

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Zum Wohle der Bürger?

Die alten Griechen haben uns viele Errungenschaften mit auf den Weg gegeben. Dazu gehört auch die Demokratie. Sie wurde 508 v. Chr. in Athen mit dem Ziel eingeführt, Tyrannenherrschaften zu verhindern und die Macht auf das Volk zu übertragen. Zumindest zu einem gewissen Teil. Die Athener Demokratie (von „demos“: Staatsvolk und „kratos“: Gewalt, Macht, Herrschaft) war eine direkte, unmittelbare Herrschaft des Volkes. Ohne Parlamente und Parteien. Zur Volksversammlung, auf der alle Entscheidungen gefällt wurden, waren nur volljährige, männliche Bürger zugelassen. Frauen, Sklaven und dauerhaft in der Stadt lebende Fremde blieben außen vor.

Die Stimme des Volkes wird ignoriert

Heute ist der Kreis der Wahlberechtigten zwar größer, der unmittelbare Einfluß des Wählers aber begrenzt. Existentielle Fragen wie Krieg oder Frieden zum Beispiel werden nicht direkt vom Volk entschieden, sondern von „Volksvertretern“ oder Staatsführern, die sich anmaßen zu wissen, was für uns das Beste ist. In Europa gibt es zusätzlich zu den nationalen Regierungen noch eine Institution wie die EU, in der entscheidende Gremien wie Kommission und Ministerrat auch nicht direkt von den EU-Bürgern gewählt werden – kein Wunder, daß der Name „Brüssel“ inzwischen als Synonym für ein weit entferntes Machtzentrum gilt, das sich um die Stimme des Volkes nur wenig schert.

Wer nach Belegen sucht, wird an einigen Stellen fündig. So etwa im Jahr 2018, als die EU eine Bevölkerungs-Umfrage zum Thema Zeitumstellung durchgeführt hat [1]. Die Beteiligung war rege, das Ergebnis klar: Über 80 Prozent der insgesamt 4,6 Millionen Teilnehmer votierten dafür, die 1996 von der EU eingeführte Zeitumstellung wieder abzuschaffen. Seit her wird das Thema in Brüssel auf die lange Bank geschoben und das Votum der Bürger ignoriert.

Ende März sollen die Uhren in Deutschland also wieder auf Sommerzeit umgestellt werden – für unseren Körper ist das nicht marginal. Durch die Zeitumstellung gerät unsere „innere Uhr“ durcheinander und kann vor allem bei Menschen, die vorbelastet sind, ernsthafte gesundheitliche Probleme verursachen. Aber auch bei Gesunden wird der circadiane Rhythmus – der 24-Stunden-Zyklus, der unsere biologischen Funktionen steuert – empfindlich gestört. Beim Wechsel von

Winter- zur Sommerzeit stehen die Menschen eine Stunde früher auf, während die Morgendämmerung erst später beginnt – das führt zu einem Konflikt mit den natürlichen Lichtzyklen und verzögert die Anpassung der inneren Uhr. Eine Folge sind Schlafdefizite, die das Herzinfarkt-Risiko deutlich steigern können [2]. Auch ein vermehrtes Auftreten von Schlaganfällen, Depressionen und Autounfällen kann laut Studien der Amerikanischen Akademie für Schlafmedizin in den Tagen nach der Zeitumstellung beobachtet werden [3].

Auch wenn es hart klingt: Die EU muß weg

Den Bürokraten in Brüssel, allen voran Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen, scheinen diese Fakten herzlich egal. Inzwischen wird immer deutlicher, daß die führenden Köpfe der EU bei ihren Entscheidungen eher den eigenen (meist finanziellen) Vorteil im Blick haben als die Belange der Bürger. Und wenn der Steuerzahler wissen will, wie beispielsweise Verträge aussehen, die in seinem Namen abgeschlossen wurden, wird gemauert. So weigert sich die EU-Kommission bis heute, die Kommunikation zwischen von der Leyen und Pfizer-Manager Albert Bourla über den Kauf von Corona-„Impfstoffen“ herauszugeben [4]. Offener kann man es wohl nicht zeigen, was man von den Pflichten gegenüber dem Bürger hält. Nach all dem, was sich Brüsseler Politiker in der Zwischenzeit geleistet haben, bleibt wohl nur ein Fazit: Die EU in ihrer jetzigen Form muß weg.

Einen schwungvollen Start in den Frühling und viel Freude bei der Lektüre der neuesten Ausgabe unserer URHEIMISCHEN NOTIZEN

Ihr Dr. Georgios Pandalis

Gr. Pandalis



[1] https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/de/ip_18_5302
[2] <https://www.unhealthsoutheastern.org/>

about-us/news/2025/is-daylight-saving-time-a-hidden-danger-heres-what-the-science-s/
[3] Rishi MA, et al. Daylight saving time:

an American Academy of Sleep Medicine position statement. J Clin Sleep Med. 2020 Oct 15;16(10):1781–1784. doi:10.5664/jcsm.8780

[4] <https://www.lto.de/recht/nachrichten/-n/t3623-eug-von-der-leyen-sms-pfizer-new-york-times>



Wenn es nach der Forschung geht, dann ist der alternde Mensch bald Geschichte. Daß das Alter jedoch wertvolle Qualitäten mit sich bringt und kein biologisches Verfallsdatum ist, wird ausgeblendet. Genauso wie die Tatsache, daß uns unser Körper selbst ein langes und gesundes Leben ermöglicht. Der Schlüssel dazu sind spezielle Proteine, die Sirtuine.

Alt sein – davon wollen wir heute möglichst wenig wissen. Das Idealbild, das uns die allgegenwärtigen Werbebilder vermitteln, sieht anders aus. Da stehen Menschen jenseits der 60 auf der gleichen Stufe mit 30-Jährigen und strotzen nur so vor Tatkraft. Natürlich nur, weil sie sich mit Faltenkillern wie Botox, Schönheitsoperationen und diversen anderen medizinischen Eingriffen selbst optimieren. Für die Forschung ist das Streben nach ewiger Jugend ein gefundenes Fressen. Derzeit wird mit Hochdruck daran gearbeitet, mit Hilfe gentechnischer Methoden (Genschere CRISPR-Cas9) in die Reparaturprozesse des menschlichen Organismus einzugreifen, um damit das biologische Altern endgültig abzuschaffen – so als ob es nicht seinen Sinn hat, wenn wir – auch optisch sichtbar – in die Jahre kommen.

Die Vordenker der Antike drehen sich angesichts derartiger Vorhaben vermutlich im Grabe um. Sie hatten, wenn es ums Alter geht, eine völlig andere Sicht der Dinge. „Der Geist des Auges fängt erst an, scharf zu sehen, wenn das Auge des Leibes seine Schärfe zu verlieren beginnt“, hat uns beispielsweise Platon (Symposion, 34, 219a) mit auf den Weg gegeben. Für Aristoteles wiederum war das Alter ein unvermeidlicher, natürlicher Teil des Lebens, in dem der Mensch die Früchte seiner Erfahrungen und Fehler ernten konnte. Der alternde Mensch, so sein Postulat, könne die so erworbene Weisheit erst im Alter richtig nutzen, um das höchste Gut, Eudaimonia (Glückseligkeit), zu erreichen.

Der 384 v. Chr. geborene Universalgelehrte riet dazu, das Alter zu

akzeptieren, ohne den Lebensstil zu vernachlässigen. Eine ausgewogene Ernährung, maßvolle Lebensweise und geistige Aktivität waren seiner Ansicht nach entscheidend, um die Lebensqualität zu erhalten. Außerdem solle sich der Mensch nicht in Passivität verlieren, sondern aktiv bleiben – vor allem geistig. Denn dies fördere nicht nur körperliches, sondern auch seelisches Wohlbefinden. Aristoteles sah das Alter als eine Zeit an, in der der Mensch mehr über das Leben nachdenkt und eine Art „innere Harmonie“ erreicht, die sich nicht nur in der richtigen Entscheidung für das eigene Leben zeigt, sondern auch in der Fähigkeit, den richtigen Umgang mit anderen Menschen und der Gesellschaft zu pflegen.

Wie wahr: Das Alter hat auch seine Vorteile

Gedanken wie diese spielen in der heutigen Zeit kaum noch eine Rolle. Anstatt zu Falten und grauen Haaren zu stehen, beugen sich auch alte Menschen dem Zeitgeist und legen sich für ein jugendhaftes Aussehen unters Messer. Weisheit und Lebenserfahrung erscheinen obsolet – doch wo kommen wir hin, wenn diese Qualitäten nicht mehr gefragt sind? Die Antwort kann sich jeder selbst geben, der mit offenen Augen durch die Welt geht und den derzeitigen Zustand der Gesellschaft analysiert. Ohne das kritische Denkfähigkeit und den klugen Rat der älteren Generation kommen wir aus der aktuellen Misere, in der Dummheit, Ignoranz, Gier und Größenwahn die Oberhand haben, kaum noch heraus. Anstatt sich also zum alten Eisen zu erklären, wäre es besser, auf die Vorteile zu schauen, die sich durch die wachsende Zahl an Lebensjahren ergeben.

Denn die Aussage Platons, nach der der Geist des Auges erst dann anfängt, scharf zu sehen, wenn das Auge des Leibes seine Schärfe verliert, enthält eine elementare Botschaft: Wenn das Äußere in den Hintergrund tritt, bietet sich die Gelegenheit, das Wesentliche

im Leben zu erkennen. Dazu gehört auch der Tod. Die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit ermöglicht es uns, Prioritäten zu setzen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden – eine Fähigkeit, die uns gelassen und zufrieden macht und die der jüngeren Generation eine große Hilfe sein kann.

Abgesehen davon können wir aber auch einiges dafür tun, daß uns unser Körper im Alter nicht im Stich läßt. So gibt es eine Reihe von körpereigenen Prozessen, die dazu beitragen, daß wir das Alter in guter körperlicher und geistiger Verfassung genießen können (siehe UHN 3/24 „Gesund alt werden“). Eine wichtige Rolle spielen dabei auch bestimmte Eiweißstoffe, die Sirtuine. Diese multifunktionalen Enzyme sind an einer Vielzahl von zellulären Prozessen beteiligt und tragen einen richtungsweisenden Beinamen: Langlebigkeitsproteine. Sie beeinflussen unter anderem den Glucose- und Lipidstoffwechsel, die Mitochondrienproduktion, die Apoptose (Zelltod), die Reparatur der DNA und schützen vor oxidativem Stress – kurzum: Sie sind die stillen Helfer unseres Körpers, die den Alterungsprozeß verlangsamen und die Energie der Zellen bewahren können.

Da Sirtuine außerdem die Vernetzung der Nervenzellen (synaptische Plastizität) verbessern und sogar die Bildung neuer Nervenzellen unterstützen, sind sie ein wichtiger Faktor für die Gehirngesundheit und könnten vor altersbedingten neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer, Demenz oder Parkinson schützen [1]. Degenerative Krankheitsbilder des Gehirns gehören zusammen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu den größten Bürden des Alterns – was nicht nur an der steigenden Lebenserwartung liegt. In vielen Fällen ist es weniger das Alter selbst, sondern eher die Lebensweise (falsche Ernährung, Medikamentenkonsum, Dauerstress) und Umweltbelastungen, die unserem Gehirn schaden. Kein Wunder also, daß inzwischen auch immer mehr junge Menschen von Gedächtnisproblemen oder degenerativen Gehirnerkrankungen betroffen sind [2].



Auch Oxytocin aktiviert Sirtuine

Um Sirtuine zu aktivieren und damit das Gehirn zu schützen, ist neben körperlicher Bewegung und ausreichend Schlaf vor allem die Ernährung entscheidend. Denn die Wahl der richtigen Lebensmittel beeinflusst die Arbeit der Langlebigkeitsproteine. An erster Stelle steht dabei urheimisches Obst und Gemüse, denn es enthält die für die Aktivierung der Sirtuine notwendigen sekundären Pflanzenstoffe, die Polyphenole. Besonders gute Polyphenollieferanten sind Spinat, Brokkoli, Sellerie, Weintrauben und Äpfel, aber auch Kaffee und *Cistus incanus* L. Pandalis. Die sekundären Pflanzenstoffe aktivieren Sirtuine auf mehreren Ebenen: Sie erhöhen die Menge an Nicotinamadenindinukleotid (NAD⁺), dem essentiellen Co-Faktor, den die Langlebigkeitsproteine für ihre Aktivität brauchen und kurbeln so ihre eigene enzymatische Funktion an. Gleichzeitig reduzieren sie oxidativen Streß und optimieren verschiedene Stoffwechselwege, die die gesundheitsfördernden Effekte der Sirtuine verstärken [3, 4].

Daß Ernährung und Lebensführung auf den Altersprozeß tatsächlich einen großen Einfluß haben, sagt nicht nur Aristoteles, sondern auch eine Studie, die 2021 im Fachmagazin *Aging*

veröffentlicht wurde. Dazu wurden gesunde Männer im Alter zwischen 50 und 72 Jahren beobachtet, die die Vorgabe hatten, mindestens sieben Stunden pro Tag zu schlafen, sich täglich mindestens 30 Minuten zu bewegen, regelmäßige Atemübungen durchzuführen und eine nährstoffreiche Ernährungsweise zu befolgen, die aus viel Gemüse sowie wenig tierischen Eiweißen und Kohlenhydraten bestand.

Nach acht Wochen zogen die Forscher Bilanz. Das Ergebnis: Das epigenetische Muster in der DNA der Probanden hatte sich deutlich verändert; sie waren im Schnitt 1,96 Jahre jünger geworden, während die Teilnehmer einer Vergleichsgruppe mit unverändertem Lebensstil im gleichen Zeitraum um 1,27 Jahre gealtert waren [5].

Darüber hinaus tragen aber auch soziale Kontakte dazu bei, den Alterungsprozeß zu verlangsamen. Der Grund: Bei der Interaktion mit anderen Menschen setzt der Körper das Bindungshormon Oxytocin frei, das ebenfalls die Sirtuinaktivität im Körper erhöhen kann [6]. Durch gute Kontakte in die Nachbarschaft oder ehrenamtliche Tätigkeiten verbinden sich soziale Tugenden und Biologie: Menschen, die Gutes tun, fördern gleichzeitig auch ihre zelluläre Gesundheit und das Wohlbefinden. Auch moderate Reize wie das gelegentliche Auslassen einer Mahlzeit,

kurzzeitiges Barfußgehen im Winter oder das bewußte Aushalten von scharfem Essen haben einen positiven Einfluß auf die Aktivierung von Sirtuinen.



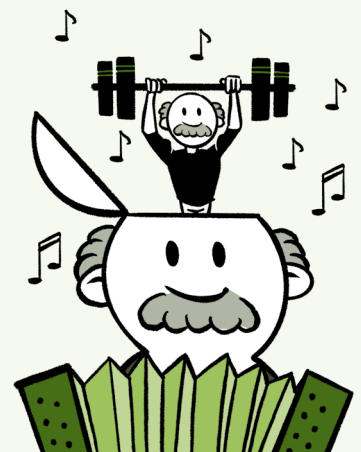
Auf unsere körperliche und geistige Gesundheit zu achten, ist, wenn wir uns Aristoteles' Worte über das Alter vor Augen führen, nicht nur für uns, sondern auch für die Gesellschaft wichtig. Und unser Gehirn reagiert auf altersbedingte Veränderungen besonders empfindlich. Da es aber mehr Zellen besitzt als für die Normalfunktion nötig sind, kann es einen alters- oder krankheitsbedingten Zellverlust ein Stück weit ausgleichen. In bestimmten Gehirnarealen wie dem Hippocampus werden in begrenztem Umfang sogar immer wieder neue Nervenzellen produziert. Außerdem paßt es sich auch im Alter stetig an neue Gegebenheiten an. Wer uns also einreden will, daß Alter ein behandlungsbedürftiger Zustand ist, der mit Eingriffen in unser Erbgut korrigiert werden muß, hat im besten Fall keine Ahnung von Biologie. Im schlechtesten Fall böse Absichten [7, 8].

Musik trainiert das Gehirn

Musik ist nicht nur gut für die Seele, sie hat auch einen positiven Einfluß auf das Gehirn. Das bestätigt eine aktuelle Studie aus Großbritannien, die der Frage nachging, welchen Einfluß das Spielen von Musikinstrumenten auf die kognitiven Funktionen älterer Menschen hat [1]. Das Ergebnis: Das Spielen eines Instruments ist mit einer deutlich verbesserten Leistung des Arbeitsgedächtnisses verbunden. Auch Singen fördert die Gehirnleistung in ähnlichem Umfang. Regelmäßiges Musizieren gilt deshalb als wichtiger Beitrag für den Erhalt der Gehirngesundheit

und den Schutz vor degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz.

[1] Vetere G, et al. The relationship between playing musical instruments and cognitive trajectories: Analysis from a UK ageing cohort. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2024 Feb;39(2):e6061. doi: 10.1002/gps.6061. PMID: 38281509.



[1] Brady N, Jayasena T, Poljak A, Sachdev PS. Sirtuins in cognitive ageing and Alzheimer's disease. *Curr Opin Psychiatry*. 2012 May;25(3):226–30. doi:10.1097/YCO.0b013e32835112c1

[2] Wong KH, Anderson CD, Peterson C, Bouldin E, Littig L, Krothapalli N, et al. Rising cognitive disability as a public health concern among US adults: trends from the Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2013–2023. *Neurology*. 2025;105(8):e214226. doi:10.1212/WNL.00000000000214226

[3] Wu QJ, Zhang TN, Chen HH, Yu XF, Lv JL, Liu YY, Liu YS, Liu FH, Chang Q, Zhang YX, Liu CG, Zhao YH. The sirtuin family in health and disease. *Signal Transduct Target Ther*. 2022 Dec 29;7:402. doi:10.1038/s41392-022-01257-8

[4] Gu J, Chen L, Bao Y, Yang X, Chen X, Han Z, Zhou Y, Deng X, Li Y, Ran J. Ultra-processed food intake and brain health in middle-aged and older adults. *J Nutr Health Aging*. 2025 Oct;29(10):100644. doi:10.1016/j.jnha.2025.100644

[5] Fitzgerald KN, Hodges R, Hanes DJ, Stack E, Cheishvili D, Szyf M, Henkel J, Twedt MW, Giannopoulos D, Herdell J, Logan S, Bradley R. Potential reversal of epigenetic age using a diet and lifestyle intervention: a pilot randomized clinical trial. *Aging (Albany NY)*. 2021 Apr 12;13(7):9419–9432. doi:10.18632/aging.202913

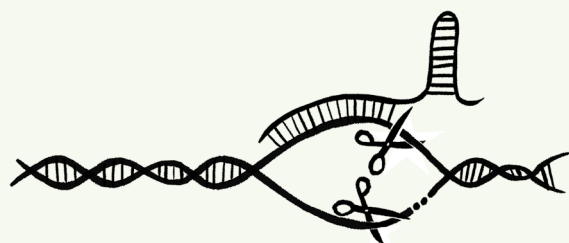
[6] https://www.researchgate.net/publication/387759282_Molecular_Crossroads_An_Expansive_Review_of_Oxytocin's_Impact_on_SIRT1_Activation_and_Implications_for_Health_Oxytocin_and_SIRT1

[7] Na D, Zhang Z, Meng M, Li M, Gao J, Kong J, Zhang G, Guo Y. Energy metabolism and brain aging: strategies to delay neuronal degeneration. *Cell Mol Neurobiol*. 2025;45(4):1188839. doi:10.3389/fnins.2025.1188839

[8] Melo Dos Santos LS, Trombetta-Lima M, Eggen BJL, Demaria M. Cellular senescence in brain aging and neurodegeneration. *Ageing Res Rev*. 2024 Jan;93:102141. doi:10.1016/j.arr.2023.102141

Werkzeug des Teufels?

Wer die Schöpfung mißachtet und den Bauplan des Lebens für puren Zufall hält, kommt fast schon zwangsläufig auf die Idee, daß Altern ein Defekt ist, den es zu beseitigen gilt. Die Genschere (CRISPR-Cas9), für die zwei Molekularbiologinnen 2020 den Nobelpreis erhalten haben, ist deshalb ein gefundenes Fressen für die Anhänger eines materialistisch geprägten Weltbilds. Derzeit wird intensiv geforscht, um altersbedingte DNA-Schäden gezielt zu reparieren und so zelluläre Verjüngungsprozesse anzustoßen. Die Gefahr dabei: Die Manipulation des



menschlichen Genoms kann zu unerwünschten Mutationen und Langzeitfolgen führen, die sich zum jetzigen Zeitpunkt noch gar nicht abschätzen lassen. So könnten Veränderungen am menschlichen Erbgut neue, bisher unbekannte Krankheiten oder sogar unvorhersehbare Schäden an nachfolgenden Generationen verursachen [1].

[1] Kalter, N. et al. Off-target effects in CRISPR-Cas genome editing for human therapeutics: Progress and challenges. *Molecular Therapy Nucleic Acids*, Volume 36, Issue 3, 2025, 102636, ISSN 2162-2531, doi.org/10.1016/j.omtn.2025.102636.

Demenz und innere Uhr

Wenn der circadiane Rhythmus – unsere innere Körperuhr – aus dem Takt gerät, kann das auch die Gehirntätigkeit negativ beeinflussen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, für die über 2.000 ältere Menschen, die neu an Demenz erkrankt waren, etwa 12 Tage lang mit Herzmonitoren beobachtet wurden [1]. Das Ergebnis: Personen mit schwächeren oder unregelmäßigeren Herz-Rhythmen hatten ein höheres Demenzrisiko. Außerdem wiesen diejenigen, die ihre

aktivsten Phasen später am Tag hatten, ein um 45 Prozent erhöhtes Risiko auf, an Demenz zu erkranken. Die Studie deutet darauf hin, daß gestörte Körperuhren Entzündungen hervorrufen und den Schlaf beeinträchtigen und so die Ansammlung von Amyloid-Plaques im Gehirn fördern könnten.

[1] Wang, W. et al. Association Between Circadian Rest-Activity Rhythms and Incident Dementia in Older Adults. *Neurology*. January 27, 2026, <https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.00000000000214513>



In eigener Sache

Jod Bio Salicornia Tabletten sind wieder verfügbar

Liebe Kundinnen und Kunden,

wie viele von Ihnen bemerkt haben, waren unsere Jod Bio Salicornia Tabletten eine Zeitlang nicht lieferbar. Nun ist die Zeit des Wartens für Sie und für uns vorbei: Ab sofort können Sie Ihre Jodversorgung wieder mit Hilfe des Europäischen Quellers (*Salicornia europaea*) sicherstellen.

Verpackungseinheit: 64 g (ca. 132 Tabletten) | PZN 16782602



Kurz und bündig

Zimt hat keinen Einfluß auf den Blutzucker-Pegel



Die weit verbreitete Annahme, daß Zimt den Blutzucker senkt und deshalb für Diabetiker eine gute Hilfe sein kann, hat sich als falsch erwiesen. Denn nach den Ergebnissen aktueller Studien zeigt sich: Zimt hat bei Menschen, die unter Diabetes leiden, keinen nennenswerten Einfluß auf den Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c) [1]. Selbst die tägliche Einnahme von Zimt-Kapseln wirkt sich, wie mehrere Forschungsprojekte mit über 1.200 Diabetikern gezeigt haben, nicht auf den Blutzuckerwert aus. Dagegen kann Bockshornklee (Urheimischer Tip: Bockshornklee aktiviert) eine wertvolle Unterstützung sein, um den Insulin- und Blutzuckerspiegel zu regulieren.

[1] <https://medizin-transparent.at/zimt-blutzucker/>



Gefährliche Einträge

Die elektronische Patientenakte (ePA) hat es in sich: Sie ist nicht nur aus Datenschutzgründen problematisch, auch der Inhalt kann Patienten in die Bredouille bringen. So mehren sich die Fälle, in denen falsche oder übertriebene Diagnosen in der Akte stehen – vor allem, wenn es um psychische Erkrankungen geht [1]. Hintergrund dafür könnten neben Fehlern auch finanzielle Anreize sein, die von vereinzelt schwarzen Schafen ausgenutzt werden. Denn Ärzte erhalten für bestimmte Diagnosen höhere Pauschalen von den Krankenkassen. Für die Patienten ist das nicht marginal. Sobald eine falsche Diagnose in die elektronische Patientenakte aufgenommen wurde, kann sie an andere Institutionen und Datenbanken weitergeleitet werden und ist nur noch schwer zu korrigieren. Dies hat nicht nur medizinische Auswirkungen, sondern kann im Zweifelsfall auch direkte Folgen für den Abschluß von Lebens- oder Berufsunfähigkeitsversicherungen haben, bei denen Vorerkrankungen eine wichtige Rolle spielen.

[1] <https://www.aerzteblatt.de/news/elektronische-patientenakten-kann-falsche-oder-ubertriebene-diagnosen-enthalten-c6875af8-fe5a-40ae-8746-39e226d70d6b>



Gesäßmuskel als Diabetes-Signal

Klingt absurd, doch eine Ende 2025 vorgestellte Studie kommt zu folgendem Schluß: Die Form des großen Gesäßmuskels (*Musculus gluteus maximus*) kann ein Indiz für Typ-2-Diabetes sein [1]. Der Grund liegt darin, daß der *Gluteus maximus* als einer der größten Muskeln des menschlichen Körpers einen hohen Stoffwechselanteil hat und deshalb anfällig für metabolische Störungen wie Insulinresistenz ist. Im Rahmen der Studie haben die Forscher festgestellt, daß sich die Muskel-form bei Männern und Frauen unterschiedlich verändert. Während der *Gluteus maximus* bei Männern mit Diabetes schrumpft, tritt bei Frauen eine Vergrößerung auf, die durch Fettansammlungen im Muskel entsteht.

[1] <https://www.rsna.org/media/press/2025/2615>



Kaffee-Verzicht muß nicht sein

Bisher galt die Empfehlung, bei Vorhofflimmern Koffein zu vermeiden – doch eine von US-amerikanischen, kanadischen und australischen Wissenschaftlern durchgeführte Studie legt nun nahe, daß es auch in diesem

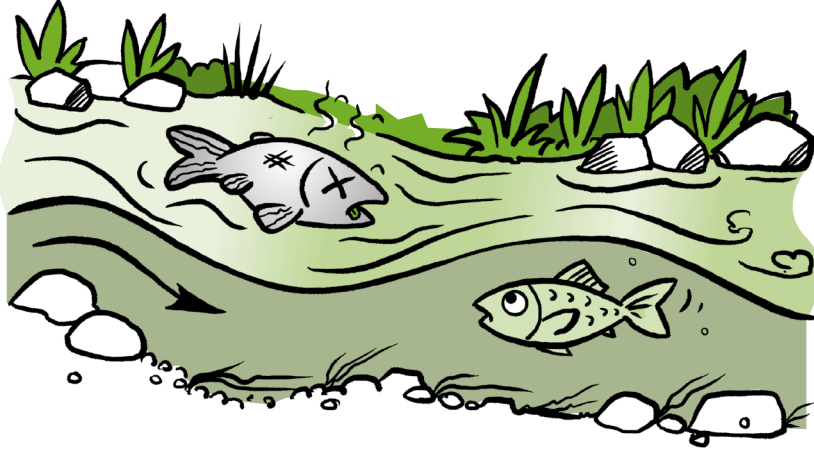


Fall nicht nötig ist, auf Kaffee zu verzichten [1]. So war unter den 200 beobachteten Patienten in der Gruppe der Kaffeetrinker das Risiko für wiederkehrendes Vorhofflimmern deutlich geringer als bei denjenigen, die keinen Kaffee tranken. Die genaue Ursache des positiven Effekts ist noch unklar; als mögliche Ursache gelten eine Steigerung der körperlichen Aktivität und die harntreibende Wirkung von Kaffee. Die Teilnehmer der Studie hatten die Vorgabe, täglich mindestens eine Tasse Kaffee zu trinken oder vollständig auf Kaffee (auch entkoffeiniert) oder andere koffeinhaltige Produkte zu verzichten.

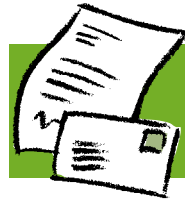
[1] <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2841253>

Pandalis' deutliche Worte

„Mit dem Strom schwimmen nur tote Fische. Viel treffender lässt sich die aktuelle Situation in Politik, Gesellschaft und Wissenschaft wohl nicht beschreiben.“



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/11415-2602-1002

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