

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Alle auf Linie?



Anfang Oktober war es wieder soweit: Der Nobelpreis 2023 für Medizin ging an die Ungarin Katalin Karikó und den US-Amerikaner Drew Weissman. Karikó ist Biochemikerin und hat von 2013 bis 2022 für einen bekannten deutschen Impfstoffhersteller gearbeitet, Weissman ist Immunologe. Beide zusammen forschen schon seit Jahrzehnten daran, mRNA (Messenger RNA) zu synthetisieren und für Medikamente nutzbar zu machen.

Der Nobelpreis wird zum Marketing-Instrument

Die im Namen von Alfred Nobel (1833 – 1896), einem schwedischen Großindustriellen und Erfinder, posthum ins Leben gerufene Auszeichnung soll Zeitgenossen würdigen, die der Menschheit im jeweils zurückliegenden Jahr den größten Dienst erwiesen haben. Wie zynisch: Nobel selbst hat als Erfinder des Dynamits die erste Massenvernichtungswaffe in die Welt gebracht. Sein Verdienst ist bis heute Tod und Verderben. Warum die Verleihung des Nobelpreises an das Forscher-Duo ein gefährliches Signal ist, wird in der Begründung des Komitees deutlich: Die Verleihung soll „praktischen Einfluß auf die Verbreitung von Covid-19-Impfstoffen“ ausüben und Menschen, die noch zögern, davon überzeugen, daß die aktuellen und zukünftigen Impfstoffe „wirksam und sicher“ sind [1].



Für die Marketing- und PR-Abteilungen der Impfstoffhersteller ist das natürlich eine Steilvorlage. Die Befürchtung, daß die diesjährigen Preisträger ein ähnliches Vermächtnis wie Alfred Nobel hinterlassen, ist nicht unbegründet. Denn hinter vorgehaltener Hand wird die mRNA-Technologie bereits als „Sprengstoff“ für das Immunsystem bezeichnet – was ist, wenn die Vermutung zur Realität wird? Auch der Nobelpreis wird, so viel ist klar, wie viele Institutionen, Behörden, Wissenschaftler und sonstige Instanzen, von mächtigen Interessengruppen instrumentalisiert. Kritisch zu sein und den Mut zu einer eigenen Meinung zu haben, ist und bleibt deshalb die Devise. Nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Mitmenschen. „Wer Mut zeigt, macht Mut“ hat uns der Theologe Adolph Kolping (1813 – 1865) mit auf den Weg gegeben – seine Worte sind wichtiger denn je.

Gipfel des Schwachsinn: „Stuhltransplantation“ (= Fäkalien von fremden Menschen)

Daß es vielen Menschen an eben jenem Mut mangelt, gehört zu unseren gesellschaftlichen Grundproblemen. Wie viele mutige und selbstbewußte Menschen sollen denn auch dabei herauskommen, wenn wir unsere Kinder schon von klein auf in eine Null-Risiko-Zone manövrieren? Spielen in der Natur, barfuß laufen im Sommer, auf Bäume klettern, sich wehtun sind Erfahrungen, die in früheren Generationen selbstverständlich waren. Heute sieht die Lebenswelt von Kindern meist anders aus. Anstelle von Mut und Selbstwertgefühl lernt der Nachwuchs knallhartes Konkurrenzdenken und findet dann im Privat- und Berufsleben nichts dabei, sein Verhalten genau an dieser Maxime auszurichten.



So ist es kein Wunder, wenn in einer Welt, in der nur das Bruttosozialprodukt zählt, windige Geschäftemacher in Form von steuerfinanzierten „Start-Ups“ auftauchen, die im Windschatten wohlklingender Schlagworte Schwachsinn als „Innovation“ verkaufen. Der neueste Schrei: Fäkale Mikrobiotika-Transplantation („Stuhltransplantation“), die bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen hilfreich sein soll. Hier wird sprichwörtlich aus fremder Scheiße Gold gemacht. Bei mindestens 2000 Euro Behandlungskosten pro Patient ergibt dies bereits eine ganze Unze des Edelmetalls. Man kommt aus dem Staunen gar nicht mehr heraus. Daß man das Mikrobiom durch urheimische Ernährung wieder ins Lot bringen kann, steht der Gewinnmarge nur im Weg und wird verschwiegen.

Auch dieses Beispiel zeigt, daß es höchste Zeit ist, uns von den Auswüchsen unserer Dekadenz abzuwenden und Fehlentwicklungen mutig beim Namen zu nennen. Wie wir bis ins hohe Alter körperlich und geistig agil bleiben, um uns dem Wahnsinn entgegen stellen zu können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Mit den besten Wünschen für einen geruhsamen, urheimischen Jahresausklang

Ihr Dr. Georgios Pandalis

Das Aktuelle Thema

Gesund alt werden

Eine mobile Skelett-Muskulatur, ein starkes Herz und eine stabile Psyche sind die Grundlage für ein langes, gesundes Leben. Dabei hat sich vor allem ein Stoff als wichtig erwiesen: Ecdysteron. Das in Spinat vorkommende Hormon wirkt dem natürlichen Muskelschwund entgegen und hat auch einen positiven Einfluß auf unser Herz.

Die Hauptkrankheiten des Alters sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs – der so genannten Altersschwäche (Marasmus, griech. welk) wird hingegen weniger Beachtung geschenkt. Daß sich im Laufe der Jahre ein körperlicher und vor allem geistiger Kräfteverfall einstellt, läßt sich nicht vermeiden; wir werden nun einmal alle mit der Zeit welk. Die Auswirkungen des Alterns können wir jedoch auf urheimische Weise abfedern und verzögern.

Dreh- und Angelpunkt eines langen und gesunden Lebens ist dabei die Beweglichkeit. Schließlich fördert Bewegung nicht nur die Herzgesundheit, sondern beflügelt auch unsere Psyche – was besonders in der dunklen Jahreszeit wichtig ist. Insgesamt ist aus urheimischer Sicht klar: Wir sind nicht nur so alt wie unsere Gefäße, sondern vor allem wie unsere Muskulatur.

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt unsere Skelett-Muskulatur kontinuierlich ab; bis zu einem Prozent können Jahr für Jahr verloren gehen [1]. Hochgerechnet auf ein Alter von 80 Jahren kann es also sein, daß wir bis zu 50 Prozent unserer Muskelmasse einbüßen. Ist der Verlust so groß, daß er die gesamte Mobilität behindert, dann heißt die Diagnose Sarkopenie. Das Fatale: Sarkopenie tritt oft im Verbund mit Osteoporose auf und macht Betroffenen damit das Leben doppelt schwer [2].

Daß unsere Muskeln im Lauf der Zeit an Masse verlieren, liegt an dem veränderten Stoffwechsel unserer Muskelzellen. So wird mit zunehmendem Alter beispielsweise weniger Testosteron und Östrogen gebildet. Gleichzeitig wird auch das Wachstumshormon IGF-1 (Insulin-like Growth Faktor-1) weniger, das ebenfalls das Muskelwachstum stimuliert. Durch diese Vorgänge

reduziert sich die Muskelmasse; die Zahl der Fettzellen jedoch nimmt zu (siehe kurz und bündig).

Mit regelmäßiger und vor allem sinnvoller körperlicher Aktivität können wir den Verlust der Muskelmasse ein Stück weit kompensieren. Wer beispielsweise die Treppe nimmt, anstatt den Aufzug oder das Fahrrad gegen die Bahn eintauscht, ist schon auf dem richtigen Weg. Im Vorteil sind auch Gartenbesitzer, die bei ihrer Arbeit Bewegung und Entspannung kombinieren können. Für unsere Muskeln ist das ein doppelter Gewinn. Durch Entspannung wird Cortisol abgebaut, das ebenfalls zum Abbau von Muskelmasse beiträgt (siehe UHN 3/21).



Wie Frauen auch nach der Menopause fit bleiben

Die Veränderung des Östrogenspiegels in und nach der Menopause wirkt sich auch auf Knochen und Muskeln aus [1]. Das weibliche Geschlecht ist deshalb ganz besonders auf regelmäßige Bewegung und eine gesunde, urheimische Ernährung angewiesen. Der Verzehr kaliumreicher Lebensmittel, insbesondere von vier oder mehr Portionen Gemüse pro Tag, spielt eine entscheidende Rolle in der Osteoporose-Prävention [2,3,4]. Außerdem hat sich bei Frauen in der Menopause gezeigt, daß bereits eine kurzfristige (18 Tage) Supplementierung von Kalium das Kalzium- und Phosphorgleichgewicht verbessert, die Knochenresorption reduziert und die Knochenbildung erhöht. Ergänzend dazu ist Venusurkicher®, das ebenso wie Ecdysteron auf den Östrogenrezeptor- β wirkt, eine urheimische Unterstützung, um Sarkopenie abzufedern, da die enthaltenden Phytoöstrogene sowohl dem Verlust

von Muskelkraft und Muskelmasse als auch dem Abbau von Knochen-dichte (Osteoporose) entgegenwirken. Das Sahnehäubchen liefert Bockshornklee aktiviert dank des enthaltenen 4-Hydroxy-Isoleucins. Diese Aminosäure sorgt nämlich dafür, daß die Leistungsfähigkeit der Muskeln durch die vermehrte Aufnahme von Glukose erhöht wird. Zugleich unterstützt das reichlich enthaltene Niacin im Zusammenspiel mit der über die Nahrung aufgenommenen Aminosäure Tryptophan einen konstanten Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid-Spiegel. Dieser ist maßgeblich für die Stabilität der Gewebe- und Stoffwechsellvorgänge im Körper verantwortlich.



Urheimischer Kraftstoff: Spinat

Der wohl wichtigste Tip für den Erhalt der Muskelkraft aber heißt: Spinat essen. Neuere Studien haben gezeigt, daß das Blattgemüse positive, anabole Wirkungen auf den Muskelaufbau hat und die Proteinsynthese um bis zu 20 Prozent steigern kann [3, 4]. Verantwortlich dafür ist der in Spinat enthaltene Inhaltsstoff Ecdyosteron. Ecdysterone zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, und die am besten untersuchte Form Ecdyosteron kommt vor allem in Spinat vor. Außer auf die Muskelmasse wirkt sich die anabole Wirkung des Blattgemüses auch positiv auf Kachexie (chronische Abmagerung), Osteoporose, Typ-2-Diabetes, Alzheimer und das metabolische Syndrom aus [5]. Die Wirkung erfolgt schonend und natürlich über den Östrogenrezeptor- β (siehe Kasten).

Um die für den Muskelzuwachs erforderliche Menge an Ecdyosteron zu erreichen, sollte das grüne Gemüse aber täglich auf der Speisekarte stehen;

empfohlen werden etwa 250 Gramm frischer Spinat. Der Haken dabei: Frischer Spinat enthält Oxalsäure und kann damit unsere Nieren belasten. Mit Dreiblatt Kalium Granulat läßt sich dieses Problem jedoch umgehen. Der verwendete Spinat wird besonders schonend getrocknet und enthält somit keine Oxalsäure – womit er einen besonderen urheimischen Beitrag zum Erhalt der Stabilität und Mobilität im Alter insgesamt leisten kann. Ein Effekt, der sich dank des hohen Gehalts der Aminosäure 4-Hydroxyisoleucin mit Bockshornklee aktiviert sogar noch verstärken läßt. Außerdem verbessert der in Kalium Dreiblatt enthaltene pflanzliche Mineralstoff Kalium auch das Gleichgewicht von Kalzium (siehe auch Bärlauch Vitamin K1 Tabletten) und Phosphor und unterstützt damit auch die Knochenbildung (siehe UHN 3/22).

Dreiblatt Kalium enthält neben Spinat auch Giersch und Weißen Gänsefuß, die genauso wie Vogelmiere und Portulak, zu jenen Pflanzen zählen, die reichlich Kalium liefern [6]. Kalium wiederum ist wichtig für die Bildung

von Proteinen und spielt bei Muskelaufbau und Muskelerhalt ebenfalls eine große Rolle. Da unser Körper Kalium nicht selbst produzieren kann, sollten kaliumreiche Lebensmittel urheimischer Art wie Trockenfrüchte, Karotten oder Tomaten möglichst oft auf unserem Speiseplan stehen.



Neue Grenzwerte für Blei, Cadmium und Arsen

Auf diese Weise können wir auch einiges für unsere Herzgesundheit tun. Daß Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Alter allgegenwärtig sind, liegt nicht nur an mangelnder Bewegung. Auch Umwelteinflüsse (u. a. Schadstoffe, Elektrosmog) und Streß sind für Herzbeschwerden und eine sinkende Lebensqualität im Alter verantwortlich. Während sich Lebensstil und Streß durch gezielte Maßnahmen regulieren lassen, sind wir den in Nahrungsmitteln, in der Bekleidung, in der Luft oder auch im Trinkwasser enthaltenen Schadstoffen erst einmal ausgeliefert.

Immerhin hat die Bundesregierung in diesem Jahr mit der Novellierung der Trinkwasser-Verordnung neue Grenzwerte für Blei, Cadmium und Arsen definiert [7]. Alle drei Stoffe gelten als toxisch für unser Herz [8]. So kann beispielsweise Arsen die Kalzium-Homöostase im Herzmuskel beeinträchtigen und Herzrhythmusstörungen auslösen. Blei wiederum ist in der Lage, Kalzium zu ersetzen und damit den Elektrolyt-Haushalt in bestimmten Geweben zu stören. Eine regelmäßige Reinigung des Bindegewebes und die Ausleitung von Schadstoffen (Niere, Leber und Lymphsystem) ist deshalb der erste Schritt, um unseren Körper gesund zu halten.

Sehr gute Dienste leistet hier neben der urheimischen Zistrose (Cystus 052® Sud) auch der Bärlauch.

Warum uns Bitterstoffe gesund halten

Neben Lactucin (siehe Text) leisten uns auch andere Urbitterstoffe unser Leben lang treue Dienste. Um zu überleben, bilden Bakterien Biofilme. Das gilt auch für fremde, pathogene Keime (Irrgäste), die den Weg in den Magen-Darm-Trakt gefunden haben. Erst nachdem sie sich organisiert und in Gruppen zusammengeschlossen haben (über die Fähigkeit des Quorum sensings, also der bakteriellen Kommunikation über Signalstoffe zur Bildung von „Gesellschaften“), macht es der Biofilm Bakterien möglich, unserem Immunsystem (inklusive Magensäure) zu entweichen. Urbitterstoffe können jedoch das Immunsystem frühzeitig aktivieren, so daß diesen Irrgästen das Handwerk gelegt wird, bevor sich der schützende Biofilm bildet.

Der Clou: Werden Urbitterstoffe mit urheimischem Oregano (in Kremo 058®) kombiniert, sind die enthaltenden ätherischen Öle sogar in der Lage, in bereits gebildete Biofilme einzudringen und diese unschädlich zu machen [1]. Die patho-bakterielle Kommunikation kann so unterbunden und den Einsatz eines Antibiotikums überflüssig werden.

Die in Bärlauch Frischblatt reichlich enthaltenen reduzierten Schwefelverbindungen binden und neutralisieren schädliche Moleküle, so daß die Entwicklung der bakterieneigenen Proteine sogar bis in das Nervensystem gestört wird. Urheimischer Bärlauch ist außerdem reich an Adenosin, das sich als Antagonist des A2A-Rezeptors des zentralen Nervensystems blutdrucksenkend und durch die Hemmung postsynaptischer Effekte von Dopamin beruhigend auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Zusammen mit Mistel und Weißdorn ist Bärlauch auch Bestandteil von Lefteria® Tabletten, einem natürlichen Arzneimittel zur längerfristigen Vitalisierung des kardiovaskulären Systems. Für die sanfte Bewältigung akuter Herz-Kreislauf-Schwankungen ist dagegen Lefteria® Bio Balsam Cistus-Rosmarin geeignet.

Erste Ergebnisse einer Pilotstudie haben gezeigt: Durch sanftes Einmassieren des Brustbereiches stimuliert der Balsam das assoziierte Gewebe mittels Fernwärme und spendet dank des urheimischen Rosmarinöls auch einen angenehmen Duft, der sich beruhigend auf das Gemüt und sogar den Schlaf auswirkt.

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

Eine neue Studie wird weiteres zutage fördern (siehe „in eigener Sache“).

Auch der Geist muß in Form bleiben

Die Kombination von Mistel, Bärlauch und Weißdorn hat auch eine schlaffördernde Wirkung und damit einen weiteren positiven Effekt auf die Herzfunktion. Ein gutes Herzmittel ist schließlich auch ein gutes Schlafmittel. Ausreicher und vor allem erholsamer Schlaf wirkt sich wiederum positiv auf unsere Psyche aus – ein weiterer Baustein für das Ziel, gesund alt zu werden. Nach einer Untersuchung der Krankenkasse DAK sind Angststörungen, Depressionen oder Streß ein wesentlicher Risikofaktor für unser Herz-Kreislauf-System und bei der arbeitenden Bevölkerung schon seit Jahren ein ernstzunehmendes Problem [9].

Neben Gesprächen mit lieben Menschen, moderaten Reizen (UHN 1/22) und körperlicher Auslastung durch Bewegung kann die Waldwegwarte, die sich als „Anti-Streß“-Pflanze einen

Namen gemacht hat, eine weitere wertvolle urheimische Hilfe sein. Der in ihr enthaltene Lactuca-Bitterstoff Lactucin agiert als Antagonist des Adenosin-Rezeptors (Gegenspieler von Koffein), so daß es zu einer reduzierten Freisetzung aktivierender Neurotransmitter kommt [10]. Zudem verringert Lactucin den Zufluß von Kalzium und beruhigt auf diese Weise Gefäße und Herzmuskelzellen. Auch wenn es in fordernden Zeiten wie diesen nicht einfach ist, das seelische Gleichgewicht beizubehalten: Wer gesund alt werden will, sollte öfter auf seine innere Stimme hören, auch einmal „nein“ sagen und zurück zu seinen urheimischen Wurzeln finden. So halten wir den Marasmus in Schach und können uns mit dem Alter der bereits von Sokrates hoch verehrten Sophrosyne, der besonnenen Gelassenheit, erfreuen.



In eigener Sache

Die Ergebnisse der Studie „Anwendung von Cystus Pandalis® Lutschtabletten während der Covid-Pandemie“ liegen endlich vor:

Studienleiter Professor Peter W. Gündling hat die Resultate im Rahmen des zweiten Weltkongresses „Integrative Medicine and Health“ (20. – 23. September 2023 in Rom) einem sichtlich interessierten und zahlreichen Fachpublikum vorstellen können. Mit der Veröffentlichung der Studie ist im ersten Quartal 2024 zu rechnen. Wir halten Sie natürlich auf dem Laufenden. Wie uns Professor Gündling bereits verraten hat, sind die Ergebnisse höchst positiv. Allen Teilnehmern, die sich aktiv und auf eigene Kosten der Wissenschaft zur Verfügung gestellt haben, gilt unser größter Dank!

Darüber hinaus wurde von dem Allgemeinmediziner und Studienleiter Christian W. Engelbert eine Anwendungsbeobachtung zu Lefteria® Bio Balsam initiiert, die kurz vor dem Abschluß steht.

Ziel der Studie ist es, herauszufinden, inwieweit der Balsam einen Effekt auf innere Organe mittels Aromatherapie und Reflexzonenwirkung hat. Auch hier sind wir gespannt auf die Ergebnisse und bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmern!



Kurz und bündig

Eldorado für Schaumschläger: Q10, Kollagen und isoliertes Eiweiß

Sirenenklänge, die die ewige Jugend versprechen, sind allgegenwärtig. Die Hersteller von Hautpflegeprodukten zum Beispiel haben sich unter anderem das Coenzym Q10 (Ubichinon) ausgeguckt, das ein wichtiger Faktor für die zelluläre Energieversorgung ist. Unser Körper nimmt es über die Nahrung auf (z. B. Hülsenfrüchte, Nüsse und Geflügel [1]) und kann es selber herstellen. Eine Substitution mit synthetischen, hochdosierten Präparaten sollte daher unbedingt vermieden werden (siehe UHN 3/22). Um die Synthese und Konzentration von Q10 im Körper zu unterstützen, ist es wichtig, auf eine ausreichende Aufnahme von Vitamin E zu achten, weil ein Mangel des Vitamins die Produktion von Q10 beeinträchtigen kann. Urheimische Helfer für die körpereigene Herstellung des Coenzym sind darüber hinaus Bockshornklee aktiviert, Sidea® B12 und Venusurkicher®. Aktivierter Bockshornklee stellt unserem Körper Ubichinon-Vorstufen wie Tyrosin zur Verfügung;



Vitamine wie Niacin, Pantothensäure oder Folsäure sind an der Q10-Synthese beteiligt und deshalb ebenfalls hilfreich. Kontraproduktiv für den Organismus ist auch die Aufnahme von isoliertem Eiweiß, das eine verstärkte Ausscheidung von Kalzium und Phosphor über den Urin fördert und damit auch eine Abnahme der Knochendichte nach sich ziehen kann [2].

Urheimische Alternative: Eiweißreiche Lebensmittel (Hülsenfrüchte, Quark etc.) und Gerichte wie Kartoffeln mit Röhrei. Auch Kollagen-Produkte können wir uns sparen. Der Abbau von Kollagen ist unter anderem durch den Lebensstil bedingt. Kommt es aufgrund einer unausgewogenen nicht-urheimischen Ernährung dann zu einem Vitaminmangel, sieht die Haut alt aus. In solchen Fällen ist es sinnvoll, zusätzlich zu einer Anwendung von Ladanía®, den Vitaminmangel auszugleichen (z. B. mit dem Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat).

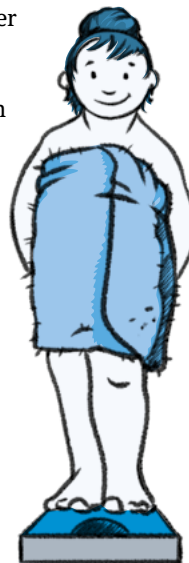
[1] <https://www.thieme-connect.de/products/ebooks/lookinside/10.1055/b-0038-162263>

[2] https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/coenzym_q_10-5118.html

Abnehmen kann Lebensjahre kosten

Frauen ab 60, die ihr Gewicht stabil halten und nicht abnehmen, vergrößern ihre Chance auf ein langes Leben. Zu diesem Ergebnis kommt eine Analyse US-amerikanischer Forscher, die kürzlich in der Fachzeitschrift *Journals of Gerontology* veröffentlicht wurde [1]. Demnach sinkt die Aussicht, ein Lebensalter von 90 Jahren oder mehr zu erreichen, deutlich (um etwa 50 Prozent), wenn Frauen im Alter mehr als fünf Prozent ihres Körpergewichts verlieren. Aus urheimischer Sicht ist das logisch: Bei Frauen spielt der Fettanteil des Körpers mit zunehmendem Alter eine spezifische Rolle, weil mit der Menopause der Östrogenspiegel drastisch abnimmt. Um den Bedarf zu decken, wandelt der weibliche Organismus deshalb Teile des eingelagerten Fettes in Östrogene um. Wer sich seiner natürlichen Fettanteile entledigt, verstärkt typische Wechseljahresbeschwerden, die dann Lebensqualität und -dauer deutlich beeinträchtigen können. In früheren Jahren griffen Frauen in den Wechseljahren intuitiv auf Linsen, Bohnen und Kichererbsen zurück. Unsere urheimische Antwort lautet: Venusurkicher® mit reichlich natürlichem Folat.

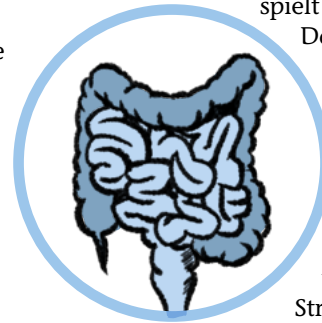
[1] *Lang leben mit stabilem Gewicht.* In: FAZ 30.08.23



Wer den Darm pflegt, beugt Falten vor



Am Alterungsprozess der Haut sind viele Faktoren beteiligt. Einer davon ist der Verlust von Kollagen, der durch enzymatische Prozesse verursacht wird; unter anderem durch die aufgrund von oxidativem Stress entstehende Matrix-Metalloproteinase 1 (MMP-1) [1]. Eine Folge des Kollagenabbaus ist eine dünnere Dermis. Diese verringert sich zwischen dem 20. und 80. Lebensjahr um etwa sechs Prozent. Darüber hinaus spielt auch die



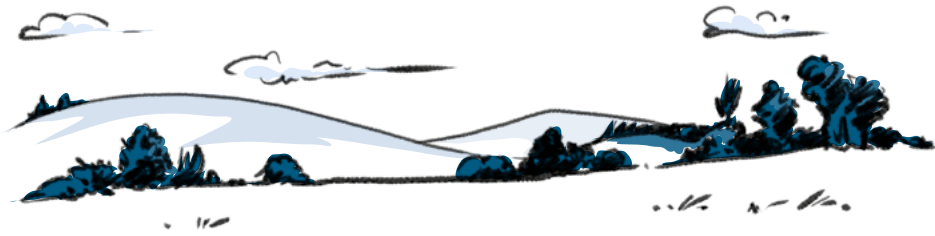
Darmflora beim Alterungsprozess der Haut eine Rolle. Falsche Ernährung, ungesunde Lebensgewohnheiten, Stress oder Medi-

kamente bringen das mikrobielle Gleichgewicht des Darms durcheinander. Außerdem können über eine gestörte Darmpermeabilität entzündungsfördernde Substanzen in den Blutkreislauf gelangen. Dadurch wird dann die Ausschüttung von Entzündungsmolekülen wie MMP-1 gefördert. Wer mit Hilfe von Bitterstoffen wie den in Urbitter® enthaltenen Bitterpflanzen Waldwegwarte, Löwenzahn, Wild-Artischocke und Brennessel den Darm gesund hält, kann den Kollagenabbau bremsen. Zusätzlich wirkt auch Ladanía® einem Verlust an Kollagen entgegen. Die pH-hautneutrale Gesichtsschmierung hemmt den TRPV-1-Rezeptor, der bei Aktivierung vermehrt das Kollagen abbauenden MMP-1 bildet – um im Alter noch gut auszusehen, ist also keine Schönheitsoperation nötig.

[1] Oldhaver M. *Nutrikosmetik, Der Heilpraktiker*, Juni 2023

Pandalis' besinnliche Worte

Lassen wir den Blick über die Natur und in den Himmel schweifen, können wir die Handschrift unseres Schöpfers erkennen. Seien wir dankbar und bewahren wir diese Welt – für uns und unsere Kinder!



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/service/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.*