

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Wissenschaft als Religionsersatz

„Ich bin der Herr, Dein Gott. Du sollst keine anderen Götter haben neben mir.“ So lautet das erste der berühmten Zehn Gebote, die angeblich Mose auf dem Berg Sinai von Gott auf zwei Steintafeln überreicht bekam, damit sein Volk von nun an nach diesen Vorgaben lebe. Als er den Berg wieder hinabstieg, zerschmetterte er die Steintafeln in blindem Zorn. Der Grund: Das Volk hatte in seiner Abwesenheit damit begonnen, einem goldenen Kalb, einem Götzen, zu huldigen. Es gab sich selber einen neuen Gott.

Der Wunsch nach einem Allvater, einem Schöpfer und Lenker, der Halt und Zuversicht spendet, ist anscheinend in uns allen fest verankert. Das leuchtet ein, da das Leben mit all seinen Facetten zu komplex und atemberaubend ist, als daß man hinter all den Wundern keinen Schöpfer vermuten könnte. Religionen bieten Erklärungen für das Unerklärliche und die Sicherheit, bei gutem Betragen einen begehrten Platz im Diesseits oder Jenseits zu ergattern. Alles wird gut!

**„Es ist erschreckend offensichtlich geworden, daß unsere Technologie unsere Menschlichkeit übertroffen hat.“**

A. Einstein

### Der neue Pantokrator – Die Wissenschaft

Auch der Mensch der Moderne ist bereit, sich von Gott abzuwenden und anderen Autoritäten zu folgen, die Orientierung, emotionale Stabilität und sogar Erlösung versprechen. Wie in jeder Religion wird dem Gläubigen auch von diesen Leitfiguren nur eines abverlangt: Absoluter Gehorsam! Im Namen des Vaters, des Sohnes und der Heiligen Wissenschaft, Amen. Wie es sich für eine Religion gehört, tragen ihre treuen Jünger und Apostel die Botschaft in die Welt hinaus. Zu ihren Hohepriestern zählen einige prominente Ärzte (Halbgötter in Weiß), „Virologen“ oder Infektiologen (oder Tierärzte), die regelmäßig ihre Predigten in den medialen Kathedralen abhalten und andersdenkende Kollegen ins Abseits stellen. Von ihrer hohen Kanzel herab sprechen sie zum Volk und betonen dabei stets: Nur mit der modernen Wissenschaft sind die Krisen unserer Zeit zu bewältigen; Daß die

Wissenschaft selbst häufig erst die Grundlage für diese Krisen geliefert hat, wird dabei verschwiegen.

So sediert, wird dem Gläubigen der eigene Menschenverstand kategorisch abgesprochen und die Angst vor neuen Krisen, Kriegen und Katastrophen gebetsmühlenartig eingimpft. Die Hohepriester alleine haben den Schlüssel, den Bann der Medusa zu brechen.

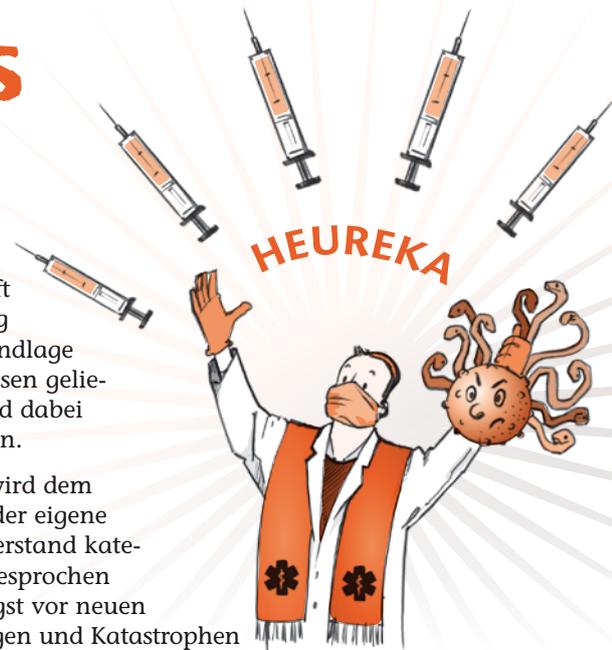
### Der neue Klerus trägt Kittel

Tatkräftige Unterstützung bekommt das moderne goldene Kalb vor allem aus der Wirtschaft. Allem voran jene, die staatlich gefördert an der Heilsbringung himmlische Gewinne erzielen. Raffiniert: Wer der persönlichen Apokalypse entsagen möchte, der lasse sich mit einem einfachen *Pieks* in den Arm die Absolution gleich in seinem gelben Ablassbrief eintragen. Bis zur nächsten Genbehandlung ist das Seelenheil sogar amtlich verbrieft.

Und die nächste „epidemische Notlage nationaler Tragweite“ kommt garantiert. Auch die EU scheint mit weiteren Plagen/Pandemien zu rechnen. Dabei bedient man sich bei der Benennung der neusten Behörde für Krisenschutz des griechischen Pantheons und nennt sie Hera. Wissenschaft wird Religionsersatz.

Derweil sollen weiterhin Angst und Streß dafür sorgen, daß wir dem neuen Katechismus, der neuen Normalität, unwidersprochen Folge leisten. Klar, wer Angst hat, der läßt sich besser leiten; der glaubt auch jeden Quatsch. Wie wir uns beim Anblick der angsteinflößenden Medusa nicht zu Stein verwandeln, können Sie in dieser Ausgabe der *Urheimischen Notizen* nachlesen.

Ihr Dr. G. Pandalis



# Das Aktuelle Thema

## Angst

**„Ich hab’ Sehnsucht nach einem Stück Wahrhaftigkeit  
Nach ‘nem bißchen Rückgrat in dieser verkrümmten Zeit  
Doch sag die Wahrheit und du hast bald nichts mehr zu lachen  
Sie wer’n dich ruinier’n, exekutier’n und mundtot machen“**

Reinhard Mey aus „Sei wachsam“



Angst hat ihren Sinn – weil sie uns bei Gefahr vorsichtig werden läßt. Das gilt auch für die Angst vor den neuartigen Impfstoffen, die wie ein Toxin auf unsere Gefäßinnenwände (Endothel) einwirken [1, 2]. Wenn Angst jedoch zum Dauerzustand wird, entsteht Streß. Die Folgen sind ebenso gravierend wie vielschichtig.

Auch die Medien sehen über das Thema nicht mehr hinweg. „Geimpft, genesen, getestet“ und trotzdem fällt es vielen schwer, wieder zu ihrer Leichtigkeit zurückzufinden. Die unlängst in der *Süddeutschen Zeitung* publizierte Diagnose [3] legt offen, welche Spuren die vergangenen Wochen und Monate hinterlassen haben. Die Frage, ob Medien wie die *Süddeutsche Zeitung* an diesem Zustand nicht maßgeblich beteiligt sind, läßt der Autor des Beitrags geflissentlich unter den Tisch fallen. Welche Auswirkungen die künstlich erzeugte Dauerpanik auf die Gesundheit der Leser hat, braucht einen Verlag ja nicht zu interessieren.

Die Leichtigkeit des Lebens wieder zurückzugewinnen – das ist nicht nur für uns Erwachsene ein wichtiges Thema, sondern auch für Kinder und Jugendliche. Selbst die Bundesregierung räumt ein, daß die junge Generation derzeit neben Leistungsdruck und Vereinsamung auch von Zukunftsängsten geplagt wird [4]. Nur gut, daß die Verantwortlichen, genauso wie die Medien, mit diesen Folgen der „Pandemie“ angeblich nichts, aber auch gar nichts, zu tun haben. Wir sollen wohl selbst schuld sein, wenn uns Angst die Lebensfreude nimmt.

## Streß schadet auch dem Aussehen

Dabei hat sich die Natur etwas dabei gedacht als sie uns ein so starkes Gefühl wie Angst mit auf den Weg gegeben

hat. Angst macht uns zunächst einmal vorsichtig. Der Körper ist in Alarmstimmung, bereit, schnell auf eine drohende Gefahr zu reagieren – ein sinnvoller biologischer Ablauf, der uns in die Lage versetzt, in Ausnahmesituationen körperliche Höchstleistungen zu vollbringen. Wird Angst jedoch zum Dauerzustand, wendet sich das Blatt. Dann gerät der Körper in Streß und schüttet zu viel Cortisol aus. Die Folgen eines konstant erhöhten Cortisol-Pegels sind vielschichtig: Das Immunsystem wird geschwächt, das Risiko für Stoffwechselerkrankungen steigt, Herz-/Kreislaufprobleme nehmen zu.

Auch Antriebsarmut und Müdigkeit haben ihre Ursache in dem durch Angst erzeugten Dauerstreß. Die Ausschüttung von Cortisol stimuliert den Abbau von Fettzellen (Lipolyse), aber auch von Proteinen (Proteolyse). Hält der Streß an, zeigt sich ein weiterer, unerwünschter Nebeneffekt: Der dauerhafte Abbau von Proteinen schwächt unsere Muskeln; Die Lust, sich zu bewegen, nimmt ab. Und damit setzt, wenn wir nicht gegensteuern, ein Circulus vitiosus ein: Die fehlende körperliche Bewegung fördert den weiteren Muskelabbau, die Bewegungsfreude nimmt weiter ab, wir werden träge, müde und im schlimmsten Fall sogar depressiv. Dazu kommt, daß auch der Blick in den Spiegel nach einiger Zeit zu einem frustrierenden Erlebnis werden kann: Durch Streß wird die Bildung von Kollagen, dem Strukturprotein von Bindegewebe und Haut, reduziert. Die Folgen sind ein schlaffes Gewebe und eine faltigere Haut.

Wer sich in die Angst treiben läßt, bekommt die Konsequenzen also auf sehr vielen Ebenen zu spüren. Dabei sind wir jeder noch so bedrohlich (oder „alternativlos“) erscheinenden Situation nicht schutzlos ausgeliefert. Es gibt viele Methoden, um den durch Angst

erzeugten Streß abzubauen und zu innerer Stärke zurückzufinden. Einen Stift zur Hand zu nehmen, um sich Belastendes von der Seele zu schreiben, ist immer eine gute Idee. Aus urheimischer Sicht bietet sich autogenes Training an und natürlich regelmäßige Bewegung in der Natur. Es lohnt sich, einmal auszuprobieren, welche Kraft von einem Baum ausgeht, wenn wir seinen Stamm umarmen. Auch unsere Mitmenschen können in mental fordernden Zeiten eine Stütze sein. Das gilt insbesondere für diejenigen, die selbst denken, mutig genug sind, kritische Fragen zu stellen und damit Stärke zeigen. Künstler wie Reinhard Mey haben uns mit ihren Texten schon vor Jahren den Weg geebnet. Wie wäre es, wenn wir die Aufforderung „Bewahr dir deinen Mut“, die Mey in dem Lied „Sei wachsam“ formuliert hat, fest verinnerlicht und zum Leitfaden unseres Tuns machten?

## Mozart wirkt am besten

Die Musik spielt im Reigen streßabbauender Maßnahmen ohnehin eine wichtige Rolle. Wie groß die positive Wirkung auf unseren Körper ist, läßt sich in einer Reihe von Studien nachlesen. So hat eine 2016 veröffentlichte Untersuchung gezeigt, daß Musik von Mozart und Johann Strauss den Blutdruck, die Herzfrequenz und den Cortisol-Spiegel der Probanden deutlich senkt [5]. Interessantes Detail am Rande: Die größte Wirkung hatte die Musik von Mozart (Symphonie Nr. 40 G-Moll). Doch nicht nur das Hören von Musik, auch das Singen schützt vor Angst und Streß. Regelmäßiges Singen führt unter anderem dazu, daß sich der Blutdruck reguliert und daß das kardiovaskuläre System gestärkt wird. Gleichzeitig nehmen Anspannung und Streß ab [6]. Wen wundert es also, wenn sich in

einer Gesellschaft, in der das Singen in Kirche oder Chor unterbunden wird, Mutlosigkeit, Frustration und Lethargie breit machen?

Ob auch das vielleicht sogar gewollt ist, bleibt Spekulation. Lassen wir uns von noch so unsinnigen politischen Entscheidungen und Verboten nicht entmutigen, sondern halten wir nach Alternativen Ausschau. Not, weiß der Volksmund, macht erfinderisch. Nach dem Zweiten Weltkrieg, als Kaffeebohnen knapp waren, haben die Menschen beispielsweise Löwenzahnwurzeln als Ersatz genommen. Löwenzahn-Kaffee

schmeckt natürlich etwas anders als gewohnt, regt aber auch den Kreislauf an und hat außerdem den Vorteil, „blutreinigend“ zu wirken. In Zeiten, in denen Angst viele Gesichter hat und in denen neben einem todbringenden Virus auch vor einem Zusammenbruch der Weltwirtschaft, Cyberangriffen, Stromausfall („Blackout“) und leeren Supermarkt-Regalen gewarnt wird, ist das Wissen unserer Vorfahren wertvoller denn je. Denn anders als die Kaffeepflanze wächst der Löwenzahn direkt vor unserer Haustüre und ist Hauptbestandteil unserer Urbitter® Produkte.



[1] Lundstrom K, Barh D, Uhal BD, et al. COVID-19 Vaccines and Thrombosis-Roadblock or Dead-End Street? *Biomolecules*. 2021;11(7):1020.

[2] Kowarz E. et al. "Vaccine-Induced Covid-19 Mimicry" Syndrome: Splice reactions within the SARS-CoV-2 Spike open reading frame result in Spike protein variants that may cause thromboembolic events in patients immunized with vector-based vaccines. *Res. Square*. 2021 doi: 10.21203/rs.3.rs-558954/v1.

[3] <https://www.sueddeutsche.de/kultur/corona-impfung-seuche-in-den-koepfen-1.5421810?reduced=true&ieditoral=3>

[4] <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/kinder-corona-belastung-1940630>

[5] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27294814/>

[6] Die heilsame Kraft des Singens, *Der Heilpraktiker*, 09/2021, S. 18-22

## Die Kraft der Rose

Die Frage, ob auch Pflanzendüfte geeignet sind, Angst und Stress zu reduzieren, wurde im Rahmen klinischer Studien mit einem klaren „ja“ beantwortet [1]. Der Duft der Damaszener-Rose (*Rosa x damascena*) kann Angst, Stress, Depressionen und Müdigkeit positiv beeinflussen. In unserer Cystus® Creme ist das Damaszener-Rosenöl in Bioqualität reichlich enthalten, und in dem in Ausgabe 2/21 der *Urheimischen Notizen* beschriebenen Urheimischen Garten sollte die so wohltuend riechende Rose ebenfalls nicht fehlen.



[1] Stange, R., Zum Stand der klinischen Forschung in der Aromatherapie, in: *Zeitschrift für Phytotherapie* 2021;42: 169-174

## „Angst essen Venen auf“

Was vielen nicht bewusst ist: Angst und Stress wirken sich auch negativ auf unsere Venen aus. Mit dem Echten Mädesüß, dem stechenden Mäusedorn und dem echten Steinklee stehen uns aber auch in diesem Fall sehr wirksame Heilpflanzen zur Verfügung. Denn der Echte Mädesüß enthält neben vielen anderen Inhaltsstoffen auch pflanzliches Heparin und beugt damit der Bildung von Thrombosen vor. Der stechende Mäusedorn und der echte Steinklee wiederum erhöhen den Venentonus und unterbinden die Entstehung von Ödemen. Alle drei Pflanzen ergänzen sich perfekt und sind deshalb Bestandteil unserer *Veneo 093® Bio Tabletten*.

Wie weit verbreitet Venenleiden in der Bevölkerung sind, läßt sich einem kürzlich im *European Health Journal* veröffentlichten Beitrag entnehmen [1]. Demnach ist eine chronische Veneninsuffizienz in der Bevölkerung sowohl bei Männern als auch bei Frauen weit verbreitet. In der Altersgruppe zwischen 60 und 69 Jahren zum Beispiel liegt der Anteil der Betroffenen bei nahezu 50 Prozent.

[1] <https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article-abstract/doi/10.1093/eurheartj/ehab495/6350776?redirectedFrom=fulltext>

## Mensch gegen Mensch

Das Prinzip „divide et impera“ (teile und herrsche) hat nichts an Attraktivität verloren. Politik und Medien positionieren Geimpfte gegen Ungeimpfte und überhören dabei wie gewohnt kritische Stimmen aus der Wissenschaft. Wichtiger sei es, die Ungeimpften an den Pranger zu stellen und weiterhin Angst zu verbreiten. Sind diejenigen, die sich nicht impfen lassen, tatsächlich eine Gefahr? Eher nicht. Die größte Brutstätte für Mutanten sind die Geimpften [1, 2]. Ob sich durch die Impfung Herdenimmunität erreichen läßt, ist umstritten [3]. Aus urheimischer Sicht plädieren wir deshalb für eine natürliche Immunisierung beispielsweise durch Abstandhalten. Damit läßt sich die Viruslast kostengünstig reduzieren.

[1] <https://www.nature.com/articles/s41579-021-00573-0.pdf>

[2] <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250780>

[3] [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Downloads/Vorbereitung-Herbst-Winter.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Vorbereitung-Herbst-Winter.pdf?__blob=publicationFile)



# Kurz und bündig

## Fleisch aus der Petrischale – na, danke

Der moderne Mensch, so heißt es, soll auf Fleisch möglichst verzichten. Und auch Milch steht inzwischen auf dem Index. Der Zeitgeist findet, daß die Milch der Kuh im Kaffee nichts mehr zu suchen habe – aus ökologischer Sicht keine gute Entwicklung. Denn da pflanzliche Alternativen oft regional nicht zur Verfügung stehen, müssen sie aus fernen Ländern importiert werden. Allein im Jahr 2020 wurden knapp 206 Millionen Liter Milchersatzgetränke auf Pflanzenbasis nach Deutschland geschifft, gegenüber dem Vorjahr eine Steigerung von 46 Prozent [1]. Und der künstliche Fleischersatz, der derzeit als schmackhafte Alternative zum Steak vom Rind propagiert wird, wirft ebenfalls Fragen auf. Fleisch und Fisch, die in der Petrischale gezüchtet werden, schonen zwar den Flächenverbrauch. Doch wenn Nährstoffe und Geschmack erst noch mit der Pipette zugefügt werden, dreht sich uns endgültig der Magen um [2, 3].

[1] Ernährungsumschau, 08/2021, M447, [2] DAZ, 19.08.21, Nr. 33, S.6,

[3] Schwarz, M.M., Fleisch aus der Petrischale könnte bald normal sein, FAZ.net, 07.07.21



## Wumm fürs Gehirn

Wer seinem Denkvermögen etwas Gutes tun möchte, der greife nicht nur zu einem guten Buch, sondern auch zu einer guten Kost. Vor allem zu solcher, die Flavonoide enthält. So kommt eine Studie mit 1640 Teilnehmern, die über einen Zeitraum von zehn Jahren beobachtet wurden, zu dem Ergebnis, daß Flavonoide die Verbesserung kognitiver Leistungsfähigkeit positiv unterstützen [1]. Dabei fiel auf, daß Menschen, die eine hohe Flavonoidzufuhr hatten, über eine bessere Denkfähigkeit verfügten und sich ihre Leistungen im Verlauf der Studie nur langsam verschlechterten. Für eine bessere Gehirnleistung reichen bereits 15,3 mg täglich aus [2]. Einen hohen Anteil an Flavonoiden haben zum Beispiel Äpfel (115 mg/kg mit Schale!), Aprikosen (110 mg/kg), Rotwein (95 mg/kg), dunkle Schokolade (459 mg/kg) oder schwarzer Tee (418 mg/kg) [1, 3].

Besonders reichhaltig sind unsere Cystus® Lutschtabletten, die über 10.000 mg/kg der wertvollen Pflanzenstoffe enthalten.



Durch die tägliche Anwendung von 3 x 2 Lutschtabletten (entspricht 28,8 mg Flavonoide) wird das Gehirn mit einer ausreichenden Menge an Flavonoiden versorgt.

[1] Letenneur L. et al. Flavonoid Intake and Cognitive Decline over a 10-Year Period, American Journal of Epidemiology, Volume 165, Issue 12, 15 June 2007, Pages 1364–1371, <https://doi.org/10.1093/aje/kwm036>

[2] Holland TM, Agarwal P, Wang Y, et al. Dietary flavonols and risk of Alzheimer dementia. Neurology. 2020;94(16):e1749-e1756. doi:10.1212/WNL.0000000000008981

[3] van Praag H, Lucero MJ, Yeo GW, et al. Plant-derived flavanol (-)-epicatechin enhances angiogenesis and retention of spatial memory in mice [published correction appears in J Neurosci. 2007 Aug 1;27(31):ii]. J Neurosci. 2007;27(22):5869-5878. doi:10.1523/JNEUROSCI.0914-07.2007

## Geht's noch?



Daß der Austausch gut begründeter Argumente heutzutage nicht mehr gefragt ist, dürfte inzwischen vielen klar geworden sein. Doch das autoritäre bis unflätige Verhalten von Vertretern öffentlicher Institutionen nimmt diktatorische Formen an.

„Klappe halten, impfen lassen“ maßregelte unlängst ein gewisser Armin Falk den bayerischen Politiker Hubert Aiwanger [1], als dieser seine Bedenken zum Thema Impfung an die Öffentlichkeit trug. Aiwanger ist immerhin Stellvertreter des bayerischen Ministerpräsidenten Markus Söder und Chef der Bayerischen „Freien Wähler“. Falk wiederum ist Mitglied der Leopoldina und Verhaltensökonom.

Welche Kompetenzen auch immer mit einem solchen Werdegang verbunden sind – dieser Tonfall erinnert an die dunkelsten Zeiten, denen wir uns erneut und voller Überzeugung mit einem „Nie wieder!“ entgegenstellen.

[1] Pennekamp, J., Klappe halten, impfen lassen, FAZ 30.07.21 S.21

## Je schwerer die Decke, desto besser der Schlaf

Kaum zu glauben, doch wer unter chronischen Schmerzen leidet, kann unter einer schweren Bettdecke besser schlafen als unter einer leichten.

Im Rahmen einer randomisierten, kontrollierten Doppelblindstudie haben chronische Schmerzpatienten Decken unterschiedlichen Gewichts (6,8 Kilogramm versus 2,2 Kilogramm) über einen Zeitraum von einer Woche getestet [1]. Das Ergebnis: Die schwerere Decke bewirkte vor allem bei sehr ängstlichen Personen ein deutlich verringertes Schmerzempfinden als die leichtere Version. Damit, so heißt es in der Zusammenfassung der Studie, steht Patienten mit chronischen Schmerzen bei der Suche nach nichtmedikamentösen Therapien eine wirksame Alternative bereit.

[1] [https://www.jpain.org/article/S1526-5900\(21\)00313-8/pdf](https://www.jpain.org/article/S1526-5900(21)00313-8/pdf)



# Pflanzenportraits

In Ausgabe 2/21 der Urheimischen Notizen haben wir den Urheimischen Garten vorgestellt und versprochen, auserwählte Pflanzen zu portraituren. Den Anfang machen das Barbarakraut und die Quecke.

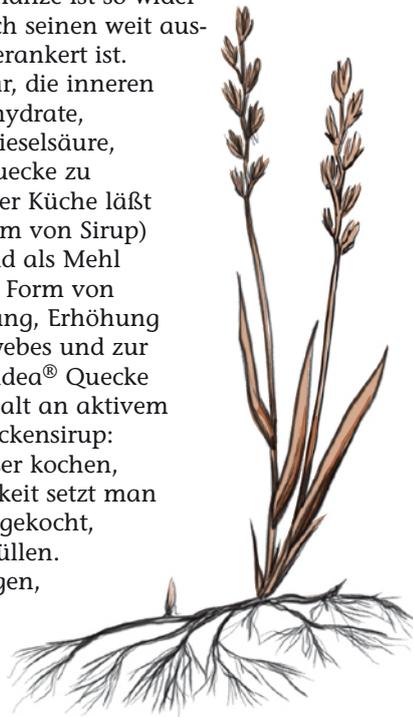
## Das Barbarakraut



Das Barbarakraut (*Barbarea vulgaris*) ist im Volksmund auch als Winterkresse bekannt und gehört zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Seinen Namen verdankt es der Schutzpatronin der Bergeleute, der heiligen Barbara. Das Barbarakraut hat keine Angst vor dem Frost und fällt noch bis in den Dezember hinein mit seiner tiefgrünen Farbe auf. Der würzig, kresseartige Geschmack (althochdeutsch kresso = scharf) erklärt die volkstümliche Bezeichnung „Winterkresse.“ Das Barbarakraut ist reich an Senfölglykosiden, Vitamin C, Eisen und Bitterstoffen. Seine jungen und zarten Blätter eignen sich wunderbar für Salate, Spinat oder Kräuterquark/-Butter. Darüber hinaus nutzt die Volksmedizin die Kräfte des Barbarakrauts für Wundumschläge sowie als harntreibendes und „blutreinigendes“ Mittel.

## Die Quecke

Wir können uns die Quecke (*Elymus repens*) in schwierigen Zeiten als Beispiel nehmen: Kaum eine Pflanze ist so widerstandsfähig wie dieses Süßkraut, das durch seinen weit aussprossenden Wurzelstock fest im Boden verankert ist. Äußerlich ist die Quecke eher unscheinbar, die inneren Qualitäten jedoch sind vielfältig. Kohlenhydrate, Schleimstoffe, Saponine, Kalium, Eisen, Kieselsäure,  $\beta$ -Carotin und B-Vitamine machen die Quecke zu einem wertvollen Energielieferanten. In der Küche läßt sich die Quecke als Süßungsmittel (in Form von Sirup) verwenden; Die getrockneten Wurzeln sind als Mehl für Backwaren, Brei und Bier geeignet. In Form von Tee eignet sich die Quecke zur Entwässerung, Erhöhung der Harnmenge, Kräftigung des Bindegewebes und zur Schleimlösung. Eine Varietät (wie sie in Sidea® Quecke zu finden ist) weist einen sehr hohen Gehalt an aktivem Vitamin B<sub>12</sub> auf. Zubereitungstip für Queckensirup: 125 g Wurzeln 45 Minuten in etwas Wasser kochen, dann abseihen. Der entstandenen Flüssigkeit setzt man 0,5 kg Zucker hinzu. Beides wird solange gekocht, bis es eingedickt ist. Lauwarm in Gläser füllen. 1 bis 2 Eßlöffel pro Tag bei Verschleimungen, Brustkatarrhen und Husten.



# In eigener Sache

Uns erreichen in letzter Zeit vermehrt Anfragen von Kunden, ob durch die schweren Brände in Griechenland unsere Bestände von *Cistus x incanus* L. *Pandalis* bedroht seien. Die Gefahr, daß ein Flächenbrand auch auf unsere Felder überschlägt, besteht natürlich, aber bisher sind alle unsere Felder verschont geblieben.



## Kurz vor Redaktionsschluß

Aufgrund unserer Forschung zu *Cistus Pandalis*® an der Universität Frankfurt (Frau Prof. Sandra Ciesek und Frau Prof. Denisa Bojkova) erreichte uns soeben eine Bitte des Universitätsklinikums Ulm: Im Rahmen einer Publikation sollen Herz-Kreislauf-Nebenwirkungen in Folge einer Corona-Impfung thematisiert werden.

Dabei werden aktuell noch Personen gesucht, die von einer solchen Nebenwirkung betroffen sind bzw. waren.

Wenn dies auf Sie oder jemanden in Ihrem Patientenkreis zutrifft, melden Sie sich gerne per Mail bei Frau Prof. Marion Schneider unter: [Marion.Schneider@uniklinik-ulm.de](mailto:Marion.Schneider@uniklinik-ulm.de).

Verweisen Sie dabei auf diesen Aufruf, und falls Sie auch uns über Ihre Erfahrung in Kenntnis setzen möchten, lassen Sie es uns gerne wissen.



# Pandalis' solidarische Worte

*Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,  
die nicht geimpft sind und in  
Quarantäne müssen, werden von mir  
nicht im Stich gelassen.*

*Bleiben Sie gesund,  
Geimpfte und Ungeimpfte.*



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

### Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

**Redaktion:** Pascal dos Santos, Michael Ortmann,  
Stephanie Rohn, Philipp Winkler

### 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:

Druckerei Joh. Burlage, Münster



ClimatePartner.com/11415-1809-1002

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*