Ausgabe 4 / 2020
24-ter Jahrgang
4 Ausgaben jährlich
ISSN 1612-0728

Urheimische Notizen

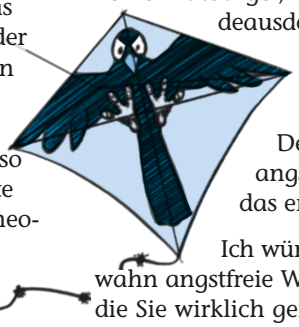
…DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Angstregime

Aus unternehmerischer Sicht könnte ich mich freuen: Das exponentielle Angstwachstum 2020 hat unsere Umsätze beflügelt. [1] Aber von Angst will ich nicht profitieren.
Lieber ist mir, daß die Menschen aus Überzeugung meinen Produkten vertrauen.

Geheime Verschlußsache: Schockwirkung erwünscht

Um Angst dagegen geht es dem Bundesinnenministerium und seinen Auftragsexperten, die für das Szenarienpapier „Wie wir COVID-19 unter Kontrolle bekommen“ verantwortlich sind. [2, 3] Zunächst war es als geheime Verschlußsache eingestuft worden, erst spät kam es an die Öffentlichkeit.
Der darin ausgebreitete Kommunikationsplan verschlägt einem den Atem: Um das Ziel der „gewünschte [n] Schockwirkung“ zu erreichen, „müssen die konkreten Auswirkungen einer Durchseuchung […] verdeutlicht werden: Viele Schwerkranke […] sterben qualvoll um Luft ringend zu Hause. Das Ersticken […] ist für jeden Menschen eine Urangst. […] Kinder werden sich leicht anstecken […]. Wenn sie dann ihre Eltern anstecken, und einer davon qualvoll zu Hause stirbt und sie das Gefühl haben, Schuld daran zu sein, […] ist es das Schrecklichste, was ein Kind je erleben kann.“ Keinesfalls, so die Experten, soll aber auf die niedrige Fallsterblichkeitsrate (Letalität) eingegangen werden. Ist man „Verschwörungstheoretiker“, wenn man das Drehbuch der letzten Monate in diesem Panikplan wiedererkennt?



Auf der Suche nach Vertrauen

Vertrauen mag ich den Verantwortlichen, die sich ausschließlich von Angst-Experten beraten lassen, nicht. Auch sähe ich statt allgegenwärtiger, ehrgeiziger Promi-Virologen, die sich die Forschungsmittel selbst bewilligen, lieber Berater, die *keine* Interessenkonflikte verheimlichen und erst nachträglich [4] (und unvollständig?) in ihren Publikationen angeben. Denn eins ist klar: Derjenige, dessen Aussichten auf Geld, Ruhm und Macht mit der Gefährlichkeit eines Virus wachsen, kann kaum unbefangen urteilen (die wegen der Vogelgrippe errichteten Paläste des Friedrich-Loeffler-Instituts auf der Insel Riems sprechen Bände). Das ist nur allzu menschlich. Warum nicht gerade deswegen auch andere Fachleute hören? [5]

Mein Vertrauen schenke ich denen, die weder mit Angst noch Ignoranz gewinnen oder verlieren, aber Argumente liefern. Diese Fachleute erzählen ganz andere Dinge als die Panikmacher. Das *Deutsche Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e.V.*, Ärzte stehen auf, Prof. Dr. med. Jürgen Windeler vom *Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen* usw. – alles keine Wutbürger, Coronaleugner, Verharmloser, sondern Geradeausdenker. Nur findet man Ihre Erklärungen nicht tagein, tagaus auf allen Kanälen. Man muß danach suchen und dann ein eigenes Urteil fällen: Wem will ich glauben? Den eigenen Kopf anstrengen und sich nicht angsterstarrt von Zahlen terrorisieren lassen, das erhält auch die Gesundheit.

Ich wünsche Ihnen trotz Corona, Polit- und Medienwahn angstfreie Weihnachten und Kontakt zu den Menschen, die Sie wirklich gerne um sich haben. Zu gesundem Abstand raten wir sowieso immer in der Grippesaison, das schützt seit je vor Infektionen und ist bei Corona nichts Neues.

Ihr Dr. G. Pandalis

[1] Healthcare Marketing. (2020). Die OTC-Wachstumschampions in der Apotheke. 11/2020.
[2] https://www.abgeordnetenwatch.de/blog/informationsfreiheit/das-interne-strategiepapier-des-innenministeriums-zur-corona-pandemie.
[3] https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/2020/corona/szenarienpapier-covid19.html
[4] Eurosurveillance editorial team. (2020). Editorial note: possible undisclosed conflict of interest. Eurosurveillance, 25(30), 2007301. doi: 10.2807/1560-7917.ES.2020.25.30.2007301.
[5] Grabar, E. (2020). Diskussionen sind unerwünscht. Zeit 50/2020.

Das Aktuelle Thema

Ursache und Wirkung

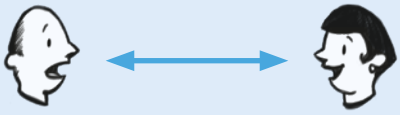
Das Coronavirus ist ein Tropfen, der das Faß zum Überlaufen bringen kann: *Zusammen mit anderen Krankheiten* kann Corona *in einer lebensfeindlichen Umwelt* bei wenigen Menschen sogar zum Tode führen. Das ist schon von einfachen Schnupfenviren bekannt, die tödlicher als die Grippe sein können. [1, 2] Ein einzelner Tropfen füllt aber kein Faß. So ist die wirkliche Gefahr nicht irgendein Virus, ob neuentdeckt oder altbekannt. Es ist das System, das ständig neue Lebensgefahren hervorbringt und uns anfällig macht. Gegen dieses systematische Grundübel kann kein Impfstoff der Welt immunisieren.

Höher, schneller, weiter

Epidemien gehören zur Zivilisationsgeschichte: Die ältesten Zeugnisse stammen nicht zufällig aus den ersten Großstädten der Welt in Mesopotamien. [3] Viele Menschen auf engstem Raum sind die zeitlose Voraussetzung für Massenübertragungen. Effektive und günstige Mittel zur Seuchenbekämpfung waren mit Abstandhalten und den urheimischen Pflanzen der Menschen in ihren jeweiligen Lebensräumen auch schon immer gleich. Ganz anders aber als in der Vorzeit sind heute Häufigkeit und Tempo, mit denen Infektionen um den Globus rasen.

Zivilisation, Globalisierung und vermeintlicher Luxus machen es möglich: 30 – 40 % der Bevölkerung Deutschlands gehören nach höchstpolitischer Einschätzung zur „Corona-Risikogruppe“ (Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Alter). [4] Das gesundheitliche Armutszeugnis stellt die Regierung selbst aus: Das Wohlstandstreiben steht auf tönernen Füßen. Aus der mißlichen Lage können Masken und Impfstoffe kein Ausweg sein, denn es war kein Mangel an Masken und Impfstoffen, der uns dorthinein manövriert hat. Was uns fehlt, ist ein urheimisches Leben, und das fängt bei der Luft zum Atmen an.

Tip: „Abstand halten bei Gesprächen schützt vor direkten Erregerkontakten und macht das Tragen von Masken überflüssig.“ [5]



Subventioniertes Risiko

Feinstaub ist tödlicher als jedes Virus (siehe zuletzt UHN 2/2020). Nun errechnet eine neue Untersuchung, daß sich auch 26 % aller „Coronatoten“ Deutschlands auf *menschengemachten* Feinstaub zurückführen lassen. [6] Ein Viertel weniger Tote, wenn wir die Luft nicht so verpesten würden! Zu den bekannten Feinstaubwirkungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, chronische Entzündungen etc.) kommt eine neue hinzu: Feinstaub verlängert die Zeit, die Viren in der Luft schweben, und erhöht dadurch hinterrücks das Infektionsrisiko.

Dieses Risiko wird auch noch subventioniert: Feinstaubquelle Nr. 1 ist die industrielle Landwirtschaft. Je größer die Fläche eines Agrarunternehmens, desto mehr Gülle und Feinstaub produziert es – und desto höher die Subventionen. Von Steuern finanzierte Überproduktion von Großunternehmen für Exportüberschuß und „Energiepflanzen“ ist nicht mit Versorgungssicherheit zu rechtfertigen. Sie dient ausschließlich Profitstreben. Die Zeche zahlen die Menschen im Gülleland mit ihrer Gesundheit und die mißhandelten Tiere in den Ställen der Agrarkonzerne. Den *echten* Bauern auf der ganzen Welt, die mit harter Arbeit kaum mehr als ihren kleinen Eigenbedarf decken, verunmöglicht europäisches Hegemonialstreben das Auskommen. Unethisch und verantwortungslos sind nicht Maskenverweigerer, sondern Politiker, die Monokulturen, Massentierhaltung und Krankheiten fördern. Solange das Geld dafür ausgegeben wird, ist Steuerverweigerung schon fast ein Akt der Notwehr und nicht nur ziviler Ungehorsam.

Tip: Schutz vor Pandemien heißt, alles zu vermeiden, was Feinstaub produziert: Supermarktfleisch aus Massentierhaltung, Fast Food, Vergnügungsreisen, Feuerwerk usw.

Rezeptfreie Risikoerhöhung

Auch unabhängig vom Staub sind die Massenställe die beste Brutstätte für neue Erreger. Heiße Kandidaten sind das Schweinevirus SADS-CoV [7] und ein mutiertes SARS-CoV-2, wie es schon von Nerzen auf Menschen übergegangen ist (Millionen Nerze wurden getötet) [8]. Nicht nur den so gezüchteten neuen Erregern rollen wir den roten Teppich aus mit synthetischen Arzneimitteln, die die Folgen unseres kranken Lebensstils beheben sollen: Beim kleinsten Anflug eines Schnupfens werden kombinierte Schmerz- und Entzündungshemmer genommen („Erkältungsmittel“), die die vordergründigen Symptome, aber nie Krankheitsursachen beheben. Sie dämpfen auch noch das Immunsystem und machen uns so erst recht anfällig.

Tips bei Erkältung: Nasensprays vermeiden wir, um die Zilien nicht zu belasten; verträglicher ist Inhalieren. Cystus Pandalis® läßt die Immunzellen ihre Arbeit verrichten und hält die Schleimhäute gesund. Die Schleimhaut im Rachen ist das erste Abwehrschild gegen alle Keime, die sich dort vermehren wollen. Dazu Mädesüßblüten Dr. Pandalis Bio Tee mit urheimischen Salicylsäureverbindungen statt ASS, Wadenwickel bei Temperatur, und Zeit nehmen für die Genesung. Das ist auch gut für die Entwicklung einer

Kreuzimmunität: Während der Abwehr von Erkältungen entwickelt der Organismus spezielle T-Zellen und Antikörper, die auch gegen SARS-CoV-2 aktiv sind. [9 – 11] So „naiv“ wie oft behauptet ist das Immunsystem vieler Menschen nicht!

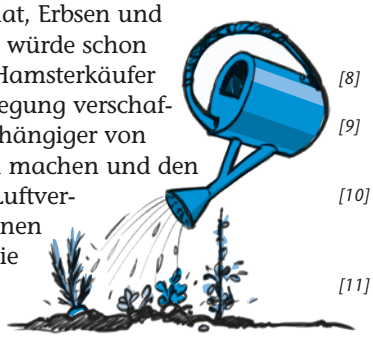
Gefährlicher noch sind PPI (Protonenpumpenhemmer; siehe UHN 4/19): Einst nur bei schwersten Leiden wie Magengeschwüren zugelassen, fielen mit auslaufenden Patenten und der Verschreibungspflicht auch alle Hemmungen. Heute stehen die Chemiebomben in jedem Standard-Medizinschränkchen. PPI halten die Magensäure zurück, damit das Sodbrennen durch schwere Mahlzeiten zur Schlafenszeit und seelischen Streß (Lockdown, Sorgen um Arbeitsplatz und Isolation!) unterdrückt ist. Aber der Preis ist hoch: Ohne Magensäure kommen intakte Viren durch den Magen bis in den Darm. Wo das Immunsystem sonst an Virenbruchstücken eine spezifische Immunantwort lernen kann, ist es einer Virenübermacht jetzt hilflos ausgeliefert (ein Interview dazu mit Prof. Dr. Dr. Bernhard Uehleke von der Berliner Charité veröffentlichen wir auf unserer Internetseite in der Rubrik *Aktuelles*).

Tips gegen Sodbrennen ohne PPI: Keine schweren Mahlzeiten zu später Stunde, statt dessen gut gewürzte, aber leichte Mahlzeiten verfeinert mit Urbitter®. Im Akutfall hat sich Bio-Honig in lauwarmem Cystus® Bio Tee bewährt. Entspannungsübungen und Blauwarte® zum Streßabbau.

Infektionsschutz: zurück zu den Wurzeln

Bei genauer Betrachtung entpuppen sich der Überfluß an Nahrungsmitteln, synthetische Arzneien und das scheinbar angenehme Stadtleben nicht als Errungenschaften, sondern als Fatalitäten: Sie machen uns krank. Ein echter Schutz vor alldem wäre nur die Autarkie: Selbst urheimische Lebensmittel- und Heilpflanzen anbauen; eigene Energie herstellen, ohne anderen zu schaden.

Kurz: Eine Rückbesinnung auf unsere Wurzeln wäre der beste Infektionsschutz. Das ist nicht von heute auf morgen zu erreichen. Aber ein kleiner Acker für Kartoffeln, Salat, Erbsen und Dicke Bohnen würde schon jedem Angst-Hamsterkäufer sinnvolle Bewegung verschaffen, ihn unabhängiger von Supermärkten machen und den industriellen Luftverschmutzern einen Strich durch die Rechnung.



Ob Corona oder nicht: Die Frage ist, ob wir weitermachen wollen wie bisher, oder ob wir Subsistenz, Genügsamkeit und Vernunft an die Stelle von Effizienz und ungehemmtem Wachstum stellen wollen.

[1] Hung, I. F. et al. (2017). Unexpectedly higher morbidity and mortality of hospitalized elderly patients associated with rhinovirus compared with influenza virus respiratory tract infection. International journal of molecular sciences, 18(2), 259. doi: 10.3390/ijms18020259.

[2] Louie, J. K. et al. (2005). Rhinovirus outbreak in a long term care facility for elderly persons associated with unusually high mortality. Clinical infectious diseases, 41(2), 262-265. doi: 10.1086/430915.

[3] Arbøll, T. P. (2020). Epidemics in the cradle of civilization. Researchers zone. ScienceNordic. https://sciencenordic.com/denmark-epidemic-history/epidemics-in-the-cradle-of-civilization/1758958.

[4] ZDF heute 9.11.2020: Kliniken und Corona. Spahn: 30 bis 40 Prozent sind Risikogruppe. https://www.zdf.de/nachrichten/politik/coronavirus-spahn-risikogruppen-100.html

[5] Kappstein, I. (2020). Mund-Nasen-Schutz in der Öffentlichkeit: Keine Hinweise für eine Wirksamkeit. Krankenhaushygiene up2date, 15(03), 279-297. doi: 10.1055/a-1174-6591.

[6] Pozzer, A. et al. (2020). Regional and global contributions of air pollution to risk of death from COVID-19. Cardiovascular Research. doi: 0.1093/cvr/cvaa288.

[7] Edwards, C. E. et al. (2020). Swine acute diarrhea syndrome coronavirus replication in primary human cells reveals potential susceptibility to infection. Proceedings of the National Academy of Sciences, 117(43), 26915-26925. doi: 10.1073/pnas.2001046117.

[8] Spiegel. (2020). Dänemark tötet alle Nerze. Riskante Coronavirus-Mutation. 4.11.2020.

[9] Ng, K. et al. (2020). Pre-existing and de novo humoral immunity to SARS-CoV-2 in humans. Science 06 Nov 2020. doi: 10.1126/science.abe1107.

[10] Mahajan, S. et al. (2020). Immunodominant T-cell epitopes from the SARS-CoV-2 spike antigen reveal robust pre-existing T-cell immunity in unexposed individuals. bioRxiv. doi: 10.1101/2020.11.03.367375.

[11] Grifoni, A. et al. (2020). Targets of T cell responses to SARS-CoV-2 coronavirus in humans with COVID-19 disease and unexposed individuals. Cell. doi: 10.1016/j.cell.2020.05.015.

[12] Spitzer, M. (2015). Smartphones, Angst und Stress. Nervenheilkunde, 34(08), 591-600.

[13] Codella, R. et al. (2020). The immune-modulatory effects of exercise should be favorably harnessed against COVID-19. Journal of Endocrinological Investigation, 1-4. 10.1007/s40618-020-01403-5

Urheimische Anti-Pandemie-Tips

- Supermärkte und Städte meiden – Lebensmittel besser selbst anbauen oder beim regionalen Erzeuger kaufen. Dort läßt sich auch problemlos auf Abstand einkaufen.
- Keine Angst machen lassen durch TV und Internet:
  Das Smartphone selbst ist als Angstauslöser entlarvt. [12] Ausschalten schont die Nerven und ermöglicht Aufmerksamkeit für die wirklich wichtigen Dinge!
- Sinnvolle Bewegung bei Tageslicht ist gut für den Immunstatus, den Blutzuckerspiegel (siehe UHN 2/2019) und erhöht die Anzahl an natürlichen Killerzellen und Lymphozyten; dadurch kann der Körper Viren effektiver bekämpfen. [13]
- Bewegung baut Angst ab und hält das Herz gesund; zur Unterstützung der Herz-Kreislauffunktion und gegen Bluthochdruck Lefteria® mit Bärlauch, Mistel und Weißdorn.
- Urheimische Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Bohnen essen: Der Anbau schont die Böden, weil Leguminosen ganz natürlich Stickstoff binden und keine Dauergülle brauchen. Der Organismus freut sich über die Verbesserung des Glukosestoffwechsels und das verminderte Risiko für Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten.
- Bitterstoffe z. B. in Kaffee, Tee und urheimisch-bitteren Gemüse wie in Urbitter® sind Signalgeber für das Immunsystem (siehe UHN 2/2020) und fördern die Gewichtsabnahme.

Kurz und bündig

Hund in Bhutan müßte man sein

Im abgeschiedenen Bhutan gehen die Uhren anders: Statt das Gelingen der Gesellschaft nur am Wirtschaftswachstum zu messen, wird dort das Bruttonationalglück ermittelt, das neben der materiellen auch die kulturelle, spirituelle und soziale Situation der Menschen erfaßt. Ein Paradies ist Bhutan trotzdem nicht und von Corona nicht verschont geblieben. Eingeschleppt hat das Virus eine Touristin. Bhutans König sorgt sich aber nicht nur um seine menschlichen Untertanen: Weil während des Lockdowns die Straßenhunde zu verhungern drohten, ordnete er ein staatliches Fütterungsprogramm an. Darum kümmert sich die Armee. [1] Hierzulande dagegen müssen viele Tafeln coronabedingt schließen, weil für die meist älteren Ehrenamtlichen keine Ersatzhelfer da sind. [2]

[1] The Bhutanese Newspaper. (2020). RBA beings nationwide program to feed dogs. https://thebhutanese.bt/rba-beings-nationwide-program-to-feed-dogs/. [2] Tafel Deutschland e. V. (2020). Coronavirus. http://www.tafel.de/themen/coronavirus/.

EU fördert Oseltamivir-Studie: sehr vergeßlich und viel zu reich?

Mancher erinnert sich noch an den Tamiflu®-Skandal, der erst 2014 zur vollen Entfaltung kam, als die zuvor vom Hersteller verheimlichten Daten über den Wirkstoff Oseltamivir umfassend ausgewertet wurden. Das vernichtende Urteil aus der Gesamtschau der Studiendaten: Das Präparat wirkt weder vorbeugend noch therapeutisch nennenswert, dafür hat es mit Übelkeit, Erbrechen und psychischen Erkrankungen erhebliche Nebenwirkungen. Gut für den Hersteller: Die Wahrheit kam erst raus, als auch Deutschland das Mittel schon für hunderte Millionen Euro gekauft hatte. Fehler passieren eben, könnte man wohlwollend meinen. Daß 2020 die EU wieder eine Studie zu Oseltamivir mit Steuermitteln finanziert, [1] und wieder winzigsten Nutzen bestätigt findet, das kann kein Fehler mehr sein, das hat System.

[1] Butler, C. C. et al. (2020). Oseltamivir plus usual care versus usual care for influenza-like illness in primary care: an open-label, pragmatic, randomised controlled trial. The Lancet, 395(10217), 42-52. doi: 10.1016/S0140-6736(19)32982-4.

Wirksame Impfstoffe?

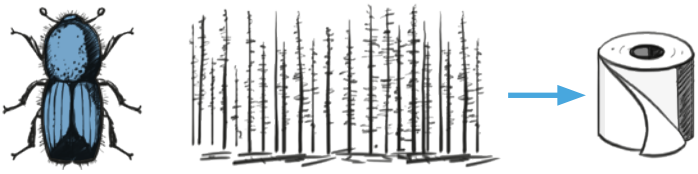
Wahrgewordene Träume der Pharmaindustrie: Ob die kommenden Impfstoffe Leben retten, Ansteckungen verhindern oder wenigstens schwere Verläufe verhindern – das wird auch nach der Zulassung noch unbekannt sein. [1] Wirksamkeit ist dafür kein Kriterium. Es sei „nicht möglich, im voraus spezifisch zu quantifizieren, wie wirksam ein Impfstoff mindestens sein muß, um für eine Zulassung als akzeptabel zu gelten." [2] Ob die Experten bei der Zulassung von RNA-Impfstoffen bedenken, daß RNA außerhalb von Zellen die Blutgerinnung fördert [3] und Endothelzellen durchlässiger macht [4], was zu Ödemen, Thrombosen, Herzinfarkt, Schlaganfall und Lungenembolie führen kann? Unternehmerisches Risiko gleich Null, Profite garantiert – auf Kosten der Steuerzahler. Wir fordern unser Geld zurück, auch für die bevorrateten und dann vernichteten Schweinegrippe-Impfstoffe, die niemand wollte, weil die Angst fehlte!

[1] Doshi, P. (2020). Will covid-19 vaccines save lives? Current trials aren't designed to tell us. bmj, 371. [2] Guarascio F. (2020). EU drug watchdog won't set minimum efficacy levels for potential COVID-19 vaccines. Reuters: https://www.reuters.com/article/health-coronavirus-europe-vaccines-idUSKBN27K26C?taid=5fa32339a9d96800015ce9c9 [3] Kannemeier, C. et al. (2007). Extracellular RNA constitutes a natural procoagulant cofactor in blood coagulation. Proceedings of the National Academy of Sciences, 104(15), 6388-6393. [4] Fischer, S. et al. (2007). Extracellular RNA mediates endothelial-cell permeability via vascular endothelial growth factor. Blood, 110(7), 2457-2465.

Borkenkäfer für Hamsterkäufer

Den Monokulturen nicht urheimischer Bäume macht der Borkenkäfer den Garaus, und die Forstwirtschaft klagt über Renditeeinbußen. Aber ein Gutes hat der Borkenkäfer doch: Das zerstörte Holz eignet sich hervorragend, um die dramatisch erhöhte Nachfrage nach Toilettenpapier zu stillen. [1] Zum Wischen reicht's. Franzosen hamstern angeblich weniger Klopapier, dafür mehr Rotwein und Kondome. Da kann leider auch kein Käfer helfen.

[1] Schimkat H. (2020). Corona-Krise im Forst: „Das Toilettenpapier ist gesichert". Schwarzwälder Bote online, 2.4.20.



Kein Scherz: Windkrafträder für die öffentliche Sicherheit

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg, und sei er auch noch so absurd. Das beweist unsere Regierung, wenn sie Windkraftanlagen zu Gegenständen der öffentlichen Sicherheit deklariert, wie es mit der Novelle des Erneuerbare-Energien-Gesetzes (EEG) geschehen soll. Wenn Windkrafträder der öffentlichen Sicherheit dienen, dann ist im Umkehrschluß alles, was dem Bau von Windkraftwerken entgegensteht, eine Sicherheitsgefahr. Sollen Natur- und Gesundheitsschutz kriminalisiert werden?

FAZ 2.11.20

Kurz und bündig

Unwort des Jahres

Bis zum 31.12. nimmt die Jury zur Kür des Unworts 2020 noch Vorschläge entgegen. Für aussichtsreiche Kandidaten halten wir: *soziale Distanz*, *Lockdown*, *Alltagsmaske*, *Virologe*. Zu jedem Vorschlag ist eine kurze Begründung anzugeben: Diese Begriffe sind in irreführender Weise dazu geeignet, Kompetenz und Wissenschaft zu suggerieren, wo eigentlich Politik und Geschäft die Hauptrolle spielen.

Deutschland – kein Sommermärchen

Mit 20.000 Hitzetoten über 65 Jahren schafft Deutschland einen traurigen 3. Platz auf der Liste der Hitzetoten 2018. [1] In absoluten Zahlen übertreffen nur Indien (31.000) und China (62.000) mit ihren rund 1,4 Mrd. Einwohnern diesen Wert. Klimaschutz ist Seniorenschutz ist Naturschutz!

[1] ÄrzteZeitung vom 04.12.2020

Urheimischer Gewürztip

Süßdolde – man sucht sie nicht mit den Augen, sondern findet sie durch ihren Duft

Ihr bekanntester deutscher Name Süßdolde mag in die Irre führen, denn süßlich schmeckt bestenfalls die möhrenartige Wurzel von *Myrrhis odorata* (Linné) Scopoli, während die übrigen Pflanzenteile nur aromatisch nach Ouzo duften. Diesen Duft verströmt die daher auch als Aniskerbel bezeichnete Pflanze vom Blütenstand bis zur Wurzelspitze das ganze Jahr über.
So eignet sich die ausdauernde, stets grüne Umbellifere als Zimmerpflanze, die winterliche Stuben mit ihrem angenehmen Duft erfüllt. Der Eigenanbau, auch auf dem Balkon, schont die Wildbestände der Süßdolde, die als „extrem selten“ auf der Roten Liste geführt wird.

Die Wurzeln („Nappenmöhren“) galten einst als Arme-Leute-Essen, sind roh oder als gekochtes Wurzelgemüse mit Bio-Butter aber eine leicht süßliche nach Anis schmeckende Köstlichkeit. Grüne Stengel, Äste, Blätter, und Blütenstände werden in Kräutersuppen, als Salat oder in breiiger Zubereitung wie heute der Spinat gegessen. Magenstärkende Wirkung schrieb man einst auch weihnachtlichem (Pfefferkuchen-)Gebäck zu, was sich in der Namengebung niedergeschlagen hat und dem Doldenblütler Benennungen wie „Lebkuchenkraut“ (herba de biscôme) im Waadtland oder „Christkindlakraut“ im Riesengebirge eintrug. So ist die Süßdolde unser Tip für die Weihnachtsbäckerei.

Mit besonderem Dank an
Prof. Dr. Dr. Dr. Gundolf Keil.

In eigener Sache

Urheimische Forschung

Gesundheit ist nicht nur Corona, und so steht unsere Forschung nicht still: Wir erforschen aktuell urheimische Heilmittel gegen parasitäre Erkrankungen wie Wurmbefall und Krätze. In früheren Zeiten waren dies weitverbreitete Leiden, bei denen viele verschiedene Pflanzen eingesetzt wurden. Manche davon haben sich bewährt, andere dagegen bieten keine sinnvolle Einsatzmöglichkeit (Alant z. B. hat eine viel zu geringe therapeutische Breite, weswegen wir davon Abstand genommen haben).

Parasitäre Erkrankungen bedeuten oft hohen körperlichen und seelischen Leidensdruck, und wir sind zuversichtlich, dazu zukünftig unseren Beitrag zu leisten.

Promovierende gesucht

Wir suchen Promovierende der Biologie (mit Schwerpunkt Botanik), der Pharmazie und Medizin, die die Besonderheiten urheimischer Pflanzen und ihre Heilkräfte im Rahmen einer Promotionsarbeit untersuchen möchten. Ganz besonders interessieren uns das Innenleben ausgewählter urheimischer Wildpflanzen (Biochemie, Molekularbiologie, Pharmakologie) und ihre Leistung in verschiedenen Disziplinen wie z. B. bei Erkrankungen der unteren Atemwege, Aktinischer Keratose / Hautkrebs, Mukoviszidose, Darmparasiten, Blasenentzündung, Gelenkerkrankungen, Krebs, für die Wundheilung und bei Sarkopenie.

Für Vorschläge sind wir selbstverständlich offen und freuen uns über originelle Ideen! Interessierte können uns formlos ihr Promotionsvorhaben schildern. Alle Einzelheiten einer möglichen wissenschaftlichen und finanziellen Unterstützung besprechen wir anschließend.

Pandalis' zustimmende Worte

„Wer sich öffentlich zu strittigen Themen äußert, muß mit Haß und Beleidigungen rechnen. Daran sollten wir uns nicht gewöhnen." *Heinrich Bedford-Strohm*

Beleidigungen und Haß von Besserwissern im Internet kann man getrost ignorieren. Schlimm sind die Kampagnen unserer Leitmedien und Bundesinstitute: Wer bei drei nicht den Mund hält und Abbitte leistet, wird als Verschwörungstheoretiker gebrandmarkt, für vogelfrei erklärt, als verantwortungsloser Quacksalber abgeurteilt – oder unfair mit behördlicher Willkür bestraft.

Leserbrief

Wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachten.

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: *https://www.pandalis.de/de/anmeldung-urheimische-neuigkeiten/*

Urheimische Notizen per Post

Liebe Leserinnen und Leser,

falls Sie die Urheimischen Notizen das erste Mal in 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

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/11415-2012-1001

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