

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wo ist die Grenze?

Der moderne Mensch leidet an einem Gottkomplex. Selbstsucht und Größenwahn ziehen sich wie zwei blutrote Fäden durch die Geschichte. Aber was ist denn nun dieses Wesen, das wir Mensch nennen, überhaupt?

Glaukt man dem berühmtesten Buch der Welt, der Bibel, so sind wir das Ebenbild Gottes und als seine Kinder auf der Erde, um sein Werk zu verrichten. Unser Betragen im Diesseits bestimmt unser Schicksal im Jenseits. Gott ist der Hirte, der über den Menschen wacht. Ziehen wir den großen Denker Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) zu Rate, dann ist der Mensch ein *zoon logikôn*; ein Tier, das sich durch seinen Verstand und seine Schöpferkraft auszeichnet. Seit der europäischen Aufklärung im 18. Jahrhundert hat sich der Begriff *Homo sapiens* des schwedischen Naturforschers Carl von Linné (1707 – 1778) durchgesetzt. Der Mensch, als eigenständige Art (*Species*) aus der Familie der Menschenaffen hervorgegangen, wird seither als vernünftiges, einsichtiges und weises Wesen bezeichnet.

Soweit die Theorie. Die Realität deutet auf das komplette Gegenteil hin. Hier bestimmen Rücksichtslosigkeit, Zerstörungswut, Krieg und Barbarei das Handeln dieses Geschöpfes. Einsicht und Vernunft scheinen dieser Tage echte Mangelware zu sein. Ewiger (technischer) Fortschritt und stetes Wachstum sind seit der Frühindustrialisierung das Maß aller Dinge. Die Natur wurde zu einem Objekt degradiert und die Achtung der Schöpfung zu einem heuchlerischen Lippenbekenntnis pervertiert. Gierig und ohne Maß hat sich der Mensch zu Gott erklärt.

Der Geist ist aus der Flasche. Und nun?

Im 21. Jahrhundert ist es ihm nicht nur möglich, den Planeten auf vielseitige Weise auszulöschen; er schickt sich an, die Schöpfung und das Leben aus den Angeln zu heben.

Neben der Entschlüsselung und Neukonfiguration von Gensequenzen ist seit zwei Jahren das Einschleusen fremder mRNA in den menschlichen Körper sein neuestes makabres Spielzeug. Mehr noch: Es scheint nur eine Frage der Zeit, bis eines Tages ein komplett neues Lebewesen das künstliche Licht eines Labors erblicken wird. Aber damit nicht genug. Seit einiger Zeit werden wir auf das Leben in der virtuellen Realität (genannt Metaversum) eingestimmt. In nicht allzu ferner Zukunft soll sich dort das ganze Leben abspielen. 5G, und bald 6G, machen es möglich, in eine synthetische Scheinrealität einzusteigen und sich endgültig von der Bewahrung und Achtung unserer Natur (oder dessen, was von ihr übrig ist) zu verabschieden. Das Digitale ersetzt das Analoge. Realitätsflucht in die Retorte. Rundum-Überwachung inklusive.

Zurück zur Natur, zurück zum Schöpfer. Das ist der urheimische Weg

Soll das wirklich eine erstrebenswerte Zukunft sein? Kluge Köpfe wie Friedrich Dürrenmatt (1921 – 1990) haben uns gewarnt: Daß die Selbsterhöhung des Menschen nur in die Katastrophe führen kann, hat der Schweizer Schriftsteller in seinem Werk „Die Physiker“ eindrucksvoll beschrieben. Aus urheimischer Sicht ist die Sache ohnehin eindeutig. Ziehen wir hier eine rote Linie und geben uns nicht der Scheinrealität hin. Es gilt, natürliche Grenzen wieder zu respektieren und zu achten. Eine ganz besondere Grenze ist jene, die uns unmittelbar umgibt: Unsere Haut. Höchste Zeit, dem größten Organ unseres Körpers mehr Beachtung zu schenken – denn so tun wir auch unserer Seele etwas Gutes.

Ihr Dr. G. Pandalis

G. Pandalis



Das Aktuelle Thema

Wie innen so außen

Die Haut ist unsere natürliche Grenze zur Umwelt und muß so einiges über sich ergehen lassen. Daß sie außerdem als Spiegel unserer Seele gilt, kommt nicht von ungefähr: Haut und Nervensystem entwickeln sich aus derselben Zellschicht. Werfen wir einen Blick auf ein ebenso unterschätztes wie vielschichtiges Organ.

Ende März hat die Deutsche Dermatologische Gesellschaft einen Beitrag über Maskendermatitis veröffentlicht[1]. Das Fazit: Das Tragen von Stoffmasken, medizinischen Masken und FFP-Masken hat inzwischen zu einem „drastischen Anstieg“ von Hautveränderungen im Gesicht geführt. Rötungen, Juckreiz und Entzündungen im Nasen-Mundbereich gehören nun für viele Menschen zum Alltag. Dabei ist der Nutzen von Gesichtsbereckungen mehr als zweifelhaft[2,3]. Mutige Experten wie Prof. Markus Veit haben bereits im Sommer 2020 vor der pauschalen Verwendung dieser Masken gewarnt, die ohne Anleitung und sorgsame Handhabung sogar schädlich sein[4]. Unsere Verantwortlichen stellen sich stumm und traten eher durch geschickt eingefädelt Geschäfte mit eben jenen Masken in Erscheinung[5,6]. Auf gesundheitliche Konsequenzen ist bei klingelnder Kasse offenbar gepfiffen.

Aber auch ohne einen „Mund-Nase-Schutz“ muß unsere Haut viel wegstecken. Umweltgifte (Elektrosmog, Pestizide, Feinstaub), chemische Kosmetika, das Wetter und die UV-Strahlung der Sonne machen ihr mitunter schwer zu schaffen. Aus urheimischer Sicht stellt sich deshalb die Frage: Was macht unsere Haut eigentlich aus und wie können wir sie schonend pflegen und unterstützen?

Mehr als nur eine Hülle

An der Beschaffenheit unserer Haut lassen sich Vitaminmängel, psychische Belastungen (Neurodermitis) und sogar ernsthafte innere Erkrankungen ableiten[7]. So wie eine Polyneuropathie oft mit sensorischen Störungen der Haut (Kribbeln, Taubheitsgefühl) einhergeht, die vielfach als Nebenwirkung von

Medikamenten und bei Mangelernährung (Vitamin B₁₂) auftreten[8]. Die Rötung der Kleinfingerballen der Handinnenfläche (Palmarerytheme) wiederum geht häufig mit Lebererkrankungen einher[9] und blaue Lippen lassen auf eine Sauerstoffunterversorgung (inklusive Herzinsuffizienz) schließen. Für das geschulte Auge spricht der bloße Anblick der Haut Bände. Die Arbeit des Heilpraktikers Hans-Dieter Bach zur Antlitzdiagnostik hat dabei Bahnbrechendes zutage gebracht. Geht es uns schlecht, macht sich das auf unserer Haut bemerkbar.

Die Haut ist ein wichtiger Signalgeber. Kein Wunder, schließlich haben sie und unser Nervensystem den gleichen embryonalen Ursprung. In der Frühphase unserer Entwicklung im Mutterleib treten drei Zellschichten (*Mesoderm, Endoderm & Ektoderm*) in Erscheinung, aus denen sich die Strukturen und Organe herausbilden, die sich am Ende zu einem Fötus entwickeln.

Die zellbiologische Verwandtschaft von Haut und Nerven stellt die direkte Verbindung zu unseren inneren Organen sicher, so daß sich über die Haut Einfluß auf Beschwerden innerer Organe nehmen läßt. Denn eine Erkrankung macht sich häufig als Schmerz in bestimmten Haut- und Körperregionen bemerkbar, der durch die direkte Stimulation dieser s. g. *Head-Zonen* gelindert und sogar kuriert werden kann. So kann die Entspannung der rechtsseitigen Schulter Abhilfe bei einer Erkrankung des oberen Verdauungstrakts schaffen oder eine Linderung linksseitiger Schmerzen in der Schulterregion das erkrankte Herz positiv beeinflussen.

Aus ärztlichen Berichten ist zu entnehmen, daß tägliches, starkes Kneten dieser *Head-Zonen* Herzbeschwerden, Koliken und sogar Magengeschwüre beseitigen kann (siehe UHN 4/19).

Innere Voraussetzungen für eine gesunde Haut

- ▶ Urheimische Kost aus dem eigenen Garten. So erhält unser Organismus die passenden Bausteine, um auf Reizungen und Störungen jeglicher Art reagieren zu können.
- ▶ Ein vitales Immunsystem & straffe Gefäßstruktur, die – durch urheimische Reize (siehe UHN 1/22) gefördert – eine rasche Zellmobilität und den unkomplizierten Regenerationsprozeß sicherstellen.
- ▶ Tip zur Unterstützung akuter Wundheilung bei größeren Verletzungen: Wundareal großflächig mit einem getränkten Tuch reinigen und an der Luft trocknen lassen. Erst mit Kremo 058® Reinigungswasser, im späteren Verlauf mit Cystus 052® Flüssigextrakt.

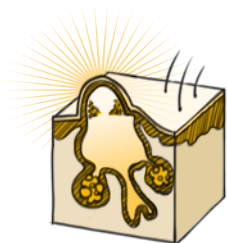
Einflußfaktor Hormone

Hautveränderungen können auch Rückschlüsse auf hormonelle Schwankungen liefern. Beispiel: Pubertät. In dieser Zeit macht der noch junge Organismus eine prägende Transformation durch, die sich auch in der Konstitution seiner Haut widerspiegelt. Nicht selten kommt es zur Bildung von Pickeln, Ausschlägen und Akne. Neben der genetischen Disposition ist dafür in erster Linie ein hoher Androgenspiegel verantwortlich. Dabei kommt es zu einer Überproduktion von Talg (Hautfett), die zu einer hartnäckigen Verstopfung des Talgdrüsenfollikels führt. Das Ergebnis: Die Haut ist gereizt und entzündet. In der



Regel ist das ein gutes Zeichen; es lernt der Körper so, auf urheimische Weise mit entzündlichen Reizen umzugehen (bei schweren Fällen siehe Kasten). Auch bei älteren Semestern macht sich die hormonelle Umstellung über die Haut bemerkbar. Selbst wer in jungen Jahren verschont blieb, kann in den Wechseljahren unter Akne leiden. Auslöser ist auch hier ein überschüssiger Androgenhaushalt, der für eine hormonelle Schiefelage sorgt.

Doch egal, ob alt oder jung: Mit Venusurkicher® und Teuto® Sog Auflage können die Effekte dieser Schiefelage auf urheimische Weise sanft abgefedert werden.



Urheimische Hautpflege

- ▶ **Cystus® Bio Salbe** (bei trockener/strapazierter Haut, Ekzemen, Rötung, Entzündungen, Wunden, Akne, Zeckenbissen und Neurodermitis)
- ▶ **Cystus® Creme** (Körperpflege bei gereizter & empfindlicher Haut)
- ▶ **Ladania® Bio Gesichtspflege** (verbessert das Hautbild & schützt vor Umwelteinflüssen, wirkt Faltenbildung entgegen)

Bei schweren Reizungen mit **Teuto® Sog Auflage** kombinieren. Tip: Eine größere Menge Pulver mit etwas mehr Wasser auf Vorrat zubereiten und im Kühlschrank lagern. Das spart Zeit und ist praktisch, wenn das Hautareal über mehrere Nächte mit der Sogaufgabe bedeckt werden soll.



Herausforderung Kollagenmangel im Alter

Mit dem Abfall der Geschlechtshormone in den Wechseljahren nimmt auch die Kollagensynthese ab. Das Ergebnis: Falten. Tabakrauch, Medikamente (Glucocorticoide), Vitaminmängel und vor allem Stress (Cortisol) fordern zusätzlich ihren Tribut, so daß mehr Kollagen abgebaut wird (siehe UHN 3/21). Man muß jedoch beim Blick in den Spiegel nicht sofort zur Salzsäule erstarren. Schließlich können wir mit **Ladania®** auf eine schonende Gesichtspflege in Bioqualität vertrauen, die, frei von synthetischen Konservierungs- und Duftstoffen, auch empfindliche Haut vor Alterung schützt und die Fältchen flacher werden läßt. Vitaminmängel können kurzfristig (z.B. mit Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat) aufzufangen und die Zellaktivität, vor allem in den Haarfollikeln, mit aktiviertem Bockshornklee revitalisiert werden. So bleiben auch die Haare jung.

Kollagenmangel hat neben seinen kosmetischen Auswirkungen jedoch auch ernsthafte Konsequenzen für unsere Gesundheit, genauer: auf die Stabilität der Blutgefäße. Die Folgen können Aneurysmen oder sogar arterielle Rupturen (Risse) sein. Im Falle einer insuffizienten Venenfunktion, die u.a. aufgrund einer mangelnden Versorgung mit Kollagen vermehrt auftreten kann, staut sich das Blut in den Beinen. In diesem Fall (das gilt auch bei Hämorrhoiden) ist **Veneo 093®** eine effektive innerliche Hilfe. Wer sich im Alter einer stabilen Kollagenproduktion und noch dazu eines vitalen Energiestoffwechsels erfreut, den kann so schnell nichts aus der Ruhe bringen.

Ein Coenzym mit +

Denn damit der Stoffwechsel rund laufen kann, braucht es Nicotinamidenindinukleotid, kurz NAD⁺. Dieses Coenzym ist an zahlreichen

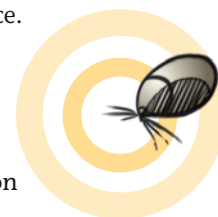
Zellfunktionen (z.B. Chromatinumbau, DNA-Reparaturen durch Sirtuine) beteiligt und maßgeblich für die Stabilität der Gewebe- und Stoffwechselläufe im Körper verantwortlich [10,11]. Ein altersbedingter Rückgang des NAD⁺-Spiegels steht dabei in einem direkten Zusammenhang mit Sarkopenie (Muskelabbau), Demenz und Krebs. Sorgen wir hingegen stets für einen ausgeglichenen NAD⁺-Spiegel, können wir uns noch bis ins hohe Alter eines dynamischen Stoffwechsels erfreuen [12]. Damit unser Körper dieses besondere Coenzym herstellen kann, braucht er nur die passenden Bausteine: Niacin und Tryptophan (siehe UHN 1/22). Wer sich also regelmäßig mit einer tryptophanreichen Kost (Bio-Hülsenfrüchte/Bio-Fleischprodukte) versorgt und diese mit aktiviertem Bockshornklee, unserer urheimischen Niacinquelle, verfeinert, stärkt damit seine (Haut- & Muskel-) Zellen und seinen Geist zugleich.



Insekten und Allergien

Mit Insekten wie Mücken und Wespen muß unsere äußere Schutzhülle dagegen in jedem Lebensalter fertigwerden. In den meisten Fällen kommt es zu einer lokalen Schwellung inklusive Rötung/Juckreiz, ggf. auch zu Schmerzen, die sich innerhalb eines Tages zurückbilden. Manchmal aber entwickelt sich auch eine allergische Reaktion: Dann reagiert der Körper auf die Speichelproteine des Insekts und setzt Entzündungsmediatoren frei. Dabei werden die Blutgefäße durchlässiger für Flüssigkeiten und Zellen; Wasser tritt vermehrt aus den Gefäßen, und Immunzellen infiltrieren das Gewebe (Ödembildung). Greifen wir auf **Kremo 058®** Reinigungswasser und **Cystus® Bio Salbe** zurück, haben Bakterien (Streptokokken/Staphylokokken) und die Reizung keine Chance.

Vor Zecken brauchen wir nach wie vor keine übertriebene Angst haben. Werden die kleinen Spinnentiere von



Kurz und bündig

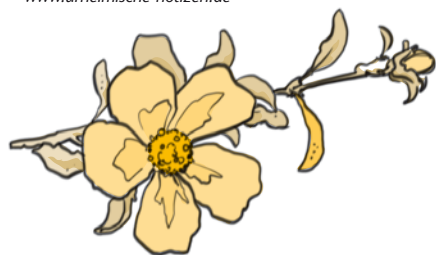


Quercetin hat die Nase vorn

einem passenden Opfer z.B. von der Spitze hoher Gräser abgestreift, ist ihr Ziel eine gut durchblutete, weiche und warme Körperregion (z.B. Kniebeugen, Achselhöhlen oder Leistenregion). Dort angekommen, kann es zur Übertragung der Borreliose-Bakterien ca. 12 Std. nach dem Stech- und Saugakt kommen. Neben dem Tragen langer Hosen, empfiehlt es sich daher, den Körper nach Streifzügen durch die Natur regelmäßig abzusuchen und die Zecke schnell und vorsichtig zu entfernen. Cystus® Bio Salbe mindert anschließend den Juckreiz und beugt einer Infektion vor, weil die Borrelien ihre Beweglichkeit verlieren[13].

Es gibt viele Mittel und Wege, um uns und unserer Haut Gutes zu tun. Der wichtigste Rat jedoch lautet: Nehmen wir unser größtes Organ ernst und respektieren wir die Grenzen unseres Körpers.

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



Ein Bitterstoff-experiment

Bitterstoffrezeptoren befinden sich auch auf der Haut. Werden diese besonderen Rezeptoren stimuliert, sorgt eine Signalkaskade dafür, daß u.a. die Produktion von Hautschutzproteinen und damit die Festigung der Hautbarriere durch Lipide (Fette) erfolgt[14].

Wir laden Sie, liebe Leser, auf ein urheimisches Experiment ein: Tränken Sie einen Umschlag in einem kräftig durchgezogenen Aufguß aus Urbitter® Bio Teekraut und legen diesen anschließend bei angenehmer Temperatur auf ein juckendes/schmerzhaftes Hautareal. Berichten Sie uns anschließend gerne von Ihren Erfahrungen.

Freunde des urheimischen Prinzips wissen: Cystus® (*Cistus x incanus* L. Pandalis) ist reich an wertvollen Polyphenolen, von denen besonders Quercetin in letzter Zeit für Furore sorgt. Neben der Aktivierung von Sirtuinen (Langlebigkeitsenzyme, siehe UHN 1/22) stellt Quercetin sogar Metformin in den Schatten. So haben polnische Wissenschaftler kürzlich festgestellt, daß sich Quercetin der Zistrose positiv auf die Blutzuckerregulierung bei Diabetes-Typ-2 (inklusive Prävention) auswirkt – und das ohne Nebenwirkungen (z.B. Vitamin B₁₂ Mangel[1])[2]. Das Geheimnis: Das Polyphenol ist in die Pflanzenmatrix der Zistrose eingebunden[3]. Wer sich mit einem Glas Cystus® Tee erfrischt, versorgt sich also gleichzeitig mit einem leistungsstarken „pflanzliche[n] Quercetin-Cocktail“, der seine Wirkung schnell entfaltet und eine ausdauernde Wirkung zeigt[4]. Urheimischer Ernährungstip für Diabetiker: Bei kohlenhydratbetonter Mahlzeit statt Chemie eine große Tasse Cystus® Biotee oder 3 – 4 Tabletten Cystus 052® mit Süßholz zu sich nehmen.

Damit nicht genug. Im direkten Vergleich mit dem viel verwendeten Anti-Rheumaticum Indometacin zeigte ein italienisches Forscherteam in seiner Studie aus dem Jahr 2021, daß das Zistrosen-Quercetin eine vergleichbare Wirkung bei ähnlichen Stoffwechselwegen vorweist. Der Clou: Quercetin braucht dabei eine um 90 Prozent verringerte Konzentration, um den gleichen Effekt wie das künstliche Erzeugnis zu erzielen. Und das Sahnehäubchen: Während Indometacin eine lange Liste an Nebenwirkungen aufweist, kommt der pflanzliche Stoff auch in diesem Fall komplett ohne Begleiterscheinungen aus[3]. Damit zeigt sich erneut: Die beste Garantie, eine effektive und nebenwirkungsfreie Behandlung zu erfahren, ist die Verwendung rein natürlicher, pflanzlicher Stoffe.

Die Natur gewinnt

Pflanzliche Präparate sind gegenüber synthetischen Produkten klar im Vorteil. Denn natürliche Stoffe sind eingebunden in eine Pflanzenmatrix. Während sich ein künstliches Präparat auf einen isolierten/synthetisierten Wirkstoff beschränkt, fehlt es derweil an essentiellen Stoffen, die der Körper zur weiteren Verarbeitung benötigt und die womöglich zusätzlich zugeführt werden müssen. Schlimmer noch: Isolierte Stoffe können die Resorption essentieller Vitamine stören und einen Mangelzustand herbeiführen[1].

Dank des Wirkstoffverbundes können pflanzliche Präparate jedoch optimal aufgenommen und verwertet werden, ohne daß es zu Störungen des Nährstoffkreislaufs kommt (Synergetischer Effekt). Das leuchtet ein: Schließlich ist unser Organismus aus entwicklungsbiologischer Sicht damit vertraut und darauf ausgelegt, natürliche Wirkstoffgemische effizient zu verwerten. Nichts in der Natur kommt in rein isolierter Form vor. So ist es kein Wunder, wenn die Einnahme isolierter Stoffe den Organismus irritiert, belastet und zuweilen schwere Nebenwirkungen auslösen kann. Aber damit nicht genug: Neben schwerwiegenden Begleiterscheinungen gelangen ganz nebenbei tausende von teils unbekanntem und ausdauernden Verbindungen aus synthetischen (Medikamenten-) Rückständen in die Umwelt. Darum heißt es: Zurück zum Glück, zurück zur Natur. Denn die Natur gewinnt. Immer.

[1] <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Metformin-Therapie-geht-oft-mit-Vitamin-B12-Mangel-einher-428676.html>

[2] Bernacka K., Bednarska K., Starzec A., Mazurek S. & Fecka I. 2022. Antioxidant and antiglycation effects of *Cistus x incanus* water infusion, its phenolic components, and respective metabolites. *Molecules* 27: 2432.

[3] D'Ambrosio M., Bigagli E., Cinci L., Gori A., Brunetti C., Ferrini F. & Luceri C. 2021. Ethyl acetate extract from *Cistus x incanus* L. leaves enriched in myricetin and quercetin derivatives, inhibits inflammatory mediators and activates Nrf2/HO-1 pathway in LPS-stimulated RAW 264.7 macrophages. *Zeitschrift für Naturforschung C* 76(1-2): 79-86.

[4] Landgraf S. 2003. Untersuchungen zur Bioverfügbarkeit und intestinalen Absorption von Quercetin und Quercetinglykosiden. Dissertation Agrar- und Ernährungswissenschaftlichen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, November 2003.

Kurz und bündig

Unabhängige Forschung? Ein Witz.

Kürzlich wurde eine Studie über die Sicherheit und Wirksamkeit des Vazkzns des Pharma-Giganten Pfizer/Biontech bei der dritten Corona-Impfung im renommierten Fachjournal „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht[1]. Man staunt nicht schlecht; gleicht die Studie doch einer Lobeshymne inklusive Marketingkampagne für die Investoren. Kein kritisches Wort über mögliche Sicherheitsbedenken oder Nebenwirkungen. Daß der Bericht sogar mit einer Impfaufforderung endet, setzt dem Ganzen die Krone auf. Aber wen wundert's? Schließlich stammt die Studie samt Autorenteam und Nachbetreuung aus dem gleichen Hause des Konzerns. Wer da auf Objektivität hofft, wird bitter enttäuscht.

[1] Moreira, ED Jr., et. al., *Safety and Efficacy of a Third Dose of BNT162b2 Covid-19 Vaccine*, 19.05.22, N Engl J Med 2022; 386:1910-1921, <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2200674>



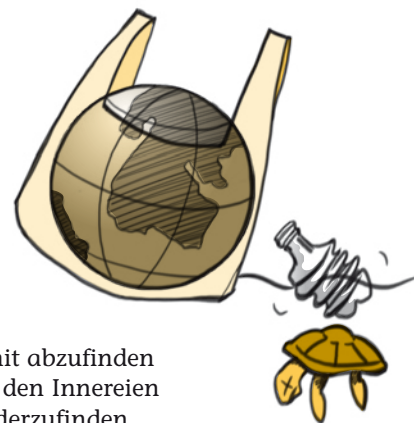
Überall Mikroplastik

Tja, jetzt ist das Kind in den Brunnen gefallen[1]. Nachdem man sich inzwischen zynisch damit abzufinden scheint, Abfälle und Kunststoff in den Innereien von Meerestieren und Vögeln wiederzufinden, haben Forscher jetzt auch Kleinstteile im Verdauungstrakt und sogar im Blut des Homo sapiens nachgewiesen[2]. Dabei stieß ein weiteres Forscherteam am häufigsten auf mikroskopisch kleine Teile von Polyethylenterephthalat (PET), das bei Plastikflaschen, Folien und Fasern zum Einsatz kommt (siehe UHN 4/21)[3]. Die Verseuchung des Planeten durch Plastik ist schlimmer als Radioaktivität, die wir mit Cystus 052® Sud bekämpfen können (siehe UHN 1/22). Ob unsere urheimischen Antworten wie Bärlauch Frischblatt Granulat, Cystus 052® Sud und Urbitter® sich auch bei Plastik bewähren, können wir nur vermuten. Aber eins können wir für das Wohl unsere Kinder empfehlen: Verzichten wir rundum auf Kunststoffe und mit Plastik kontaminierte Lebensmittel wie Spargel, Wassermelonen und andere Südfrüchte!

[1] Mikroplastik gelangt auch ins Blut, Pharm. Ztg., 07.04.22, S. 36

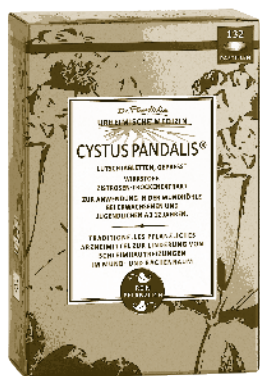
[2] Gruber, E.S., Stadlbauer, V., Pichler, V. et al. *To Waste or Not to Waste: Questioning Potential Health Risks of Micro- and Nanoplastics with a Focus on Their Ingestion and Potential Carcinogenicity*. *Expo Health* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12403-022-00470-8>

[3] Leslie, H.A., van Velzen, M.J.M., Brandsma S.H., Vethaak, A.D. et. al. *Discovery and quantification of plastic particle pollution in human blood*. *Environment International* Volume 163, May 2022, 107199, <https://doi.org/10.1016/j.envint.2022.107199>



In eigener Sache

Erstmals unter den Top 20

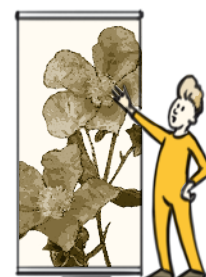


Cystus Pandalis® Lutschtabletten ist unter die Top 20 der meistverkauften rezeptfreien apothekenpflichtigen Arzneimittel des Jahres 2021 gelistet worden[1]. In der Kategorie „Hals- und Rachen-therapeutika“ hat es damit zum ersten Mal in der Geschichte der Unternehmensgruppe Dr. Pandalis ein Produkt geschafft, in die Riege der etablierten und stark beworbenen Konkurrenz vorzudringen. Und das aus eigener Kraft, ohne Subventionen und ohne Werbespots.

Wir danken Ihnen von Herzen für Ihr Vertrauen!

[1] ZEIT Wissen, Nr. 03, Mai/Juni 2022, S. 100 – 107, ZEIT Verlag, Hamburg

Hebammen aufgepaßt!



Sie begeistern sich für die urheimische Naturheilkunde und möchten diese auf Hebammenmessen/Kongressen einem breiten Publikum vorstellen?

Ansprechende Vorträge und tiefgreifende Wissensvermittlung sind für Sie auch bei Schulungen/Workshops/Seminaren an Hebammenschulen kein Problem?

Dann melden Sie sich gerne unter Tel.: (0 54 26) 34 81 oder per E-Mail: info@pandalis.de

Pandalis' kritische Worte

„Kann es sein, daß einige Politiker und Teile der Wirtschaft so großes Gefallen am pandemischen Geschehen haben, daß sie vorhaben, bis in alle Ewigkeit weiterzumachen? Wer an Millionenzahlungen für Maskengeschäfte oder Milliarden für neue fragwürdige Impfstoffe gewöhnt ist, tut sich mit dem Aufhören sicher schwer.“



Leserbriefe



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: Dr. Manuela Besser, Pascal dos Santos,
Dr. Alexander Lubsch, Michael Ortmann, 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



ClimatePartner.com/11415-2206-1001

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