestätigt: Warme Socken lassen uns gut ein- und ausschlafen! [10]

Das blaue Licht von Bildschirmen (Smartphone, Fernsehen) dagegen stört die zirkadiane Rhythmik und macht unruhig. Das gleiche gilt für Nachtlärm, der das Herz belastet und den Weg für Schlaganfall, Fettleibigkeit und Diabetes bereitet. [11]

Schlafstörungen und nächtlicher Harnrang (Nykturie) bedingen sich gegenseitig. Wer gut schläft, der bemerkt die Blase gar nicht mehr, und wer kein Blasenproblem hat, schläft gut. Wir forschen nach einem urheimischen Mittel für Blasenleiden!

Vertrautheit – ein Leben lang

Bewegung im Freien hat noch einen anderen Vorteil: Die Vielfalt natürlicher Düfte stimuliert das Gehirn, fordert es heraus und kann so unsere Lernfähigkeit steigern. [12] Die Gerüche unserer Kindheit begleiten uns ein Leben lang und schaffen Vertrautheit, wenn wir ihnen wieder begegnen. Freilich wird es mit dem Riechen schwer in einer Welt, die fast ausnahmslos nach lebensfeindlichen Abgasen und Gülle stinkt. Um so wichtiger, daß wir für uns und unsere Nachfahren jetzt aktiv werden! Von der Politik ist nichts zu erwarten.



[1] Hirose, K. et al. (2019). Evidence for hormonal control of heart regenerative capacity during endothermy acquisition. *Science*, 364(6436), 184-188. doi: 10.1126/science.aar2038.

[2] Marchianò, S. et al. (2019). Lost in the fire. *Science*, 364(6436), 123-124. doi: 10.1126/science.aax1006.

[3] Grandjean, P. et al. (2014). Neurobehavioural effects of developmental toxicity. *The lancet neurology*, 13(3), 330-338. doi: 10.1016/S1474-4422(13)70278-3.

[4] Stern, A. H. et al. (2003). An assessment of the cord blood: maternal blood methylmercury ratio: implications for risk assessment. *Environmental health perspectives*, 111(12), 1465-1470. doi: 10.1289/ehp.6187.

[5] Malberg, K. (2011). Pestizide können Demenz verursachen. *MMW-Fortschritte der Medizin*, 153(1-2), 25.

[6] Chahoud, I. (2019). Belastungen im Niedrigdosisbereich – versagt hier die klassische Toxikologie? *umg* 32(4), 22-24.

[7] Musgrove, R. E. et al. (2019). Oxidative stress in vagal neurons promotes parkinsonian pathology and intercellular asynuclein transfer. *The Journal of Clinical Investigation*, 129(9). doi: 10.1172/JCI127330.

[8] Tong, T. Y. et al. (2020). The associations of major foods and fibre with risks of ischaemic and haemorrhagic stroke: a prospective study of 418 329 participants in the EPIC cohort across nine European countries. *European Heart Journal*. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa007.

[9] Shakersain, B. et al. (2018). The Nordic prudent diet reduces risk of cognitive decline in the Swedish older adults: a population-based cohort study. *Nutrients*, 10(2), 229. doi: 10.3390/nu10020229.

[10] Ko, Y. et al. (2018). Effects of feet warming using bed socks on sleep quality and thermoregulatory responses in a cool environment. *Journal of physiological anthropology*, 37(1), 13. doi: 10.1186/s40101-018-0172-z.

[11] Münzel, T. et al. (2020). Adverse Cardiovascular Effects of Traffic Noise with a Focus on Nighttime Noise and the New WHO Noise Guidelines. *Annual Review of Public Health*, 41. doi: 10.1146/annurev-publhealth-081519-062400.

[12] Neumann, F. et al. (2020). How odor cues help to optimize learning during sleep in a real life-setting. *Scientific Reports*, 10(1), 1-8. doi: 10.1038/s41598-020-57613-7.

[13] Fuss, C. T. et al. (2020). Vitamin D – Ein kritischer Blick auf die Studienlage. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 145(03), 135-139.

[14] Burt, L. A. et al. (2019). Effect of high-dose vitamin D supplementation on volumetric bone density and bone strength: a randomized clinical trial. *Jama*, 322(8), 736-745. doi: 10.1001/jama.2019.11889.

[15] Kaiser, A. (2017). Einfluss von Vitamin D und Vitamin A auf humane T-Zellen (Doctoral dissertation).

[16] Holland, T. M., et al. (2020). Dietary flavonols and risk of Alzheimer dementia. *Neurology*. doi: 10.1212/WNL.0000000000008981.

[17] Loizzo, M. R. et al. (2013). Chemistry and functional properties in prevention of neurodegenerative disorders of five *Cistus* species essential oils. *Food and chemical toxicology*, 59, 586-594. doi: 10.1016/j.fct.2013.06.040.

[18] Meyer, A. M. et al. (2020). Präventive Geriatrie: kognitiven Abbau verhindern. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 145(03), 146-150. doi: 10.1055/a-0955-9587.

Kurz und bündig

Frühjahrmüde? Lieber kein Instantkaffee

Ein weiterer Mosaikstein fügt sich ins Bild: Der Konsum von Instantkaffee ist mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko assoziiert, bewährter Filterkaffee dagegen mit einem verringerten Risiko. [1] Noch klarer ist der schädliche Zusammenhang bei 2-in-1 und 3-in-1-Produkten mit Trockenmilch und Zucker. Bei Frühjahrmüdigkeit also lieber eine Tasse echten Filterkaffee, sinnvolle Bewegung, Bärlauch Frischblatt für die Blutzirkulation und für eine bessere Sauerstoffversorgung Bockshornklee aktiviert.



[1] Lee, P. M. Y. et al. (2019). Associations between Coffee products and Breast cancer Risk: a case-control study in Hong Kong chinese Women. *Scientific reports*, 9(1), 1-9. doi: 10.1038/s41598-019-49205-x.

Fleischfrei gesünder

Eine große Langzeitstudie belegt, daß Vegetarier gegenüber Fleischessern ein um 22 % geringeres Risiko für ischämische Herzerkrankungen haben. [1] Passend dazu herrscht jetzt auch endlich Klarheit über rotes und verarbeitetes Fleisch: Allgemeines Sterberisiko und das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten sind schon bei wöchentlich zweimaligem Konsum bis zu 7 % erhöht. [2] Nicht nur für Frauen interessant: Fleischverzicht verringert das Risiko für Blasenentzündungen um 16 %. [3] Gegen den seltenen Genuß von urheimischem Fleisch wäre aus gesundheitlicher Perspektive eigentlich nichts einzuwenden, aber das gibt es leider nicht mehr. Also verzichten wir gerne.

[1] Tong, T. Y. et al. (2019). Risks of ischaemic heart disease and stroke in meat eaters, fish eaters, and vegetarians over 18 years of follow-up: results from the prospective EPIC-Oxford study. *bmj*, 366, l4897. doi: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz275>. [2] Zhong, V. W. et al. (2020). Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. *JAMA Internal Medicine*. doi: 10.1001/jamainternmed.2019.6969. [3] Yen-Chang, C. et al. (2020). The risk of urinary tract infection in vegetarians and non-vegetarians: a prospective study. *Scientific Reports (Nature Publisher Group)*, 10(1). doi: 10.1038/s41598-020-58006-6

Suizid durch Aknebehandlung

Der bei Akne verordnetet Wirkstoff Isotretinoin steht unter Verdacht, Depressionen auszulösen und Menschen in den Suizid zu treiben. In Großbritannien haben sich allein 2019 10 Menschen nach der Einnahme das Leben genommen. [1] Die Behörden sind sich trotzdem noch unsicher, ob der Wirkstoff gefährlich ist, und wollen sich bis 2021 mit einer Bewertung Zeit lassen. Derweil wird das stark teratogene Gift weiterverschrieben. Jährlich werden hunderte Frauen während der Einnahme

schwanger trotz aller Warnhinweise und Antischwangerschaftsprogramme. [2] Schützen wir unsere Kinder und Enkel davor! Bei Akne bewährt haben sich Cystus 052® Sud und Teuto® Sog Auflage – ohne suizidale Nebenwirkungen.

[1] Witte, F. (2019). Die Pickel und die Angst. *FAZ* 29.01.2020. [2] Tkachenko, E. et al. (2019). US Food and Drug Administration reports of pregnancy and pregnancy-related adverse events associated with isotretinoin. *JAMA dermatology*, 155(10), 1175-1179. doi:10.1001/jamadermatol.2019.1388.



Betthupferl für besseren Schlaf

Es ist altes Erfahrungswissen, daß ein Stückchen Schokolade vor dem Zubettgehen nicht nur gut schmeckt, sondern dem Schlaf zuträglich ist. Erfreulich, wenn die moderne Wissenschaft die Hintergründe erklärt: Dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil kann den Blutdruck senken und die Insulinempfindlichkeit unserer Zellen verbessern. [1] So trägt das richtige Betthupferl ähnlich wie aktivierter Bockshornklee dazu bei, Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Dauerhaft hohe Blutzuckerwerte durch raffinierte Kohlenhydrate gelten als Risikofaktor für Schlaflosigkeit, Kohlenhydrate im natürlichen Pflanzenverbund mit Ballaststoffen dagegen nicht. [2] Etwas Süßes sorgt dafür, daß mehr Tryptophan im Gehirn für die Synthese von Serotonin bleibt. [3] Also

belassen wir es bei einem Betthupferl und verzichten auf die hochverarbeiteten Zuckerbomben der Nahrungsmittelindustrie. An dieser Stelle möchten wir uns entschuldigen für die ehemalige Empfehlung, unser Bärlauch Frischblatt Granulat morgens zu verzehren! Wir lernen dazu: Das Adenosin unseres Bärlauchs wirkt sich besonders beruhigend aus. Daher raten wir dazu, das Granulat abends vor dem Schlafengehen zu verzehren.

[1] Grassi, D. et al. (2005). Short-term administration of dark chocolate is followed by a significant increase in insulin sensitivity and a decrease in blood pressure in healthy persons. *The American journal of clinical nutrition*, 81(3), 611-614. doi: 10.1093/ajcn/81.3.611. [2] Gangwisch, J. E. et al. (2020). High glycemic index and glycemic load diets as risk factors for insomnia: analyses from the Women's Health Initiative. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 111(2), 429-439. doi: 10.1093/ajcn/nqz275. [3] Doherty, R. et al. (2019). Sleep and nutrition interactions: implications for athletes. *Nutrients*, 11(4), 822. doi: 10.3390/nu11040822.

Menschen sind keine Mäuse

Unsere Leser wissen, daß wir seit je Tierversuche verdammen, und zwar aus Respekt vor der Schöpfung und aus wissenschaftlicher Überzeugung. Kein Wunder, daß 99,7 % aller Tierversuche in der sogenannten Grundlagenforschung nicht auf den Menschen übertragbar sind! [1] Das endlose Leid der Tiere ist sinnlos und verstellt den Blick auf den Menschen.

So wie Kakao nichts für Hunde ist, für

uns Menschen aber ein Genuß, sind fast alle Rückschlüsse von der einen auf die andere Spezies pure Spekulation. Und für viele Giftstoffe gibt es nicht mal Tiermodelle. Also Schluß mit den menschen- und tierunwürdigen Tierversuchen!

[1] Lindl, T. et al. (2005). Tierversuche in der biomedizinischen Forschung. *AlteX*, 22(3/05), 143.



Kurz und bündig

Geld sparen und gesund bleiben



Der PSA-Test soll die frühzeitige Erkennung von Prostatakrebs ermöglichen. Die Kas- sen zahlen ihn nicht, selbstzahlenden Männern wird er aber als „individuelle Gesundheitsleistung (IGeL)“ verkauft.

Doppelte Abzocke: PSA-Werte sind auch bei vollkommen Gesunden manchmal erhöht und sagen nichts über Krebs aus. Schlimmer noch: Falsch-positive Testergeb- nisse und daran anschließende unnötige Behandlungen (Bestra- hungen und Operationen) führen oft zu lebenslangen Schäden wie Inkontinenz und Impotenz, von der Todesangst durch die Diagnose ganz zu schweigen. Das zusammenfassende Urteil: Der Schaden wiegt den Nutzen nicht auf. [1]

[1] Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen IQWiG. (2019). Prostatakrebscreening mittels PSA-Test.

HPV-Impfung: Rolle rückwärts

Die Ständige Impfkommision (STIKO) hatte noch im Sommer 2018 die HPV-Impfung gegen Gebärmu- terhalskrebs für Jungen empfohlen, denn männliche Gebärmütter sind bekanntlich besonders gefährdet (sie- he UHN 3/2018). Die Weltgesundheitsorganisation WHO sagt nun das Gegenteil: Die Impfung der Jungen soll doch besser ausgesetzt werden. [1] Derweil vertreibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) weiter ihre Propagandaschrift, laut der schwere Nebenwirkungen „weltweit nicht beobachtet“ worden seien. „Das ist irreführend, einseitig, werbemäßig, kampagnenmäßig“, urteilt die Hamburger Professorin Ingrid Mühlhauser. [2] Aus unserer Sicht ist jede unfreiwillige Impfung eine amtliche Körperverletzung. Zu wessen Wohl? Spahn lässt grüßen.



[1] Arie, S. (2019). HPV: WHO calls for countries to suspend vaccination of boys. BMJ: British Medical Journal (Online), 367. doi: 10.1136/bmj.l6765. [2] Report Mainz. (18.12.2018). Kritik an Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGÄ): Nebenwirkungen der HPV-Impfung werden verschwiegen.

Killer Luftverschmutzung

Australien hat die weltweit strengsten Standards für Luftreinheit. Trotzdem lässt sich die vorzeitige Sterblichkeit wegen Luftverschmut- zung dort mit 1,5 % beziffern. Klingt viel? Ist es auch, allerdings sind es in Europa 9%! [1] Die Drecksluft kostet die Deutschen mehr als zwei Jahre Lebenszeit und Gesundheit, und wir haben keine Buschbrände! Was wir aus dem Vergleich mit Australien lernen: Wo ein Wille wäre, wäre auch ein Weg. Unsere dreckige Luft ist die Nebenwirkung grenzenloser Prasserei. Dafür wollen wir nicht mit unserer Lebenszeit bezahlen! Wir denken an Jesu Peitsche, mit der wir jeden verjagen, der Osterfeuer und Feuerwerk zu Silvester und jedem noch so nichtigen Anlaß abfackelt. Unsere Lebenszeit gehört uns und nicht den Pyromanen!



Lelieveld, J. et al. (2020). Loss of life expectancy from air pollution compared to other risk factors: a worldwide perspective. Cardiovascular Research. doi: 10.1093/cvr/cvaa025.

In eigener Sache

Kremo 058® bei Warzen: Erste Ergebnisse der Praxisbeobachtung



Uns erreichte ein erfreulicher Erfahrungsbericht zur Anwendung unseres Kremo 058® bei einer Dorn- warze. Leiden Sie an einer Warze? Eine Anleitung und einen kleinen Erfahrungs- bogen finden Sie auf unserer Internetseite unter *Aktuelles*. Falls Sie keinen Internetzugang haben, was uns sehr sympathisch ist, schicken wir Ihnen den Bogen auch gerne per Post.

„Ich wende Kremo 058® jetzt seit vier Wochen an und möchte Ihnen die versprochene Rückmeldung geben. Die Dornwarze ist noch nicht komplett verschwunden, aber fast, und es wurde schnell deutlich besser. Was anfangs wehgetan hat und dick war, ist von Woche zu Woche besser geworden. Ich habe Ihnen ein Bild vom Start, etwa eine Woche später und heute ange- fügt. Die Warze war nicht vorbehandelt. Die letzte Woche habe ich immer etwas Hornhaut entfernt. Was auf den Bildern „schlimm“ aussieht, ist aufgerissene Haut vom Pflaster, also nicht tragisch. [...] Ich werde die Anwendung noch eine Woche verlängern, um den Rest zu bekämpfen. Das halte ich für sinnvoll. Zum Abschluss sage ich Danke.“

Cystus ist lieferbar

Die Nachfrage nach Cystus Pandalis® Lutsch- tabletten und Cystus 052® Bio Halspastillen ist im Moment extrem hoch. Daher kann es zu kurzen Verzögerungen bei der Lieferung kommen. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis. Wir produzieren kontinuierlich in der bewährten Qualität und beliefern täglich pharmazeutischen Großhandel und Apotheken.

Die originalen Cystus®- Produkte von Dr. Pandalis basieren auf der beim Europäischen Sortenamt geschützten Zistrosenvarietät *Cistus × incanus* L. Pandalis. Sie erkennen die Originale an den geschütz- ten Bezeichnungen „Cystus®“, „Cystus 052®“ und „Cystus Pandalis®“, die nur wir verwenden dürfen.

**[ORIGINAL
Dr. Pandalis]**

Leider nehmen viele „Trittbrettfahrer“ unsere Forschungsergebnisse für Ihre Präparate in Anspruch, obwohl sie ganz andere Zistrosensor- ten verwenden. Lassen Sie sich nicht täuschen.

In der Biologie nennt man das Verhalten dieser Anbieter Parasitismus.



Pandalis' Idiotenworte

„Je älter ich werde, um so mehr komme ich zu der Erkenntnis, daß wir von Idioten regiert werden“, meint der Schriftsteller Voskuil in seinem Roman DAS BÜRO. Wie wahr: Idioten sind ja dem griechischen Begriffsursprung nach die, die sich nicht um die Gemeinschaft kümmern, sondern nur um ihre eigenen Belange. Das erinnert an unsere Politiker, die in den schönsten Häusern fernab von krankmachender Windkraft und Gülle leben.

Vergangenheit und Gegenwart

Ohne Türken kein Bier

Außer für die Sauberkeit ihrer Dieselmotoren rühmen sich die Deutschen gern für ihr Bier und das Reinheitsgebot von 1516. Die ältesten Zeugnisse des Gerstensafts finden sich aber nicht hierzulande, sondern in der heutigen Türkei in der Ausgrabungsstätte Göbekli Tepe. Vermutlich zufällig kam es dort zur ersten Gerstengärung in der Übergangszeit von nomadischer zur sesshaften Lebensweise, ca. 10.000 Jahre vor Christus. Schnell merkten die Menschen, daß Bier ein einfaches und sicheres Lebensmittel ist, auch ohne Reinheitsgebot.

Bier statt Wasser war viel später im mittelalterlichen Europa ein Ausweg aus der Keimfalle. Heutzutage taugt es leider nicht mehr als Wasserersatz: Die Belastung mit Glyphosat ist im Bier höher als im Trinkwasser, wie das Umweltinstitut München 2016 und 2017 belegt hat.

Şerefe!



Prost!

Leserbrief



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: Pascal Obenauer, Michael Ortmann,
Michaela Rhotert, Nilay Sal, Andreas Teppe, Laura Wagner

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 Joh. Burlage, Münster



ClimatePartner.com/11415-2003-1002

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