

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Satt um jeden Preis?

Natürlich ist es richtig, daß Bauern viel arbeiten. Mehr als viele Schreibtischtäter, die auf Nachfrage nur schwer erklären können, was sie den ganzen Tag getan haben. Vom Sinn der Arbeit oft ganz zu schweigen. Die Landwirte dagegen haben die hehre Aufgabe, für unser leibliches Wohl zu sorgen und werden deshalb von der Politik schon seit Jahrzehnten mit ansehnlichen Geldbeträgen bedacht. 55 Milliarden Euro, ein Drittel des gesamten Haushalts, fließen Jahr für Jahr an landwirtschaftliche Betriebe in der EU; sechs Milliarden davon an die Bauern in Deutschland. Daran will die EU-Kommission nun kräftig rütteln [1].

Weniger Geld aus Brüssel – für die meisten Bauern ist allein schon der Gedanke eine Zumutung. Die Landwirte sind auf die Zuwendungen angewiesen, die bisher nach dem Motto vergeben werden: Wer viel hat (nämlich Fläche), wird auch am stärksten gefördert – egal, ob er das Land landwirtschaftlich nutzt oder nicht. Mit dem neuen Finanzplan, der ab 2028 gelten soll und über den in Brüssel derzeit beraten wird, soll sich die pauschale Förderung nach Fläche ändern. Weniger Geld soll künftig anders verteilt werden [2]. Man muß kein Prophet sein, um zu wissen, daß hier jede Menge Ärger ins Haus steht.

### Für Geld nimmt manch ein Bauer auch Gift in die Hand

Ein „Weiter so“ ist nicht nur aus Sicht unseres Planeten mörderisch. Ohne die Bemühungen einzelner, vor allem ökologisch arbeitender Landwirte, schmälern zu wollen: Für uns Steuerzahler entpuppt sich das Versprechen, als Gegenleistung für unser Geld qualitativ hochwertige Lebensmittel zu erhalten, immer mehr als Mogelpackung. Satt werden wir schon, aber zu welchem Preis? Denn die Natur wird nicht nur von der Großindustrie vergewaltigt und vergiftet. Auch Landwirte tragen einen gehörigen Teil zu diesem Zerstörungsprozeß bei. Jüngstes Beispiel ist der Umgang mit dem umstrittenen Insektizid Acetamiprid, das in Frankreich seit 2020 verboten ist; nach intensiver Intervention der französischen Agrarlobby jetzt aber wieder erlaubt werden soll [3].



Auch in Deutschland ist das zur Gruppe der Neonicotinoide gehörende Pflanzengift weiter im Einsatz und darf per Notfallzulassung durch das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BLV) unter anderem bei Kartoffeln, Zuckerrüben, Möhren und diversen Kohlarten eingesetzt werden [4]. „Die EU senkt Grenzwerte, Deutschland spritzt noch mehr“ kommentiert der Bund deutscher Berufs- und Erwerbsimker die Tatsache, daß in diesem Jahr deutlich mehr landwirtschaftliche Freiflächen mit dem hochtoxischen Nervengift besprüht werden dürfen [5].

Das Widersinnige dabei: Mit den Spritzorgien zur Ertragsmaximierung schaden die Landwirte nicht nur der Umwelt und uns Kunden, sondern auch sich selbst.



Denn eine Parkinson-Erkrankung bei Bauern gilt nach einer Empfehlung des ärztlichen Sachverständigenbeirats Berufskrankheiten (ÄSVB) beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) seit 2023 als Berufskrankheit („Parkinson-Syndrom durch Pestizide“). Die Landwirte haben es damit also schriftlich, daß die euphemistisch als „Pflanzenschutzmittel“ deklarierte Giftbrühe dauerhafte Spuren an Mensch und Natur hinterläßt. Doch wer sich von Politik und Chemiefirmen abhängig gemacht hat, verliert wohl schnell den Blick fürs Wesentliche – sogar für die eigene Gesundheit.

Viel Freude bei der Lektüre der aktuellen Ausgabe und beste Grüße

Ihr Dr. Georgios Pandalis

[1] <https://www.bwstiftung.de/de/magazin/perspektiven-02-2024/55-milliarden-euro-fuer-europas-bauern-wer-be-kommt-pro-jahr-wie-viel-und-wofuer>  
[2] <https://www.zeit.de/wirtschaft/2025-07/agrarpolitik-landwirtschaft-eu-umweltschutz-tierschutz>

[3] <https://www.tagesanzeiger.ch/frankreich-petition-gegen-pestizide-und-loi-duplomb-141301227272>  
[4] [https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/04\\_pflanzenschutzmittel/2025/PM-Notfallzulassung-Schilf-Glasflugelzikade.html](https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/04_pflanzenschutzmittel/2025/PM-Notfallzulassung-Schilf-Glasflugelzikade.html)

[5] <https://berufsimker.de/nervengift-acetamiprid-eu-senkt-grenzwerte-deutschland-spritzt-noch-mehr/>

# Das Aktuelle Thema

## Irrtum der Natur?

*Pigmentstörungen wie Muttermale oder Altersflecken sind gesundheitlich meist unbedenklich, so manchem aber ein Dorn im Auge. Anstatt mit Bleichcremes oder Lasertherapie läßt sich das vermeintliche Problem aber auch mit natürlichen Mitteln lindern. Eine wichtige Rolle spielen dabei auch Lebensmittel, die reich an den essentiellen Nährstoffen Niacin und Cholin sowie den sekundären Pflanzenstoffen Polyphenolen sind.*

Narben, hormonelle Einflüsse, Entzündungen oder auch genetische Disposition: Die Gründe, warum sich unser Hautbild verändert, sind vielfältig. Richtig ist aber auch: Hautveränderungen rufen in Zeiten, in denen allerorten vor Hautkrebs und zu viel Sonne gewarnt wird, Irritationen hervor. Sieht das Muttermal nicht plötzlich anders aus als vor ein paar Tagen? Was hat es mit den braunen Flecken im Gesicht und an den Händen auf sich? Was kann ich gegen Sommersprossen tun? So vielfältig die Fragen sind, die Hautveränderungen mit sich bringen – der Auslöser ist oft derselbe: Pigmentstörungen. Sie sind meist harmlos, werden aber von so manchem als störend empfunden und geben der Wissenschaft teilweise immer noch Rätsel auf.

Im Tierreich erfüllen sie viele Funktionen: Pigmente dienen der Tarnung, der Kommunikation und der Thermoregulation, gewährleisten einen UV-Schutz und helfen sogar bei der Partnersuche. Beim Menschen hingegen ist

ihre Aufgabe deutlich eingeschränkter. Eines der wichtigsten Pigmente, das Melanin, prägt unsere Haut-, Haar- und Augenfarbe und kommt in zwei Varianten vor. Bei dunkelhäutigen Menschen überwiegt die braun-schwarze Form des Melanins, das Eumelanin, während bei hellhäutigen, blonden oder rothaarigen Menschen das gelb-rötliche Phäomelanin dominiert. Gebildet wird es in speziellen Hautzellen, den Melanozyten. Ist zu wenig oder sogar gar kein Melanin vorhanden, liegt meist wie bei Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) oder Albinismus eine krankhafte Störung vor (siehe Kasten Seite 3).

### Bleichcremes können das Gegenteil bewirken

Die wichtigste Funktion des Melanins ist der Schutz vor UV-Strahlung. Besonders Eumelanin bildet bei Sonnenbelastung einen natürlichen Schutzschild für die Hautzellen – sichtbar durch eine leichte Bräunung.

Tip: Auf den Aufenthalt in der prallen Sonne sollten wir, unserer Haut zuliebe, aber auf jeden Fall verzichten (siehe auch UHN 2/23 „Ein guter Schutz? Schweiß und Halbschatten“). Die leichte UV-bedingte Hautfärbung verschwindet, Pigmentstörungen wie Muttermale und Altersflecken dagegen bleiben. Denn die sonnenbedingte Bräune betrifft, genauso wie Sommersprossen, nur die oberste Hautschicht, die sich etwa alle 30 Tage erneuert. Muttermale dagegen erstrecken sich meist in tieferliegenden Schichten und bleiben deshalb erhalten. Zudem verlangsamt sich die Hauterneuerung mit dem Alter, so daß auch oberflächliche Hautveränderungen länger bestehen bleiben [1].

Verursacht werden Hautveränderungen wie Muttermale oder Altersflecken durch übermäßige Ansammlungen von Pigmentzellen (Hyperpigmentierung) in der Haut. Dieser Prozeß ist teils

## Medikamente beeinflussen Melanin – und umgekehrt

Arzneimittel wie Antibiotika, Neuroleptika, Diuretika, Herz-Kreislauf-Präparate, Psychopharmaka, Hormon- oder auch Krebsmittel können Pigmentstörungen auslösen, weil sie die Melaninproduktion beeinflussen. Andererseits kann auch Melanin die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen. So wird angenommen, daß bestimmte Arzneimittel bei Menschen mit dunkler Haut oft weniger wirksam sind als bei Menschen mit heller Haut. Der Grund: Melanin (vor allem die Unterform Eumelanin) kann Wirkstoffe bestimmter synthetischer Arzneimittel binden und damit dafür sorgen, daß weniger Wirkstoff im Körper zirkuliert [1].

[1] <https://humgenomics.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40246-024-00677-7>

## Mythos Muttermal



Die Funktion von Muttermalen beschäftigt die Wissenschaft bis heute und auch unsere Vorfahren hat das Thema umgetrieben. So kursierten die abenteuerlichsten Erklärungen. Im 17. Jahrhundert galten Muttermale als Symbol des Teufels und kosteten etliche Menschenleben; später hatten sie aber auch den Hauch des Verführerischen. Je nach Platzierung des Mals glaubte man, daß die betreffende Dame nichts gegen ein Liebesabenteuer habe. Bis ins 19. Jahrhundert hielt sich die Theorie, ein Muttermal entstehe aus Versehen: Wenn eine schwangere Frau erschrickt und dabei eine bestimmte Stelle ihres Körpers berührt, so die Legende, hat das neugeborene Kind genau an derjenigen Stelle ein Muttermal, die seine schwangere Mutter beim Erschrecken berührt hat [1].

[1] H. Bächtold-Stäubli, Muttermal, in: HWdAgI VI, Sp. 703f, Berlin und Leipzig 1936, Neudruck Berlin 1997



genetisch bedingt, teils spielen auch Umwelteinflüsse wie UV-Licht eine Rolle. Tatsache ist: Je ungesünder der Lebensstil, desto schneller und deutlicher zeigt sich das auch auf der Haut. Das gilt nicht nur für Melanin, sondern für die meisten körpereigenen Pigmente. Zwar nimmt mit zunehmendem Alter die Anzahl funktionsfähiger Melanozyten ab, was sich am Ergrauen der Haare zeigt. Dennoch kann eine Überpigmentierung im Alter dadurch entstehen, daß sich die verbleibenden melaninbildenden Zellen in der Haut vergrößern und so zu einer Ansammlung von Melanin führen [1]. Zudem fördert auch das sogenannte Alterspigment Lipofuszin (gelb-rötlich) eine übermäßige Pigmentierung. Lipofuszin entsteht durch den unvollständigen Abbau von Zellbestandteilen in den Recyclingstationen der Zelle, den Lysosomen. Dieses Zell-Abfallprodukt verdichtet sich mit dem Alter und erscheint als bräunliche Flecken auf der Haut [2].

Hautveränderungen, die auf eine Überproduktion von Pigmenten beruhen, liegen also in der Sache der Natur, dennoch suchen viele nach Therapiemöglichkeiten. Beliebte sind beispielsweise hydrochinonhaltige Bleichcremes, die jedoch auch das Gegenteil bewirken und eine

dauerhafte Überpigmentierung verursachen können. Eine weitere Folge können toxisch bedingte Hautschäden in Form kleiner weißer Flecken oder sogar ein erhöhtes Krebsrisiko sein. Auch moderne Techniken wie Laser, die Dermatologen als zusätzliche Einnahmequelle zu schätzen wissen, werden inzwischen häufig als Therapie gegen Pigmentstörungen wie Altersflecken eingesetzt. Eine Laserbehandlung läßt die Melaninansammlungen durch die Hitze in winzige Teile zerfallen und kann Altersflecken damit zum Verschwinden bringen. Allerdings ist der Eingriff nicht nebenwirkungsfrei, denn an den behandelten Hautstellen können u.a. auch Narben entstehen. Außerdem bringen Lasertherapien oft neue Pigmentstörungen an anderer Stelle mit sich.

### An der Wurzel des Problems ansetzen

Besser und für unsere Haut verträglicher ist es, bei Altersflecken an der Wurzel des Problems anzusetzen: Der Überproduktion von Melanin und des Alterspigments Lipofuszin. Bereits vorhandene Veränderungen lassen sich dadurch abmildern, weil sie allmählich verblassen. Eine wichtige Rolle

bei diesem Prozeß spielt vor allem der essentielle Nährstoff Cholin, der im Körper in den Botenstoff Acetylcholin umgewandelt wird.

Das aus Cholin gebildete Acetylcholin reguliert die Melaninproduktion in den Pigmentzellen und kann so einer über- oder ungleichmäßigen Pigmentierung entgegenwirken. Dieser Vorgang wird zusätzlich durch Betain, einem Abbauprodukt von Cholin, unterstützt [3]. Cholin verhindert dabei nicht nur eine Hyperpigmentierung, sondern sorgt auch dafür, daß sich Pigmente gleichmäßig verteilen und nicht verklumpen. Fehlt es dem Körper an Cholin, kann dadurch auch die Verstoffwechselung von Lipiden gestört werden und so die Entstehung des Alterspigments Lipofuszin begünstigen [4].

Um Pigmentstörungen wie Altersflecken positiv zu beeinflussen, ist es also wichtig, auf eine ausreichende Cholin-Versorgung zu achten. Da der Nährstoff nicht ausschließlich über die körpereigene Synthese gedeckt wird, spielt auch die Ernährung eine große Rolle. Gute Cholin-Lieferanten sind Kohlgemüse, Bohnen, aber auch Nüsse, Vollkorngetreide, Fleisch und Eier. Auch Bockshornklee (siehe auch Bockshornklee *aktiviert*) enthält Cholin sowie größere Mengen des Vitamins Niacin. Niacin

## Zu wenig Melanin ist ein größeres Problem

Ein Übermaß an Melanin (Hyperpigmentierung) mit Erscheinungen wie Muttermalen, Sommersprossen oder Altersflecken ist in der Regel gesundheitlich unbedenklich und wird allenfalls als Schönheitsfehler gesehen. Produziert der Körper zu wenig oder kein Melanin (Hypopigmentierung), kann tatsächlich eine krankhafte Störung vorliegen. Das ist bei Albinismus der Fall, der vererbt wird und bei dem der betroffene Mensch gar kein Melanin herstellen kann. Bei der Weißfleckenkrankheit (Vitiligo) wiederum bilden sich pigmentfreie, helle Flecken auf der Haut. Ursache ist das fortschreitende Absterben oder Verschwinden der melaninbildenden Zellen.

Der Auslöser der Erkrankung ist noch nicht vollständig geklärt. Vitiligo gilt als Autoimmunerkrankung, die meist bei Kindern und jungen Erwachsenen (bis 30 Jahre) auftritt und für die neben genetischen Faktoren auch Streß oder Hautverletzungen verantwortlich gemacht werden [1,2].



[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37375394/> [2] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10590917/>

(unter anderem enthalten in Eiern, Hülsenfrüchten, Milchprodukten und Nüssen) unterstützt die Bildung von Elastin und Kollagen und wirkt sich ebenfalls positiv auf Pigmentstörungen aus [5]. Das Vitamin hilft dabei, den Pigmenttransport in der Haut zu regulieren und kann darüber hinaus dazu beitragen, daß sich weniger Melanin anreichert. Außerdem hemmt es Enzyme, die für die Melaninbildung verantwortlich sind und reguliert die Menge des Alterspigments Lipofuszin.

### Wer viele Muttermale hat, altert langsamer

Darüber hinaus kann auch eine gezielte Hautpflege mit sekundären Pflanzenstoffen in Form von Polyphenolen Pigmentstörungen zum Verblässen bringen. Die pflanzlichen Antioxidantien fördern die Straffheit der Haut, indem sie die Konzentration von Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure in den Bindegewebszellen erhöhen [6]. Außerdem verhindern sie die Bildung freier Radikale und wirken damit nicht nur Altersflecken entgegen, sondern auch der Hautalterung. Vor allem die Blätter der Schwarzen Johannisbeere (*Ribes nigrum* L.) sind, wie Studien belegen, genauso wie die Salbeiblättrige

Zistrose (*Cistus salviifolius*) reich an Polyphenolen und entsprechend Bestandteil von Ladanin®. Besonders die Ribes-Polyphenole blockieren in der Haut das Enzym, das sonst die Bildung von Melanin vorantreibt. Die Polyphenole aus *Cistus incanus* können diesen Prozeß innerlich zusätzlich unterstützen [7,8]. Dank den starken antioxidativen Eigenschaften dieser wichtigen Pflanzenstoffe werden auch die Ansammlungen des Alterspigments Lipofuszin verringert. Da es sich bei diesen körpereigenen Abfallprodukten um besonders hartnäckige Rückstände handelt, kann dieser Prozeß jedoch einige Zeit in Anspruch nehmen [9].

Andererseits können die vermeintlichen Schönheitsfehler aber auch ihre positiven Seiten haben. So legt eine britische Studie nahe, daß sich bei Menschen mit einer großen Zahl an gesunden Muttermalen der Alterungsprozeß sogar verlangsamt. Grund dafür sind die Chromosomenenden, die Telomere (siehe auch UHN 2/25 „Wie Magnesium das Alter austrickt“), die mit zunehmendem Alter kürzer werden. Bei Menschen mit vielen Muttermalen verkürzen sich die Telomere dagegen laut Studie langsamer [10] – eine gute Nachricht für alle, die mit ihrem Hautbild auf Kriegsfuß stehen.

[1] Skoczylńska A, Budzisz E, Trznadel-Grodzka E, Rotsztein H. Melanin and lipofuscin as hallmarks of skin aging. *Postepy Dermatol Alergol.* 2017 Apr;34(2):97-103. doi: 10.5114/ada.2017.67070.

[2] Terman, Alexei, Brunk, Ulf T. Lipofuscin. *The International Journal of Biochemistry & Cell Biology* 2004 Aug; 36(8): 1400–1404. doi: 10.1016/j.biocel.2003.08.009.

[3] Cho BR, Jun HJ, Thach TT, Wu C, Lee SJ. Betaine reduces cellular melanin content via suppression of microphthalmia-associated transcription factor in B16-F1 murine melanocytes. *Food Sci Biotechnol.* 2017 Sep 22;26(5):1391-1397. doi: 10.1007/s10068-017-0171-6. PMID: 30263674; PMCID: PMC6049772.

[4] Oshima, Noriko; Sugimoto, Masazumi; Fujii, Ryo. Effects of choline chloride on the pigment translocation within fish melanophores. *Comparative Biochemistry and Physiology Part C: Comparative Pharmacology* 1992 May; 102(1): 11–15. doi: 10.1016/0742-8413(92)90035-6.

[5] Kwak JY, Ham HJ, Kim CM, Hwang ES. Nicotinamide exerts antioxidative effects on senescent cells. *Mol Cells.* 2015 Mar;38(3):229-35. doi: 10.14348/molcells.2015.2253. Epub 2015 Jan 19.

[6] Nanashima N et al, Anthocyanins Increase the Levels of Collagen, Elastin, and Hyaluronic Acid in Human Skin Fibroblasts and Ovariectomized Rats. *Nutrients.* 2018 Apr 16;10(4):495. doi: 10.3390/nu10040495. PMID: 29659549; PMCID: PMC5946280.

[7] Gawel-Beben K et al, Characterization of *Cistus x incanus* L. and *Cistus ladanifer* L. Extracts as Potential Multifunctional Antioxidant Ingredients for Skin Protecting Cosmetics. *Antioxidants (Basel).* 2020 Mar 1;9(3):202. doi: 10.3390/antiox9030202.

[8] Tomás-Menor L, Morales-Soto A, Barrajón-Catalán E, Roldán-Segura C, Segura-Carretero A, Micol V. Correlation between the antibacterial activity and the composition of extracts derived from various Spanish *Cistus* species. *Food Chem Toxicol.* 2013 May;55:313-22. doi: 10.1016/j.fct.2013.01.006. Epub 2013 Jan 16. PMID: 23333717.

[9] Shin CY, Lee MH, Kim HM, Chung HC, Kim DU, Lee JH, Jeong KW. Protective Effect of *Ribes nigrum* Extract against Blue Light-Induced Retinal Degeneration In Vitro and In Vivo. *Antioxidants (Basel).* 2022 Apr 25;11(5):832. doi: 10.3390/antiox11050832. PMID: 35624696; PMCID: PMC9137918.

[10] <https://aacrjournals.org/cebip/article/16/7/1499/176824/Nevus-Size-and-Number-Are-Associated-with-Telomere>

## WIEDER LIEFERBAR!



### Lefteria® Tabletten – ab sofort in neuer Packungsgröße

Liebe Kundinnen und Kunden,

das traditionelle pflanzliche Arzneimittel Lefteria® Tabletten zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion ist wieder lieferbar. Lefteria® besteht aus einer einzigartigen Kombination von Bärlauch, Weißdorn und Mistel und ist ab sofort in neuer Packungsgröße erhältlich.

132 St | PZN 19483231 | empf. VK: 34,80 €



# Kurz und bündig

## Potenzmittel schadet dem Nachwuchs

Sildenafil kennen wenige, der Markenname Viagra® dagegen ist nicht nur Fachleuten ein Begriff. Schon 2018 sind niederländische Forscher auf die Idee gekommen, den Wirkstoff zur Steigerung der Potenz bei Schwangeren einzusetzen, um Babies zu unterstützen, bei denen Wachstumsstörungen diagnostiziert wurden. Allerdings wurde die Studie seinerzeit abrupt beendet, nachdem es bei den Neugeborenen jener Mütter, die mit dem Viagra®-Wirkstoff behandelt worden waren, vermehrt zu Todesfällen und Lungenerkrankungen kam [1]. Jetzt wurde Sildenafil erneut in Studien zur Durchblutungsförderung bei Wehen eingesetzt. Ziel war es, das Baby während der Geburt mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Allerdings ging auch dieses Mal der Schuß nach hinten los: Das Potenzmittel hatte laut den Ergebnissen der Studien nicht den geringsten Einfluß auf die Sauerstoff-Versorgung des Kindes. Den Nebenwirkungen wurde das Kind umsonst ausgesetzt [2]. Demnach ist es wohl besser, auch bei Schwangerschaften und Geburten die natürlichen Prozesse zu unterstützen, anstatt nach immer neuen Wegen für den Einsatz von Medikamenten zu suchen.

[1] <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/07/25/sildenafil-studie-an-schwangeren-abgebrochen>

[2] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40489090/>

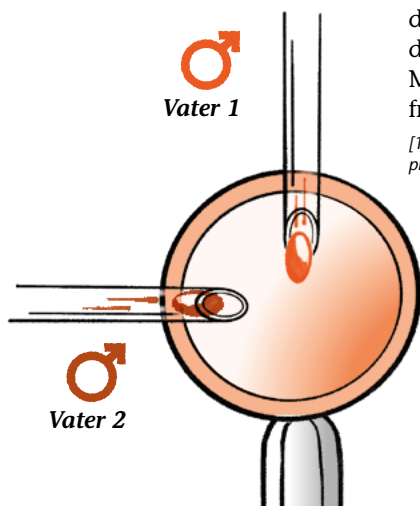


## Wer braucht schon eine Mutter?

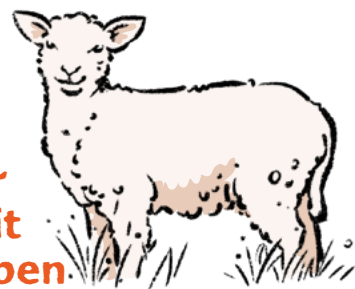
Lebewesen mit zwei Vätern, aber ohne Mutter? Die Ideen heutiger Forscher sind schier grenzenlos, und der Respekt vor der Schöpfung hat sich weitgehend erledigt. Anders kann man es wohl nicht sehen, wenn ein chinesisches Forscherteam Mäuse aus dem Erbgut von zwei Vätern züchtet und lediglich eine Eizelle ohne genetische Informationen als Hülle verwendet [1]. Daß die Ergebnisse auf den Menschen übertragbar sind, halten die Forscher für sicher.

Einzige Hürde auf dem Weg dahin ist die Tatsache, daß diese Art von Forschung am Menschen bisher verboten ist – fragt sich nur, wie lange noch.

[1] <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2425307122#abstract>



## Warum Vierbeiner keine Probleme mit Hämorrhoiden haben



Der aufrechte Gang hat nicht nur für den Rücken Nachteile, er wirkt sich auch auf Becken und Enddarm ungünstig aus, weil in diesen Bereichen ein erhöhter Druck entsteht. Die Folge können vergrößerte Hämorrhoiden sein – ein Leiden, über das die meisten Menschen nicht gerne sprechen. Auch die Beckenbodenmuskulatur wird durch den aufrechten Gang unter Druck gesetzt und kann zu Beschwerden wie Harninkontinenz führen. Dazu kommt, daß die Schwerkraft den Rückfluß des Blutes aus den Beinen erschwert und Venenprobleme wie Krampfadern verursachen kann [1]. Wir tun also gut daran, auch unsere Venengesundheit nicht außer Acht zu lassen. Neben ausreichender Bewegung können dabei auch das Echte Mädesüß, der Stechende Mäusedorn und der Echte Steinklee (alle enthalten in Veneo 093®) wertvolle Unterstützung bieten. Die empfindliche Haut am After kann dagegen mit der Cystus® Bio Salbe gepflegt werden.

[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24810362/>

## Faltencreme jetzt schon für Kinder?

Spieglein, Spieglein an der Wand – die Frage, die sich die böse Königin im Märchen stellt, beschäftigt nicht mehr nur Erwachsene. Auch Kinder und Jugendliche sind um ein optimales Aussehen bemüht und greifen dabei inzwischen zu Faltencremes und diversen anderen Hautpflegeprodukten. Auslöser dieser Entwicklung sind wieder einmal die sogenannten sozialen Medien wie TikTok. Dort demonstrieren inzwischen schon Kinder im Grundschulalter, welche Kosmetikprodukte sie auftragen, um optisch möglichst gut durch den Schulalltag zu kommen. Teilweise tragen die Halbwüchsigen (vor allem Mädchen) bis zu elf Inhaltsstoffe auf ihrer Haut auf und riskieren damit neben Hautirritationen auch eine allergische Kontaktdermatitis, die dauerhaft bestehen bleiben kann. Wirkstoffe wie Retinoide oder Peptide, die etwa in Antifaltencremes enthalten sind, gehören schon allein deshalb nicht auf jugendliche Haut, weil sie die Hautbarriere schwächen und dazu führen können, daß der natürliche Schutz durch die dauerhafte Anwendung gestört wird und die Haut nicht mehr so selbstständig arbeitet.

[1] <https://www.aerzteblatt.de/news/antifaltencreme-fuer-achtjaehrige-aerzte-besorgt-ueber-sephora-kids-1d11c8dd-dc7c-43bc-8883-d8e76243141b>



# Pandalis' klare Worte



*Wer ein Unternehmen aufbauen will, braucht vieles: Mut, Durchhaltevermögen, Kreativität und natürlich auch finanzielle Mittel.*

*Was er nicht braucht, sind Subventionen.*

*Wir jedenfalls haben uns noch nie aus öffentlichen Töpfen bedient – und werden das auch in Zukunft nicht tun.*

## In eigener Sache

### Qualität gibt es nur per Hand!

Um die versprochene hohe Qualität zu garantieren, ernten wir unser *Cistus incanus* L. Pandalis Teekraut ganz traditionell mit der Hand – obwohl wir teilweise extreme Hanglagen und große Flächen bewirtschaften. Die Ernte per Hand garantiert, daß sich keine unerwünschten Beikräuter einschleichen, wie das bei maschineller Ernte der Fall ist. Das erklärt auch, warum seit jeher keine Rückstände der giftigen Pyrrolizidinalkaloide in unseren Produkten nachgewiesen werden. Und: Wir ernten Stück für Stück und nur so viel, wie wir brauchen und wie es die Natur verkraften kann.



## 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](http://www.pandalis.com)  
E-Mail: [info@pandalis.com](mailto: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](http://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/11415-2508-1001

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*