

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Ende der Heuchelei

Das Bruttosozialprodukt muß wachsen, koste es, was es wolle – dafür werden Kulturlandschaften gerodet, betoniert und mit Schornsteinen und Windrädern überzogen. Umweltschutz wird von Konzernen und Regierung zwar gepredigt; Gift, Dreck und Lärm sind jedoch das Ergebnis. Daß viele Menschen von dieser und anderer Heuchelei die Schnauze gestrichen voll haben, verwundert nicht. 2024 riecht nach Rebellion: Bauern fahren mit ihren Traktoren in die Hauptstadt, um die Regierung unter Druck zu setzen. Mediziner legen zwischen den Jahren die Arbeit nieder und zeigen sich auch im neuen Jahr kampfbereit. Zusätzlich geht auch noch Otto Normalverbraucher auf die Straße um „gegen rechts“ zu demonstrieren. Haben die Deutschen den Drang zum Widerspruch wiederentdeckt? Wir werden sehen.

Tatsache ist: Es gibt viele Themen, für die wir auf die Straße gehen könnten. Für Frieden zum Beispiel, für einen würdigen Umgang mit unseren Senioren, für echten Umweltschutz. Gegen Lärm, Gifte und Massentierhaltung. Doch den meisten ist, wie der Volksmund weiß, die Jacke immer noch näher als die Hose. Daß Lebewesen unter unserem Lebensstil (und der Profitgier einiger Weniger) leiden – ein Kollateralschaden. Dabei hat das Blutbad allein in Deutschland unerträgliche Dimensionen erreicht. Über 750 Millionen Rinder, Schweine oder Hühner wurden 2022 in Deutschland zur Schlachtbank geführt, das sind mehr als zwei Millionen Tiere am Tag [1]. Fleisch von gesunden Tieren in kleinsten Mengen; das ist für uns Europäer seit Jahrtausenden urheimisch – und seit Pythagoras zählt auch reine Pflanzenkost dazu.

Die industrielle Fleischproduktion hat jedoch damit nichts mehr gemein. Es ist nur noch ein perverser Wirtschaftszweig, der auch den Export ankurbeln soll. So landet das tiefgekühlte Hähnchen aus Deutschland zu einem konkurrenzlos günstigen Preis auf einem Markt in Afrika, wo es den lokalen Bauern das Geschäft versaut. Und obendrein die Ernährungsgewohnheiten von Menschen verändert, die von den Fleischexzessen westlicher Gesellschaften meist noch weit entfernt sind.

In Brüssel braut sich wieder etwas zusammen

Für solche Abartigkeiten sind wir zwar nicht direkt verantwortlich – mit unserem Verhalten können wir aber sehr wohl etwas ändern. Nicht nur, indem wir uns an den Speiseplan unserer Altvorderen halten und höchstens einmal in der Woche Fleisch essen. Auch wo wir einkaufen, beeinflusst die Auswüchse des Systems. Kehren wir doch jenen den Rücken, die auf Kosten ihrer Produzenten (Bauern inklusive) zu Milliarden wurden und kaufen lieber direkt bei den Erzeugern ein. Dann können wir uns aus erster Hand nach Anbau- und Produktionsmethoden erkundigen, anstatt auf die oft fadenscheinigen Gütesiegel und Versprechungen von Industrie und Handel angewiesen zu sein.

Auch die EU könnte uns dann nicht so leicht mit ihren Gentechnik-Ideen hinter die Fichte führen. Die Pläne gären schon eine Zeitlang; jetzt hat das EU-Parlament Anfang Februar mehrheitlich dafür gestimmt, die Vorschriften für den Einsatz von Gentechnik in der Landwirtschaft zu lockern [2]. In welcher Form Nahrungsmittel im Laden künftig explizit gekennzeichnet werden müssen, ist damit fraglich.

Zwar ist noch nichts entschieden, doch wer Wert auf Nahrungsmittel ohne Gentechnik legt, sollte sich schon einmal wappnen. Denn im Zweifel, so lehrt uns die Erfahrung, zählen die Interessen potenter Wirtschaftsgrößen mehr als die Gesundheit der Verbraucher. Das betrifft auch Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln, für die die EU bisher bestimmte Mindestmengen definiert, dabei aber nicht zwischen synthetisch hergestellten und natürlichen Produkten unterscheidet. Warum das jedoch nicht marginal, sondern ein gefährliches Spiel mit unserem Wohlergehen ist, können Sie auf den folgenden Seiten nachlesen.

Mit besten Grüßen

Ihr Dr. Georgios Pandalis



[1] <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/schlachtzahlen-2022>

[2] <https://www.tagesschau.de/ausland/eu-gentechnik-100.html>



Das Aktuelle Thema

Gefährliches Spiel

Gerade, wenn es um Nahrungsergänzungsmittel geht, zeigt sich das Elend der Bürokratie. Nicht nur, daß die EU-Kommission bei der Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln grundsätzlich keinen Unterschied zwischen synthetischen und natürlichen Wirkstoffen zieht; per Gesetz hat die EU ein genaues Auge darauf, daß bei Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten eine Mindestmenge des jeweiligen Stoffs enthalten sein muß, nach oben gibt es jedoch keine Grenzen [1]. Das Ergebnis: Ahnungslose Endverbraucher haben mit Überdosierungen zu kämpfen, die zu gravierenden gesundheitlichen Problemen führen können. Kein Wunder, daß Marktbeobachter wie die Stiftung Warentest an vielen Präparaten kein gutes Haar lassen[2].

Aus urheimischer Sicht ist dabei völlig klar: Synthetisch hergestellte Produkte sind überflüssig und sogar hoch gefährlich. Das hat vor allem einen Grund: Sie fügen uns und unseren Regelkreisen massive Störungen zu (siehe Kasten). Welche Auswirkungen die Zufuhr von künstlich hergestellten Stoffen auf die körpereigenen Regelkreise im Detail hat, ist zwar noch unklar. Doch eine korrekte Einstufung durch die Bürokraten in Brüssel gibt es eben nicht. Darum bleibt die Frage: Warum ein unnötiges Risiko eingehen?

Bei ausgewogener, urheimischer Ernährung benötigt unser Körper keine

zusätzlichen Stoffe von außen. Trotzdem finden nicht nur künstlich hergestellte Vitamine, Hormone und Enzyme (siehe UHN 3/22) reißenden Absatz. Auch Wirkstoffe, die auf Aminosäuren bzw. Zuckern basieren, werden dem gutgläubigen Verbraucher mit vollmundigen Versprechungen als hilfreich und gut verkauft. Dazu zählen bekannte Namen wie Hyaluronsäure, Glutathion, Elastin und Kollagen, aber auch weniger bekannte wie Spermidin oder Carnitin. Diese Stoffe sind Bausteine, die maßgeblich an nahezu allen Zell- und Stoffwechsel-Prozessen des Organismus mitwirken. Darum muß davon ausgegangen werden, daß sie – im Gegensatz zu Hormonen und Enzymen – kleinteiliger wirken und damit ein deutlich breiteres Wirkspektrum besitzen.

Unscheinbar ist die Gefahr

Ihr Einfluß auf unsere Regelkreise ist deshalb hoch; die Gefahr, die von diesen künstlichen Bausteinen ausgeht, damit auch. Spermidin zum Beispiel ist ein Polyamin, das jede Körperzelle zum Wachsen und Überleben benötigt. Zugleich wirkt es an der zytoprotektiven Makroautophagie/ Autophagie [3] (siehe „moderate Reize“ UHN 1/22) mit und ist damit aktiv am Erhalt und Schutz unseres Erbgutes beteiligt. Außerdem hat es eine antioxidative, entzündungshemmende



und antiapoptotische, also den Zelltod verhindernde, Wirkung [4]. Schwankungen des Spermidinspiegels können gefährliche Folgen haben (siehe Kasten).

Eine stabile Spermidinversorgung läßt sich beispielsweise mit Brokkoli, Sauerkraut, Spinat und Sellerie herstellen; auch Cheddarkäse gehört zu den natürlichen Spermidinquellen. Voraussetzung für die Aufnahme ist jedoch eine intakte Darmflora. Mit Hilfe urheimischer Bitterstoffe und des eigenen Mikrobioms werden Polyamine direkt aus der Nahrung über Darmepithelzellen aufgenommen und im Körper verteilt [5]. Via Makrophagen und anderen Zellen ist es dem Körper auch möglich, Spermidin in Eigenproduktion (aus der Vorstufe Arginin) ganz nach Bedarf herzustellen.

Auch das schwefelhaltige Tripeptid Glutathion, das ebenfalls zu den derzeit angesagten synthetischen Nahrungsergänzungsmitteln gehört, ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und hat deshalb auf unsere Regelkreise einen

Warum synthetische, hochdosierte Stoffe für uns Gift sind



Unser Organismus ist aus evolutionsbiologischer Sicht auf natürliche Stoffe ausgelegt und mit künstlichen Erzeugnissen nicht vertraut. Grundsätzlich sorgt die Zufuhr synthetischer und damit ihm fremder Substanzen für eine massive Störung der Regelkreise. Da synthetische Stoffe keine Sekundärstoffe und pflanzliche Ballaststoffe enthalten, benötigt der Körper zur Verstoffwechslung zusätzliche Vitalstoffe, die ihm dann an anderer Stelle fehlen.

Die Folge ist ein Mangel. Die Überdosierung, die mit synthetischen Nahrungsergänzungsmitteln einhergeht, setzt den Organismus zusätzlichen Störungen aus. Ein weiterer, schwerwiegender Nachteil ist, daß unser Körper die Eigenproduktion der jeweiligen Stoffe reduziert bzw. sogar ganz einstellt, wenn ihm eine Substanz, die er selbst herstellen kann, dauerhaft von außen zugeführt wird.



weitreichenden Einfluß [6]. Als Radikalfänger schützt es das Gewebe vor Schäden, indem es Sauerstoffverbindungen deaktiviert und oxidiertes (und damit wirkungsloses) Vitamin C wieder in die reduzierte aktive Form überführt. Vorsicht bei synthetischem Glutathion: Die dauerhafte Einnahme kann zu einem niedrigen Zinkspiegel führen [7], der eine Schwächung der Immunabwehr sowie des antioxidativen Systems des Körpers zur Folge hat [8]. Nicht minder gefährlich kann Zinkmangel außerdem das Risiko einer erhöhten Aufnahme von Cadmium [8] mit sich bringen (siehe UHN 4/23).

Auch wenn alle Zellen zur Bildung von Glutathion fähig sind, wird es hauptsächlich in der Leber gebildet. Über die Nahrung ist es z. B. aus Spargel und auch aus urheimischem Bärlauch Frischblatt Granulat verwertbar. Bei Bedarf greift unser Organismus auch in diesem Fall auf die Vorstufen Cystein, Glycin, Glutaminsäure aus unseren urheimischen Lebensmitteln zurück, um Glutathion zu produzieren.

Der natürliche Abbau-prozeß hat seinen Sinn

Der Versuch, mit synthetischen Nahrungsergänzungsmitteln das Rad der Zeit ein Stück weit zurückzudrehen, um jünger auszusehen oder länger beweglich zu bleiben, ist verlockend – doch

daß unser Körper mit zunehmendem Alter die Produktion von Stoffen wie Hyaluronsäure, Elastin und vor allem auch Kollagen herunterfährt, hat, wie alles in der Natur, seinen Sinn.

In der Jugend werden jene Substanzen hergestellt, die für Wachstum, Fruchtbarkeit und Vermehrung wichtig sind; später, wenn diese Vorgänge keine so große Rolle mehr spielen, geht die Produktion der dafür benötigten Stoffe zurück. So erreicht beispielsweise Elastin, das für die Elastizität der Arterien (inklusive Aorta), der Haut und der Lunge verantwortlich ist, bereits in der Pubertät seinen Zenit – dank seiner langen Halbwertszeit muß der Körper kein weiteres Elastin herstellen und die Produktion kommt zum Erliegen; bei Frauen wiederum nimmt der Gehalt an Kollagen, des wichtigsten Faser- und Strukturproteins, spätestens in der zweiten Lebenshälfte kontinuierlich ab.

Da außerdem mit zunehmendem Alter jede neue Zellbildung das Risiko der Krebsbildung erhöht, ergibt der natürliche Abbauprozess bestimmter Stoffe auch in dieser Hinsicht Sinn. Evolutionär betrachtet verringert der Organismus beispielsweise durch die Reduktion der Kollagensynthese auch das Risiko der Krebsentstehung.

Auf der anderen Seite kann uns die Natur jedoch ein Stück weit behilflich sein, Abbauprozesse abzumildern – indem wir dem Organismus jene

Bausteine zur Verfügung stellen, die für die Bildung eines bestimmten Stoffes nötig sind. Wer etwa einem verstärkten Abbau von Kollagen begegnen möchte, sollte seinen Lebensstil in ruhigere Bahnen lenken (z. B. starke Sonnenbelastung, künstliche Kosmetika und Rauchen vermeiden) und von einer unausgewogenen, nicht-urheimischen Ernährung absehen: Der darauf fußende Vitaminmangel ist Streß für die Haut, die dann wirklich schnell altern kann. Die Eigenproduktion von Hyaluronsäure wiederum können wir mit Vitamin C, und vor allem mit den Aminosäuren Cystein und Methionin aus urheimischen Lebensmitteln ankurbeln. Das wirkt sich auch stärkend auf unser Bindegewebe und unsere Gelenke aus, wo Hyaluronsäure auch als "Schmieröl" im Einsatz ist.

Unter dem Strich ist klar: Die Zufuhr künstlich hergestellter Stoffe führt zu einer tiefgreifenden Störung der körpereigenen Regelkreise; die in die natürliche Pflanzenmatrix eingebetteten Wirkstoffe kann unser Körper dagegen optimal aufnehmen und verwerten – ohne der Gesundheit zu schaden.

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



Warum Schwankungen des Spermidin-Spiegels gefährlich sind

Während ein Mangel an Spermidin oxidativen Streß fördert, wirkt sich ein Überfluß, der durch die Zufuhr hochdosierter Spermidin-Präparate leicht entsteht, prooxidativ aus. Das heißt: Die Anzahl freier Radikale nimmt zu. Dadurch entstehen toxisch wirkende Sauerstoffradikale, die dem Körper Eisen rauben [1] und einen Eisen-Mangel

verursachen können. Diese giftigen Sauerstoffradikale können die Störung von Stoffwechselfvorgängen und sogar die Bildung von Krebs fördern. Zudem stehen Schwankungen der Spermidin-Konzentration im Verdacht, die Nieren zu schädigen und Krankheiten wie Alzheimer oder Diabetes zu begünstigen [2].

Natur schlägt Retorte



Auch isoliertes und damit überdosiertes Vitamin B3 (Niacin) bleibt nicht ohne Folgen: So erhöht die Zufuhr die Gefahr einer Herzerkrankung dramatisch [1]. Der Grund: Überschüssige Niacinmoleküle werden nicht ausgeschieden, sondern zu zwei weiteren Molekülen namens 4PY und 2PY weiterverarbeitet. Eine erhöhte 4PY-Konzentration erhöht das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls um das Doppelte, während 2PY sich bei Niereninsuffizienz negativ auf das kardiovaskuläre-System auswirkt. Wer aber auf die Natur setzt, ist auf der sicheren Seite: Dank des Wirkstoffverbundes können pflanzliche Präparate optimal aufgenommen und verwertet werden, ohne daß es zu Störungen des Nährstoffkreislaufs (durch überschüssige Stoffe) kommt (synergetischer Effekt).

Urheimisch aktivierter Bockshornklee zum Beispiel liefert nicht nur natürliches Niacin, das sich optimal auf den Energiestoffwechsel, unser Nervensystem (inklusive Psyche) auswirkt und außerdem zur Erhaltung normaler (Schleim-)Haut sowie zur Verringerung von Müdigkeit beiträgt. Die reichlich enthaltenen Vorstufen Arginin, Cystein, Glycin und Glutaminsäure befähigen unseren Körper, Spermidin und Glutathion sowie andere auf Aminosäuren basierende Stoffe schonend und natürlich nach Bedarf zu produzieren.

Kurz und bündig

Betrug als Geschäftsmodell



Täuschen, lügen, fälschen – die Abgründe menschlicher Natur machen bekanntlich auch vor der Forschung nicht halt. Nach einem Bericht („Forschung frei erfunden“) der Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ) wurden im vergangenen Jahr so viele wissenschaftliche Artikel zurückgezogen wie nie zuvor [1]. Im überwiegenden Teil der Fälle hatten nicht die Autoren selbst die Initiative ergriffen, weil ihnen Fehler aufgefallen waren. Stattdessen lag der Grund für den Rückzug der Veröffentlichungen darin, daß es sich um Fälschungen handelte. Hauptverantwortlich für die Fälschung wissenschaftlicher Veröffentlichungen sind s. g. Paper Mills, gewinnorientierte Organisationen, die sich auf das Fälschen von Manuskripten spezialisiert haben. Auch wenn sich wissenschaftliche Verlage bemühen, derartige Praktiken aufzudecken, ziehen die betroffenen Beiträge auch bei einem Rückruf ihre Kreise: Weil sie bis dahin meist schon in anderen wissenschaftlichen Veröffentlichungen zitiert wurden.

[1] <https://www.faz.net/aktuell/wissen/forschung-politik/gefalschte-forschung-wie-organisationen-ergebnisse-fuer-profit-erfinden-19416217.html>; 05.01.2024

Genmanipulation am Huhn

Zwar ist es in der EU noch verboten, Hühner prophylaktisch gegen Grippe zu impfen. Trotzdem läuft die Forschung auf diesem Gebiet auf Hochtouren. Per Genom-Editierung haben Wissenschaftler der Universität Edinburgh in Experimenten versucht, Hühner gegen Influenza-A-Viren resistent zu machen – mit durchwachsenem Erfolg [1]. Denn um die Viren tatsächlich zu eliminieren, müßten Hühnerembryonen gentechnisch massiv verändert werden. Aller Begeisterung für Gentechnik zum Trotz scheint das selbst europäischen Behörden zu weit zu gehen. So schätzt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit nach einem Bericht der Deutschen Apotheker Zeitung die gesundheitlichen Risiken für Tier und Mensch als zu hoch ein [2]. Mit Blick auf Brüssel scheint es nur eine Frage der Zeit, bis die Bürokraten umfallen.



[1] Idoko-Akoh A, Goldhill DH et al. Creating resistance to avian influenza infection through genome editing of the ANP32 gene family. *Nat Commun.* 2023 Oct 10;14(1):6136. doi: 10.1038/s41467-023-41476-3

[2] <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2023/daz-43-2023/huehner-gegen-grippe-schuetzen>; 26.10.2023

Pestizid bleibt Pestizid

Selbst als „bienenfreundlich“ deklarierte Pestizide halten nicht das, was sie versprechen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universität Ulm, in welcher der Einfluß des Pestizids Flupyradifuron auf das Sexualverhalten von Wildbienen untersucht wurde [1]. Demnach reicht schon eine geringe (subletale) Dosis aus, um die Kommunikation während des Geschlechtsakts sowie das Paarungsverhalten an sich negativ zu beeinflussen. Insgesamt betrachtet, so das Fazit der Forscher, beeinträchtigt das Pestizid das Leben der Bienen auf „vielfältige“ Weise. Das Beispiel zeigt einmal mehr: Produkte, die bestimmte Unternehmen für natur- oder tierfreundlich halten, bewirken in der Praxis meist das Gegenteil.

[1] Boff, S., Ayasse, M., Exposure to sublethal concentration of flupyradifurone alters sexual behavior and cuticular hydrocarbon profile in *Heriades truncorum*, an oligolectic solitary bee, 21 August 2023 <https://doi.org/10.1111/1744-7917.13268>



Kurz und bündig

Künstliches (blaues) Licht macht uns krank

Neben Lärm ist gerade für Städter Lichtverschmutzung ein großer gesundheitlicher Risikofaktor. So fand eine südkoreanische Studie kürzlich heraus, daß künstliches Außenlicht in der Nacht die vorzeitige Entwicklung einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD), genauer einer exsudativen AMD (EAMD), begünstigen kann [1]. Hierbei bilden sich unter der Netzhaut Flüssigkeitsansammlungen oder Blutungen, die vernarben und neben der Abnahme von Sehschärfe insgesamt die Sehqualität (Kontrast- und Farbempfinden, Licht- und Blendungsempfindlichkeit und Gesichtsfeldausfälle etc.) beeinträchtigen. Zusätzlich zur Störung des zirkadianen Rhythmus, so die Forscher, fördert die Lichtverschmutzung einen proinflammatorischen (entzündungsfördernden) Effekt, der im direkten Zusammenhang zwischen dem erhöhten oxidativen Streß und dem unzureichenden Abtransport schädlicher Stoffwechselprodukte steht. Wir bleiben deshalb dabei: Raus aus der Stadt und außerdem Handy und TV aus dem Haus verbannen!

[1] Kim SH, Kim YK, Shin YI, et al. Nighttime Outdoor Artificial Light and Risk of Age-Related Macular Degeneration. JAMA Netw Open. 2024

Die Macht der Gedanken: Gluten kann auch ohne Diagnose ein Problem sein

Wie hoch der Einfluß der inneren Einstellung auf die tatsächlichen Beschwerdesymptome ist, haben Wissenschaftler britischer und niederländischer Universitäten in einer Studie herausgestellt. Dabei untersuchten sie Probanden, die Reizdarmbeschwerden aufweisen, aber nicht unter Zöliakie oder Weizenallergie leiden [1]. Dazu wurde diesen Mahlzeiten mit und ohne Gluten verabreicht. Das Ergebnis: Wurde den Probanden vorher mitgeteilt, daß es sich um eine glutenhaltige Mahlzeit handelt – obwohl diese frei von Gluten war – war das Beschwerdebild bei allen Beteiligten gleich. Sprich: Die Erwartung eines negativen Effektes trat ein; die Vorstellung einer Unverträglichkeit hat ohne Diagnose zum Symptom geführt. Aus Sicht der Forscher spricht das für einen Nocebo-Effekt, der nun im Rahmen von zusätzlichen Studien weiter erforscht werden soll.

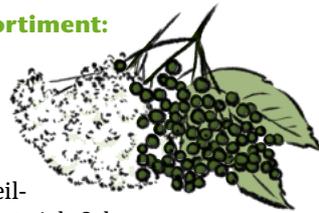
[1] de Graaf, M., Lawton, C.L., et al. The effect of expectancy versus actual gluten intake on gastrointestinal and extra-intestinal symptoms in non-coeliac gluten sensitivity: a randomised, double-blind, placebo-controlled, international, multicentre study, Lancet, 2023



In eigener Sache

Neu im urheimischen Sortiment:

Sambufit® Bio Holundertee



Seit dem Mittelalter als Heilpflanze verwendet, zeichnet sich Schwarzer Holunder – auch Flieder, deutscher Flieder, Holder oder Holler genannt – durch seinen magischen Geschmack und seine mystische Kraft aus. Getreu der überlieferten Tradition bieten wir Sambufit® Bio Holundertee in Teeform und nicht in ethanolischer Form an. Die nützlichen Polysaccharide bleiben uns so erhalten und werden nicht zerstört. Ob als loser Tee oder im Aufgußbeutel – dank der urheimischen Komposition aus Holunderblüten und -beeren wird das mild-süßliche Aroma der Blüten durch den fruchtigen Geschmack der Beeren harmonisch abgerundet.

Ab sofort in Ihrer Apotheke.

Sambufit® Bio Holundertee

100 g | PZN 19 151 121
empf. VK 21,90 €

22 Teebeutel à 1,5 g = 33 g
PZN 19 151 138
empf. VK 7,20 €

Holunderbeeren (75 %),
Holunderblüten (25 %),
aus kontrolliert
biologischem Anbau.



Neulich in der urheimischen Beratung

Neben Vitamin D scheint es kaum ein Themengebiet zu geben, das die Menschen so sehr bewegt wie Omega-3. Die Marketingabteilungen der Pharmaindustrie haben ganze Arbeit geleistet, um Verbraucher von Produkten mit Omega-3-Fettsäuren zu überzeugen. Dabei zeigen immer mehr Studienergebnisse: Die tägliche Supplementation von Omega-3 ist und bleibt kontraproduktiv, da sich damit das Risiko für Herzerkrankungen wie Vorhofflimmern (gerade bei überstandenen Herzinfarkt) erhöht [1]. Unsere Meldung aus den UHN 1/22 wird somit einmal mehr bestätigt.



[1] Myhre PL et al. Omega-3 fatty acid supplements and risk of atrial fibrillation and 'micro-atrial fibrillation': A secondary analysis from the OMEMI trial. Clinical Nutrition 2023; 42: 1657–1660

Pandalis' nachdenkliche Worte

„Ich weiß nicht, was es soll bedeuten,
Daß ich so traurig bin;
Ein treuer Begleiter aus alten Zeiten,
Sie kommt mir nicht aus dem Sinn.“

Anlässlich des Abschieds von unserer geliebten Hündin Ambra und
in Anlehnung an Heinrich Heines (1797 – 1856) „Die Lore-Ley“.



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



Klimaneutral
Druckprodukt

ClimatePartner.com/11415-2403-1001

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