

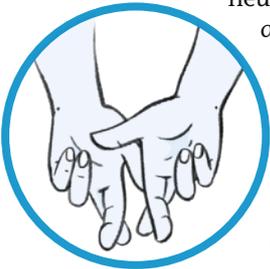
URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die neue Normalität?

Ehrlichkeit, so viel läßt sich angesichts der derzeitigen Lage sagen, ist ein rares Gut – die Lüge dagegen hat inzwischen überall ihren Platz gefunden: In Politik und Medien genauso wie in Wirtschaft, Forschung und Kultur. Zweifelsohne ist es ein Skandal, wenn etwa Lebensmittelkonzerne Wurst-Erzeugnisse auf den Markt bringen, die dank Billigfleisch, Wasser und viel Fett zum Super-Sonderpreis hergestellt werden und mit einem ehrlichen Produkt nichts mehr gemein haben. Ganz offiziell heißt es: Lebensmittel dürfen satt, aber nicht gesund machen. Das Ergebnis ist eine träge und kranke Gesellschaft. Doch wo ein Lebensmittelskandal in früheren Zeiten einen Sturm der Entrüstung ausgelöst hätte, weht heute ein laues Lüftchen. Wenn die Lüge

allerorten lauert, stumpft der Mensch irgendwann ab – und läßt die Lug- und Trug-Spiele achselzuckend über sich ergehen. Die Lüge wird zur Normalität. Und Lügen lohnt sich. Vor allem für moralisch bankrotte Dilettanten in den Ministerien und den Chefetagen der Großindustrie.



Betrügerische Manipulation oder: modernes Marketing

Auf Lügen und Halbwahrheiten bauen ganze Wirtschaftszweige auf – PR- und Werbeagenturen zum Beispiel, die ihre Klienten (z. B. Minister) immer ins schönste Licht rücken und der Öffentlichkeit bestenfalls einen kleinen Teil der Wahrheit erzählen. Erfolgreich im Geschäft sind auch skrupellose Nachahmer (die nicht immer nur in China sitzen). Sie kopieren Geschäftsideen und Produkte, führen den Kunden in die Irre und stopfen sich ungehindert die Taschen voll. Von diesem Gebaren können wir selbst, wenn es um Cystus 052® oder jüngst um Bockshornklee geht, ein Lied singen. Daß diese Scharlatanerie eine echte Gefahr für Leib und Leben bedeuten kann, machte die Fachzeitschrift „Biologie in unserer Zeit“ jüngst in einem schlagfertigen Artikel deutlich.

Auch die Medien blicken der Wahrheit nur ungerne ins Auge: Daß sich die beispiellose Kampagne gegen jenen Teil der Bevölkerung, der im vergangenen Jahr die Therapie mit experimentellen Substanzen verweigerte, inzwischen als haltlos entpuppt hat, wird konsequent verschwiegen. Statt dessen

üben sich die Faktenchecker von Tageschau & Co. in scheinheiligen Ausflüchten und waschen ihre Hände in Unschuld. Fakt ist aber: Die „Pandemie der Ungeimpften“, die Millionen Bundesbürger ihrer Grundrechte beraubt und um ihre Existenz, mitunter gar ins Grab gebracht hat, war knallhartes Marketing – und eine glatte Lüge. Die Zeche zahlen wir alle. Und Big Pharma freut sich.



Das Vertrauen ist futsch

Einerseits sind wir stolz, daß wir uns als urheimisches Unternehmen stets der Panik-Propaganda enthalten und uns immer wieder kritisch zu Wort gemeldet haben. Für die eigenen Überzeugungen einzustehen und standhaft zu bleiben, hat aber auch seinen Preis; doch lieber verzichten wir auf lukrative Kooperationen, als unsere Ideale zu verraten. Andererseits sind wir traurig und bestürzt darüber, daß nur so wenige diesem Wahnsinn widersprochen haben. Wo war die Kirche, wo die Verbände, die kritischen Medien und lautstark protestierende Politik? Sie alle haben sich (bis auf ein paar Ausnahmen) schuldig gemacht und hinterlassen einen Scherbenhaufen. Wenn so etwas in den vergangenen drei Jahren möglich war, was passiert als nächstes?

Nötig ist eine flächendeckende Aufarbeitung sowie eine Bestrafung derer, die von der Spaltung, politischen Verfolgung und Entmenschlichung Andersdenkender profitiert haben. Aber noch wichtiger als die Aufarbeitung ist die Versöhnung. Wir alle sollten die kommenden Tage und Wochen nutzen, um wieder miteinander ins persönliche Gespräch zu kommen, uns die Hände zu reichen und die Spaltung zu überwinden. Lassen wir uns nicht länger von Politik und Großindustrie für dumm verkaufen. Sie warten nur darauf, uns alle bei der nächsten Gelegenheit wieder gegeneinander aufzuhetzen. Und die nächste Pandemie/Krise kommt bestimmt. Leider. Das einzige Gegenmittel: Wir müssen zurück zur Wahrheit!



Ihr Dr. Georgios Pandalis

Gr. Pandalis

Das Aktuelle Thema

Gib ihm Scharfes

Um uns vor Infektionen zu schützen, brauchen wir keine experimentellen Therapeutika. Bitterstoffe, Scharfes, eine Extraprise Salz und balsamische Geschmacksnoten bringen das Immunsystem in Schwung – ganz ohne Nebenwirkungen.



Wenn ein Infekt droht oder sich gar schon eingenistet hat, schwören viele auf eine kräftige Brühe (gerne vom Huhn) mit Gemüse und Gewürzen. Nicht nur in Europa. Auch in anderen Regionen der Welt kochen sich die Menschen eine gehaltvolle Suppe, um möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen. Während hierzulande mit Gewürzen oft gespart wird, mögen es beispielsweise die Asiaten gerne scharf – und sind damit auf dem richtigen Weg.

Chili zum Beispiel oder Ingwer geben einem Gericht nicht nur eine besondere Note; sie besitzen auch entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften [1]. Wissenschaftlich betrachtet handelt es sich bei dem in Chili enthaltenen Capsaicin oder den in Ingwer zu findenden Gingerolen nicht um Geschmacksstoffe, sondern um chemesthetisch-aktive Substanzen, die nicht nur über die Geschmacksrezeptoren wahrgenommen werden, sondern auch über andere Körperzellen. Neben den freien Nervenenden unserer Haut zählen dazu auch die zum adaptiven Immunsystem gehörenden T-Lymphozyten sowie die Freßzellen (Makrophagen). Mit anderen Worten: Scharf schmeckende Stoffe lösen nicht nur im Mundraum eine Reaktion aus, sondern auch an anderen Stellen des Körpers – und können somit dazu beitragen, unliebsame Erreger in Schach zu halten. Aus urheimischer Sicht greifen wir natürlich zu Meerrettich und Senf und erreichen so den gleichen Effekt.



Bitterstoffe machen Biofilmen das Leben schwer

Scharfe Kost ist aber noch aus einem anderen Grund zu empfehlen: Wer vor einer kräftigen Gewürznote nicht zurückschreckt, aktiviert seinen Fettstoffwechsel und trägt dazu bei, überflüssige Pfunde los zu werden. In Studien an Männern mit leichtem Übergewicht hat sich herausgestellt, daß der Verzehr von Chilischoten schon bei kleinen Mengen dazu führt, die Zunahme des Körperfettanteils langfristig zu reduzieren [2]. Daß Übergewicht unsere Abwehrkräfte schwächt, haben Forscher der Universität Köln und des Max-Planck-Instituts für Stoffwechselforschung schon vor einiger Zeit in einer Studie herausgearbeitet [3]. Demnach wird das Immunsystem durch Übergewicht und Adipositas dauerhaft aktiviert und in Streß versetzt. Die Folge ist ein erhöhtes Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Schlaganfall oder Krebs.

Um in der kalten Jahreszeit gegen Infektionswellen gewappnet zu sein, ist aber nicht nur Scharfes hilfreich. Vor allem Bitterstoffe halten Entzündungsprozesse effektiv in Schach. Denn

bitter schmeckende Lebensmittel aus urheimischen Wildpflanzen haben nicht nur auf die Geschmacksrezeptoren der Zunge Einfluß, sondern auch auf andere Körperzellen. Leukozyten (weiße Blutkörperchen) zum Beispiel enthalten eine große Anzahl an Bitterstoffrezeptoren. Wenn wir Bitterstoffe zu uns nehmen, wird das Immunsystem über die Schleimhäute für eine Bedrohung sensibilisiert und aktiviert; der Körper kann sich frühzeitig gegen Prozesse wie die Bildung von Biofilmen wappnen, in denen Bakterien einen Verbund bilden und damit für die Immunabwehr schwerer zugänglich sind [4].

Urheimische Bitterstoffe tragen auch dazu bei, Giftstoffe oder gesundheitsschädigende Bakterien schneller aus dem Darm zu entfernen und die Bildung antimikrobieller Peptide aus Drüsenzellen in Darm und Magen zu stimulieren [4,5]. Die Kommunikation zwischen Darmbakterien, Darmepithelzellen und zentralem Nervensystem wird gefördert und die Funktion unseres Immunsystems angeregt. Bitterpflanzen sind in der kalten Jahreszeit zwar rar, doch wer sich in der Natur umschaut, entdeckt zum Beispiel den Löwenzahn, der sogar mitsamt Wurzel verzehrt werden kann – wenn wir den genauen Standort kennen. Auch Bibernelle und Brennessel können in Herbst und Winter zur Versorgung mit Bitterstoffen beitragen, wobei die Brennessel im Frühling deutlich schmackhafter ist. Ein urheimischer und praktischer Tip: Dreimal täglich einen Teelöffel Urbitter® Bio N Granulat etwa 30 Minuten vor jeder Mahlzeit einnehmen. Damit stehen uns nicht nur die Wirkkraft von Löwenzahn und Brennessel zur Verfügung, sondern auch die von Waldwegwarte und Wild-Artischocke.



Kupfer bringt Makrophagen auf Trab

Eine Zusammenfassung verschiedener Studien kommt außerdem zu dem Schluß, daß Bitterstoffe Prozesse stimulieren, die die Entwicklung von Krebszellen hemmen [6]. Beobachtet wurden zum Beispiel eine verringerte Zellteilung und Migration sowie eine erhöhte Apoptoserate, also eine vermehrte Zunahme des programmierten Absterbens von Krebszellen. Bitterstoffe, die über Jahrzehnte hinweg aus bösartiger Profitgier aus Lebensmittelpflanzen herausgezüchtet wurden, um diese „schmackhafter“ (und uns kranker) zu machen, haben also einen großen Anteil an unserem Wohlergehen – wir tun gut daran, unseren Geschmackssinn wieder mit Bittererem zu verwöhnen. Nicht zuletzt deshalb, weil Bitterstoffe auch als physiologische „Eßbremse“ wirken und damit den Abbau von bauchbetontem Übergewicht fördern.

Abgesehen davon sind aber auch Kupfer und Natrium wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem. Kupfer hilft Freßzellen (Makrophagen) dabei, Erreger abzutöten. Hat der Körper einen Kupfermangel, wird zusätzlich die Aktivität der T-Zellen und die Bildung von Antikörpern gehemmt – die Fähigkeit, sich gegen eine Infektion zur Wehr zu setzen,

nimmt ab. Vor allem Diabetiker oder Menschen, die an Herzinsuffizienz oder zu hohem beziehungsweise zu niedrigem Blutdruck leiden, fallen mit einem Kupfermangel auf. Gute Kupferlieferanten sind beispielsweise Linsen und Erbsen, aber auch Haselnüsse- und Sonnenblumenkerne. Zu den Pflanzen, die einen hohen Anteil an Kupfer besitzen, gehört der Bockshornklee. Mit der täglichen Einnahme von dreimal drei Tabletten oder Kapseln Bockshornklee *aktiviert* können wir die Versorgung mit Kupfer sicherstellen und unser Immunsystem in nervlich fordernden Zeiten wirkungsvoll unterstützen. Rückblickend betrachtet waren die alten Kupferrohre gar nicht so verkehrt. Pflanzlich gebundenes Kupfer ist aber auf jeden Fall gesünder.

Gelassenheit und Vertrauen machen immun

Die eingangs erwähnte Kraftbrühe mit einer zusätzlichen Prise Salz (am besten Meersalz) zu würzen, hat bei Infektionen (vor allem bei bakteriellen) ebenfalls einen positiven Effekt. Der Grund: Meersalz (Natriumchlorid) führt zu einer vermehrten Reifung bestimmter T-Zellen (TH17-Zellen). Da eine meersalzreiche Ernährung auch eine bestimmte Art von Makrophagen (M1-Makrophagen) fördert, wird das Immunsystem in zweifacher Hinsicht unterstützt. Die Empfehlung einer Zusatzprise Salz gilt jedoch nur im Zuge einer Infektionswelle. Wer grundsätzlich zu etwas mehr Salz greift, sollte auf seinen Natrium-Kalium Haushalt achten, um das Risiko eines kardiovaskulären Ereignisses zu mindern [7]. Dem wirkt eine zusätzliche Prise Kalium z. B. mit der Einnahme eines gehäuft Teelöffels Dreiblatt Kalium Granulat täglich entgegen (siehe UHN 3/22).

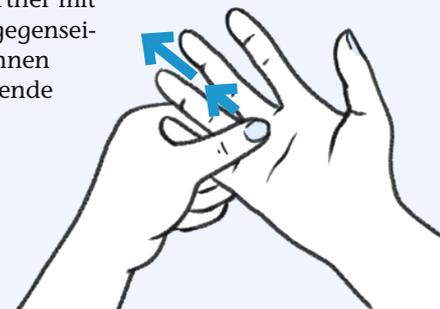
Auch balsamische Geschmacksnoten wie Oregano und Zistrose leisten einen wichtigen Beitrag zum Infektionsschutz. Oregano hat eine antibakterielle Wirkung und ist beispielsweise in Kremo 058® enthalten. Und wer in der kalten Jahreszeit regelmäßig Cystus Pandalis® Lutschtabletten im Mund zergehen läßt, stabilisiert seine Schleimhäute im Mund- und Rachenraum gegen Krankheitserreger und verhindert damit, daß eine Infektion in die Bronchien oder die Lunge wandert. Zusätzlich aktiviert eine Tasse Cystus®-Tee dank seines hohen Anteils an Quercetin wertvolle Sirtuine, die nicht ohne Grund Langlebigkeitsenzyme genannt werden (siehe UHN 1/22). Nach wie vor gilt: Finger weg von Nasensprays, weil sie die Flimmerhärchen der Nase (Zilien) verkleben.

Im Verbund mit einer Portion Gelassenheit und Vertrauen in den eigenen Körper können uns Panikmeldungen und fragwürdige Katastrophenszenarien nicht mehr viel anhaben. Auch die sogenannte „Pandemie“ hat gezeigt, daß Vertrauen in die ordnende Kraft des Schöpfers und der Natur (siehe UHN 3/19) ein Garant für Gesundheit und Wohlbefinden sind.

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

Gezielt Hand anlegen

Um unsere Immunreaktion im Mund-Rachenraum, den Nasennebenhöhlen und der Stirn prophylaktisch oder in akuten Fällen zu aktivieren, können auch sanfte Massagen der Finger (inklusive der Fingerkuppen) einen wertvollen Beitrag leisten. Wer die Reibung der (Schwimm-)Häute zwischen den Fingern mit einer Ziehbewegung weg vom Körper kombiniert, so die Empfehlung der Heilpraktikerin und Reflexzonentherapeutin Birgit Brauckmann, bringt dabei sein Lymphsystem in Wallung, so daß es die erhöhte Ausscheidung aus Nase und Mund/Rachen durch gestärkte Durchblutung begünstigt. Zur Steigerung des Effektes können statt der Finger auch die Zehen massiert und die dortigen Zwischenhäute durch Ziehen gedehnt werden. Hierzu einfach den Partner mit einbeziehen und sich gegenseitig stärken und verwöhnen (siehe UHN 4/19 „Heilende Berührungen“).



Auch Glaube und Freude halten gesund

Der Glaube kann vieles bewirken – auch eine bessere Gesundheit. So hat beispielsweise der Schweizer Mediziner René Hefti, Leiter des Forschungsinstituts für Spiritualität und Gesundheit in Langenthal (Schweiz), in einer Studie an Schmerzpatienten nachgewiesen, daß eine religiöse Orientierung einen „signifikant“ positiven Einfluß auf die kognitive Schmerzverarbeitung hat [8]. Außerdem kommt Hefti zu dem Schluß, daß ein religiöser Lebensstil die Beziehungen zu anderen Menschen stärkt [9]. Wer sich und anderen vergeben könne, lebe in Frieden und kräftige damit sein Herz-/Kreislaufsystem, das durch negative Gefühle wie Haß oder Feindseligkeit mit Blutdruckanstieg oder erhöhter Cholesterinproduktion reagiere. Nicht nur der Glaube, auch Freude wirkt sich positiv auf unseren Gesundheitszustand aus (siehe UHN 2/17). Verantwortlich dafür sind das Glückshormon Beta-Endorphin und die Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin und Serotonin. Impulsgeber für die Serotonin-Produktion ist Tryptophan, das beispielsweise in Nüssen, Käse oder dicken Bohnen enthalten ist (siehe UHN 1/22). Da sich ein Großteil des Serotonins im Darm befindet, gilt auch: Nur wenn unsere Darmflora intakt ist, bleibt unsere Psyche stabil [10].

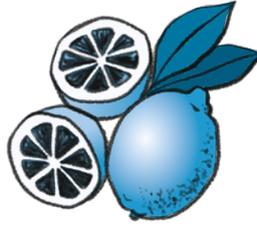


Kurz und bündig

Zu viel ist zu viel

Wenn die Erkältungszeit beginnt, glauben viele ihre Vitamin-Depots auffüllen zu müssen. Ganz oben auf der Einkaufsliste steht Vitamin C. Das Vitamin ist für ein funktionierendes Immunsystem zwar unerlässlich; doch ob es tatsächlich vor Erkältungen schützt, ist bisher nicht wissenschaftlich belegt [1]. Aus urheimischer Sicht ist eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse ohnehin für die Vitaminversorgung mehr als ausreichend. Reich an Vitamin C sind neben Zitrusfrüchten Paprika, Brokkoli, Kartoffeln und (insbesondere gekochter) Kohl. Aber Obacht: Wie bereits berichtet, trägt die zusätzliche Zugabe hoher Dosen Vitamin C (Ascorbinsäure) zur Bildung von Harnstein bei. Der Grund: Vitamin C wird zu Oxalat verstoffwechselt (siehe UHN 4/21). Daher bleiben wir dabei: Finger weg von künstlichem Vitamin C. Statt dessen nehmen wir einen beherzten Schluck frisch ausgepressten Zitronensaft zusammen mit einem halben Glas Mineralwasser. Oder genießen eine köstliche Kohlsuppe.

[1] Guiseppe C. et al. *The Long History of Vitamin C: From Prevention of the Common Cold to Potential Aid in the Treatment of COVID-19*, DOI: 10.3389/fimmu.2020.574029



Luftverschmutzung fördert Rheuma

Die Lebensbedingungen auf der Erde sind nicht nur für Pflanzen und Tiere an vielen Orten eine Zumutung. Auch der Mensch kommt nicht ungeschoren davon. So hat eine retrospektive Studie, die auf den Daten von 80.000 Einwohnern in ganz Italien basiert, festgestellt, daß luftverschmutzende Partikel ihre Spuren hinterlassen [1]. Zu den Folgen der Luftverschmutzung gehören demnach vor allem rheumatisch-entzündliche Autoimmunerkrankungen, aber auch rheumatoide Arthritis, Bindegeweberkrankungen, Krankheiten des Magen-Darm-Trakts oder Multiple Sklerose. Autoimmunerkrankungen werden nach Angaben der Autoren der Studie in den vergangenen zehn Jahren immer häufiger verzeichnet. Die Gründe dafür seien zwar nicht „vollständig entschlüsselt.“ Auf jeden Fall aber gehen die Forscher von einem Zusammenwirken genetischer Veranlagung und Umwelteinflüssen aus. Daß es prinzipiell eine gute Idee ist, Maßnahmen gegen die Verschmutzung der Luft zu ergreifen, wird wohl niemand bestreiten. Zu den im Rahmen der Studie gemessenen Bestandteile der Luft zählten vor allem feste Partikelmaterie, die sich aus Schwermetallen, kohlenstoffhaltigen Substanzen, Kohlenmonoxid und Stickoxid zusammensetzten. Bis unsere Luft, vor allem in den Städten, wieder rein ist, wird es angesichts der Prioritätenliste der Politik sicher noch geraume Zeit dauern. Bleibt als Sofortmaßnahme nur eins: Raus aus der Stadt und Cystus 052®-Sud trinken, um Schwermetalle los zu werden.

[1] <https://dgrh.de/Start/DGRh/Presse/Pressemitteilungen/Pressemitteilungen/2022/Pressemitteilung-Nr.-12-2022.html>



Fischölkapseln Omega-3 bringen nichts

Die regelmäßige Einnahme von Fischölkapseln hat nur für die Anbieter derselben einen durchwegs positiven Effekt. Für die Kunden, vor allem jene im fortgeschrittenen Alter, fällt die Bilanz eher bescheiden aus (siehe UHN 2/14). In einer Studie an Patienten zwischen 60 und 90 Jahren mit leichten kognitiven Einschränkungen, hat sich herausgestellt, daß keine Wirkung auf die Hirnleistung zu verzeichnen war [1]. Die Probanden hatten über zwölf Monate täglich ein Fischöl-Supplement mit 1.491 mg Docosahexaensäure (DHA) und 351 mg Eicosanpentaensäure (EPA) oder ein Placebo zu sich genommen. Patienten mit Vorhofflimmern (Arrhythmien) sollten um Omega-3-Präparate ohnehin einen großen Bogen machen, da diese in dem Fall sogar kontraproduktiv sind (siehe UHN 1/22).

[1] Mengelberg, A. Leatham, J. et al. *The effects of docosahexaenoic acid supplementation on cognition and well-being in mild cognitive impairment: A 12-month randomised controlled trial* <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/gps.5707>

Sturzgefahr durch Psychopharmaka

Wenn alte Menschen stürzen, hat das nicht immer etwas mit fehlender Muskelkraft oder nachlassendem Sehvermögen zu tun. Auch Medikamente können das Sturzrisiko im Alter erhöhen. Ganz oben auf der Liste der Arzneimittel, die im Alter gefährlich werden können, stehen Präparate, die die Wirkstoffgruppe der Benzodiazepine beinhalten [1]. Etwa 20 Prozent der Menschen über 65 Jahren, die von einzelnen oder wiederkehrenden Stürzen betroffen waren, nahmen Benzodiazepine, Antipsychotika oder Opioide ein. Auch Antidepressiva, Antiepileptika und Alpha-Blocker finden sich auf der Liste der Wirkstoffe, durch die das Sturzrisiko im Alter wächst. In diesem Fall, so lautet der Expertenrat, solle bei älteren Risikogruppen ein Absetzen der betreffenden Medikamente „erwogen“ werden. Damit zeigt sich einmal mehr, daß Defizite im Alter nicht zwangsläufig durch die Zahl der Lebensjahre bedingt sind.

[1] <https://www.springermedizin.de/sturz-im-alter/geriatriches-assessment/welche-medikamente-beguenstigen-stuerze/23346342>



Kurz und bündig

Laßt die Wälder in Frieden!

Mit 11,4 Millionen Hektar Wald gehört Deutschland zu den walddreichsten Ländern Europas [1]. Ein Potenzial, das in Zeiten, in denen die Ökonomie den Ton angibt, vielerorts Begehrlichkeiten weckt. Dazu zählen auch Bestrebungen, die natürlichen Heilmittel des Waldes für kommerzielle Zwecke zu nutzen [2]. Es reicht schon, wenn die Bundesregierung ein millionenschweres Förderprogramm für „klimaangepasstes Waldmanagement“ auflegt und damit nicht nur die Entwicklung „resilienter“ und „anpassungsfähiger“, sondern auch „produktiver“ Wälder fördern will [3]. Es riecht nach Lobbyarbeit und Verschwendung von Steuergeld, wenn jetzt auch noch der Wald seiner natürlichen Heilmittel beraubt und diese nach allen Regeln ökonomischer Kunst vermarktet werden. Lassen wir den Wald in Ruhe und verwenden wir nur das, was uns die Bäume von selbst geben.



[1] <https://www.waldeigentuemmer.de/naechste-bundesregierung-muss-aktive-bewirtschaftung-der-waelder-foerdern/>

[2] Naturheilkräfte heimischer Bäume natürlich gesund und munter 5 2022.pdf

[3] <https://www.bmel.de/DE/themen/wald/klimaangepasstes-waldmanagement.html>

Pflanzliches Eisen ist besser als gedacht

Neuesten Studien zufolge kann pflanzliches Eisen vom Körper besser absorbiert werden als bisher vermutet [1]. Demnach wird Eisen bei pflanzlichen Lebensmitteln nicht nur als Häm-Eisen oder in Ionen-Form aufgenommen, sondern auch in seiner Speicherform Ferritin. Ein Ferritin-Molekül beherbergt in seiner Proteinhülle bis zu 4000 Eisen-Ionen und hat, so die Annahme der Wissenschaftler, ebenso wie das Häm-Eisen aus tierischen Lebensmitteln einen direkten Zugang zur Darmzelle. Da das pflanzliche Ferritin-Eisen bei der Aufnahme intakt zu bleiben scheint, kann der Körper nicht nur sehr viele Eisen-

Ionen auf einmal absorbieren; die Aufnahme wird auch nicht von Hemmstoffen beeinträchtigt. Die genauen Abläufe im Körper werden derzeit noch erforscht – die generelle Aussage, daß pflanzliches Eisen besser verfügbar ist als gedacht, gilt durch die jetzt entdeckten Abläufe aber als belegt. Damit hat sich einmal mehr bestätigt: Bärlauch Eisen N ist für alle Menschen mit einem hohen Eisenbedarf das Mittel der Wahl.

[1] <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/mineralstoffe-natuerlich-gut-versorgt/eisen-pflanzliche-quellen-besser-als-gedacht/>



In eigener Sache

ab 2023

Bockshornklee aktiviert Kapseln im großen Glas



Freunde des urheimischen Bockshornklees aufgepaßt! Auf vielfachen Kundenwunsch erweitern wir unser Sortiment: **Bockshornklee aktiviert Kapseln** gibt es im kommenden Jahr nun auch im großen Glas. Wer nach wie vor mit kleinen Varianten vorlieb nehmen will, der hat die Wahl zwischen Bockshornklee aktiviert Kapseln, Bockshornklee aktiviert Bio vegan Kapseln und Bockshornklee aktiviert Bio Tabletten. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Bockshornklee aktiviert Kapseln

122g (ca. 300 Stück) | PZN 18 334 003
empf. VK 46,70 €



Urheimischer Dialog

„Es ist so schade; die Deutschen waren einmal ein so aufrichtiges, gebildetes und edles Volk...“

Dr. Pandalis

„Das sind wir immer noch, wir werden nur katastrophal repräsentiert.“

Philipp Winkler

Pandalis zitiert „

„Nur die Wahrheit trägt den Sieg davon; der Sieg der Wahrheit ist die Liebe.“

Augustinus von Hippos (354 – 430)



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: Luisa Finkeldey, 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
ein besinnliches Weihnachtsfest.