

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Entschieden „nein“ sagen



Wer Menschen an neue Verhältnisse gewöhnen will, geht am besten schrittweise vor. „Salami-Taktik“ nennt sich der Fachbegriff, dessen praktische Anwendung Politiker oder sonstige Funktionsträger aus dem Effeff beherrschen. Denn Entscheidungen, die viele im Grunde ihres Herzens gar nicht wollen, lassen sich mit dieser Technik am besten durchdrücken.

Beispiele dafür gibt es genug. Auf medizinischem Gebiet gehört dazu die elektronische Patientenakte (ePA), ein Mammutprojekt, dessen Umsetzung neben viel Zeit auch Milliarden gekostet hat [1]. Ob sich damit für die mehr als 70 Millionen gesetzlich Versicherten in Deutschland spürbare Verbesserungen in der Gesundheitsversorgung einstellen, darf bezweifelt werden. Denn die Digitaloffensive ändert nichts an jenen Mißständen, die Kassenpatienten am deutschen Gesundheitssystem kritisieren: Engpässe in der Medikamentenversorgung, Fachkräftemangel und sinkende Behandlungsqualität, weil Ärztinnen und Ärzte zu wenig Zeit haben [2].

Spielwiese für Datendiebe

Für Ex-Minister Lauterbach waren diese Sorgen eher Kleinkram. Wer wollte sich auch schon ernsthaft darüber echauffieren, daß der Besuch beim Arzt für Kassenpatienten im Minutentakt über die Bühne geht – wenn doch die elektronische Patientenakte aus Lauterbachs Sicht „schon bei der Einführung potenziell zehntausende Menschenleben rette“ [3]. Inzwischen ist der SPD-Mann abgewählt und muß sich an derartigen Aussagen nicht mehr messen lassen.

Diejenigen, die bei ihrer Krankenkasse keinen Widerspruch gegen die elektronische Patientenakte eingelegt haben, dürfen sich nun überraschen lassen, ob ihre Gesundheitsdaten tatsächlich so sicher sind, wie es der ehemalige Bundesgesundheitsminister versprochen hat. Vertreter des „Chaos

Computerclubs“ haben in der Vergangenheit wiederholt unter Beweis gestellt, daß es ein Leichtes ist, das

Sicherheitssystem der elektronischen Patientenakte zu überwinden [4].

Die Aussage, die Sicherheitslücken seien behoben, werten viele IT-Fachleute nach wie vor als reines Wunschdenken.

Doch die Zeiten, in denen die Daten der Bürger ein schützenswertes Gut waren, sind schon lange vorbei. Und wir, die Betroffenen, können uns das Ausmaß der Sammelwut und die möglichen Konsequenzen kaum vorstellen. „Na und?“ fragen sich immer noch viele. „Was soll denn an meinen Daten so interessant sein?“ Dabei haben Datenanalysten schon vor Jahren darauf aufmerksam gemacht, daß beispielsweise Unternehmen oder auch der Staat ein sehr großes Interesse daran haben, möglichst viel über den Einzelnen in Erfahrung zu bringen.

Wem Privatsphäre wichtig ist, der sollte handeln

Zwar können Patienten die Dokumente, die in der Akte erfaßt sind, verwalten und auch löschen. Dafür muß jedoch eine spezielle App (ePA-App) der jeweiligen Krankenkasse heruntergeladen werden. Sprich: Um einen Überblick über die in der elektronischen Patientenakte erfaßten Daten zu haben, müssen wir selbst aktiv werden. Alternativ kann man das machen, was nach offiziellen Angaben der Krankenkassen bisher nur ein geringer Prozentsatz der gesetzlich Krankenversicherten getan hat: Widerspruch gegen die Akte einlegen und erst einmal abwarten, wie sich die Dinge entwickeln. In Zeiten, in denen Unternehmen und Institutionen mithilfe künstlicher Intelligenz immer mehr Daten zusammenführen und filtern können, sind Wachsamkeit, Eigenverantwortung und eine Portion Mißtrauen die einzige Möglichkeit, um sich gegen die zunehmenden Eingriffe in unsere Privatsphäre zu wappnen.

Mit besten Grüßen

Ihr Dr. Georgios Pandalis



[1] <https://www.tagesspiegel.de/start-der-elektronischen-patientenakte-kann-das-gutgehen-13009234.html>

[2] <https://www.aerzteblatt.de/news/deutsche-zunehmend-kritisch-zum-gesundheitssystem-eingestellt-4b2fd2a6-52fe-4f90-afd4-90e167bd2bfa>

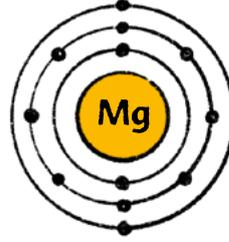
[3] <https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/politik/lauterbach-epa-rollout-im-maerz-oder-april/#>

[4] <https://netzpolitik.org/2025/elektronische-patientenakte-keine-verantwortung-nirgends/>

Das Aktuelle Thema

Verkanntes Talent

Magnesium gehört zu den bekanntesten Mineralstoffen – und wird gleichzeitig auch am meisten unterschätzt. Tatsache ist: Magnesium beeinflusst weitaus mehr Körperfunktionen als viele denken. Dazu zählt auch der Alterungsprozeß.



Wer die Medien verfolgt, kommt seit einiger Zeit um ein Thema kaum herum: Langlebigkeit („Longevity“) füllt die Spalten von Tageszeitungen, Frauenzeitschriften und Wissensmagazinen genauso wie diverse Plattformen im Internet. Und in Großstädten wie München oder Berlin sind geschäftstüchtige Mediziner bereits auf den Zug aufgesprungen und bieten in speziellen Zentren Blutuntersuchungen, Ernährungsprogramme und diverse andere, meist kostspielige Dienstleistungen an, um Menschen dabei zu helfen, nicht nur möglichst lange, sondern auch besonders gesund zu leben.

Dabei brauchen wir gar keine aufwendigen Behandlungsmethoden, um den Grundstein für ein langes und gesundes Leben zu legen (siehe UHN 1/25).

Denn inzwischen haben Forscher herausgefunden, daß ein weithin bekannter Mineralstoff an einer Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist und auch auf den Alterungsprozeß einen großen Einfluß hat. Die Rede ist von Magnesium, das in unserem Organismus hauptsächlich intrazellulär (innerhalb der Zellen) in den Knochen und im Weichteilgewebe vorkommt; nur ein Prozent sind im Blut zu finden. Für den Körper ist der Mineralstoff essentiell. Magnesium ist als Co-Faktor an 600 enzymatischen Reaktionen des Stoffwechsels beteiligt und nimmt bei weiteren 200 Enzymen die Rolle des Aktivators ein [1]. Damit beeinflusst Magnesium mehr als 80 Prozent aller Stoffwechselfvorgänge direkt oder indirekt. Mit anderen Worten: Ohne den Mineralstoff, den wir über die Nahrung aufnehmen müssen, wird die Funktionsfähigkeit des Organismus empfindlich gestört.

Der Mangel bleibt lange verborgen

Da Studien fehlen, gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nur Schätzwerte für die tägliche Magnesiumaufnahme an. Demnach wird Männern eine Dosis von 350 mg/Tag empfohlen; bei Frauen sind es 300 mg/Tag. Unter dem Strich geht die DGE aber davon aus, daß in Deutschland ein Mangel bei einer ausgewogenen Ernährung und stoffwechselgesunden Personen „relativ selten“ ist. Auf der anderen Seite haben Untersuchungen wie die Nationale Verzehrstudie (2008) sehr wohl eine Versorgungslücke offenbart. Bei fast einem Drittel der Bevölkerung, so das Ergebnis der Studie, war die Versorgung mit Magnesium nicht ausreichend [2].

Außerdem haben epidemiologische Studien gezeigt, daß wir aufgrund falscher Ernährungsgewohnheiten weniger als 30 – 50 Prozent des Referenzwertes über die Nahrung decken. Dazu kommt, daß der Magnesium-Gehalt in Lebensmitteln in den vergangenen 100 Jahren um über 90 Prozent gesunken ist – Zweifel an den Schätzungen der DGE sind also berechtigt.

Ein Defizit läßt sich jedoch nicht so einfach feststellen. Der am häufigsten genutzte Indikator, die Konzentration im Blutserum, ist in zweifacher Hinsicht problematisch: Zum einen ist jede Blutuntersuchung nur eine Momentaufnahme, zum anderen führt sie, wenn es um Magnesium geht, erst nach geraumer Zeit zu auffälligen Ergebnissen. Da Magnesium essentiell für eine Vielzahl von Stoffwechselfaktivitäten ist, versucht der Körper, die Spiegel im Blut

möglichst konstant zu halten. Bei einem Mangel wird Magnesium deshalb vorrangig aus den Knochen, aber auch aus den Muskeln abgebaut. Die Speicher leeren sich, der Magnesiumspiegel im Blut bleibt jedoch noch eine Zeitlang im normalen Bereich. Mit anderen Worten: Ein Magnesiumdefizit fällt erst dann auf, wenn der Prozeß schon relativ weit fortgeschritten ist.

Aufgrund der Vielzahl an Stoffwechselfvorgängen, an denen Magnesium beteiligt ist, kann sich ein Mangel auf viele verschiedene Arten zeigen. Da Magnesium einen blutdrucksenkenden Effekt hat [3], ist es beispielsweise möglich, daß der Blutdruck bei einem Mangel in die Höhe geht und infolgedessen auch das Herz beeinträchtigt. Im neuromuskulären Bereich wiederum können Muskelkrämpfe und Muskelschwäche auftreten und auch an der Psyche läßt sich mitunter ein Magnesiummangel ablesen. Persönlichkeitsveränderungen, Ängste, Nervosität, Schwindel oder Krampfanfälle können ebenfalls ein Anzeichen dafür sein, daß es dem Körper an Magnesium fehlt [4].

Wie Magnesium das Alter austrickt

Es ist also wichtig, der Magnesiumversorgung Beachtung zu schenken – besonders im Hinblick auf den Alterungsprozeß. Denn Magnesium beeinflusst einen Vorgang, der im Hinblick auf die natürlichen Abbauvorgänge im Körper essentiell ist: Es unterstützt das Enzym Telomerase, das bei der Zellteilung eine wichtige Rolle spielt. Telomere sind die aus DNA und Proteinen bestehenden Enden unserer Chromosomen, die mit jeder Zellteilung ein Stück kürzer werden. Das Enzym Telomerase gleicht diese Verkürzung der DNA zusammen mit anderen Enzymen wieder aus. Wenn wir älter werden, nimmt

[1] Toaima, D.N., Abdel-Maksoud, K.S., Atef, H.M. et al. Magnesium, fibrinolysis and clotting interplay among children and adolescents with type 1 diabetes mellitus; potential mediators of diabetic microangiopathy. *Nutr. Diabetes* 15, 13 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41387-025-00368-9>

[2] https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ernaehrung/NVS_ErgebnisberichtTeil2.pdf?__blob=publicationFile&v=2

[3] Rosanoff A, Plesset MR. Oral magnesium supplements decrease high blood pressure (SBP>155 mmHg) in hypertensive subjects on anti-hypertensive medications: a targeted meta-analysis. *Magnes Res.* 2013 Jul-Sep;26(3):93-9. doi: 10.1684/mrh.2013.0343. PMID: 24134861.



die Kapazität der Telomerase jedoch stetig ab, und die Telomere werden immer kürzer. Das führt dazu, daß die Zellen funktionslos werden und sich als sogenannte „senescente“ Zellen im Körper sammeln. Dadurch entstehen Entzündungen, Gewebe kann sich nicht mehr regenerieren, Organe funktionieren nicht mehr so gut, und der natürliche Alterungsprozeß nimmt seinen Lauf.

Magnesium kann diese „Verschleißerscheinungen“ durch die Unterstützung von Telomerase und anderen Enzymen auffangen und dafür sorgen, daß sich die Telomere nicht so schnell verkürzen. Außerdem spielt der Elektrolyt auch noch aus einem anderen Grund eine wichtige Rolle für ein langes und gesundes Leben: Magnesium gilt als Schlüssel für die Regulation des Langlebigkeitsproteins Klotho. Bei einem Mangel an Magnesium sinkt auch die Produktion von Klotho – welcher Mechanismus diesem Vorgang zugrunde liegt, ist bisher noch ungeklärt [5]. Tatsache ist, daß das im Blut zirkulierende Proteohormon im Zuge des Alterwerdens sukzessive abnimmt. Deshalb gilt: Je mehr Klotho im Körper vorhanden ist, desto größer ist die Chance, gesund alt zu werden. Unterstützt wird die Klotho-Konzentration im Körper aber nicht nur durch ausreichend Magnesium, sondern auch durch Bewegung und einen gesunden Lebensstil [6].

Wer Medikamente nimmt, sollte aufpassen



Ein Magnesium-Mangel kann viele Gründe haben. Alkohol, aber auch Krankheiten wie Diabetes, führen dazu, daß unser Körper Magnesium vermehrt abbaut. Nikotin wiederum reduziert die

Magnesium-Konzentration im Plasma. Die Ernährung trägt ebenfalls ihren Teil dazu bei, daß ein Defizit entsteht: Hochverarbeitete Nahrungsmittel, Reduktionsdiäten und phosphatreiche Produkte (wie Limonaden, Wurstwaren oder Schmelzkäse) sollten deshalb vermieden werden. Auch Medikamente wie Antibiotika, blutdrucksenkende Präparate, Diuretika, bestimmte Krebspräparate und Abführmittel können den Magnesium-Haushalt empfindlich durcheinanderbringen. Besondere Vorsicht ist gegenüber Protonenpumpeninhibitoren (PPI) geboten, bei denen das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) schon vor einigen Jahren vor einem schweren Magnesiummangel (Hypomagnesiämie) als Nebenwirkung gewarnt hat [7]. Auch Stillende, die Magnesium über die Muttermilch an den Säugling abgeben, haben oft einen zu niedrigen Magnesium-Spiegel.

Die Versorgung mit Magnesium über die Ernährung ist angesichts von Pestiziden, Monokultur-Landwirtschaft und Bodenverarmung gar nicht so einfach. Pestizide zum Beispiel binden Mineralien und verringern damit die Verfügbarkeit von Magnesium in Boden und Pflanzen; bestimmte, in der Monokultur-Landwirtschaft eingesetzte Düngetechniken, stellen nicht die erforderlichen Mineralien zur Verfügung und schieben die Verarmung der Böden weiter an.

Umso wichtiger ist es deshalb, sich mit Lebensmitteln zu versorgen, die diesen Namen auch verdienen. Also keine Industrie- und Massenware, sondern Obst und Gemüse vom Biobauern in der Nähe. Die Bio-Verordnung schreibt vor, daß Anbauflächen nicht nur mit einer einzigen Pflanzenart bewirtschaftet werden dürfen. Aus diesem Grund ist in der Bio-Landwirtschaft nicht mit einer Magnesiumverarmung des Bodens durch Monokultur zu rechnen.

Noch besser sind natürlich Produkte aus dem eigenen Garten. Einen hohen Magnesiumgehalt haben Spinat, Mangold, Bärlauch und Schnittlauch sowie diverse Wildkräuter; aber auch Sonnenblumenkerne und Buchweizen. Urheimischer Tip: Anstatt mit verarbeitetem Speisesalz zu salzen, Bärlauch Magnesium Kapseln (einfach die Kapsel öffnen) als Würzmittel verwenden. Auch eine gestörte Darmflora behindert die Aufnahme von Magnesium. Deshalb ist es wichtig, die Darmflora mit dem in diversen Pflanzen enthaltenen Präbiotikum Inulin und mit Bitterstoffen (enthalten in Urbitter®-Produkten) zu pflegen. Empfehlenswert ist zudem der Verzehr von kalten Kartoffeln vom Vortag. Die resistente Stärke liefert fermentierbare Ballaststoffe und unterstützt dadurch ebenfalls die Darmflora.

Eine Überdosierung riskieren wir auf diesem Weg nicht: Mit der Nahrung aufgenommenes Magnesium wird im Dünndarm absorbiert und über das Blut in die jeweiligen Organe transportiert. Magnesium, das der Körper nicht benötigt, scheidet er über die Niere wieder aus. Wer allerdings dauerhaft hochdosierte synthetische Magnesiumpräparate aufnimmt, gefährdet die körpereigenen Regelkreise (s. UHN 1/2024) und richtet damit mehr Schaden als Nutzen an. Erkennbar wird ein Magnesium-Überschuß an Symptomen wie Magen-Darm-Problemen, Schwindel, Übelkeit und Verwirrtheit – Beschwerden, die zwar nicht lebensbedrohlich, aber unangenehm sind.



[4] Micke O, Vormann J, Classen HG, Kisters K. Magnesium: Bedeutung für die hausärztliche Praxis – Positionspapier der Gesellschaft für Magnesium-Forschung e.V. Dtsch Med Wochenschr. 2020 Nov;145(22):1628-1634. German. doi: 10.1055/a-1166-7229.

[5] Ma X, et al. Association between magnesium depletion score and Klotho levels among U.S. adults: Findings from NHANES 2007-2016. Heliyon. 2025 Feb 19;11(4):e42809. doi: 10.1016/j.heliyon.2025.e42809. PMID: 40070960; PMCID: PMC11894308

[6] <https://www.imd-berlin.de/fachinformationen/diagnostikinformationen/igf-23-und-klotho-als-feinregulatoren-des-vitamin-d-stoffwechsels#:~:text=Ein%2520vermindertes%2520Klotho%2520kann%2520durch,Anstieg%2520der%2520Klotho%2520DSpiegel%2520f%2520C3%25BChren>

Klotho und die Mythologie

Das 1997 von einem japanischen Forscher entdeckte Langlebigkeitsprotein verdankt seinen Namen der griechischen Mythologie. Klotho war die jüngste der drei sogenannten Moiren. Sie lenkten durch das Spinnen des Lebensfadens das Schicksal und die Geschicke der Sterblichen. Die Aufgabe von Klotho war es, den Lebensfaden zu spinnen, während Lachesis ihn abmißt, bevor er von Atropos abgeschnitten wird.



Wie Magnesium die Hormone beeinflusst

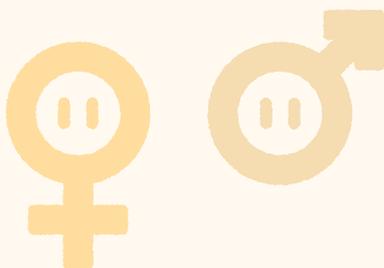
Auch in Lebensphasen wie den Wechseljahren ist es sinnvoll, den Magnesiumbedarf im Blick zu haben. Denn einige der Beschwerden, die durch die hormonelle Umstellung entstehen, können durch den Mineralstoff reguliert werden. Dazu gehören Ein- und Durchschlafprobleme, die durch den sinkenden Östrogenspiegel verursacht werden. Da Magnesium an der Bildung von Serotonin (der Vorstufe des Schlafhormons Melatonin) beteiligt ist, kann es dazu beitragen, den Schlaf zu regulieren und Stimmungsschwankungen auszugleichen [1,2]. Außerdem ist Magnesium für den Erhalt der Knochendichte wichtig. Bei Männern hat der Mineralstoff einen Einfluß auf den Testosteronspiegel: Ein Magnesium-Mangel führt zu einer Abnahme an Testosteron [3,4].

[1] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590142724000193>

[2] <https://iv-ts.de/abstracts/abstract/magnesiumaufnahme-depression-aengsten/>

[3] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3958794/pdf/IJE2014-525249.pdf>

[4] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20352370/>



[7] https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risikoinformationen/textanpassung/TA_ppis_anlage2.pdf?__blob=publicationFile

USA wollen riskante Forschung stoppen

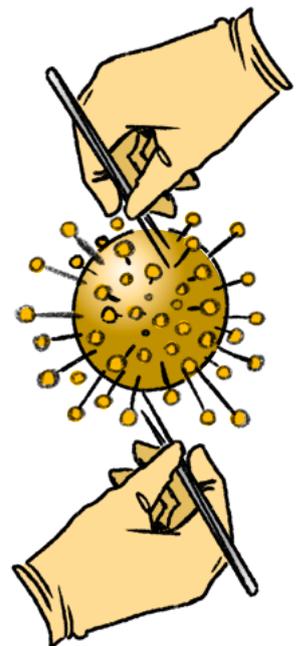
Die Frage nach der Herkunft des Coronavirus erhitzt immer mal wieder die Gemüter. Tatsache ist: Die sogenannte „Gain-of-function“-Forschung, bei der Wissenschaftler versuchen, Krankheitserreger genetisch zu verändern, kostet den Steuerzahler Millionen. In den Vereinigten Staaten will Gesundheitsminister Robert F. Kennedy Jr. diese Art der Forschung künftig unterbinden und der Finanzierung einschlägiger Projekte ein Ende bereiten [1].

Hierzulande ist das bisher kein Thema – obwohl auch unser Steuergeld in „Gain-of-function“-Experimente fließt. In welchem Umfang bleibt jedoch ein gut gehütetes Geheimnis [2]. Auf der anderen Seite müssen wir uns um Viren, die global den Tod bringen, keine allzu großen Sorgen machen. Tödliche Viren bleiben örtlich begrenzt, da sie den Wirtsorganismus relativ schnell ausschalten und die Weitergabe des Krankheitserregers dadurch deutlich reduziert wird.

Harmlosere Erreger dagegen können eine Population in größerem Umfang befallen und damit eine Pandemie auslösen – die in den meisten Fällen jedoch ohne schwere gesundheitliche Konsequenzen bleibt.

[1] <https://zeitung.faz.net/faz/natur-und-wissenschaft/2025-05-21/stopp-uer-riskante-forschung/1166598.html>

[2] <https://www.bundestag.de/presse/hib/kurzmeldungen-890326>



Kurz und bündig

Reflux weg, Rückenschmerzen da

Patienten, die Protonenpumpenhemmer mit dem Wirkstoff Omeprazol einnehmen, um Beschwerden wie Sodbrennen, Magen-Darmgeschwüre oder Reflux zu lindern, können bei dauerhaftem Konsum Erkrankungen des Bewegungsapparates davontragen. Denn nach den Ergebnissen aktueller Studien begünstigt Omeprazol die Degeneration der Bandscheiben [1]. Die aus Knorpel bestehenden Zwischenwirbelscheiben der Wirbelsäule werden dünner und rissiger; die Wirbelkörper reiben aneinander und werden verstärkt belastet. Das Ergebnis sind Rückenschmerzen, die durch Muskelverspannungen noch verstärkt werden können. Omeprazol scheint diese Vorgänge zu verstärken und somit das Risiko eines Bandscheibenvorfalles zu erhöhen.

Omeprazol scheint diese Vorgänge zu verstärken und somit das Risiko eines Bandscheibenvorfalles zu erhöhen.

[1] Jia Y, Zhao H, Huang S, Xu B. Omeprazole exacerbates intervertebral disc degeneration through Caspase-3 mediated apoptosis of nucleus pulposus cells: a Mendelian randomization, network toxicology, and in vitro experimental study. *J Orthop Surg Res.* 2025 May 3;20(1):443. doi: 10.1186/s13018-025-05863-4. PMID: 40319252; PMCID: PMC12049772.



Forschungsarbeiten in der Apotheke Gottes

Es gibt doch tatsächlich Wissenschaftler, die glauben, die Natur entwickle nichts für den Menschen – weshalb es auch keine Therapeutika gebe, die sofort nutzbar („ready-to-use“) seien [1]. Zu dieser Sorte gehören Forscher des Max-Planck-Instituts für terrestrische Mikrobiologie in Marburg, die zwar an „Naturstoffen“ und deren Fähigkeiten Interesse haben, diese aber durch Methoden wie synthetische Biologie verändern und optimieren. Offenbar waren unsere Vorfahren ebenso wie Generationen von Pflanzenkudlern wieder einmal auf dem Holzweg. Die Erfahrung, daß gegen viele Beschwerden ein Kraut gewachsen ist, scheint – wenn man den oben genannten Wissenschaftlern Glauben schenkt – pure Einbildung zu sein.

[1] <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/warum-die-forschung-weiter-auf-naturstoffe-setzen-sollte-155462/>



Faltenkiller können den Augen schaden



Das Bestreben, auch im fortgeschrittenen Alter noch mit straffer Haut zu glänzen, kann Folgen haben. Und zwar dann, wenn Injektionen mit Hyaluron oder anderen Substanzen (Kollagen, Poly-L-Milchsäure) versehentlich in Gefäße gespritzt werden [1,2]. In diesem Fall können das Auge betreffende Gefäßverschlüsse entstehen und Komplikationen wie eine gestörte Lichtwahrnehmung oder einen einseitigen Sehverlust hervorrufen. Versuche, den Sehverlust wieder rückgängig zu machen, waren bei den meisten Patienten nicht von Erfolg gekrönt. „Wer schön sein will, muß leiden“, sagt der Volksmund. Für ein paar Fältchen weniger das Augenlicht zu riskieren, ist damit aber sicher nicht gemeint.

[1] [https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(25\)00074-0/fulltext](https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(25)00074-0/fulltext)

[2] <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Visusverluste-nach-intravaskulaerer-Fehlinjektion-von-Weichgewebe-Fillern-457702.html>

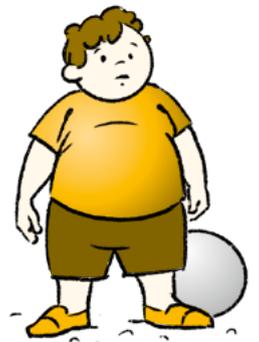
Mit Antibiotika zu Übergewicht

Kinder, die in den ersten beiden Lebensjahren Antibiotika einnehmen, haben ein höheres Risiko, später übergewichtig zu werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine kürzlich von finnischen Forschern veröffentlichte Studie [1], die damit die Ergebnisse bisheriger Forschungsarbeiten bestätigt. Konkret stieg bei den Kindern, die mit Antibiotika behandelt wurden, das Risiko für Übergewicht um neun Prozent; die Wahrscheinlichkeit für Adipositas um 20 Prozent. Die Ursache sehen die Studienautoren in einer durch die Antibiotika-Gabe gestörten Darmflora, die eine Fehlregulierung des Stoffwechsels nach sich zieht und damit zu Übergewicht führen kann.

Aus diesem Grund plädieren die Forscher dafür, den Einsatz von Antibiotika in den ersten beiden Lebensjahren „sehr sorgfältig“ abzuwägen – eine Empfehlung, die viele Mediziner gerne überhören. Vor allem bei Erkältungskrankheiten werden Antibiotika immer noch leichtfertig verschrieben. Neben dem drohenden Übergewicht ist das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, ebenfalls erhöht [2].

[1] <https://medicalxpress.com/news/2025-04-antibiotic-exposure-age-linked-childhood.html>

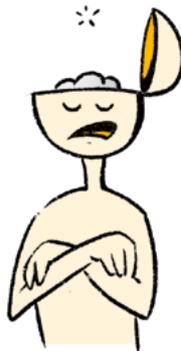
[2] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9673285/>



Pandalis' nachdenkliche Worte

Die Analyse Dietrich Bonhoeffers ist treffender denn je: „*Dummheit ist ein gefährlicherer Feind des Guten als Bosheit. Daher ist dem Dummen gegenüber mehr Vorsicht geboten als dem Bösen.*“ Das sollten wir uns vor Augen führen, wenn wir versuchen, das aktuelle Zeitgeschehen zu verstehen.

Dietrich Bonhoeffer (1906–1945): *Von der Dummheit*



Von Mund zu Mund

Eigenes Wissen mit anderen zu teilen, ist mehr als eine freundliche Geste. Für Menschen in einer ähnlichen (gesundheitlichen) Lage kann das eine große Hilfe sein. Deshalb würden wir uns freuen, wenn Sie uns schreiben (info@pandalis.de) und auch andere Leser der Urheimischen Notizen über Ihre Erfahrungen mit unseren Produkten informieren. Auch kritische Anmerkungen sind uns natürlich willkommen!

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, Dr. rer. nat. Susanne Schöning

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/11415-2406-1001

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