

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Ohne Skrupel

Wer heute nach Wahrheit sucht, wird an die Wissenschaft verwiesen. Dort, so wird uns weisgemacht, erwarten uns unabhängige, kritische Fachmänner und -frauen, die über jeden Zweifel erhaben sind. Spätestens, wenn im Lebenslauf Namen wie Harvard erscheinen, verbietet sich jede Kritik. Dann können sich Minister ständig selbst widersprechen und ein Gesamtbild abgeben, das in früheren Zeiten für einen sofortigen Rücktritt gereicht hätte. Heute, im Zeitalter der gepflegten Ignoranz und Niveaulosigkeit, heißt es: Augen zu und weiter so.

Wohin das führt, haben wir in den vergangenen Wochen und Monaten mit brutaler Deutlichkeit erfahren. Flankiert von willfähigen Medien sonnen sich die „Experten“ im Glanz nie geahnter Popularität. Daß hinter der Fassade ein übler Geruch emporsteigt, fällt den wenigsten auf. Denn Geschäftssinn und das Hinterherhecheln nach dem Geld ist bei Doktoren und Professoren schon lange Usus. Wer hat schon Lust, seinen Alltag in Hörsälen zu verbringen, um für ein vergleichsweise bescheidenes Salär Dienst am akademischen Nachwuchs zu leisten? Da ist es doch wesentlich reizvoller, ein „Start up“ zu gründen, Fördergelder vom Staat zu kassieren, die preiswerte Arbeitskraft von Studenten abzusaugen und sich danach, bei Erfolg des Projekts, die Taschen vollzustopfen. Zusätzlich zum Professorengehalt, versteht sich.

### Die Büchse der Pandora steht weit offen

Auch das beliebte Modell der Stiftungsprofessuren führt Wissenschaft und Lehre auf Abwege. Wenn milliardenschwere Gönner einen Lehrstuhl mitsamt Professorenstellen finanzieren, ist die vom Grundgesetz vorgesehene Freiheit von Forschung und Lehre nicht mehr als ein frommer Wunsch. Selbst wenn die Beteiligten den Eindruck erwecken, alles gehe mit rechten Dingen zu: Auf diese Form von Wissenschaft können wir getrost verzichten.

Denn wir brauchen keine Selbstdarsteller, die Auftragsforschung als seriöse Arbeit



verkaufen und kritische Diskussionen darüber schon im Keim ersticken. Die Folgen eines fehlgeleiteten und instrumentalisierten Wissenschaftsbetriebs wiegen schwer, nicht erst seit der Entwicklung der Atombombe. Auch künstlichen Dünger, Formaldehyd, Asbest, Contergan oder Therapien mit mRNA-Technologie hätte die Welt nicht gebraucht. Kern des Übels sind nicht nur käufliche und vor Eitelkeit strotzende Wissenschaftler, sondern auch ein eklatanter Mangel an Verantwortung. „Wir wußten, die Welt würde nicht mehr dieselbe sein“, soll J. Robert Oppenheimer, einer der Väter der Atombombe, Jahre nach seiner verhängnisvollen Erfindung gesagt haben. Daß er früher hätte Grenzen setzen müssen, ist ihm dem Vernehmen nach aber bis zuletzt nicht in den Sinn gekommen.

### Wir entscheiden, wem wir vertrauen

Dabei gab und gibt es auch heute noch Wissenschaftler wie den Physiologen Carl Ludwig (1816 – 1898), der für seine Forschungsarbeit gelebt hat und an akademischen Ehren nicht interessiert war. Ludwig galt als menschlich integer; als Vaterfigur, der die Ergebnisse seiner Forschungsarbeit meist unter dem Namen seiner Schüler veröffentlichen ließ. Gleichzeitig hatte er aber auch den Mut, gegen den Strom zu schwimmen und eine andere Position zu vertreten als die meisten seiner Kollegen. Der Preis, den Ludwig für seine fachlich und menschlich bewundernswerte Einstellung bezahlt hat: Er ist in Vergessenheit geraten.

Wissenschaftlern, die bereit sind, für ihre Karriere über Leichen zu gehen, dürfte er damit ein warnendes Beispiel sein. Wer sich jedoch auf Ludwigs Seite schlägt, gehört zu jenen, die ihrem Beruf alle Ehre machen.

Doch am Ende entscheiden wir, welcher Sorte von Wissenschaftlern wir unser Vertrauen und unsere Aufmerksamkeit schenken – den eitlen, von Politik und Wirtschaft korrumpierten Selbstdarstellern oder den anderen, die ihre Verantwortung ernst nehmen und versuchen, – gegen alle Widrigkeiten – ihre Arbeit zu machen. Wenn sich das Blatt zum Besseren wenden soll, dann ist die Antwort klar.

Ihr Dr. Georgios Pandalis

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Pandalis". The signature is stylized and cursive.



# Das Aktuelle Thema

## Vorsicht Falle!

*Um gesund zu bleiben, greift der moderne Mensch zu Nahrungsergänzungsmitteln aller Art. Und richtet dabei mehr Schaden als Nutzen an. Was passiert in unserem Körper, wenn wir dauerhaft Stoffe substituieren, die der Organismus selbst produzieren kann?*

Der Glaube von der Fehlbarkeit des Menschen verfolgt uns schon seit der Bibel. Später hat dann der Philosoph Arnold Gehlen den Begriff des „Mängelwesens“ geprägt [1]. Seither werden wir tagtäglich von Politik, Medien und Werbung mit der Nase darauf gestoßen, daß uns alles Mögliche fehlt. Mal ist es die Bildung, mal die Toleranz, mal die richtige Figur.

Vor allem, wenn es um die Gesundheit geht, kennt der Einfallsreichtum keine Grenzen. Drogeriemärkte und einschlägige Marktplätze im Internet quellen über vor Präparaten, die dazu da sein sollen, Mängeln aller Art zu Leibe zu rücken. Dabei können wir uns die meisten der angebotenen Zusatzstoffe sparen. Denn der Körper kann etwaige Mangelerscheinungen selbst regulieren – wenn wir ihm die nötigen Bausteine bereitstellen.

In Zeiten industriell hergestellter „Lebensmittel“ ist das jedoch gar nicht so einfach. Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, lange Transportwege, zu schnelles Wachstum von kultivierten, von sämtlichen Bitterstoffen befreiten Obst- und Gemüsesorten, die außerdem zu lange gelagert werden, tragen dazu bei, daß wir unseren täglichen Bedarf an Nähr-, Mineral- und Ballaststoffen nur noch unzulänglich decken können. Wir werden zwar satt, auf lebenswichtige Nährstoffe aber wartet unser Körper vergeblich.

### Hauptsache, die Kasse klingelt



Ein idealer Nährboden, um mit Nahrungsergänzungsmitteln jene Lücken zu füllen, die durch die auf billig, billig, billig getrimmte Lebensmittelindustrie erst entstehen. Doch das bedenkenlose Konsumieren vermeintlich hilfreicher Zusatzstoffe ist

nicht ungefährlich; im Extremfall können dadurch sogar irreparable Schäden entstehen. Zwar gibt es eine Reihe von Nährstoffen, die wir dem Körper zur Verfügung stellen müssen (siehe Kästen). Doch bei all jenen Stoffen, die der Organismus selbst herstellen kann, ist höchste Vorsicht geboten. In diesem Fall nämlich kommt eine natürliche Reaktionskette in Gang: Der Körper fährt die eigene Produktion herunter; mitunter stellen die Regelkreise ihren Dienst sogar komplett ein. Wird die Einnahme von Zusatzstoffen wieder beendet, kann es manchmal Jahre dauern, bis die körpereigenen Regelkreise wieder ihre ursprüngliche Leistungsfähigkeit erreichen – oder, im schlechtesten Fall, ihre Funktion eben dauerhaft einstellen oder endgültig verloren haben.

Vor allem bei Hormonen und Enzymen ist deshalb Vorsicht geboten. Bestes Beispiel ist das als Einschlafhilfe beworbene Melatonin. Die dauerhafte Einnahme des Hormons kann Störungen im Wach-Schlaf-Rhythmus (Stichwort: Circadianer Rhythmus) verursachen und außerdem depressive Verstimmungen und Appetitlosigkeit auslösen [4]. Daß künstlich erzeugte Melatonin-Produkte seit kurzem in Deutschland rezeptfrei angeboten werden, ist angesichts der nicht selten auftretenden Nebenwirkungen fast schon ein Verbrechen. Anstatt kritiklos Melatonin-Präparate zu schlucken, wäre es besser, auf Pflanzen wie die Waldwegwarte, Melissenkraut oder auch Bärlauch zu vertrauen. Blauwarten® Bio Mastitabs® beruhigen die Nerven bei Einschlafproblemen und Nervosität und auch Bärlauch Frischblatt Mastitabs®, die viel Adenosin, dem Gegenspieler vom Koffein, enthalten, können bei Schlafstörungen sehr gute Dienste leisten (süßer Schlaf UHN 4/21).



Auch die Supplementierung der Sexualhormone Testosteron und Östrogen oder des Schilddrüsenhormons Thyroxin können auf lange Sicht schwerwiegende Folgen haben. Wird das Hormon zusätzlich zugeführt, können unter anderem Störungen des Fettstoffwechsels, Thrombosen, psychische Erkrankungen und Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems die Folge sein [5]. Bei einem Zuviel an Östrogen, beispielsweise durch Supplementierung in den Wechseljahren, ist die Liste der Nebenwirkungen nicht minder lang und reicht von einer eingeschränkten Schilddrüsenfunktion, Wasseransammlung im Gewebe und Schlafstörungen bis zu Migräne, depressiven Verstimmungen und sogar Krebs (Brust- und Gebärmutterhalskrebs) [6].

Um einen Testosteron- oder Östrogenmangel auf natürlichem Weg auszugleichen und den Körper zu animieren, die Hormone wieder selbst verstärkt zu produzieren, können wir auf Phytoöstrogene (sekundäre Pflanzenstoffe) wie Isoflavone und Lignane zurückgreifen. Eine sehr gute urheimische Quelle sind Kichererbsen, die früher bei Frauen in den Wechseljahren regelmäßig auf dem Speiseplan standen und die neben Leinsamen, Spinat, Melisse und Rosmarin Hauptbestandteil von Venusurkicher® sind.

### Hände weg von Meeresalgen



Das Schilddrüsen-Hormon Thyroxin wiederum, das aus der Aminosäure Tyrosin und aus Jod besteht und oft bei einer Schilddrüsenunterfunktion verabreicht wird, kann bei externer und übermäßiger Zufuhr oxidativen Streß in Leber und Niere und damit nachhaltige Schäden (beschleunigte Zellalterung) verursachen [7]. Um für einen ausgeglichenen Thyroxin-

Haushalt zu sorgen, sollte unsere Ernährung nicht nur ausreichend Jod, sondern auch Bausteine zur Tyrosin-Herstellung wie die essentielle Aminosäure Phenylalanin enthalten. Sie ist Bestandteil von Proteinen und Peptiden und zum Beispiel in Erbsen zu finden. Jod dagegen kommt in natürlicher Form vor allem in Meeresfisch vor.

Die oft empfohlenen Meeresalgen kommen nicht in Frage: Sie sind nicht urheimisch und der Jodgehalt kann sehr unterschiedlich sein, so daß schnell die Gefahr einer Überversorgung entsteht. Wenn es schwierig sein sollte, sauberen, schadstofffreien (Schwermetalle, Nanoplastik, Radioaktivität) Meeres- und Küstenfisch zu bekommen, steht uns mit dem europäischen Queller (Hauptbestandteil der Jod BIO Salicornia Tabletten) eine sehr gute urheimische und rein pflanzliche Alternative zur Verfügung. Um chemische Präparate wie Kaliumjodid sollten wir dagegen einen großen Bogen machen (siehe UHN 1/22).

Genauso wie um Cortison-Präparate, die bei längerer Anwendung Nebenwirkungen wie erhöhte Blutfettwerte, eine

gesteigerte Infektanfälligkeit oder Osteoporose verursachen können.

Cortison gehört zur Gruppe der Glucocorticoide und ist eine inaktivierte Form des entzündungshemmend wirkenden Cortisols. Um Cortisol zu bilden, benötigt der Körper unter anderem Pantothenensäure (Vitamin B5), Cysteamin aus der nicht-essentiellen Aminosäure Cystein und Adenosin (König dieser Aminosäuren ist Bärlauch Frischblatt Granulat). All diese Stoffe kommen, zumindest in kleinen Mengen, in allen natürlichen Nahrungsmitteln vor, vor allem aber in terpenreichen Wildkräutern wie Salbei, Pfefferminze, Oregano oder Süßholz. (Urheimischer Tip für Zwischendurch: Immer mal wieder Cystus 052® Bio Halspastillen Süßholz im Mund zergehen lassen). Auch Kollagen (für die Schönheit) und Spermidin (für die ewige Jugend) gehören zu den Stoffen, die sich als Nahrungsergänzung gut vermarkten lassen – unter dem Strich aber in die Kategorie „überflüssig“ und „schädlich“ fallen.

Anstatt den Organismus mit Stoffen, die er selbst produzieren kann, aus dem Gleichgewicht und in Gefahr zu

bringen, ist es klüger und vor allem gesünder, ihn regelmäßig zu fordern, auf eine urheimische Ernährung zu achten und gezielt Reize zu setzen (UHN 1/22). Ersatzmittel wie Aminosäuren und Peptide sind unverhohlene Geldmacherei; die selbst verordnete Supplementierung von Hormonen und Enzymen ein gefährliches Spiel mit dem Feuer. Vor allem, wenn sie dauerhaft und in hoher Dosis konsumiert werden. Wenn wir ihm dagegen vertrauen, vollbringt unser Körper sogar kleine Wunder. So sind die für die Insulinproduktion zuständigen Betazellen bei erkrankter oder zerstörter Bauchspeicheldrüse (Pankreas) auch in der Leber, im Fettgewebe und im Knochenmark zu finden [8]. Die Insulinproduktion außerhalb der Bauchspeicheldrüse ist damit möglich, allerdings in relativ geringen Mengen. Das heißt nicht, daß Diabetiker ihr exogenes Insulin abrupt absetzen können. Mit moderaten Reizen (inklusive ärztlicher Betreuung) können sie sich jedoch den Grenzen ihres Körpers annähern – und die tägliche Insulindosis damit etwas reduzieren bzw. überflüssig machen.

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

## Kalium, ein Muß für den Körper



Nicht jeden Stoff, den unser Körper benötigt, kann er selbst produzieren. Kalium, Eisen, Magnesium, Schwefel und Vitamin B12 müssen wir deshalb am besten über urheimische Lebensmittel aufnehmen. Gerade Kalium spielt an heißen Sommertagen und bei regelmäßiger salziger Kost eine wichtige Rolle. Nehmen wir zu viel Natrium (Salz) und zu wenig Kalium zu uns, steigt das Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung um 24 Prozent [9].

Tip: Ein gehäufte Teelöffel des Dreiblatt Kalium Granulats hält das tägliche Natrium-Kalium-Verhältnis im Gleichgewicht und wirkt sich dabei auch positiv auf die Osteoporose-Prävention [10,11] bei Frauen während und nach der Menopause aus. Schon eine kurzfristige (etwa 18 Tage) Supplementierung von Kalium verbessert das Gleichgewicht von Kalzium- und Phosphor, die Knochenresorption wird reduziert und die Knochenbildung erhöht [12].

## Auch Magnesium und Eisen sind unverzichtbar



Magnesium nehmen wir in der Regel durch den Verzehr von Sesamsamen, Sonnenblumenkernen oder Haferflocken in ausreichender Menge zu uns. In besonders stressigen Lebenslagen für Körper und Geist können wir zum morgendlichen Frühstück mit Bärlauch Magnesium Kapseln auf eine urheimische Unterstützung zählen, die besonders reich an diesem unverzichtbaren Spurenelement ist. Da Kaffee-Konsum zu einem Verlust an Magnesium führt, sollten auch Kaffee-Liebhaber ihren Magnesium-Spiegel im Blick haben [13]. Eisen wiederum ist unter anderem in Kürbiskernen, Hülsenfrüchten, Weizenkleie sowie in Kräutern (etwa Kardamom, Petersilie oder Bärlauch) enthalten. Weil Kräuter aber in der Regel nicht in großen Mengen verzehrt werden, steht uns mit Bärlauch Eisen N Kapseln eine urheimische Antwort zu Seite, um den täglichen, aber auch den besonderen Eisenbedarf (Schwangere, Vegetarier, nach Blutverlusten und bei Erschöpfungszuständen) zu decken.

# Kurz und bündig

## Wenn alte Menschen milde werden

Die Frage, warum Menschen mit zunehmendem Alter mehr Toleranz gegenüber ihren Mitmenschen aufbringen, scheint geklärt. Nach den Ergebnissen einer von US-amerikanischen Neurowissenschaftlern durchgeführten Studie ist eine erhöhte Ausschüttung des Proteohormons Oxytocin dafür verantwortlich, wenn die wachsende Zahl an Lebensjahren in die so genannte „Altersmilde“ mündet [1]. Der Studie zufolge beeinflusst Oxytocin Faktoren wie Vertrauen, Spendenbereitschaft, Altruismus und Großzügigkeit. Außerdem hat sich nach den Erkenntnissen der Wissenschaftler gezeigt, daß der Oxytocin-Spiegel auch für die Lebenszufriedenheit und das Mitgefühl verantwortlich ist.

[1] [www.researchgate.net/publication/360083401\\_Oxytocin\\_Release\\_Increases\\_With\\_Age\\_and\\_Is\\_Associated\\_With\\_Life\\_Satisfaction\\_and\\_Prosocial\\_Behaviors](http://www.researchgate.net/publication/360083401_Oxytocin_Release_Increases_With_Age_and_Is_Associated_With_Life_Satisfaction_and_Prosocial_Behaviors)



## Störfeuer für die Immunabwehr

Die Einnahme des Schmerzmittel-Klassikers Paracetamol kann für Menschen mit Tumorerkrankungen eher schädlich als nützlich sein. Das legen präklinische Untersuchungen anhand von Tiermodellen und Ergebnisse von Kohortenstudien nahe [1]. Paracetamol hemmt die Interferon-Gamma-Sekretion von Lymphozyten und führt damit zu einer Schwächung des Immunsystems. Das liegt daran, daß Interferon-Gamma zytotoxische T-Zellen, Makrophagen und natürliche Killerzellen aktiviert. Bei Einnahme von Paracetamol kann der Körper aus eigener Kraft dann weniger Krebszellen vernichten. Bemerkbar macht sich der Effekt der reduzierten Interferon-Gamma-Sekretion vor allem bei einer Krebsbehandlung mit Immuncheckpoint-Inhibitoren. Da in Zeiten einer „pandemischen Lage“ die natürliche Immunabwehr der Bevölkerung besonders gefragt ist, muß Paracetamol auch vor diesem Hintergrund kritisch betrachtet werden.

[1] Bessedo A et al.: Impact of acetaminophen on the efficacy of immunotherapy in cancer patients. *Annal Oncol* 2020



## Künstliche Süßstoffe – bloß nicht!

Die Vermutung, daß künstliche Süßstoffe die Gefahr erhöhen, an Krebs zu erkranken, hat sich durch die in Frankreich durchgeführte Kohortenstudie NutriNet-Santé (2009 – 2021) erhärtet [1]. Demnach sind vor allem die in vielen Lebensmitteln und Getränken enthaltenen Zuckerersatzstoffe Aspartam (E951) und Acesulfam-K (E950) mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden. Im Vergleich zu Nicht-Konsumenten hatten diejenigen, die im Tagesvergleich eine überdurchschnittlich große Menge an Süßstoffen verwenden, ein höheres Risiko für Krebserkrankungen aller Art. Bei der Verwendung von Aspartam ist laut Studie vor allem die Gefahr von Brustkrebs sowie von Krebsarten, die mit Fettleibigkeit in Verbindung stehen, erhöht.

[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35324894/DOI:10.1371/journal.pmed.1003950>

## Grüne Projekte gefährden den Regenwald



Daß unser politisches Personal meist nur soweit denkt wie die eigene Nase lang ist, fällt in die Kategorie „bösar-tige Unterstellung“. Doch es macht nachdenklich, wenn das Bestreben der Europäer, CO<sub>2</sub>-neutral zu wirtschaften, in anderen Regionen der Welt zu einem Raubbau an der Natur führt. Das üble Spiel, das schon seit Jahrzehnten im Gange ist, wird für die Produktion von Windkraftträdern, Biosprit und Elektromobilität ungeniert und unreflektiert fortgesetzt [1]. So werden die Rotorenblätter der Windräder nicht nur aus Kunststoff, sondern auch aus Balsaholz hergestellt. Jenes wächst unter anderem in Ecuador und ruft dort die indigenen Völker auf den Plan, die dem Abholzen ihres Lebensraums nicht tatenlos zusehen wollen. Für die Produktion von Biosprit, hergestellt aus Soja und Zuckerrohr sowie krebserregendem Palmöl [2], muß der brasilianische Regenwald dran glauben, der in den vergangenen zwei Jahrzehnten großflächig abgeholzt wurde. Ganz zu schweigen von Lithium, das unter anderem für die Produktion von Elektrofahrzeugen benötigt wird und für das vor allem Argentinien, Chile und Bolivien bluten müssen. Wie wäre es, sich stattdessen an urheimische Antworten zu halten, die Ansprüche zurückzuschrauben und unnötigem Konsum abzuschwören?

[1] <https://www.welt.de/politik/ausland/plus236040572/Energiewende-absurd-Tropenholz-fuer-deutsche-Windraeder.html>

[2] Pascual, G., Domínguez, D., Elosúa-Bayes, M. et al. Dietary palmitic acid promotes a prometastatic memory via Schwann cells. *Nature* 599, 485–490 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41586-021-04075-0>



# Kurz und bündig

## Verzicht auf Kohlenhydrate ist keine gute Idee

„Low Carb“, eine Ernährung, die den Verzehr von Kohlenhydraten minimiert, klingt vielleicht ganz gut – die Folgen für die Gesundheit können jedoch gravierend sein. Das zumindest legt die Studie einer internationalen Forschergruppe nahe, die Daten einer US-amerikanischen Ernährungsstudie analysiert hat [1]. Demnach haben Menschen, die wenig Kohlenhydrate zu sich nehmen, ein höheres Risiko, krank zu werden als diejenigen, die sich kohlenhydratreich ernähren. Konkret steigt durch eine „Low-Carb“-Diät die Gefahr, an einer Herzkrankheit zu versterben,

um 51 Prozent; bei Krebserkrankungen ist das Risiko um 35 Prozent höher. Vor allem Menschen mit Normalgewicht sollten auf eine „Low Carb“-Ernährung verzichten. Laut Studie ist in diesem Fall die Gefahr für eine tödliche Erkrankung deutlich größer (48 Prozent vs. 19 Prozent) als bei Übergewichtigen. Diäten an sich sind aus urheimischer Sicht ohnehin Blödsinn. Urheimische Kohlenhydrate (ungeschälte Äpfel, Erbsen, Kohl, Kartoffeln etc. siehe UHN 2/21)) sind gerade im Herbst ein Muß und gehören genauso wie die dazugehörigen Ballaststoffe inklusive



unverzichtbarer Bitterstoffe täglich auf den Teller. Denn Bitterstoffe haben noch einen weiteren Vorteil: Sie fördern das Sättigungsgefühl und stimulieren unser Immunsystem (zur Erinnerung: Cystus Pandalis® entlastet es). Darum greifen wir bevorzugt zu Wildpflanzen aus dem urheimischen Überlebensgarten (siehe UHN 2/21).

[1] <https://academic.oup.com/eurheartj/article/40/34/2870/5475490>

## In eigener Sache

### Thrombosen bei Bärlauch Vitamin K1? Stimmt so nicht

Ursprünglich haben wir uns dem Bärlauch gewidmet, um ein urheimisches Produkt zum Schutz von Herz und Gefäßen zu entwickeln. Bereits frühe Forschung hat dann gezeigt, daß sich durch die Anwendung unseres Bärlauch Frischblatt Granulats die Mikrozirkulation des Blutes verbessert und somit auch die Thromboseneigung reduziert wird. Erst später fanden wir heraus, daß einige Bärlauch-Provenienzen reichlich pflanzliches Vitamin K1 enthalten. So entstand das Bärlauch Vitamin K1. So wichtig dieses Vitamin für die Blutgerinnung ist, so verbreitet ist auf der anderen Seite der Irrglaube, daß Vitamin K1 die Thromboseneigung erhöht. Hier können wir Sie beruhigen: Der Körper braucht für eine gesunde Blutgerinnung eine gewisse Menge dieses Vitamins. Bei einem Überangebot an Vitamin K1 bleibt die Blutgerinnung trotzdem auf normalem Niveau und wird nicht weiter verstärkt. Der Grund: Bärlauch Vitamin K1 aktiviert nicht nur gerinnungsfördernde, sondern auch gerinnungshemmende Faktoren. Das Gleichgewicht bleibt damit erhalten. Zusätzlich ist Vitamin K1 in unserem Bärlauch-Produkt in physiologischen Mengen enthalten, eingebettet in einer natürlichen Pflanzenmatrix und für Mitteleuropäer urheimisch vertraut. Optimale Regulation, Thrombosen ausgeschlossen [1,2].



[1] Kiesewetter H. 1992. Untersuchung zur Dosisabhängigkeit der Wirkung von Bärlauch auf die Mikrozirkulation bei 8 gesunden Probanden. Abschlußbericht 09.09.1992 Auftragsstudie Abteilung für Klinische Hämostaseologie und Transfusionsmedizin; Universitätsklinikum Saarland.

[2] Plaza SM, Lamson DW. Vitamin K2 in bone metabolism and osteoporosis. Altern Med Rev. 2005 Mar;10(1):24-35.

### Eher ein Salto mortale als ein Quantensprung



Während im Rest Europas die letzten Maßnahmen beendet werden [1], steht Deutschland in der Corona-Politik nun alleine da. Stolz bezeichnete Gesundheitsminister Karl Lauterbach kürzlich die Zulassung des angepaßten Impfstoffes als Quantensprung [2] im Kampf gegen die „Pandemie“ und läutete damit den dritten deutschen Corona-Herbst in Folge ein. Da ein Quantensprung einen minimalen Energiesprung bezeichnet [3], ist schon alles gesagt – die propagierten Mittel (fragwürdige mRNA-Impfung und Maßnahmen ohne wissenschaftliche Grundlage [4]), sind alles andere als ein großer Wurf. Denn eins ist sicher: Das Virus werden wir nicht mehr los. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist: Wir haben unser Arzneimittel Cystus®.

[1] <https://www.zeit.de/gesellschaft/2022-08/frankreich-corona-regeln-maskenpflicht-lockerungen>

[2] [https://twitter.com/Karl\\_Lauterbach/status/1565326077056139265](https://twitter.com/Karl_Lauterbach/status/1565326077056139265)

[3] <https://www.swr.de/wissen/1000-antworten/was-ist-ein-quantensprung-100.html>

[4] [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/S/Sachverstaendigenausschuss/220630\\_Evaluationsbericht\\_IFSG\\_NEU.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/S/Sachverstaendigenausschuss/220630_Evaluationsbericht_IFSG_NEU.pdf)

# Pandalis' persönliche Worte

*Mir geht es gut,  
weil ich meine Laborwerte  
nicht kenne und  
meine Wehwehchen  
nicht ernst nehme.*



## 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](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, 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](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/11415-2209-1003

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*