

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Zu den Sternen

Im 15. Jahrhundert des vergangenen Jahrtausends setzte sich eine Kulturepoche in Bewegung, die den Übergang des Mittelalters zur Neuzeit einläuten sollte und die Welt für immer veränderte. Es war eine Zeit, die durch die Wiederentdeckung längst vergessener Errungenschaften und Erkenntnisse geprägt war, die noch bis in die heutige Zeit nachwirken. Die Antike erlebte eine Art Revival, eine Wiedergeburt (franz. Renaissance, nach ital. rinascimento, Wurzelausschlag) und dies spiegelte sich vor allem in der Kunst und Kultur, aber auch in den aufkeimenden Wissenschaften wider. Große Werke wie Goethes „Prometheus“ oder Hölderlins „Hyperion“, aber auch Bauwerke in Städten wie Wien, London oder München sind Zeugen des Wiederauflebens.

Wir sind dieser Tage Beobachter einer Zeitenwende und umgeben von Krisen und Katastrophen; dem Planeten droht der Kollaps und der Mensch sieht sich hilflos einer immer größeren Orientierungslosigkeit ausgeliefert. Diese Erkenntnis dürfte auch bereits vor der „Pandemie“ offenkundig gewesen sein, der gegenwärtige Zustand hat uns diesen Sachverhalt jedoch noch deutlicher vor Augen geführt. So wie es ist, kann es einfach nicht weitergehen.

**„Es ist nicht so wichtig,
was das Schicksal uns auferlegt,
wichtig ist, wie wir damit umgehen.“**

Wilhelm von Humboldt

Zum Szenario des Weltuntergangs passend, bringen sich Heilsbringer und Prominente, die sich als Problemlöser aufspielen, in Stellung. An ihrer Spitze steht Klaus Schwab, Multimillionär, Verkünder des Great Reset, des großen Neustarts, und Autor des gleichnamigen Buches. Als Gründer und Vorsitzender des Weltwirtschaftsforums in Davos (Schweiz), wo sich alljährlich die Politik und Vertreter der 500 mächtigsten Konzerne der Welt versammeln und in Saus und Braus beraten, weiß er, wohin die Reise geht: Die Welt muß digitaler und nachhaltiger werden. Trauen Sie, liebe Leser, es Vertretern von Konzernen wie Bayer, Coca-Cola oder Microsoft zu, die Probleme zu lösen, die sie selbst verursacht haben?

Die vergangenen 18 Monate haben gezeigt, daß wir uns nicht auf die sogenannten Experten und ihre politischen Sprechpuppen verlassen können. Die Zeiten werden rauher, wie man am Umgang mit Andersdenkenden sieht. Ihnen droht die gesellschaftliche Ächtung und sogar der Verlust des Arbeitsplatzes. Wer der absehbaren Explosion der

Energiepreise und den Versorgungsengpässen trotzen will, darf sich nicht von den großen Konzernen dieser Welt abhängig machen. Wir bleiben deshalb dabei: Wir müssen selbst aktiv werden und in die Autarkie kommen. Begreifen wir die Situation als eine Chance, können wir an ihr wachsen! So sagte bereits Seneca: Durch Mühsal zu den Sternen, *per aspera ad astra!*

Das eigene Vorbild sein, im Kleinen wie im Großen

Am besten gelingt das, wenn wir uns auf das Wesentliche beschränken. Die Idee hat eine lange Tradition.

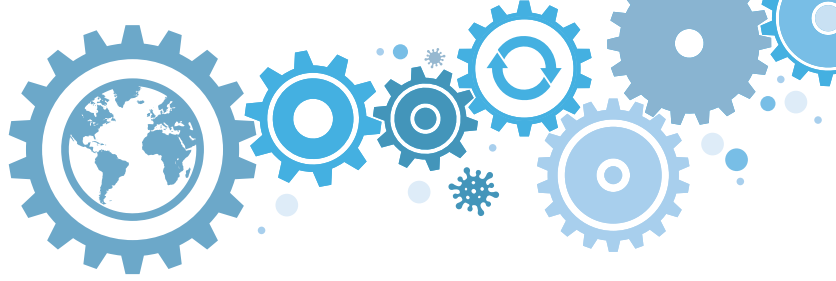
Im 5. Jahrhundert vor Christus war es der Philosoph Sokrates, der mit seiner bescheidenen Lebensweise und seiner Haltung, alles zu hinterfragen, für Aufsehen sorgte. Als Bruder im Geiste setzte Diogenes, Prototyp der Kyniker und bekannt als Mann in der Tonne, den bescheidenen Lebensstil fort und versuchte, seine Mitmenschen mit gezielten Provokationen aufzurütteln. Wie immer in der Geschichte waren es mutige Protagonisten, die den Weg ebneten, indem sie ihn selbst gegangen sind.

Wenn wir aktiv werden, können wir die verspürte Ohnmacht überwinden; Altbewährtes wiederentdecken und einer neuen Renaissance beiwohnen, die wir selbst verkörpern. Werden wir Protagonisten und unternehmen den ersten Schritt; fangen wir im Kleinen an, so entdecken wir, daß alles Kleine im Großen und alles Große im Kleinen steckt. Dazu braucht es das Verständnis, sich und seinen Körper von schädlichen Substanzen zu reinigen und zu schützen. Wie das gelingt, erfahren Sie in dieser Ausgabe der Urheimischen Notizen.

Eine urheimische Wiederentdeckung der Natur in ihrer ursprünglichen wilden Form und damit auch des Respekts vor uns selbst; das wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, für das nächste Jahr!

Ihr Dr. G. Pandalis





Sand im Getriebe

Unsere körpereigenen Regelkreise sind ein perfektes System, das uns Gesundheit beschert. Doch der moderne Mensch hat durch seinen Alltag das Gespür dafür verloren, daß er eingebettet ist in ein komplexes Lebensgeflecht. Es ist an der Zeit, inne zu halten und das Richtige zu tun: Unsere Regelkreise zu respektieren und sie sauber zu halten. Im Innen wie im Außen.

Kaum jemand sorgt sich augenscheinlich so um unser Wohlergehen wie die Weltgesundheitsorganisation WHO. In den vergangenen Monaten hat sich die teilweise von fragwürdigen privaten Geldgebern [1,2] finanzierte Institution neben der Pandemiebewältigung auch mit dem Thema Krebs hervorgetan. Die Schätzungen haben es in sich: Bis zum Jahr 2040 soll sich die Zahl der Krebserkrankungen laut WHO weltweit verdoppeln [3].



Ergo wird auch bei bösartigen Tumorerkrankungen jene Technologie weiter vorangetrieben, die als Impfstoff gegen das SARS-CoV-2-Virus inzwischen weltweit eingesetzt wird: Große Player dieses lukrativen Geschäftsmodelles der neusten Form der „Gesundheitsförderung“ erproben die als „Game changer“ gepriesene mRNA-Technik im Rahmen einer Phase-II-Studie seit kurzem auch bei Krebs [4].

Aus urheimischer Sicht sind Impfungen gegen Krebs freilich ein sehr problematisches Unterfangen. Wäre es, anstatt Impfungen dieser Art zu entwickeln,

nicht klüger, all jene Stoffe aus unserer Umwelt zu verbannen, die dazu beitragen, daß schwerwiegende Krankheiten überhaupt erst entstehen? Würden wir dazu wieder auf urheimische Kost setzen, wäre in Windeseile wieder alles im Reinen (siehe UHN 02/21).

Schließlich entstammen wir einer ursprünglichen Natur, mit der wir uns über Hunderttausende von Jahren entwickeln konnten. Harmonisch, nicht apathisch, war die ursprüngliche Beziehung des Menschen zu seiner Umwelt und letztlich auch zu sich selbst. Denn das Ökosystem Erde korrespondiert mit dem Ökosystem Mensch. Geht es der Erde schlecht, ist es auch nicht gut um uns bestellt und vice versa (Makro- und Mikrokosmos). Das wußten bereits kluge Köpfe wie Alfred Möller, Begründer des Dauerwaldes.

Bevor wir also dem nächsten Größenwahn verfallen und glauben, eine Krankheit wie Krebs mit einer Impfung beseitigen zu wollen, sollten wir vor unserer eigenen Haustüre kehren und neben der geistigen



Gesundheit auch unsere körpereigenen Regelkreise in den Blick nehmen. Unser Körper besteht aus etwa 100 Billionen einzelner Zellen, von denen jede eine ganz bestimmte Aufgabe hat. Damit diese reibungslos erfüllt wird, stehen alle Zellen miteinander in Kontakt und befinden sich in einem gut balancierten Kreislauf. Alte, funktionslose Zellen gehen in den kontrollierten Zelltod, neue Zellen werden gebildet. Dieser Zyklus ist hoch komplex reguliert.

Störungen sind eigentlich kein Problem

Wenn es zu Angriffen und Störungen kommt, hat unser Körper damit eigentlich kein Problem – solange es sich um bekannte Störfaktoren handelt. Anders sieht es dagegen aus, wenn unsere Regelkreise durch Stoffe gestört werden, die uns in den vergangenen Millionen Jahren fremd waren. Dazu gehören Schwermetalle, Pestizide, aber auch fremde Hormone und künstliche Süßstoffe. In diesem Fall reagieren unsere Zellen

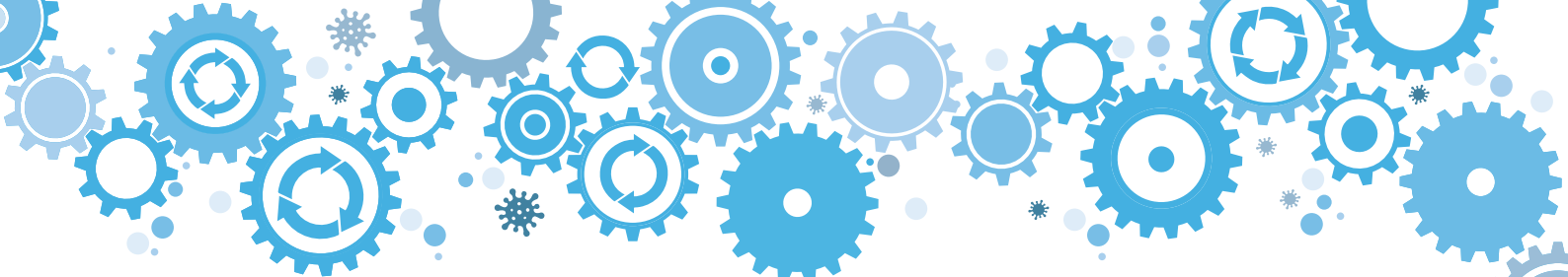
Regelkreise im Kleinen und Großen

Regelkreise gibt es im Körper in jedem Maßstab, innerhalb der Zelle, im Kontakt zwischen den Zellen und in der Kommunikation zwischen ganzen Organen. Vor allem für Hormone hat der Körper organübergreifende Regelkreise, damit immer genau die richtige Menge freigesetzt wird, wenn es nötig ist und die Produktion sinkt, wenn ein Überschuß droht. Ein gutes Beispiel ist Streß. Bei einem Streßreiz reagiert das Gehirn mit der Bildung von Corticotropin-freisetzendem Hormon (CRH), welches zur Nebenniere wandert und dort das Signal gibt, vermehrt Adrenalin und Cortisol freizusetzen. Diese Streßhormone helfen dem Körper, kurzfristig benötigte Energie bereitzustellen.



Gleichzeitig geben sie auch dem Gehirn das Signal, die Bildung von CRH zu hemmen. Durch diese negative Rückkopplung wird die Freisetzung der Streßhormone begrenzt. Chronischer Streß bringt diesen Regelkreis aus dem Gleichgewicht. Durch die dauerhafte Wirkung der Streßhormone wird das Gehirn zunehmend unempfindlich für die hemmende Rückkopplung, wodurch die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol nicht mehr gebremst wird. Das führt zu Diabetes oder Depressionen und Burnout [1].

[1] Pharmazeutische Zeitung: Depression – Die unverstandene Krankheit, Ausgabe 47/2009



nicht mehr auf natürliche Signale, teilen sich schneller als sie sollen und können ihre ursprüngliche Funktion nicht mehr erfüllen. Das kann im schlechtesten Fall zu ernststen Krankheiten wie Krebs führen. Die meisten Krebserkrankungen gehen im Übrigen von den Epithelzellen aus [5]. Das ist wenig verwunderlich, da dieser Zelltyp die äußerste Schicht von Haut und Schleimhaut bildet und somit im direkten Kontakt mit der Umwelt steht.

Was im Körper passiert, wenn wir mit Schadstoffen konfrontiert werden, läßt sich beispielsweise an Cadmium verfolgen. Über Lebensmittel, aber auch über viele andere Wege, gelangt das Metall in unseren Körper und die Leber bildet verstärkt Proteine mit natürlicher Entgiftungsfunktion (Metallothioneine). Diese Proteine binden Metalle und transportieren sie in die Niere, wo sie ausgeschieden werden – soweit der Normalfall.

Cadmium jedoch reichert sich in der Niere an und beeinträchtigt damit zwei Regelkreise, die bei einer Störung Krebs auslösen können. Dazu gehören zum einen die DNA-Mismatch-Reparaturproteine, die im Zellzyklus eine wichtige Funktion erfüllen: Bevor sich eine Zelle teilen kann, muß ihr Erbgut für die Nachfolgezelle kopiert werden. Die Reparaturproteine können

Kopierfehler erkennen und tauschen den falschen Baustein durch den richtigen aus. Da Cadmium dies verhindert, kommt es zu einem dramatischen Anstieg an Fehlern im Erbgut der Zellen. Außerdem behindert das Metall auch die Proteine, die für die Kommunikation mit den Nachbarzellen verantwortlich sind, so daß diese auf hemmende Signale der Nachbarzellen nicht mehr reagieren, mehr wachsen als sie sollen und sich sogar aus dem Zellverbund herauslösen können – ein Prozeß, der dazu führt, daß Metastasen entstehen [6,7].

Cadmium ist nur ein Beispiel unter vielen. In unserer Umgebung wimmelt es von schädlichen Substanzen und die Politik versucht, mit Grenzwerten gegenzusteuern. Mehr als im besten Fall gut gemeint ist aber auch das nicht. Was nützt es, einzelne Grenzwerte festzulegen, wenn die Frage nach der Wechselwirkung mit anderen schädlichen Substanzen außen vor bleibt?

Denn wenn ein Regelkreis durch Schadstoffe gestört wird, hat das Auswirkungen auf andere Regelkreise des Körpers. Grenzwerte können sogar kontraproduktiv sein: Sie vermitteln uns eine trügerische Sicherheit, die im schlimmsten Fall eine Krebserkrankung erst hervorruft.

Alles was grün und frei von Giften ist, reinigt

Um gesund zu bleiben und vor schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs geschützt zu sein, bleibt also nur eins: Wir müssen uns selbst darum kümmern, daß unsere Regelkreise frei von Schadstoffen bleiben und uns mit urheimischer Ernährung vor vermeidbaren negativen Einflüssen schützen. Denn die überwiegende Mehrheit (90 bis 95 Prozent) der Krebsfälle läßt sich auf unsere Lebensweise zurückführen; ein Drittel davon auf die Ernährung [8,9]. Dort lauern die Gefahren nicht nur in den Produkten selbst (Pestizide im Gemüse oder Hormone im Industriefleisch), sondern auch in der Verpackung.

In Wasser aus Plastikflaschen zum Beispiel findet sich neben Hormonen [10] auch antimonhaltiges Mikroplastik. Die Zeitschrift „Ökotox“ hat im vergangenen Jahr 71 Mineralwässer auf Mikroplastik-Teile untersucht [11]. Das Ergebnis: Unter den Wasserproben aus Plastikflaschen (PET-Flaschen) waren mehr als 40 Prozent mit antimonhaltigem Mikroplastik belastet. Mineralwasser, das in Glasflaschen verkauft wird, war dagegen plastikfrei. Antimon hat es in sich: Es ist giftig und wird in seiner biochemischen

Raus mit den Schadstoffen – wie wir uns urheimisch reinigen

Cystus 052® Sud

- Polyphenolreiches Pflanzenkonzentrat, das Schwermetalle (wie Cadmium, Quecksilber) aus dem Magen-Darm-Trakt ausleitet [1].
- Studien zeigten eine Senkung des Schwermetallgehalts im Blut.
- Der Schwermetallgehalt im Blut steht in direktem Zusammenhang mit dem Gehalt im Magen-Darm-Trakt: Wird der Magen-Darm-Trakt von Schwermetallen gereinigt und damit der Resorption entzogen, spiegelt sich dies in niedrigen Blutwerten wider.



Urbitter®

- Urbitterstoffe regen die Verdauung an, indem sie zur vermehrten Sekretion von Cholecystokin (CCK) führen.
- Urbitter® reinigt auch von innen, indem die gesunden Darmmikrobiota erhalten bleiben und pathogene Keime verdrängt werden. Das viszerale Fett (Bauchspeck) wird überflüssig und baut sich von selbst ab. Ein erfreulicher Nebeneffekt.



[1] Ali, Syed & Asif, Muhammad & Mirza, Eray & Hassan, Syed. (2013). Reduction in Increased Cadmium Concentration from Human Blood and Urine of Cigarette Smokers by using Cystus-Sud. 10.1007/978-3-642-29305-4_37. (Universität Lübeck)



Wirkung mit Arsen verglichen.

Wenn also diejenigen, die bisher die Rahmenbedingungen für das Leben auf unserem Planeten diktieren, weiter vor sich hin dilettieren, müssen wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen. Daß unsere Nahrungsmittel unsere Heilmittel sein sollen, wissen wir schon seit der Antike.

Es ist an der Zeit, sich an diese Erkenntnis zu erinnern und sich nicht länger auf die Versprechungen von mächtigen Konzernen und willfährigen Politikern zu verlassen. Wohin das führt, hat inzwischen fast jeder am eigenen Leib erfahren.

Eine Quellenübersicht des aktuellen Themas finden Sie auf www.urheimische-notizen.de

Entzündungen haben ihr Gutes

Viele Mediziner vertreten die Ansicht, daß Entzündungen die Bildung von Krebs fördern. Aus urheimischer Sicht dagegen respektieren wir Entzündungen, weil sie das Immunsystem stärken. Sie können sogar, da sie zur Reinigung des Körpers beitragen, Auslöser für eine Krebsheilung sein. Die in den 1890er-Jahren entwickelte Krebsimmuntherapie verfolgt das klare Ziel, Krebszellen mit Hilfe des von Entzündungen stimulierten Immunsystems zu eliminieren [1] (Ein spannendes Forschungsgebiet für die Zukunft).

[1] Ichim: Revisiting immunosurveillance and immunostimulation: Implications for cancer immunotherapy. In: J Transl Med 3, 2005

In eigener Sache

Jetzt auch für Veganer

Unsere Bärlauchprodukte sind ab sofort auch als vegane gelatinefreie Kapseln erhältlich. An den altbewährten inneren Werten hat sich nichts geändert und alle Zutaten werden in der gewohnten Qualität verarbeitet. Ab sofort in Ihrer Apotheke.



Bärlauch Bio vegan Kapseln

90 St. | PZN 17 863 857
empf. VK 15,99 €

Eisen Bio vegan Kapseln

140 St. | PZN 17 863 863
empf. VK 25,48 €

Magnesium vegan Kapseln

90 St. | PZN 17 863 886
empf. VK 17,83 €



Pflanzenportrait

Aus der Reihe *Urheimischer Garten* (siehe UHN 02/21)

Der Giersch

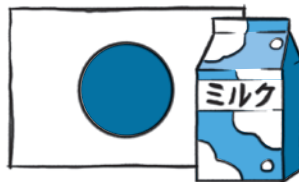
Giersch, *Aegopodium podagraria*, oder auch Zipperleinskraut, wurde früher in unseren Breiten als gesundes Nahrungsmittel sowie Heilmittel geschätzt. Aus dieser Zeit stammt auch sein lateinischer Name, der auf die Verwendung des Dreiblattes bei Gicht (im Volksmund auch Zipperlein genannt) abzielt (Podagra = Gicht der großen Zehe). Später wurde er jedoch als Unkraut stigmatisiert und geriet zunehmend in Vergessenheit.

Erst durch unsere Forschung, bei der wir den besonders hohen Kaliumgehalt entdeckt haben, ist diese alte Heilpflanze wieder aufgeblüht. Giersch ist deshalb der zentrale Bestandteil unseres Dreiblatt Kalium Granulats. Allerdings beinhalten nur spezielle Unterarten, die auf ausgewählten Standorten wachsen, größere Mengen dieses Minerals. Dazu gehört vor allem die von uns verwendete Unterart *Aegopodium podagraria* ssp. *potassa*, die nicht umsonst ihren Namenszusatz trägt (Potassa = Kalium). Daher steht der Giersch heute auch wegen anderer Anwendungsgebiete im Fokus. Dazu zählen die gesunde Funktion des Nervensystems und der Muskeln sowie die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks. Als wahrer Überlebenskünstler ist er sogar jetzt in der kalten Jahreszeit teilweise wintergrün und eignet sich mit seinem petersilienartigen Aroma als besonders schmackhaftes vitaminreiches Wildgemüse für Eintöpfe und Salate. Der Giersch wächst auf lehmigen, stickstoffreichen Böden und breitet sich schnell und kräftig im heimischen Garten aus. Wild ist er in feuchten Laub- und Mischwäldern, ganz besonders in Auwäldern, unter Hecken und Büschen heimisch.

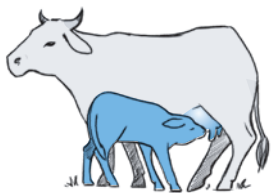


Kurz und bündig

Milch ist schlecht für Japaner



Ein Gläschen klarer Schnaps am Abend? Vielleicht. Ein Glas Milch zum Frühstück? Bloß nicht. Jedenfalls nicht dort, wo sie nicht urheimisch ist. In einer Studie mit über 20.000 japanischen Männern, die über einen Zeitraum von zwei Jahren beobachtet wurden, haben japanische Forscher wenig Erfreuliches für die Vertreter der Milchwirtschaft und Verfechter regelmäßigen Milchkonsums zutage gefördert [1]. Demnach steigt das Risiko für Männer, an Prostata-Krebs zu erkranken um 37 Prozent – wenn sie täglich Milch trinken. Bei niedrigem Milchkonsum (höchstens zweimal pro Woche) ist die Krebsgefahr deutlich verringert. Auch auf Joghurt sollten Männer tunlichst verzichten, während Butter und Käse als relativ ungefährlich gelten. Diese Studie unterstreicht das urheimische Prinzip, stets auf urheimische Lebensmittel zurückzugreifen, mit denen unser Organismus vertraut ist [2]. Und darum überlassen wir die Milch doch lieber jenen Lebewesen, für die sie gedacht ist: den Kälbern und kleinen Ziegen.



[1] <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cam4.4233>

[2] <https://www.pandalis.de/de/prinzip/begrueundung/>

Süßer Schlaf

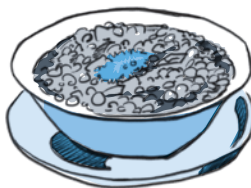
Nicht nur alte Menschen haben oft einen unregelmäßigen Schlaf. Auch bei jüngeren Semestern ist die Nachtruhe mitunter gestört. Während im fortgeschrittenen Alter die Tiefschlafphase seltener erreicht wird und der Wechsel zwischen den verschiedenen Schlafphasen unregelmäßig verläuft, ist bei Jüngeren meist die Ernährung an einer gestörten Nachtruhe schuld. Wer eine große Menge an gesättigten Fettsäuren mit wenig Ballaststoffen und viel Zucker kombiniert, also am Abend beispielsweise Limonade und Chips verzehrt, bringt den Schlafrhythmus aus dem Gleichgewicht: Die Tiefschlafphase wird reduziert, die Aufwachphasen dagegen erhöhen sich [1]. Weit aus besser für die Nachtruhe ist es, proteinreiche, natürlich gesüßte Nahrungsmittel und wenig Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Auf diese Weise kann der Proteinbaustein Tryptophan, eine Vorstufe des Botenstoffs Serotonin, die Blut-Hirn-Schranke besser überwinden. Sehr hilfreich bei Schlafproblemen ist auch Vitamin B₁₂, das jedoch nur in natürlicher Form, wie es etwa in Sidea® B₁₂ enthalten ist, eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung hat. Unser urheimischer Tip für das Abendessen: Eine Linsensuppe nach Großmutter Manier (natürlich gesüßt) wärmt, ist gesund und läßt uns ruhig schlafen.

[1] *Schlafen Sie gut!* UGBforum 5 2021, S. 240-241.pdf

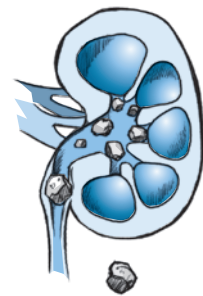
Urheimischer Leistungsbooster

Sportbegeisterten ist das Wachstumshormon Erythropoetin unter dem Kürzel EPO bekannt, das zu Hochzeiten des Radsports immer wieder im Zusammenhang mit Doping erwähnt wurde. Dieses Hormon wird bei Sauerstoffmangel in den Nieren gebildet, um im Knochenmark vermehrt rote Blutkörperchen herzustellen und damit die physische und mentale Leistung zu verbessern. Die Steigerung der Sauerstoffaufnahme und des gleichzeitigen Transports kann auch durch die Erhöhung der Hämoglobin-Synthese erfolgen. Dazu braucht es die Kombination aus Eisen, Vitamin B₁₂ und Folsäure. Wer sich fragt, wie man seinem Organismus einen urheimischen Energieschub verpassen kann, findet in der Kombination Bärlauch Eisen N Kapseln, Sidea® B₁₂, Bockshornklee aktiviert und einem Salat pro Tag eine Antwort.

[1] *Erythropoetin – inspirierende Blut-Poesie* DAZ 40 2021



Nierenstein muß nicht sein

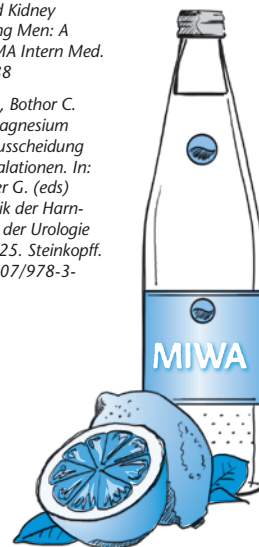


Ein Beispiel, wie wir einer Regelkreisstörung vorbeugen können: Die sogenannten Calcium-Oxalat-Nierensteine machen den größten Anteil, etwa 75 Prozent, aller gängigen Nierensteinerkrankungen aus. Eine zu hohe Konzentration beider Stoffe im Harn kann dazu führen, daß Calcium-Oxalat auskristallisiert, also zu Stein wird [1]. Ein zusätzlich saurer pH-Wert des Harns verstärkt diesen Effekt. Wie sich in einer Studie zeigte, wird die Zugabe von hohen Dosen Vitamin C (Ascorbinsäure) im Körper zu Oxalat verstoffwechselt und trägt zur Bildung von Harnsteinen bei [2]. Magnesium hingegen geht eine gut-lösliche Verbindung mit Oxalat ein und kann bei Hinzugabe schmerzfrei ausgeschieden werden [3]. Gerade in den Wintertagen wird meist hochdosiertes, künstliches Vitamin C verzehrt. Daher lautet unser urheimischer Tip: Einen beherzten Schluck frisch ausgepressten Zitronensaft zusammen mit einem halben Glas sprudelndem Mineralwasser und Bärlauch Magnesium Kapseln zu sich nehmen. Dann sind die Nierensteine chancenlos.

[1] *Dt Arztebl* 1998; 95: A-2084-2090

[2] Thomas LDK, Elinder C, Tiselius H, Wolk A, Åkesson A. Ascorbic Acid Supplements and Kidney Stone Incidence Among Men: A Prospective Study. *JAMA Intern Med.* 2013;173(5):386–388

[3] Pirllich W., Berg W., Bothor C. (1987) Einfluß von Magnesium auf Absorption und Ausscheidung von Kalzium- und Oxalationen. In: Vahlensieck W., Gasser G. (eds) *Pathogenese und Klinik der Nierensteine XII. Fortschritte der Urologie und Nephrologie*, vol 25. Steinkopff. https://doi.org/10.1007/978-3-642-72399-5_63



Pandalis' Worte der Achtung

„Ich habe großen Respekt vor Menschen, die mit 60, 70 oder 90 Jahren, wie zu Ur-Ur-Großmutter's Zeiten, konsequent und aus Überzeugung keine chemischen und exotischen Medikamente sowie isolierte Pflanzensubstanzen zu sich nehmen; und vor allem ohne die von Politikern erworbenen und verkauften Impfstoffe leben.“



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
E-Mail: 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

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nachdruck unter Nennung der Quelle erlaubt

Druck:

Druckerei Joh. Burlage, Münster



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

*Wir wünschen Ihnen
besinnliche Weihnachten.*