

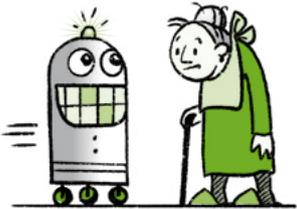
URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Was wäre, wenn...

der Mensch nicht auf die Idee gekommen wäre, ein technologisch geprägtes Weltbild zu formen und die Schöpfung weitgehend außen vor zu lassen? Richtig ist: Die Gattung Mensch kann ohne Technik bzw. ohne handwerkliche Fähigkeiten nicht überleben. Wir brauchen Bekleidung, ein Dach über dem Kopf und Geräte, um uns Nahrung zu beschaffen und herzustellen. Doch dabei ist es, wie jeder sehen kann, nicht geblieben. Unser Drang nach Technik hat dazu geführt, daß wir uns, mit einer Waffe wie der Atombombe, sogar selbst ausrotten können.

Natürlich haben viele technische Entwicklungen auch ihr Gutes. Doch in den letzten Jahren ist uns die Sache zunehmend entglitten. Inzwischen sind wir in nahezu allen Lebenslagen von Technik umzingelt. Auch die Interaktion von Mensch zu Mensch kommt zunehmend unter die Räder. So werden Senioren in Alten- und Pflegeheimen, angesichts von Personalmangel und Kostenexplosion, mit angeblich „niedlich“ aussehenden Robotern abgespeist – anstatt einmal darüber nachzudenken, ob das Modell Altenheim alten Menschen grundsätzlich gerecht wird [1]. Kühle Technik statt menschlicher Wärme – die Erfolgsfaktoren für ein langes und gesundes Leben sehen anders aus.



Das Geheimnis hohen Alters? Die Forschergemeinde ist schon aktiv

Wie, das haben Wissenschaftler in den vergangenen Jahren in jenen Regionen dieser Welt erforscht, in denen Menschen außergewöhnlich lange leben und sich dabei guter Gesundheit erfreuen [2]. Zu diesen „Blue Zones®“ genannten Regionen gehören zum Beispiel die japanische Insel Okinawa, der Bezirk Nicoya in Costa-Rica, die Stadt Loma Linda in Kalifornien und die griechische Insel Ikaria. Daß die Menschen in diesen Gegenden der Erde überdurchschnittlich alt werden, liegt aus Sicht der Forscher vor allem an neun Faktoren:

Natürliche Bewegung, Erkennen eines Lebenssinns, Glaube, Familienbande, echte soziale Netzwerke, wenig Streß, wenig Alkohol, moderate Nahrungsaufnahme und eine weitgehend pflanzenbasierte, in erster Linie regionale Ernährung.



Die Menschen in den „Blue Zones®“ sind also eine Bestätigung des urheimischen Prinzips. Mit ihrer Ernährung und ihrem Lebensstil prägen sie ihr Mikrobiom – das aus Billionen von Mikroorganismen bestehende Netzwerk unseres Körpers, das für unsere Gesundheit eine essentielle Rolle spielt. Wie das von Bakterien, Viren und Pilzen gebildete Geflecht genau funktioniert, ist Wissenschaftlern aber noch weitestgehend ein Rätsel. Das hindert so manchen fortschrittsgläubigen Mediziner jedoch nicht daran, seinen Patienten Therapien wie eine Fäkale Mikrobiota-Transplantation (Übertragung des Stuhls fremder Menschen) zu empfehlen und damit die Natur wieder einmal auf den Kopf zu stellen. Daß Eingriffe dieser Art mehr Schaden als Nutzen anrichten können, hat sogar das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) vor einiger Zeit festgestellt und vor „schwerwiegenden bakteriellen Infektionen durch Übertragung von multiresistenten Erregern“ gewarnt [3].

Die Natur macht keine halben Sachen

Vielleicht sollten wir, um unserer Gesundheit willen, anerkennen, daß es Bereiche gibt, in denen wir mit unserem Technikglauben Chaos erzeugen. Denn anders als in der von uns Menschen geschaffenen Welt ergibt in der Natur alles gemeinsam einen Sinn. Jedes noch so kleine Detail ist wichtig und trägt seinen Teil dazu bei, daß das große Ganze perfekt funktioniert. Für unsere Vorfahren war deshalb klar, daß es eine göttliche Instanz geben muß, die dafür sorgt, daß die Dinge ineinandergreifen und eine Ordnung ergeben. Was wäre, wenn der Glaube, wir seien früheren Generationen dank unserer Technik haushoch überlegen, nur eine Illusion ist?

Mit besten Grüßen

Ihr Dr. Georgios Pandalis

[1] <https://www.noz.de/lebenswelten/altern-pflege/artikel/sohilft-roboter-charlie-in-einem-luebecker-pflegeheim-46556648>

[2] <https://www.bluezones.com/>

[3] <https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Pharmakovigilanz/DE/RI/2019/RI-FMT.html>

Das Aktuelle Thema

Alle für einen

Menschen, die alt oder sogar sehr alt werden, haben meist eines gemeinsam: Eine einzigartige Zusammensetzung ihres Mikrobioms. Was ist nötig, um das Zusammenspiel der Mikroorganismen in unserem Körper in der Balance zu halten?

Mit unserer Lebensweise und ganz besonders mit unserer Ernährung prägen wir einen entscheidenden Teil unseres Körpers: das Mikrobiom. Damit ist die Vielzahl an Mikroorganismen gemeint, die sich im Darm, auf der Haut und auf unseren Schleimhäuten befinden. Dazu gehören Bakterien, Viren oder Pilze, die nur dann Schaden anrichten können, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten. Stimmt die Balance, dann haben diese Mikroorganismen, deren Anzahl ungefähr genauso groß ist wie die Zahl unserer Zellen (etwa 40 Billionen), einen wichtigen Anteil daran, daß Körperfunktionen wie Verdauung, Immunsystem und Stoffwechsel optimal arbeiten können.

Geht doch: alt und gesund

Die meisten dieser Mikroorganismen besiedeln den Verdauungstrakt, vor allem den Darm. Eine große Rolle spielt dabei die Gruppe der Enterobacteriaceae, zu der beispielsweise *Escherichia coli* gehört. Diese Bakterien bilden unsere natürliche Darmflora und beeinflussen unsere Gesundheit auf vielfältige Weise.

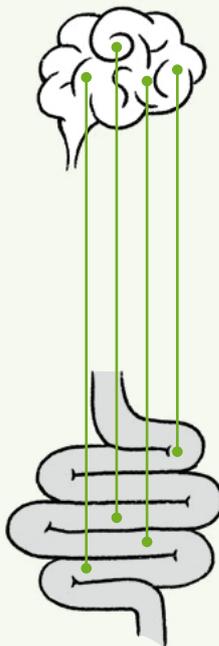
Das Darmmikrobiom hält nicht nur pathogene Erreger in Schach, sondern ist auch an der Produktion von Neurotransmittern beteiligt, die unsere Stimmung und unsere geistige Gesundheit beeinflussen (Darm-Hirn-Achse). Ein Ungleichgewicht des gesamten Mikrobioms kann eine Vielzahl komplexer Beschwerden hervorrufen: Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, rheumatoide Arthritis, aber auch neurologische Erkrankungen wie Alzheimer oder eben auch psychische Erkrankungen [1].

Kleinkinder haben in den ersten zwei bis drei Lebensjahren kein stabiles Darmmikrobiom. In diesem Alter ändern sich die Zusammensetzung und die Stoffwechselfunktionen noch erheblich; erst danach erreicht das Darmmikrobiom Erwachseneniveau. Im Alter wiederum wendet sich das Blatt. Da verschlechtern sich bei vielen



Der kurze Weg zwischen Darm und Psyche

Es mag zunächst abwegig klingen: Wenn das Darmmikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät, kann auch unsere psychische Gesundheit leiden. Welche Wechselwirkungen zwischen Darm und Hirn beobachtet werden können, ist deshalb zunehmend Gegenstand aktueller Forschung. Die Mikroorganismen im Darm beeinflussen beispielsweise das zentrale Nervensystem und stehen im Verdacht, neurologische Störungen wie Parkinson auszulösen [1]. Verantwortlich dafür sind die von den Mikroorganismen produzierten Neurotransmitter Serotonin, Dopamin, Acetylcholin oder Gammaaminobuttersäure (GABA), welche die Kommunikation zwischen Neuronen maßgeblich steuern [2]. Serotonin zum Beispiel wird von Bakterien wie *Escherichia* oder Streptokokken produziert. Ein gestörter Serotoninspiegel wiederum spielt bei Autismus, Depressionen und



Reizdarmsyndrom eine Rolle. Mikroorganismen wie *Lactobacillus* oder *Bifidobakterien* dagegen stellen den Neurotransmitter GABA her, der Angststörungen beeinflusst. Wie eng die Verbindung zwischen Darm und Hirn ist, bestätigt eine aktuelle Untersuchung eines internationalen Forschungsteams [3]. Demnach ist das Gehirn über einen neuronalen Schaltkreis mit den sog. Brunnerschen alkalischen Schleimdrüsen im Zwölffingerdarm verbunden. Bei Angstzuständen werden diese Drüsen in ihrer Funktion beeinträchtigt – und schwächen damit unsere körpereigene Abwehr.

[1] Chang, J. J. et al. (2024). Upper gastrointestinal mucosal damage and subsequent risk of Parkinson disease. *JAMA Network Open*, 7(9), e2431949-e2431949. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2823250>

[2] Shahid F. et al. Beneath the surface: unveiling the gut-brain axis in anorexia and depression. *Eat Weight Disord.* 2025 Feb 8;30(1):14. doi: 10.1007/s40519-025-01719-2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11807011/>

[3] Chang, H. et al. (2024). Stress-sensitive neural circuits change the gut microbiome via duodenal glands. *Cell*, 187(19), 5393-5412. <https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S0092-8674%2824%2900779-7>

Menschen die physiologischen Funktionen und damit geht auch die Zahl der nützlichen Arten des Darmmikrobioms zurück. Bei alten Menschen, die, wie in den „Blue Zones[®]“, gesund bleiben, sieht das jedoch anders aus. Auch sie haben ein verändertes Darmmikrobiom [2]. Während in ihrem Fall bestimmte Bakterienstämme sich verringern, nimmt auf der anderen Seite die Zahl seltener Bakterien zu – und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. So produzieren die selteneren Bakterienstämme vermehrt entzündungshemmende Aminosäure-Derivate, die dann im Blutkreislauf zirkulieren. Im Darmmikrobiom der Hundertjährigen auf der zu den „Blue Zones[®]“ gehörenden japanischen Insel Okinawa zum Beispiel sind Bakterienstämme zu finden, die spezielle sekundäre Gallensäuren produzieren und damit auf pathogene Darmbakterien einwirken [3]. Außerdem ist bei den Bewohnern Okinawas das Virom, also der Teil des Mikrobioms, der durch Viren gebildet wird, vielfältiger als bei anderen alten Menschen [4]. Das Resultat dieser Veränderungen: Die Senioren auf Okinawa sind, ebenso wie in den anderen als „Blue Zones[®]“ bezeichneten Regionen, weniger anfällig für altersbedingte Krankheiten, chronische Entzündungen und Infektionen.

Die Ernährung der alten Menschen auf Okinawa ist reich an Ballaststoffen, Antioxidantien, Bitterstoffen und Soja; auf Sardinien dagegen schwören die dort lebenden Alten auf ihre Minestrone (Gemüsesuppe). Die Hundertjährigen auf der griechischen Insel Ikaria wiederum ernähren sich mediterran, trinken Kräutertees aus verschiedenen Salbei- und Malven-Arten und genießen ab und an einen Schluck nach alter Tradition selbst hergestellten Weins. Völlerei ist den alten Menschen in den „Blue Zones[®]“ fremd: Sie ernähren sich nach der 80-Prozent-Regel und lassen bewusst eine Lücke zwischen Hunger- und Sättigungsgefühl. Die Japaner auf Okinawa nennen diese Regel nach einem 2500 Jahre alten konfuzianischen Mantra auch „hara hachi bun me“.

Das Darmmikrobiom wird von vielen Seiten angegriffen

Gesund alt zu werden und das Darmmikrobiom zu pflegen, ist also keine Hexerei – über die Ernährung haben wir es in der Hand. Wir können selbst entscheiden, was wir essen, wie wir unser Essen zubereiten und wie wir es zu uns nehmen: Hektisch oder mit viel Zeit, allein oder umgeben von Familie und guten Freunden. „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein“, hat der griechische Arzt und Forscher Hippokrates von Kos (460 – 370 v. Chr.) seinen Zeitgenossen mit auf den Weg gegeben.

In der heutigen Zeit mag sich daran kaum noch jemand erinnern. Unser modernes Leben, geprägt von schneller („fast food“), billiger und qualitativ minderwertiger Nahrung führt dazu, daß unser Darmmikrobiom empfindlich gestört wird. Wer sich in erster Linie von stark verarbeiteten Nahrungsmitteln ernährt, hat eine geringere Bakterienvielfalt im Darm; das gilt vor allem für westliche Länder und Stadtbewohner [5]. Dadurch fehlt es vielen Menschen an Ballaststoffen. Ballaststoffe binden Wasser, quellen auf, vergrößern das Stuhlvolumen und beschleunigen die Stuhlausscheidung. Fehlen diese Stoffe, dann kann das damit einhergehende stärkere Pressen beim Stuhlgang zu Hämorrhoiden und

[1] Jovel, J., et al. (2018). The human gut microbiome in health and disease. *Metagenomics*, 197-213. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780081022689000100>

[2] Wilmanski, T., et al. (2021). Gut microbiome pattern reflects healthy ageing and predicts survival in humans. *Nature metabolism*, 3(2), 274-286. <https://www.nature.com/articles/s42255-021-00348-0>

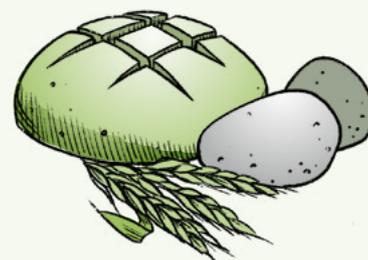
[3] Hou, K., et al. (2022). Microbiota in health and diseases. *Signal transduction and targeted therapy*, 7(1), 1-28. <https://www.nature.com/articles/s41392-022-00974-4>

[4] Johansen, J. et al. (2023). Centenarians have a diverse gut virome with the potential to modulate metabolism and promote healthy lifespan. *Nature microbiology*, 8(6), 1064-1078. <https://www.nature.com/articles/s41564-023-01370-6>

Nahrhaftes fürs Mikrobiom

Die Basis einer urheimischen Kost sind unverarbeitete Lebensmittel. Bei Backwaren zum Beispiel wird das volle Korn verzehrt, das dank der Schale noch Ballaststoffe sowie reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthält. Sehr gut für unser Darmmikrobiom ist selbst gebackenes Sauerteigbrot; auch Hülsenfrüchte, insbesondere die dicken weißen Bohnen (*gigantes*), sollten öfter auf dem Speiseplan stehen, weil sie ebenfalls reich an Ballaststoffen sind.

Das gleiche gilt für stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, die ihre positive Wirkung vor allem dann entfalten, wenn sie bereits am Vortag gekocht werden, weil beim Abkühlen stärkehaltiger Lebensmittel resistente Stärke entsteht. Sie ist besonders gut für unseren Darm. Der Grund: Resistente Stärke kann den Dünndarm unverdaut passieren und wird im Dickdarm von Mikroorganismen fermentiert. Dadurch entstehen kurzkettige Fettsäuren wie Buttersäure. Buttersäure stellt eine Energiequelle für Darmzellen dar und wirkt zudem antioxidativ und entzündungshemmend. Grundsätzlich erhöht resistente Stärke die Häufigkeit nützlicher Mikroorganismen im Darm und hält gleichzeitig die Zahl schädlicher Mikroorganismen in Schach [1].



Darmpolyphen führen. Auch bestimmte Ernährungsformen oder Diäten (etwa ketogene Ernährung) können die mikrobielle Zusammensetzung des Darms deutlich verändern und ein Ungleichgewicht hervorrufen [6].

Darüber hinaus sind auch Medikamente, ebenso wie Umweltgifte und Streß, Störfaktoren für unser Darmmikrobiom. Daß Antibiotika neben schlechten auch gute Darmbakterien beseitigen, wissen viele. Wie eine Studie von mehr als 1000 Arzneimitteln gezeigt hat, beeinflussen aber auch andere Präparate das Darmmilieu. So beeinträchtigt ein nicht unwesentlicher Teil (24 Prozent) der im Rahmen der Studie untersuchten Arzneimittel das Wachstum mindestens

eines nützlichen Bakterienstammes [7]. Bei Arzneimittelklassen wie Antipsychotika war das sogar überdurchschnittlich oft der Fall.

So mancher findige Geschäftemacher und auftragsgesteuerte Forscher wittert bereits Morgenluft: Wenn das Darmmikrobiom bei immer mehr Menschen aus dem Gleichgewicht gerät, muß sich doch etwas machen lassen. Läßt sich auch, wie die Übertragung des Stuhls fremder Menschen (Fäkale Mikrobiota-Transplantation) oder die gentechnische Veränderung von Darmbakterien [8] zeigen. Daß derartige Eingriffe aus urheimischer Sicht völlig kontraproduktiv sind, versteht sich von selbst. Denn welche Folgen diese künstlichen

Eingriffe für unser Mikrobiom haben, ist unklar [8]. Besser (und vor allem weniger kostspielig) wäre es, die Menschen daran zu erinnern, daß sie mithilfe der richtigen Ernährung und eines bewußteren Lebensstils sehr viel dafür tun können, daß ihr Darmmikrobiom im Gleichgewicht bleibt. Und daß sie damit, anstatt sich schon ab der Lebensmitte gedanklich auf den Weg ins Alters- oder Pflegeheim vorzubereiten, eine ganze Menge tun können, um gesund alt zu werden.



[5] <https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/ernaehrung/detail/das-mikrobiom-wie-die-darmflora-die-gesundheit-beeinflusst-1140>

[6] Güzey Akansel M, et al. Effects of the Ketogenic Diet on Microbiota Composition and Short-Chain Fatty Acids in Women with Overweight/Obesity. *Nutrients*. 2024 Dec

19;16(24):4374. doi: 10.3390/nu16244374. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11679786/>

[7] Maier L, et al. Extensive impact of non-antibiotic drugs on human gut bacteria. *Nature*. 2018 Mar 29;555(7698):623-628. doi: 10.1038/nature25979. Epub 2018 Mar

19. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6108420/>

[8] Brödel, A. K. et al. (2024). In situ targeted base editing of bacteria in the mouse gut. *Nature*, 632(8026), 877-884. <https://www.nature.com/articles/s41586-024-07681-w>

Auch lösliche Ballaststoffe wie Inulin, das beispielsweise reichlich in Urbitter®-Bio-Produkten enthalten ist, tragen dazu bei, die guten Darmbakterien zu unterstützen. Wichtig ist auch eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr aus urheimischen Quellen. Kalzium zum Beispiel, das einen guten Schutz gegen Darmkrebs bieten kann [2], ist reichlich in Käse und Joghurt enthalten; wer sich lieber an pflanzliche Kalziumquellen hält, sollte beispielsweise zu Grünkohl oder grünen Bohnen greifen. Auch die Vitamine C (enthalten bspw. in Hagebutten, Sanddorn oder Sauerkraut) und E sowie Beta-Carotin sind für das Darmmikrobiom wichtig [2]. Vitamin E findet sich in pflanzlichen Ölen wie Weizenkeimöl oder Gerstenkeimöl (Tip: Vitamin E Bio Gerstenöl Granulat). Beta-Carotin wiederum ist unter anderem in Kürbis (Carotakürbis® Bio Granulat) oder Karotten zu finden.

[1] Niu, J. et al. (2025). Nutrition and Gut Health: Preparation and Efficacy of Resistant Starch. *Foods*, 14(3), 471. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11817130/>

[2] Zouïouich S, et al. (2025) Calcium Intake and Risk of Colorectal Cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. *JAMA Network Open*. 2025;8(2):e2460283. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.60283

Neugierig?

Möchten Sie noch mehr über die Geheimnisse der Hundertjährigen und ihre Lebensweise wissen? Dann können Sie sich gerne unter info@pandalis.de an uns wenden. Wir lassen Ihnen dann einen ausführlichen Fachtext zu diesem Thema zukommen.

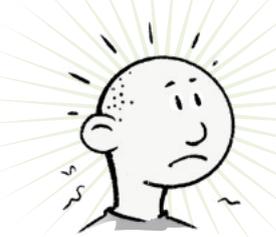


Kurz und bündig

Gut für die schlanke Linie, schlecht fürs Haar

Aus urheimischer Sicht ist gegen Fasten an sich nichts einzuwenden, denn ständig satt zu sein, gehört nicht zu unserem genetischen Programm [1]. Anders verhält es sich mit dem derzeit angesagten Intervallfasten, bei dem die Nahrungsaufnahme nur über einen begrenzten Zeitraum (zum Beispiel über 8 Stunden) stattfindet. Dabei „trainieren“ wir uns nicht nur unser natürliches Körpergefühl ab – einer aktuellen Studie zufolge bringen wir damit womöglich auch unser Haarwachstum zum Erliegen [2]. Der Grund: Das Fasten aktiviert

die Wechselwirkung zwischen den dermalen Adipozyten der Haut und den Nebennieren und führt damit zu einer schnelleren Freisetzung von freien Fettsäuren. Die Folge ist ein gestörter Stoffwechsel der Stammzellen der Haarfollikel, der zu oxidativen Schäden und einer Apoptose (Zelltod) von Haarfollikelstammzellen führen kann.



[1] <https://www.urheimische-notizen.de/de/urheimische-ausgaben/aktuelle-ausgaben/2012-01/interview-mit-dr-pandalis-zum-thema-%e2%80%9eurheimisches-fasten%e2%80%9c/>

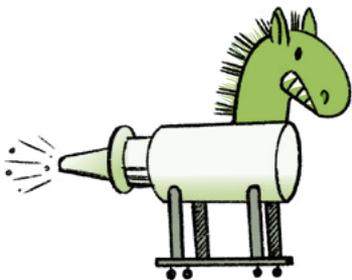
[2] Chen, Han et al. Intermittent fasting triggers interorgan communication to suppress hair follicle regeneration, 2025 [https://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674\(24\)01311-4](https://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(24)01311-4)

Nasenspray als trojanisches Pferd

Nachdem der vor vier Jahren auf allen Kanälen propagierte kleine „Pieks“ inzwischen einige Kratzer im Image erlitten hat, versuchen es die Impfstoffhersteller jetzt auf anderen Wegen. Ausgestattet mit einer Finanzspritze in Höhe von fünf Millionen US-Dollar soll das in Planegg bei München ansässige Biotechnologie-Unternehmen Ethris ein Nasenspray für die Applikation von RNA-Impfstoffen und -medikamenten entwickeln [1]. Geldgeber ist die für Pandemievorsorge zuständige Coalition for Epidemic Preparedness Innovations (Cepi), zu deren Gründungsmitgliedern unter anderem die Bill & Melinda Gates Stiftung gehört. Das Ziel des Projekts besteht darin, ein Nasenspray zu entwickeln, das bei Raumtemperatur stabil ist und eine lokale Immunantwort hervorrufen soll. Abgesehen davon, daß Nasensprays generell nicht zu empfehlen sind (<https://www.pandalis.de/aktuell/detail/nasensprays-nein-danke/>): Wer eine Technologie wie die der

RNA-Impfstoffe trotz teils gravierender Nebenwirkungen weiter ungerührt vorantreibt, läßt schwere Schuld auf sich.

[1] <https://www.ethris.com/news/5m-grant-from-cepi-to-develop-spray-dried-mucosal-vaccines/>



Kiffen schadet dem Denkvermögen



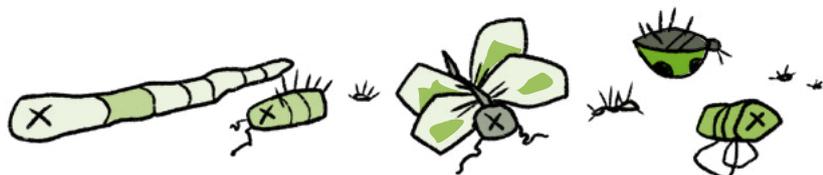
Cannabis zu konsumieren, hat unter Jugendlichen schon seit Generationen den Nimbus des Besonderen – welche Folgen das Kiffen für das Gehirn hat, liegt jedoch noch weitgehend im Dunklen. In einer Studie unter 1000 jungen Erwachsenen haben nordamerikanische Wissenschaftler jetzt untersucht, welche Unterschiede in der Gehirnfunktion sich bei kurzfristigem oder dauerhaften Cannabis-Konsum in Bezug auf kognitive Aufgaben zeigen [1]. Das Ergebnis: Bei Probanden, die Cannabis über einen längeren Zeitraum konsumieren, ist das Arbeitsgedächtnis, das unter anderem für das Lösen von Kopfrechen-Aufgaben zuständig ist, deutlich beeinträchtigt; auch der kurzfristige Konsum geht an der Hirnleistung nicht spurlos vorbei. Verantwortlich für die eingeschränkten Hirnfunktionen ist der Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC). Wenn das Ziel darin besteht, die geistigen Fähigkeiten unseres Nachwuchses in Schach zu halten, um sie beispielsweise durch künstliche Intelligenz zu ersetzen, dann ist die Legalisierung von Cannabis wohl eine gute Idee.

[1] Gowin JL, Ellingson JM, Karoly HC, et al. Brain Function Outcomes of Recent and Lifetime Cannabis Use. *JAMA Netw Open.* 2025;8(1):e2457069. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.5706

Pestizide: Immer und überall

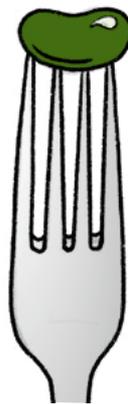
Daß Pestizide auf Ackerflächen reichlich Schaden anrichten, wissen wir. Erschreckend ist nur, daß der Giftcocktail nicht nur während der Phasen, in denen gespritzt wird, im Boden nachweisbar ist, sondern auch während des gesamten Jahres. Nachzulesen ist das in einer Studie der Technischen Universität Karlsruhe-Landau, die unlängst im Fachmagazin „Scientific-Reports“ veröffentlicht wurde [1]. Gegenstand der Untersuchung waren Acker-, Gemüse- und Weinbauflächen, die auf 93 gängige Pestizide untersucht wurden. In den Böden konnten die Forscher im Schnitt zehn Pestizide nachweisen; in einem Fall sogar 28 Giftstoffe. Auch die Vegetation ist vor den bedenklichen Substanzen nicht sicher. Hier ergab die Analyse im Durchschnitt sieben Pestizide, die in viele grundlegende biologische Prozesse von Lebewesen eingreifen und damit, so das Argument der Wissenschaftler, nicht nur Schädlinge, sondern auch Schmetterlinge oder Regenwürmer schädigen. Was die Verfasser der Studie nach eigenen Worten auch erstaunt, ist die Tatsache, daß es nach jahrzehntelangem Einsatz von Pestiziden keine Daten zur Belastung der Ackerböden gibt. Ein weiterer Kritikpunkt ist, daß die EU für die Zulassung nur Einzelstoffe prüft und die Wirkung der in der Umwelt tatsächlich vorhandenen Mischungen außen vor läßt.

[1] <https://rptu.de/newsroom/pressemitteilungen/detail/news/nicht-nur-zu-spritzphasen-pestizidmischungen-das-ganze-jahr-ueber-in-boeden-und-pflanzen-praesent>



Pandalis' kritische Worte

Entscheidend ist nicht nur, was wir essen, sondern auch wie viel. In früheren Zeiten waren Völlerei und Krankheiten wie Gicht und Hypercholesterinämie aristokratischen Kreisen vorbehalten – heute sind sie ein Massenphänomen. Deshalb: Maß halten und nur soviel essen, bis wir fast satt sind. Das ist das Beste, was wir für unsere Gesundheit tun können.



In eigener Sache

An alle Hebammen

Sie sind Hebamme und haben Erfahrung mit unseren urheimischen Produkten? Dann würden wir uns freuen, wenn Sie ihr Wissen bei Messen und Kongressen in Form von Vorträgen weitergeben könnten. Nähere Informationen erhalten Sie unter info@pandalis.de

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

Wissenschaftlicher Berater:

Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. G. Keil (Uni Würzburg)

Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, www.sabine-krauss.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nachdruck unter Nennung der Quelle erlaubt

Druck:

Druckerei Joh. Burlage, Münster



ClimatePartner.com/11415-2503-1001

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