

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Der Feind um uns herum

Der Mensch und die Natur – das ist eine immer komplizierter werdende Beziehung. Denn inzwischen haben viele Menschen nicht nur jegliche Achtung und jeglichen Respekt vor Flora und Fauna verloren. Sie zeigen sogar negative Gefühle wie Angst und Ekel. „Biophobie“ nennen das die Forscher der Universität Lund, die das Thema Mensch und Natur unlängst in einer Meta-Analyse von knapp 200 Studien beleuchtet haben [1]. Demnach sind es – wen wundert es – vor allem Stadtbewohner, die der Natur zunehmend mit gemischten Gefühlen begegnen. Grund dafür sind fehlende Erfahrungen, die unter anderem zu Gleichgültigkeit gegenüber der Verschlechterung von Ökosystemen führen. Alles in allem stellt die Analyse eine weltweite Zunahme der „Biophobie“ fest – unabhängig von Alter und Kultur. Das hat auch für die Sicht auf Wildtiere oder Pflanzen Folgen: Naturscheue, biophobe Menschen sind gegenüber Naturschutzmaßnahmen häufiger skeptisch eingestellt.

Deshalb ist es für die meisten Menschen auch kein Problem, daß der bisher streng geschützte Wolf, der seit Beginn des Jahrtausends in Deutschland wieder heimisch ist, Anfang März ins Jagdrecht aufgenommen wurde und damit wieder gejagt werden darf [2]. Die Angst vor „Isegrim“ wurde uns schließlich schon im Kindesalter eingebläut, denn in Fabeln und Märchen ist der Wolf nun einmal der Inbegriff des Bösen. Dabei hat er für unser Ökosystem eine wichtige Funktion. Der Wolf gilt als „Gesundheitspolizei“ des Waldes, weil er überwiegend kranke und schwache Tiere reißt und auf diese Weise dafür sorgt, daß die Populationen von Pflanzenfressern stark und gesund bleiben.

Wissen vermitteln, statt jagen

Und der Mensch ist für den Wolf kein Beutegut. „Gesunde Wölfe, die nicht provoziert oder angefüttert werden, stellen für den Menschen in der Regel keine Gefahr dar“, beruhigen Naturschutzverbände wie der Nabu [3]. Schlagzeilen wie jene, nach der ein junger Wolf vor kurzem in Hamburg einer Frau ins Gesicht gebissen haben soll, erwiesen sich im Nachhinein als zweifelhaft. Es seien „viele Vermutungen im Spiel“, räumte der Norddeutsche Rundfunk (NDR) einige Tage nach dem Vorfall ein; möglicherweise habe die Frau, die den Wolf wohl für einen Hund hielt, lediglich einen Hieb mit der Pfote abbekommen [4].

Doch mit dem Wolf läßt sich eben nach wie vor Angst schüren. Auch Überfälle auf Weidetiere sind ein Thema, das die Öffentlichkeit gegen den seit Mitte des 19. Jahrhunderts in Deutschland fast ausgerotteten *Canis lupus* aufbringt.

Mit gezielten Herdenschutzmaßnahmen wie Hunden und Zäunen, so argumentieren Naturschützer, ließe sich auch dieses Problem in den Griff bekommen – man muß es nur wollen.

In Südeuropa zeigt man uns, wie ein respektvolles und angstfreies Zusammenleben aussehen kann. So ist beispielsweise in der toskanischen Provinz Grosseto die Zahl der Wolfsangriffe auf Nutztiere durch den kombinierten Einsatz von Elektrozäunen und Herdenschutzhunden um 47 Prozent gesunken, die Zahl der getöteten Tiere ging um die Hälfte zurück [5]. Denn der entscheidende Faktor für den gedeihlichen Umgang mit dem Wolf ist das Wissen. In Spanien etwa, wo Wölfe nie verschwunden waren, haben Hirten ihr überliefertes Wissen über Generationen bewahrt und gezeigt, daß durch Maßnahmen wie Mastiff-Hunde und aktive Hirtenarbeit die Koexistenz von Weidewirtschaft und Wölfen problemlos möglich ist [6]. In Regionen dagegen, in denen der Wolf ausgerottet wurde und nun zurückkehrt, ist dieses Wissen verschwunden – was zu weniger Akzeptanz und mehr Konflikten führt. Nicht, weil der Wolf gefährlicher geworden wäre, sondern weil der Mensch verlernt hat, mit ihm zu leben und ihm mit Angst statt mit Respekt begegnet. Der Wolf ist damit nur das deutlichste Symptom jener „Biophobie“, die uns die Natur insgesamt zum Feind hat werden lassen. Ob die Jagd auf den Wolf vor diesem Hintergrund eine kluge Entscheidung ist, mag jeder selbst beurteilen.

Viel Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe wünscht

Ihr Dr. Georgios Pandalis



[1] Jensen JK, et al. Toward a unified understanding of people's aversion to nature: biophobia. *Front Ecol Environ*. 2026;24:e70019. doi:10.1002/fee.70019

[2] <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/wolf-bundesjagdgesetz-2399894>

[3] <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/saeugetiere/wolf/wissen/15812.html#mensch>
[4] <https://www.ndr.de/nachrichten/hamburg/wolfs-biss-oder-nicht-was-ueber-fall-aus-hamburg-bekannt-ist,wolf-582.html>

[5] Salvatori V, et al. Managing wolf impacts on sheep husbandry: a collaborative implementation and assessment of damage prevention measures in an agricultural landscape. *Front Conserv Sci*. 2023;4:1264166. doi:10.3389/fcosc.2023.1264166

[6] Durá-Alemañ CJ, et al. Land of wolves, school of shepherds: the importance of pastoral knowledge on co-existence with large carnivores. 2024. doi:10.1080/26395916.2024.2422910

Das Aktuelle Thema



Relikte der Vergangenheit

Obwohl unser Körper ununterbrochen mit uns spricht, können viele Menschen die Signale nicht mehr richtig deuten – weil wir verlernt haben, zuzuhören. Stattdessen wird er mit Medikamenten zum Schweigen gebracht.

Wenn uns Menschen Gefahr droht, leistet der Körper umgehend Hilfe. In brenzligen Situationen greift – so wie bei unseren Vorfahren, der Kampf- und Fluchtreflex – eine sinnvolle Schutzfunktion unseres Körpers, die zunehmend zum Problem wird. Denn während der Reflex in früheren Zeiten nur auf einen kurzen Zeitraum (die Begegnung mit einem wilden Tier zum Beispiel) beschränkt war, ist er heute bei vielen Menschen dauerhaft aktiv. Nicht durch akute Gefahr, sondern durch permanenten, oft unterschwelligsten Streß. Die Folge: Anstatt wie früher nach Vorbeiziehen der Gefahr wieder abzusinken, bleibt das Stresshormon Cortisol dauerhaft erhöht.

Wir erhalten also deutliche Signale, wenn wir dauerhaft gegen unseren Körper arbeiten. Doch anstatt genau hinzuhören, werden die natürlichen Schutzfunktionen immer wieder aufs Neue aktiviert und überreizt. Schon eine banale Alltagssituation wie die

Auseinandersetzung mit Kollegen aktiviert den natürlichen Kampf- und Fluchtreflex. Innerhalb von Sekunden werden die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol freigesetzt; Puls und Blutdruck steigen, um die Muskeln mit Sauerstoff und Energie zu versorgen. Kurzfristig ist das eine hilfreiche Funktion. Doch die bereitgestellte Energie wird heute nur selten tatsächlich verbraucht. Statt zu kämpfen oder zu fliehen, bleiben wir in den meisten Fällen sitzen: bei der Besprechung mit Kollegen, im Auto oder vor dem Bildschirm.

Der Körper läuft dabei auf Hochtouren, ohne sein Programm beenden zu können. Zusätzlicher Druck im Beruf, Beziehungsprobleme, finanzielle Sorgen, Überforderung durch digitale Medien, permanente Erreichbarkeit und vieles mehr verstärken diesen Zustand, so daß der Körper nicht mehr in den Ruhezustand zurückfindet. Eine Reaktion, die als Schutz gedacht ist, kippt damit unter Dauerbelastung ins Gegenteil.

Früher Säbelzahniger, heute Bürodramen

Denn was früher auf Sekunden oder Minuten begrenzt war, kann sich heute über Stunden oder sogar Tage ziehen. Fehlt die anschließende Entspannungsphase, gerät der Körper in einen Zustand chronischer Übererregung und es entsteht ein Teufelskreis: Die ständige Alarmbereitschaft führt zu einer Überlastung des sympathischen Nervensystems, gleichzeitig wird das parasympathische System, das für die Entspannung zuständig ist, blockiert. Eine Situation, die unsere Vorfahren so nicht kannten.

Ein Hormon wie Cortisol, das an einer Vielzahl von Prozessen im Körper beteiligt ist und uns leistungsfähig macht, kann damit zum Problem werden. Bei gesunden Menschen orientiert sich die Freisetzung des Hormons am zirkadianen Rhythmus: Morgens zwischen sechs und neun Uhr erreicht der Cortisol-Spiegel sein Maximum, gegen Mitternacht ist der Wert am niedrigsten. Bleibt die Cortisol-Konzentration aufgrund von Dauerstreß jedoch permanent erhöht, drohen Beschwerden wie

Auch die nächtliche Geräuschkulisse ist eine Schutzfunktion

Man mag es kaum glauben: Selbst ein unangenehmes Phänomen wie Schnarchen hatte einst seinen Sinn. Eindeutig geklärt ist seine evolutionäre Funktion zwar nicht. Doch es gibt eine Reihe von Theorien. So glauben einige Forscher, daß Schnarchen einst als Abschreckemechanismus gegen Raubtiere diente. Andere gehen davon aus, daß es vor allem bei älteren Menschen auftrat. Möglicherweise als eine Art Opferstrategie, durch die die Aufmerksamkeit auf die Älteren gelenkt wurde, um die jüngeren Mitglieder der Gruppe zu schützen. Wieder andere vertreten die These, daß Schnarchen ein Signal gewesen sei, daß jemand ruhe, während andere wachsam bleiben müssen [1]. In solchen Situationen befindet sich der moderne Mensch nur noch selten. Trotzdem ist Schnarchen immer noch gang und gäbe. Begünstigt wird es durch Faktoren wie

Übergewicht, Alkohol, Rückenlage und die anatomischen Gegebenheiten des Menschen. Im Wachzustand halten Muskeln im Mund und Rachenraum die Atemwege offen. Im Schlaf entspannen sie sich. Besonders in Rückenlage rutscht das Gewebe etwas nach hinten, die Atemwege werden stärker verengt und die Luftströmung bringt das Gewebe zum Vibrieren – die Folge ist eine Geräuschkulisse, die so manchen Mitmenschen verzweifeln läßt.

[1] Holley L. Obstructive Sleep Apnea, Insomnia, and Snoring: Evolutionary Adaptations to Increase Alertness During Sleep? | Clin Sleep Med. 2019;15:523. doi:10.5664/jcsm.7696





Diabetes, Fettleibigkeit, Bluthochdruck oder sogar Herzprobleme [1]. Cortisol zu verteuern oder, wie derzeit in sozialen Medien üblich, eine „Entgiftung“ zu empfehlen, ist jedoch grober Unfug. Entscheidend ist, seine Regulation zu verstehen.

Stressvermeidung sollte deshalb an erster Stelle stehen. Eine wertvolle pflanzliche Hilfe, um in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit zur Ruhe zu finden, ist die Waldwegwarte (enthalten in Blauwarten® Bio Mastitabs®). Das Wildgemüse, das eng mit der Endivie und der Kaffee-Zichorie verwandt ist und beruhigende sekundäre Pflanzenstoffe wie Lactucin und Lactupikrin enthält, fällt durch seine leuchtend hellblaue Farbe ins Auge und galt zu Zeiten der Germanen sogar als magisches Gewächs: Ein Sud aus Waldwegwarte, so die Überlieferung, soll unverwundbar und sogar unsichtbar machen [2].

Da Stress außerdem den Verbrauch wichtiger Mineralstoffe wie Magnesium beschleunigt, ist es wichtig, auf eine nährstoffreiche Ernährung zu achten. Normalerweise nehmen wir durch

den Verzehr von grünem Blattgemüse, Haferflocken, Nüssen oder Samen genügend Magnesium zu uns; da der Bedarf in belastenden Lebensphasen jedoch ansteigt, kann es in diesem Fall sinnvoll sein, die Magnesium-Dosis zu erhöhen (Bärlauch Magnesium Kapseln).

Die Evolution ist langsamer als der kulturelle Wandel

Daß sich auch der Magen meldet, wenn unser Stresspegel dauerhaft erhöht ist, hängt ebenfalls mit dem Kampf- und Fluchtreflex zusammen. Da die Verdauung in dieser Situation nicht zu den lebenswichtigen Funktionen gehört, werden weniger Verdauungssäfte produziert und die Nahrung bleibt länger im Magen. Die Folge sind Völlegefühl und Übelkeit. Außerdem fördert Stress die Bildung von Magensäure, während der zunehmende Cortisol-Spiegel die Produktion von Magenschleim reduziert. Damit wird, bei gleichzeitiger Belastung, die natürliche Schutzbarriere des Magens geschwächt [3].

Auch Magensäure ist grundsätzlich eine Schutzfunktion unseres Körpers, die wir als solche nicht mehr erkennen. Denn sie hat, ebenso wie der Cortisol-Anstieg in Gefahrensituationen, eine wichtige Aufgabe: Sie soll uns vor potentiell gefährlichen Nahrungsquellen bewahren. Bei unbekanntem Nahrungsmittel zum Beispiel produziert der Körper verstärkt Magensäure, um sich gegen schädliche Substanzen zu wappnen. Das funktioniert jedoch nur dann zuverlässig, wenn wir uns hauptsächlich von den Dingen ernähren, die unser Körper evolutionär gewohnt ist (urheimisches Prinzip). Der heutige Lebenswandel tut aber auch hier sein Übriges. Übermäßiger Kaffeekonsum, Genußgifte wie Alkohol und Nikotin oder auch stark verarbeitete Nahrungsmittel lösen eine erhöhte Magensäureproduktion aus. In der Folge können sich Beschwerden wie Sodbrennen, Aufstoßen, Völlegefühl oder Übelkeit einstellen. Auch Reizhusten oder Heiserkeit haben mitunter ihre Ursache in einem Überschuss an Magensäure.

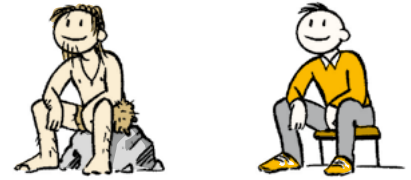
Wenn sich der Körper gegen Nahrungsaufnahme wehrt

Auch in Bezug auf Essen und Trinken hat die Schöpfung einen wirksamen Schutzmechanismus entwickelt: den Ekel [1]. Er löst physiologische Reaktionen aus, die die Aufnahme von Toxinen oder Krankheitserregern erschweren. In der Regel führt Ekel dazu, daß bedenkliche Nahrungsmittel gar nicht erst konsumiert werden. Nehmen wir dennoch etwas Ungenießbares zu uns, dann zieht sich der Magen-Darm-Trakt zusammen, die Verdauung verlangsamt sich und eine schnelle Weiterleitung potentiell gefährlicher Stoffe wird gebremst. Gleichzeitig steigt die



Produktion von Magensäure und Speichel, um Schadstoffe zu neutralisieren oder auszuscheiden. Übelkeit und Erbrechen unterstützen diesen Prozeß, indem sie bereits aufgenommene Substanzen wieder aus dem Körper befördern. Was uns unangenehm erscheint, ist also tatsächlich ein gezielter Schutzmechanismus.

[1] Curtis V, et al. Evidence that disgust evolved to protect from risk of disease. *Proc Biol Sci.* 2004;271(Suppl 4):S131–3. doi:10.1098/rsbl.2003.0144



Damit wird deutlich: Natürliche Schutzfunktionen wie der Kampf- und Fluchtreflex bleiben uns auch bei veränderten Lebensbedingungen erhalten. Heute gibt es zwar keinen Säbelzahn-tiger mehr, dafür aber eine Vielzahl anderer Reize, auf die unser Körper reagiert. Das Problem: Angesichts der Masse kann der Organismus wichtige von unwichtigen Signalen kaum mehr unterscheiden. Er reagiert, aber nicht mehr angemessen. Und da die biologische Evolution in diesem Fall langsamer ist als der kulturelle Wandel („evolutionäres Mismatch“) [4], können die in uns angelegten Schutzfunktionen wie der Kampf- und Fluchtreflex zum Problem werden. Mit anderen Worten: Wir leben in einer Welt, für die wir biologisch nicht gemacht sind, und wundern uns über die Konsequenzen.



Die Lösung heißt: Nicht unterdrücken, sondern verstehen

Deshalb müssen wir selbst dafür Sorge tragen, daß uns die natürlichen Reaktionen unseres Körpers nicht zum Nachteil gereichen. Denn viele Beschwerden sind eben keine Fehlfunktionen, die medikamentös behandelt werden müssen, sondern überforderte Schutzmechanismen. Anstatt diese zu unterdrücken, tun wir gut daran, die Ursache zu erkennen. Die Konsequenz ist naheliegend, für so manchen aber unbequem: Nicht der Körper muß sich anpassen, sondern unser Lebensstil. Dazu gehört neben Streßreduktion und bewußten Erholungsphasen auch eine ausgewogene, urheimische Ernährung mit vielen natürlichen Bitterstoffen (wie Waldwegwarte, Löwenzahn, Wild-Artischocke, alle enthalten in Urbitter® Bio Granulat, Tee und Kautabletten).

Außerdem haben wir, wenn wir die Sprache unseres Körpers nicht mehr deuten können, immer noch unseren Verstand. „Die Natur hat gewollt, daß der Mensch alles, was über die mechanische Anordnung seines tierischen Daseins geht, gänzlich aus sich selbst herausbringe und keiner anderen Glückseligkeit oder Vollkommenheit teilhaftig werde, als die er sich selbst, frei von Instinkt, durch eigene Vernunft verschafft hat“, hielt der Philosoph Immanuel Kant (1724 – 1804) in seinem 1784 erschienenen Werk „Idee zu einer allgemeinen Geschichte in weltbürgerlicher Absicht“ fest. Die eigentliche Herausforderung unserer Zeit liegt deshalb genau darin: Wir sollten wieder lernen, den eigenen Körper zu verstehen, bevor wir versuchen, ihn zu korrigieren. Denn der Körper macht seine Arbeit längst. Die Frage ist nur, wann wir damit anfangen, unseren Part zu übernehmen.

[1] McEwen BS. What Is the Confusion With Cortisol? *Chronic Stress*. 2019;3:2470547019833647. doi:10.1177/2470547019833647

[2] Marzell H. Wegwarte. In: *HWdAgl*, Band 9. Neudruck. Berlin; 1987. Col. 227–235

[3] <https://natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund/detail/stress-im-kopf-stress-im-magen-4817>

[4] Manus MB. Evolutionary mismatch. *Evol Med Public Health*. 2018;2018(1):190–191. doi:10.1093/emph/eoy023

Vorurteile kommen nicht von ungefähr

Auch die Tendenz des menschlichen Gehirns, komplexe Informationen zu vereinfachen (Chunking, Klumpenprinzip), um sie schneller und effektiver zu verarbeiten, ist ein Relikt aus der Vergangenheit. Heute manifestiert sich dieser Instinkt als Stereotypisierung oder in Vorurteilen. Unser Gehirn neigt dazu, Menschen oder Situationen in Schubladen zu stecken, um sie schneller einordnen zu können [1].

[1] Sng O, Williams KEG, Neuberg SL. Evolutionary Approaches to Stereotyping and Prejudice. In: *The Cambridge Handbook of the Psychology of Prejudice*. Cambridge: Cambridge University Press; 2016.



Die Vorgeschichte der Gänsehaut

Nicht alle Schutzfunktionen, die der Menschheit in die Wiege gelegt wurden, sind über die Jahrhunderte hinweg unverändert erhalten geblieben. Die Gänsehaut zum Beispiel ist nur noch ein schwacher Nachklang eines früher deutlich ausgeprägteren Signals. So richteten sich bei unseren wesentlich stärker behaarten Vorfahren die Körperhaare bei Kälte auf und fingen Luft ein, die wie eine Isolierschicht wärmte. War Gefahr im Verzug, wurden die Haare aufgestellt, um größer und bedrohlicher zu wirken und Raubtiere in die Flucht zu schlagen. Heute ist davon nur noch ein kaum funktionaler Reflex übriggeblieben. Auch der Blinddarm ist ein solches Relikt: Früher war er für die Verdauung von Pflanzenzellulose wichtig; heute unterstützt er das Immunsystem und dient als Reservoir für nützliche Darmbakterien [1].

[1] <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/a-2111-0166>



Kurz und bündig

Es lebe die Handschrift

die eigene Handschrift

Ältere Semester werden sich daran erinnern: Früher wurde die Schrift in der Schule noch benotet. Im Zeitalter digitaler Endgeräte scheint diese Kulturtechnik nun gänzlich obsolet. Inzwischen jedoch mehren sich die Stimmen, die die Vorteile des Erlernens und Anwendens von Schreibschrift hervorheben. Denn das Tippen auf digitalen Geräten wie Handys, Computern oder Laptops mag zwar schnell und praktisch sein, für die Entwicklung des Gehirns ist es aber ein Nachteil. So kamen beispielsweise Studien von Neurowissenschaftlern zu dem Ergebnis, daß Kinder durch den Vorgang des Schreibens Inhalte besser im Gedächtnis ablegen können [1]. Außerdem fördert das Schreiben mit der Hand die Feinmotorik und gibt damit einen wichtigen Impuls für weitere Bausteine der kindlichen Entwicklung. In den Vereinigten Staaten gehen deshalb einige Bundesstaaten dazu über, die Schreibschrift in der Grundschule wieder auf den Lehrplan zu setzen.

[1] https://www.spektrum.de/news/wie-das-erlernen-der-schreibschrift-das-gehirn-trainiert/2308167?utm_source=firefox-newtab-de-de

Wenn Bilder die Realität verzerren



Daß bildgebende Verfahren oft nicht der Weisheit letzter Schluß sind, haben viele Patienten und Therapeuten bereits am eigenen Leib erfahren. Eine finnische Studie bestätigt nun dieses Phänomen [1]. Demnach wiesen nahezu alle Probanden (99 Prozent) mindestens eine Veränderung an der Rotatorenmanschette auf, also an den Sehnen und Muskeln, die das Schultergelenk stabilisieren und bewegen. Die MRT-Bilder konnten kaum zwischen Menschen mit und ohne Schulterbeschwerden unterscheiden. So zeigten auch völlig schmerzfreie Schultern häufig Risse. Mit anderen Worten: Wer Schmerzen hat, muß keinen Riß haben und wer einen Riß hat, muß keine Schmerzen haben. Vielmehr sind viele dieser Veränderungen normale Alterserscheinungen. Das bedeutet: Ein MRT-Befund allein rechtfertigt keine invasiven Behandlungen wie Operationen oder Injektionen. Denn wer einen Befund zur Diagnose erklärt und daraufhin behandelt, therapiert womöglich das falsche Problem.

[1] MMW Fortsch Med. 2026, 168 (6), S. 11 Fast alle über 40 haben Schulteranomalien

Steroide schaden den Knochen

Die Einnahme von Glukokortikoiden, also kortisonartigen Medikamenten, die etwa bei Rheuma, Asthma, Allergien und Autoimmunerkrankungen verordnet werden, sollte wohl abgewogen werden. Denn was viele nicht wissen: Schon bei niedrigen Dosen erhöhen Glukokortikoide das Risiko von Knochenbrüchen, weil sie einerseits den Knochenaufbau hemmen, gleichzeitig aber auch den Abbau fördern [1]. Damit werden die Knochen still und unbemerkt schwächer. Deshalb ist es ratsam, auf die dauerhafte Einnahme von synthetischen Glukokortikoiden möglichst zu verzichten. Um die Knochengesundheit zu erhalten, ist neben regelmäßiger Bewegung auch eine ausreichende Nährstoffzufuhr geboten.

Urheimischer Tip für den Knochenaufbau:
Bärlauch Vitamin K1 und Bärlauch Magnesium Kapseln, ergänzt durch Aufenthalte an der Sonne (natürliches Vitamin D).

[1] MMW Fortsch Med. 2026, 168 (6), S. 18 Osteoporose durch Steroidtherapie – Was tun?



Dümmer als die Eltern

Die Generation Z (geboren zwischen 1997 und 2011) hat das digitale Leben quasi schon mit der Muttermilch aufgesogen – offenbar nicht zu ihrem Besten. Denn nach Ansicht von Neurowissenschaftlern soll diese Generation die erste in der modernen Geschichte sein, die praktisch in allen kognitiven Meßgrößen schlechter abschneidet als ihre Eltern [1]. Dies betreffe, so die Forscher, grundlegende Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Gedächtnis ebenso wie Lese- und Schreibfertigkeiten, Rechenfähigkeiten und den allgemeinen IQ. Der Rückgang kognitiver Fähigkeiten in der Generation Z ähnelt damit jener Entwicklung, die sonst üblicherweise bei Menschen höheren Lebensalters zu beobachten ist.

[1] Horvath J.C. Written Testimony before the US Senate Committee on Commerce, Science, and Transportation. January 2026. https://www.commerce.senate.gov/wp-content/uploads/media/doc/Horvath_Written%20Testimony.pdf



Pandalis' nachdenkliche Worte

„Ich meine, alles Schreckliche im Menschen müßte bei Berührung mit der Natur verschwinden“ (Leo Tolstoi 1828 – 1910).

Es wäre schön, wenn heutige Generationen wieder auf den Pfad zurückkehren würden, den Denker wie Tolstoi klar vor Augen hatten.



In eigener Sache

Da uns auf die Ausgabe 1/26 der URHEIMISCHEN NOTIZEN einige kritische Reaktionen erreicht haben, veröffentlichen wir hier unsere Antwort auf einen Leserbrief, den die Verfasserin auch unter Wahrung ihrer Anonymität nicht veröffentlicht sehen wollte. Das ist natürlich schade.

Da wir die geäußerte Kritik für exemplarisch halten, haben wir uns entschlossen, zumindest unsere Replik abzdrukken – die von der Leserin angesprochenen Kritikpunkte lassen sich damit ein Stück weit erahnen.

„Sehr geehrte Frau H.

vielen Dank für Ihre Rückmeldung. Natürlich nehmen wir Sie umgehend aus dem Verteiler, wenn Sie des Lesens der URHEIMISCHEN NOTIZEN überdrüssig geworden sind.

Zu Ihren Anmerkungen: Wir können ein Stück weit nachvollziehen, daß Sie sich am Tenor des Editorials stören. Eine Nähe zur „Hetze“ möchten wir uns jedoch nicht nachsagen lassen. Mit diesem Etikett sollte man sehr sorgsam umgehen. Aus unserer Sicht ist Kritik der weitaus zutreffendere Begriff. Vielleicht sollten Sie noch einmal in sich gehen und überlegen, ob Sie sich tatsächlich dem aktuellen Zeitgeist anschließen und jedwede Kritik als „rechts“ und „hetzerisch“ verorten. Daß Sie darüber hinaus hinter dem Begriff „urheimisch“ rechtskonservatives Gedankengut vermuten, zeigt, daß Ihnen offenbar gar nicht bewußt ist, in welcher enger Beziehung der Mensch als Teil der Schöpfung zu seiner Umwelt steht und welche Rolle der Kulturkreis, in den wir hineingeboren werden, für unsere Gesundheit spielt.“

Dr. Pandalis

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/11415-2605-1001

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