

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Den Krisen trotzen

Für den Einen mag die Natur chaotisch sein, für den Anderen der Inbegriff von Perfektion. Fakt ist: Die Natur spielt nach ihren eigenen Regeln und wir tun gut daran, diese zu befolgen. Schließlich sind wir ein Teil der Natur und haben uns über Tausende von Jahren Hand in Hand mit ihr entwickelt. Für unsere Vorfahren war dies völlig klar. Sie waren gezwungen, sich den Spielregeln zu unterwerfen, wenn sie eine Überlebenschance haben wollten. Ein hartes Leben voller Strapazen und Herausforderungen. Hungersnöte, Überschwemmungen oder andere Katastrophen gehörten vor nicht allzu langer Zeit zum Leben dazu. Mit Störungen des Alltags mußte immer gerechnet werden.

**„Alles, was die Natur selbst anordnet, ist zu irgendeiner Absicht gut. Die ganze Natur überhaupt ist eigentlich nichts anderes als ein Zusammenhang von Erscheinungen nach Regeln; und es gibt überall keine Regellosigkeit.“**

*Immanuel Kant*

Leider haben wir uns seit der Frühindustrialisierung stetig von der Natur und der Schöpfung entfernt, so daß uraltes Wissen verloren gegangen ist oder vom neuen Pantokrator, der „Wissenschaft“ (siehe UHN 3/21), abgelöst wurde. Die Entfernung ist mittlerweile so groß, daß sich der moderne Mensch sogar über die Natur stellt. Gen-Behandlungen, Geo-Engineering und Klon-Schafe sind dabei nur die Spitze des Eisberges. Aus urheimischer Sicht ist die Achtung der Schöpfung und die Bewahrung unserer ursprünglichen Natur das Maß aller Dinge.

Unsere Komfort- und Überflußgesellschaft hat kein Interesse mehr an kulturellen und aus der Erfahrung gewachsenen Erkenntnissen. Unsere profitorientierte Lebensweise wird uns zum Verhängnis, weil wir träge und anfälliger für so genannte „Zivilisationskrankheiten“ geworden sind. Ohne das Wissen und die Erfahrung, auch schwierige Zeiten durchstehen zu

können, haben „Experten“ ein leichtes Spiel, sich als unsere Retter und Beschützer aufspielen zu können. Kommen wir zurück zur Natur, sind die vermeintlichen Heilsbringer machtlos!

Deshalb werden wir auch weiterhin an urheimischen Antworten arbeiten. Gemeinsam mit einer renommierten Universität im Süden Deutschlands gehen wir aktuell der Frage nach, wie wir unseren Körper (abhängig von Geschlecht, Ethnie und Lebensweise) in urheimischer Manier vor zukünftigen Pandemien wappnen können. Zwar stehen uns bereits urheimische Antworten zur Bewältigung bakterieller oder viraler Pathogene zur Seite, aber es gibt noch so viel mehr zu erforschen (so zum Beispiel die Frage, warum einige Kulturen widerstandsfähiger sind als andere). Wir halten Sie bei diesem umfassenden Projekt auf dem Laufenden und sind gespannt auf die Ergebnisse. Denn urheimische Antworten sind wichtiger denn je!

So vergeht derzeit kaum ein Tag, an dem sich nicht verunsicherte Kunden bei uns melden und uns ihre Sorgen und Ängste mitteilen. Bewegt fragen sie uns um Rat oder nach Möglichkeiten, dem alltäglichen Irrsinn entfliehen zu können. Auch wenn sich die äußeren Umstände nicht ändern lassen, gibt es Wege, uns und unseren Organismus widerstandsfähiger zu machen. Denn Krisen, so einschneidend sie auch sein mögen, können sogar lebensverlängernd und lebendigkeitsfördernd sein. Welche Rolle dabei unsere Routine und moderate Reize spielen und wie wir unsere urheimische Resistenz umfassend fördern können, erfahren Sie in dieser Ausgabe der Urheimischen Notizen. Uns stehen viel mehr Möglichkeiten zur Seite, diesen Zeiten zu trotzen als man uns glauben macht.

Ihr Dr. G. Pandalis

*Dr. G. Pandalis*



# Das Aktuelle Thema

## Aus passiv wird aktiv

*Katastrophenmeldungen und die dazugehörigen Entscheidungen unserer „Experten“ stellen uns vor immer neue Herausforderungen. Erst das Virus, danach ein Krieg. Wohin soll das noch führen? Urheimische Ideen können uns helfen, an den Ereignissen um uns herum nicht zu zerbrechen.*

Die vergangenen zwei Jahre haben ihre Spuren hinterlassen. Auch wenn sie von Politik und Medien nach Kräften ignoriert werden, finden Berichte über fahrlässig in Kauf genommene, nicht registrierte Impfschäden [1], die wachsende Zahl von Depressionen bei Jugendlichen [2,3], zunehmende Fälle von hohem Blutdruck bei jungen Männern und das daraus folgende Demenz-Risiko im Alter [4] langsam aber sicher ihren Weg an die Öffentlichkeit. Es ist offensichtlich: Maßnahmen wie Lockdowns, Quarantäne und haarsträubende Angstszenerien fordern ihren Preis. Die Entwicklungen in Ost-Europa tun dabei ihr Übriges.

Auch wenn wir an den direkten Umständen um uns herum nur bedingt etwas ändern können, sind wir nicht machtlos. Wir können, jeder für sich, den Zeiten trotzen, indem wir unserem Organismus nötige Ressourcen (Reize und Nahrung) zur Verfügung stellen, die ihn schließlich widerstandsfähiger machen (Salutogenese nach Aaron Antonovsky) [5]. Die Antwort auf die aktuellen Herausforderungen heißt darum: Urheimische Resistenz.

### Moderate Reize, was ist das?

Zu viele Schreckensmeldungen lähmen und treiben uns in die Isolation und Lethargie. Deshalb lautet der erste Schritt in Richtung Resistenz: Medienkonsum nur in homöopathischer Dosis. Denn je geringer die (Medien-) Viruslast, um so nachhaltiger die Angstimmunität. Lethargie und Routine sind Gift für uns. Was wir hingegen brauchen, sind moderate Reize!

Unser Organismus ist auf Herausforderungen angewiesen, an denen er sich abarbeiten und wachsen kann. Die Dosis macht bekanntlich das Gift: Wir

wollen uns nicht komplett überfordern, sondern uns Reizen und Irritationen in Maßen aussetzen. So wie eine unerwartete Hürde oder eine saisonale Grippe uns einen gesunden Impuls verpassen, unser Herz-Kreislaufsystem in Wallung bringen und wichtige Abwehrmechanismen mobilisiert werden (siehe UHN 4/21). Frei nach Friedrich Nietzsche (1844 bis 1900): „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“ [6].

Auch Menschen, die tagtäglich mit Kranken umgehen, sind ein Beispiel dafür, daß Reize, in diesem Fall in Form von Krankheitserregern, unserer Gesundheit nicht schaden. Pfleger, Krankenschwestern oder Ärzte sind gegen Infektionen gut gewappnet; SARS-CoV-2 macht da keine Ausnahme. In einer im November 2021 veröffentlichten Studie gingen Wissenschaftler der Frage nach, wie es Mitarbeitern im Gesundheitswesen gelungen ist, eine natürliche Grundimmunität (Kreuzimmunität) gegen SARS-CoV-2 zu entwickeln, ohne vorher an COVID-19 erkrankt gewesen zu sein. Zu ihrem Erstaunen stellten die Forscher bei den Pflegekräften eine erhebliche Anzahl natürlich erworbener T-Zellen (CD4/CD8) fest [7,8], die die Probanden durch früheren Kontakt mit ähnlichen Coronaviren und anderen Pathogenen entwickelt hatten [9,10]. Die Reizung des Organismus durch Krankheitserreger hatte ihn abgehärtet.

Auch das urheimisch-religiöse Fasten (nicht s.g. Heilfasten, siehe UHN 1/07!) zeigt, was Reize bewirken: Unser Organismus wird in eine Art *Überlebensmodus* versetzt, der die Bildung spezieller Enzyme, der *Sirtuine*, anregt. Diese fleißigen Helfer (entdeckt vom Biologen Dr. David Sinclair) werden auch *Langlebigkeitsenzyme* genannt, da sie für die Wartung und Reparatur unseres Erbguts zuständig sind. Ein Vorgang der Ordnung und Reinigung [11].



### Beispiele für moderate urheimische Reize

gelegentlich:

- ▶ 2 h später zu Bett gehen
- ▶ barfuß 10 min über steinigen Boden laufen
- ▶ mit nacktem Oberkörper sich für 10 min der Kälte/Hitze aussetzen
- ▶ bei der Gartenarbeit auf Schutzhandschuhe verzichten und Arbeit verrichten, bis man schwitzt
- ▶ leichte Entzündungen ertragen und akzeptieren, inklusive Zahnfleischentzündungen
- ▶ Drang aushalten:
  - Essen/Trinken erst bei großem Hunger
  - Wasserlassen hinauszögern
- ▶ auf Nahrung verzichten
- ▶ 1 Löffel Meerrettich oder 5 Körner scharfen Pfeffer/Senf kauen und „genießen“ (alle 3 Wochen im Sommer, alle 2 Wochen im Winter)

*Sirtuine* werden überdies von Polyphenolen (besonders von Quercetin) aktiviert und sind vor allem in unserem Cystus® zu finden. Dank der vielen hochpolymeren Polyphenole können wir uns der *Sirtuine* auch außerhalb der Fastenzeit bei einem Cystus®-Tee zwischendurch erfreuen.

## Vital und einfach genial: Alleskönner Tryptophan

Die Grundlage, um mit alltäglichen Belastungen, aber auch außergewöhnlichen Reizen sowohl körperlich als auch nervlich fertig zu werden, ist jedoch eine ausreichende Nährstoffversorgung. Eine wichtige Rolle spielt dabei die essentielle Aminosäure Tryptophan, die ausschließlich über die Nahrung (Bio-Hülsenfrüchte/Bio-Fleischprodukte) aufgenommen wird. Tryptophan bildet die Vorstufe der Hormone Serotonin (siehe Kasten) und Melatonin. Während ersteres unsere Stimmung reguliert, ist letzteres für unseren Schlaf zuständig. Wer genügend Tryptophan aufnimmt, läuft weniger Gefahr, über einen schlechten Schlaf zu klagen oder anfälliger für depressive Verstimmungen zu sein. Gleichzeitig sinkt das Risiko, eine neuronale Erkrankung wie Schizophrenie, Depressionen, Parkinson oder Hypertonie (Bluthochdruck) zu erleiden.

Tryptophan ist außerdem verantwortlich für die Bildung antimikrobieller Peptide (AMP). Diese so genannten Defensine bekämpfen schädliche Mikroorganismen an vorderster Front, indem sie sich an die Zellwand der Mikroorganismen heften und dort eine Pore hineinbohren. So geschädigt, stellt der Schädling den eigenen Stoffwechsel ein und verendet. Antimikrobielle Peptide zählen zu den evolutionsbiologisch

ursprünglichsten Mechanismen zur Abwehr von jeglicher Art von Eindringlingen und werden auch von Insekten und sogar Pflanzen produziert. Gleichzeitig stehen sie als Kommunikationsschnittstelle im direkten Kontakt zu unseren Darmbakterien und unserem vielschichtigen Immunsystem [12].

## Unverwüstlich mit urheimischer Ernährung

Wer bei der Ernährung auf die Erzeugnisse des eigenen, urheimischen Gartens (siehe UHN 2/21) zurückgreifen kann, ist ohnehin schon auf einem guten Weg. Resistenz-Pflanzen wie Kichererbsen (*cicer arietinum*) stärken nicht nur unsere Nerven, sondern auch unser gesamtes Wohlbefinden. Die Jungpflanzen zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an natürlichen Östrogenen und Folsäure aus, die hormonelle Schwankungen gerade bei schlanken Damen in den Wechseljahren (oder auch in der Schwangerschaft oder Pubertät) schonend abfedern können. Die hohe Konzentration von Folsäure setzt dort an, wo sie gebraucht wird: In Zeiten der hormonellen Umstellung und Unruhe unterstützt sie die seelische Stabilität und befeuert die Bildung von roten Blutkörperchen, die das Immunsystem stärken und Lebensdauer fördern.



Die älteren Früchte dieser Kulturpflanze besitzen einen hohen Eiweißanteil, (ähnlich wie Dicke Bohnen) der neben der Förderung der Eiweißsynthese auch den Abbau des Stresshormons Cortisol (Pangamsäureeffekt) vorantreibt [14]. Um die Stressresistenz auf urheimische Art zu beflügeln, reicht es schon, Kichererbsen-Samen zusammen mit Zwiebeln und einem Lorbeerblatt zu kochen.

Körper und Geist stärken (am besten mit urheimischen Pflanzen), aktiv bleiben und sich nicht von Angst lähmen lassen, sind zweifelsohne die besten Voraussetzungen, um herausfordernde Zeiten wie diesen die Stirn zu bieten. Das gilt vor allem für ältere Menschen. „Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund und wie immer hat auch dieser Spruch einen wahren Kern. Gerade ältere Menschen brauchen Herausforderungen, denn Altern ist eine Zumutung, wie schon Lorient festgestellt hat. Neue Aufgaben fördern vor allem unsere geistige Gesundheit und halten uns in Schwung [15]. Wer sich nicht abschirmt, sondern sich moderaten Reizen aussetzt, bleibt agil und auch im hohen Alter, dank der tatkräftigen T-Zellen, gesund [16] (siehe UHN 1/18).

Eine Quellenübersicht des aktuellen Themas finden Sie auf [www.urheimische-notizen.de](http://www.urheimische-notizen.de)

**Gut für unsere Nerven:** Entscheidend für unser Wohlbefinden ist nicht nur eine ausreichende Serotonin-Produktion; das Hormon muß seine Wirkung im Körper auch richtig entfalten können. Dafür reicht Tryptophan alleine nicht aus. Durch unsere Forschung\* wissen wir, daß Sidea® B<sub>12</sub> (Spitzenreiter), Blauwarten® (Silbermedaille) und Cystus Pandalis® (Bronzemedaille) die Serotoninkonzentration im Gehirn maßgeblich erhöhen.

\* Bestätigt durch ein unabhängiges Forschungsinstitut

Hülsenfrüchte wie Linsen (*lens culinaris*) und Dicke Bohnen (*vicia faba*) sind aus urheimischer Sicht besonders wertvoll. Reich an Eiweiß, sind sie leicht gesüßt ein natürlicher Tryptophanlieferant und besonders gut für unsere Darmflora. Auch Gerstenbrei eignet sich hervorragend zur Pflege des Darmtraktes (gerade bei Durchfall) und fördert die Durchblutung. Kein Wunder, daß dies die Lieblingsspeise des Mathematikers Pythagoras war.

**Urheimischer Tip gegen Darmparasiten:** Linsen kochen und das reine Kochwasser vor der Gewürzzugabe abschütten, mit Bärlauch Frischblatt verfeinern und diesen Trunk mit einem Schluck verzehren. Auf diese Weise geht es den blinden Passagieren an den Kragen [13].



# Kurz und bündig

## Gift, wohin man sieht

Nichts scheint wohl so sehr Bestandteil unseres modernen Lebens zu sein wie Umweltgifte, Abgase, Feinstaub, Pest- und Insektizide. Forscher konnten aufdecken, daß Neonikotinoide (Insektenvernichtungsmittel) sich sowohl nervenschädigend (neurotoxisch) auf Bienen als auch auf Menschen auswirken können [1]. Dies könnte das fortschreitende Bienensterben und die Zunahme von Alzheimer's Erkrankungen erklären, so die Forscher. Denn diese Insektenvernichtungsmittel breiten sich in der gesamten Pflanze aus und finden so ihren Weg auf unsere Teller. Wer weitere Einblicke rund um das Thema Schadstoffe haben möchte, dem ist das Buch „Endlager Mensch“ von Susanne Donner dringend ans Herz gelegt. Entgegen der Behauptung der Behörden, bleibt auch unser Leitungswasser nicht von massiver Verschmutzung verschont.

[1] <https://www.nmi.de/de/aktuell/aktuelles/detail/verheerende-auswirkungen-von-insektenvernichtungsmittel/>



## Bei Omega-3-Fettsäuren aufgepaßt

Wer an Vorhofflimmern (Arrhythmien) leidet, sollte nicht zu Omega-3-Präparaten greifen. Der Grund: Jede Substanz, die gegen Vorhofflimmern helfen kann, kann diesen Effekt verstärken und bei gesunden Menschen sogar auslösen. Eine Studie kommt zu dem Schluß, daß das Risiko zu erkranken, durch Omega-3-Fettsäuren, abhängig von der Dosis, sogar zunimmt. Im Durchschnitt steigt das Risiko durch die Einnahme entsprechender Produkte um 25 Prozent; bei einer täglichen Dosis über 1000 mg sogar um 49 Prozent. Besonders problematisch: Einige der gängigen, populären Omega-3-Produkte enthalten pro Tagesdosis bis zu 1500 mg. Also: Finger weg!



Gencer B, et al. Effect of Long-Term Marine  $\omega$ -3 Fatty Acids Supplementation on the Risk of Atrial Fibrillation in Randomized Controlled Trials of Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Circulation*. 2021 Dec 21; 144(25): 1981-1990

## Hoffnungsträger gegen Krankenhaus-Keime – schön wär's

Nachdem auch Notfall-Antibiotika aus der Gruppe der Carbapeneme gegen gefährliche Keime zunehmend wirkungslos sind, wird mit Hochdruck nach Alternativen gesucht. 2017 hatte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Liste von zwölf Bakterienstämmen veröffentlicht, für die dringend neue Antibiotika entwickelt werden sollten [1]. Dazu gehört auch der Erreger *Staphylococcus aureus*, der zu den bekanntesten multiresistenten Krankenhaus-Keimen zählt. Eine Kombinationstherapie des Antibiotika-Präparats Aztreonam mit dem Wirkverstärker Avibactam galt bisher als Hoffnungsträger gegen derartige Keime.

Jetzt hat sich die bisher nur in klinischen Studien erprobte Kombination als Papier-tiger erwiesen [2]. Bevor der neue Wirkstoffmix in Deutschland auf den Markt kommen sollte, vermeldete das Deutsche Zentrum für Infektionsforschung (DZIF) in einer gemeinsamen Untersuchung mit der Justus-Liebig-Universität Gießen: Es gibt Bakterien, die auch gegen diese beiden Substanzen resistent sind. Die Suche nach einer neuen Wunderwaffe geht damit weiter.

Vielleicht sollte die WHO mal Kremo 058<sup>®</sup> testen – das Ergebnis würde die Experten verblüffen.

[1] <https://www.who.int/news/item/27-02-2017-who-publishes-list-of-bacteria-for-which-new-antibiotics-are-urgently-needed>

[2] <https://www.dzif.de/de/alarmierend-resistenzen-gegen-eine-neue-wirkstoffkombination-schon-vor-dem-einsatz-deutschland>



## Keine Panik bei radioaktiven Schadstoffen

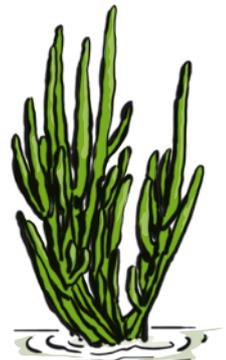


Mit dem Kriegsbeginn in der Ukraine und der damit einhergehenden Angst vor nuklearen Zwischenfällen, erreichten uns vermehrt Anfragen, die die Jodversorgung im Katastrophenfall betreffen.

Zum Kontext: Wenn Kernkraftwerke, wie vom Typus Tschernobyl, beschädigt und außer Kontrolle geraten, können radioaktive Zerfallsprodukte in Form von Schwermetallen (Cäsium, Cadmium, Strontium) und Salzen (Jod) freigesetzt werden. In einem solchen Fall einer radioaktiven Belastung ist es essentiell, daß diese Substanzen nicht in die Blutbahn gelangen und somit im Körper verteilt werden; sie müssen unverzüglich im Darm gebunden und ausgeleitet werden. Mit Cystus 052<sup>®</sup> Sud steht uns das einzig zugelassene pflanzliche Medizinprodukt zur Entgiftung und Ausleitung von Schwermetallen (auch radioaktive) zur Seite, das genau diesen Effekt erzielt. Denn die enthaltenen hochpolymeren Polyphenole binden nicht nur Viren, sondern fangen diese Schwermetalle in einem Chelat-Komplex ein, so daß sie, ohne in die Blutbahn zu gelangen, ausgeschieden werden.

Hochdosiertes Jod hingegen ist zum Schutz vor radioaktiven Substanzen absolut kontraproduktiv (da hat die Bundesregierung sogar einmal Recht: [www.jodblockade.de](http://www.jodblockade.de)). Wer jedoch auf der Suche nach einer natürlichen Jodquelle ist, der wird mit schadstofffreiem Meeresfisch oder Salicornia fündig.

Salicornia Bio Jodtabletten ist das erste und einzige Salicornia Präparat in Bioqualität aus der Apotheke.

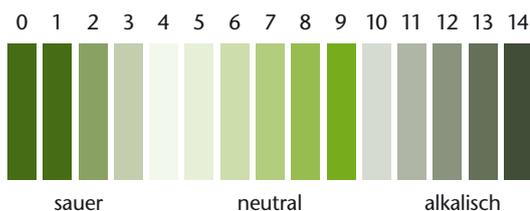


# Kurz und bündig

## Saurer Urin am Morgen?

Viele Leute mittleren Alters starten ihren Tag damit, den pH-Wert ihres Urins zu messen. Der Grund: Die Furcht vor einem sauren pH-Wert und den damit verbundenen Auswirkungen auf den Organismus. Abgesehen davon, daß die diagnostische Aussagekraft des Urins insgesamt zu wünschen übrig läßt, ist es aus urheimischer Sicht Kokoloeres. Wenn wir überhaupt etwas daraus ableiten wollen, dann, daß ein saurer pH-Wert am Morgen eher mit einem gesunden Körper einhergeht. Denn dadurch wird klar, daß die Nieren tatsächlich überschüssige Säure ausscheiden. Also kein Grund für eine basische Therapie.

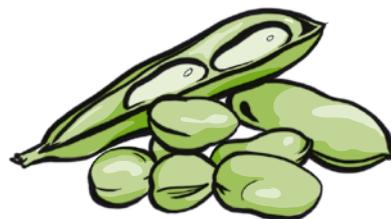
Wasserfurth et al.: Effects of mineral waters on acid-base status in healthy adults: results of a randomized trial. Food Nutrition Research. 2019 Dec 3;63



# Pflanzenportrait

Aus der Reihe *Urheimischer Garten* (siehe UHN 2/21)

## Dicke Bohne



Dicke Bohnen (*vicia faba*) werden auch Acker-, Sau-, Schweins- oder Pferdebohnen genannt. Sie sind nicht mit der Gartenbohne verwandt und haben von Mitte Mai bis Ende August Saison. Parallel mit Frühkartoffeln und Steckzwiebeln, profitieren die Pflanzen bei früher Aussaat ab Ende Februar bis Mitte/Ende März von dem noch winterfeuchten Boden, können sich so rasch entwickeln und setzen mehr Blüten und Hülsen an als spätere Aussaaten. Kalte Temperaturen machen der Pflanze nichts aus.

Dicke Bohnen gelten als archaische Lebenspflanze und waren früher Hauptnahrung der Schwerarbeiter. Für Schulkinder fanden sie geröstet als Wegzehrung Verwendung. Sie sind kalorienarm (100 g entsprechen 65 kcal) und haben viele wertvolle Mineralstoffe, wie Calcium und Magnesium. Dazu sind sie so reich an Kalium, daß sie fast eine ernsthafte Konkurrenz für unser Dreiblatt darstellen. Außerdem enthalten Dicke Bohnen kostbare Ballaststoffe, vor allem Eiweiße, essentielle Folsäure und Antioxidantien. Dazu wirken sie harntreibend, krampflosend, sedativ (beruhigend), senken den Cholesterinspiegel, haben positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und wirken schützend vor Arteriosklerose. Erst seit dem frühen 20. Jahrhundert bekannt, sind Dicke Bohnen außerdem reich an natürlichem L-Dopa (Levodopa), einer Vorstufe zu Dopamin, das die neuronale Zellenkommunikation fördert und eine positive Wirkung bei der Behandlung der motorischen Symptome bei Parkinson-Patienten hat.

Hegi, G. *Illustrierte Flora von Mittel-Europa*, Lehmanns Verlag, München 1906

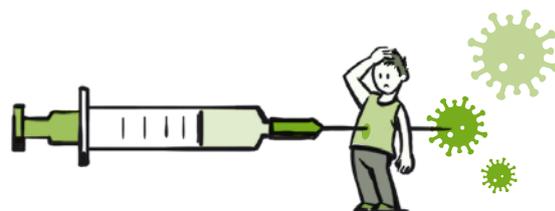
# In eigener Sache

## Hautsache Ladania®

Nach Jahren der Entwicklung ist unsere Ladania® Bio Gesichtspflege nun erhältlich. Ladania® mindert die Zeichen der Hautalterung und läßt die Fältchen flacher werden. Sie ist pH hautneutral und für alle Hauttypen geeignet.

Ab sofort in Ihrer Apotheke.

**Ladania® Bio Gesichtspflege**  
50 ml | PZN: 15 371 529  
empf. VK 23,70 €



## Bitte melden:

Nachdem wir in Ausgabe 3/21 bereits den ersten Aufruf gestartet haben, bittet die Uniklinik Ulm erneut um Ihre Unterstützung: Im Rahmen einer Publikation sollen Herz-Kreislauf-Nebenwirkungen in Folge einer Corona-Impfung thematisiert werden. Zusätzlich wird nun auch das Auftreten allergischer Reaktionen und neuronaler Erscheinungen mit in die Studie aufgenommen.

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.

# Pandalis' Worte des Glaubens

„[...] bleibe im Lande und nähre dich redlich.“ (Psalm 37, 3) –  
*Urheimische Gedanken aus der Bibel.*



## 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/11415-2203-1001

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

*Dr. Pandalis*