

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Suchtgefühle auf Rezept

Gesundheitsminister kommen und gehen, die wichtigen Themen aber bleiben. Aus Sicht der Politik ist das eindeutig: Sparen. Und weil der Faktor Mensch in einem Wirtschaftssystem wie dem unseren nun einmal zu teuer ist (heißt es jedenfalls), wird der persönliche Kontakt zwischen Arzt und Patient zunehmend durch vermeintlich billigere digitale Alternativen ersetzt – erstaunlich, daß die Verantwortlichen immer dort Sparpotential entdecken, wo es um menschliches Miteinander geht.

Seit das Digitale-Versorgung-Gesetz 2019 digitalen Lösungen im Gesundheitswesen Tür und Tor geöffnet hat, gibt es für fast jedes Leiden eine App auf Rezept – von Angststörung bis Tinnitus [1]. Damit nicht genug. Künftig sollen digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) laut dem 2024 verabschiedeten Digital-Gesetz sogar „komplexere Behandlungsprozesse“ abdecken [2].

Wird Handy-Sucht jetzt staatlich gefördert?



Sieht unsere Zukunft also so aus, daß wir unser gesamtes Leben, unsere Gesundheit eingeschlossen, von digitalen Endgeräten abhängig machen? Falls ja, ist das an Absurdität kaum zu überbieten: Auf der einen Seite werden wir aufgefordert, unsere Handynutzung zu reduzieren. Auf der anderen Seite forciert das Bundesgesundheitsministerium digitale Anwendungen, die genau das Gegenteil bewirken. Neben der Frage, was mit den sensiblen Gesundheitsdaten passiert, die arglose Nutzer ihrer App anvertrauen, empört sich kaum jemand über „Gesundheitsanwendungen“ wie „HelloBetter“, eine App, die prädestiniert ist, Menschen in ihren Bann zu ziehen und nicht mehr loszulassen. Anstatt einem Arzt oder Therapeuten gegenüberzusitzen, sollen psychische Beschwerden jetzt mit diesem Online-Therapieprogramm, inklusive Rundum-die-Uhr-Betreuung durch KI, geklärt werden.

Die Gefahren liegen auf der Hand. Wer bei jedem Problem zum Handy greift und darauf geeicht wird, einem virtuellen Angebot blind zu vertrauen, gerät schnell in eine Spirale der Abhängigkeit. Denn was Nahrungsmittelkonzerne perfektioniert haben – die gezielte Steuerung unseres Verlangens (siehe aktuelles Thema) – funktioniert mit den Angeboten der Digital-Industrie mindestens genauso gut. Jedesmal, wenn die

App den Nutzer mit einem grünen Häkchen belohnt oder sanft daran „erinnert“, dranzubleiben, bedient sie jenen Mechanismus, der uns ohnehin schon an Bildschirme bindet. Das ist kein Zufall, sondern Konzept: Mehr als drei Viertel aller mobilen Gesundheits-Apps beinhalten mittlerweile genau diese Funktionen [3]. Aus einer Behandlung wird so ein Teufelskreis. Und das alles gekennzeichnet als „Therapie“, geprüft vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), das digitale Gesundheitsanwendungen genauso wie Hörgeräte oder Rollstühle als Medizinprodukt ausweist und damit verschreibungsfähig macht.



Früher der Wald, heute die App

Dabei wird uns der Reflex, sich bei Unwohlsein oder dem diffusen Gefühl von schlechter Laune an einen Bildschirm zu setzen, nicht in die Wiege gelegt. Früher ging der Mensch an die frische Luft und in den Wald. Nicht, weil der Wald jedes Leiden heilt, sondern weil der Körper dabei wieder lernt, sich selbst zu spüren, anstatt auf die Antwort eines Algorithmus zu warten [4].

Die angeblich für unsere Gesundheit so nützlichen digitalen Medizinprodukte füttern unser Belohnungszentrum genau auf die Weise, die innere Unruhe und Abhängigkeit begünstigt. Und statt einer persönlichen Beziehung und dem nicht unwichtigen Blickkontakt zwischen Patient und Behandler [5] soll eine künstlich geschaffene Nähe die Lösung aller Probleme sein. Aus finanzieller Sicht mag das stimmen, ob das auch für das Wohl der Patienten gilt, ist mehr als fraglich. Wir brauchen keine digitalen „Gesundheitsanwendungen“ mit Suchtpotential auf Rezept. Was wir brauchen, sind menschliche Begegnungen, ehrliche Zuwendung und die Rückkehr zu unseren natürlichen Regelkreisen.

Viel Freude bei der Lektüre der aktuellen Ausgabe und einen schönen Spätsommer

Ihr Dr. Georgios Pandalis

[1] <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/online-ratgeber-krankenversicherung/arznei-heil-und-hilfsmittel/digitale-gesundheitsanwendungen#c19836>

[2] https://www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/_FAQ/DiGIG/_node.html

[3] Wang T, et al. The Impact of Gamification-Induced Users'

Feelings on the Continued Use of mHealth Apps: A Structural Equation Model With the Self-Determination Theory Approach. J Med Internet Res. 2021;23(8):e24546. doi:10.2196/24546.

[4] Hunter MR, et al. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. Front Psychol. 2019 Apr;10:722. doi:10.3389/fpsyg.2019.00722.

[5] Montague E, et al. Nonverbal interpersonal interactions in clinical encounters and patient perceptions of empathy. J Participat Med. 2013 Aug 14; 5:e33.

Das Aktuelle Thema

Das miese Spiel mit dem Verlangen

Heißhunger auf Schokolade oder unkontrollierter Kaffeekonsum sind keine Charakterfehler, sondern das Ergebnis eines manipulierten Regelkreises. Denn skrupellose Akteure, vor allem aus der Nahrungsmittelindustrie, nutzen das Wissen über unseren Körper schamlos aus. Wer das erkennt, kann gegensteuern – und den Manipulatoren die Kontrolle entreißen.

Es kann gar nicht oft genug gesagt werden: Unser Organismus ist ein Gesamtkunstwerk, bei dem ein Rädchen ins andere greift. Regelkreise sind dafür das beste Beispiel. Ob Atmung, Blutzuckerspiegel oder Blutdruck – dahinter steckt ein sorgfältig austariertes Gefüge körpereigener Prozesse, das sehr empfindlich auf dauerhafte Eingriffe und Störungen reagiert. In unserer heutigen Welt sind diese Angriffe auf unsere Regelkreise jedoch eher das Übliche als die Ausnahme. Besonders deutlich registrieren wir diese schädlichen Einflüsse im Belohnungssystem, das eng mit der Darm-Hirn-Achse verzahnt ist. Ursprünglich diente es dazu, uns zur Wiederholung lebenswichtiger Verhaltensweisen zu motivieren, etwa zu essen, zu trinken oder soziale Nähe zu suchen.

Das Belohnungssystem gehört zu den neuroendokrinen Regelkreisen, also zu den Regelkreisen, bei denen Nerven- und Hormonsystem zusammenspielen. Spürbar wird seine Wirkung immer dann, wenn wir beispielsweise etwas Schmackhaftes essen, gute Musik hören oder menschliche Nähe verspüren. Im Mittelpunkt steht dabei der Nucleus accumbens, eine kleine Kernstruktur im Gehirn als eine zentrale Schaltstelle des Belohnungssystems. Bei einer angenehmen Erfahrung schütten Nervenzellen im Mittelhirn Dopamin in den Nucleus accumbens aus. Dopamin ist ein zentraler Neurotransmitter dieses Systems und erzeugt bei positiven Reizen ein Gefühl von Motivation. Dem Gehirn wird signalisiert: „Das war gut, das wiederholen wir.“ Doch damit das System nicht außer Kontrolle gerät, besitzt es eine eingebaute Bremse. Eine wichtige Rolle spielt dabei Serotonin: Der Botenstoff wirkt regulierend auf das Belohnungssystem, kann impulsives Verhalten hemmen und trägt dazu bei, die Wirkung des Dopamins auszugleichen. Das Belohnungssystem benötigt also keinen

aktiven Befehl zum Abschalten; es kehrt durch eingebaute Rückkopplungsschleifen automatisch in den Ruhezustand zurück. Erst das Zusammenspiel von Dopamin und Serotonin entscheidet darüber, ob eine Erfahrung als belohnend gespeichert wird [1].

Die Reizspirale dreht sich immer schneller

Um zu verstehen, warum unser Belohnungssystem heute so leicht aus der Balance gerät, lohnt sich ein Blick zurück. Das Belohnungssystem ist ein präzises Überlebenswerkzeug für eine Welt, in der uns Nahrungs- und Genussmittel noch nicht im Überfluß zur Verfügung standen. Auf das Finden der Nahrung und die Belohnung (durch einen Dopaminstoß) folgte früher die erneute Suche – das alles gab dem System Zeit, sich wieder zu erholen und für neue, moderate Reize empfänglich zu werden [2]. Außerdem reagiert der Regelkreis des Belohnungssystems nicht allein auf die Belohnung an sich, sondern auf die Abweichung zwischen Erwartung und tatsächlichem Ergebnis. Besonders stark reagiert das Belohnungssystem, wenn eine Belohnung unsere Erwartungen übertrifft oder unerwartet eintritt.

Genau dieses fein austarierte Zusammenspiel gerät jedoch aus dem Takt, wenn auf unser Belohnungssystem dauerhaft zu starke Reize einwirken. Denn um das System zu schützen, werden die Dopamin-Rezeptoren heruntergefahren; ihre Anzahl und Empfindlichkeit nehmen ab. Gleichzeitig verliert auch Serotonin als natürliche Bremse seine Wirkung. Die Folge ist ein biologischer Gewöhnungseffekt. Um überhaupt noch das Gefühl von Motivation und Belohnung zu spüren, brauchen wir eine immer höhere Reizdosis [3]. Jedes

Laster, dem wiederholt nachgegeben wird, ob es das Rauchen ist oder der Verzehr von Süßigkeiten, löst diesen Mechanismus aus – allerdings mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. Bei Schokolade beispielsweise dauert es eine Weile, bis das System aus der Balance gerät. Wird nur gelegentlich genascht, kann es sich wieder erholen. Erst wenn der Schokoladen-Konsum zum täglichen Ritual wird, fahren die Dopamin-Rezeptoren im Nucleus accumbens herunter und ein Stück Schokolade reicht dann nicht mehr aus, um das gleiche Wohlgefühl zu erzeugen.



Beim Rauchen dagegen ist die Wirkung auf das Belohnungssystem direkter und aggressiver. Nikotin löst eine sofortige, starke Dopaminausschüttung aus – schneller und intensiver als ein Nahrungsmittel es je könnte. Es reichen also schon wenige Zigaretten, um den Regelkreis des Belohnungssystems aus der Balance zu bringen und ein stetiges Verlangen nach Nikotin zu provozieren. Ein Verlangen entsteht, das weit über eine bewußte Entscheidung hinausgeht.



Zucker und Fett tricksen das Gehirn aus

Die Industrie nutzt das Wissen über diese Mechanismen unseres Körpers schamlos aus. Farbe, Geruch, Beschaffenheit (knusprig!) eines Nahrungs- oder Konsummittels erzeugen eine hohe Erwartung und einen Dopaminreiz. Von der hochverarbeiteten Industrieware werden wir aber nicht satt – und genau das ist das Ziel. Denn der Drang, weiter zu essen, bleibt bestehen. Nicht, weil wir es wollen, sondern weil der Regelkreis, in diesem Fall das Belohnungssystem, gezielt manipuliert wird. Besonders gravierend sind die Auswirkungen bei der Kombination von Zucker und Fett. Da diese beiden Stoffe, ebenso wie Salz und Fett, in der Natur selten gemeinsam vorkommen, hat unser Gehirn dafür auch



keine evolutionäre Schranke entwickelt. Tierstudien sowie Studien unter Einsatz funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRT) zeigen jedoch, daß die Kombination von Zucker und Fett eine deutlich stärkere Dopaminausschüttung auslöst als jeder Reiz für sich [4]. Hinzu kommt: Der enthaltene Zucker läßt über die Ausschüttung von Insulin kurzfristig mehr Serotonin ins Gehirn gelangen – nach diesem kurzen Hoch sinkt der Spiegel jedoch schnell wieder ab. Genau dieses Auf und Ab befeuert dann das Verlangen nach dem nächsten Stück. Das Ergebnis sind Heißhunger-Attacken und im Extremfall ein suchtmäßiges Eßverhalten – verursacht durch eine Veränderung der neurobiologischen Grundlagen. Wir müssen also nicht zu einem bestimmten Verhalten gezwungen werden. Die Manipulation der Regelkreise führt dazu, daß wir gar nicht anders können.

Das gilt auch für andere Errungenschaften der Moderne wie soziale Medien. Keiner unserer Vorfahren hat jemals in dem Ausmaß wie heute darauf gewartet, daß sein Antlitz von anderen mit „Gefällt mir“ oder anderen Lobhudeleien bewertet wird. Jedes Lob ist jedoch ein künstlicher Dopaminreiz, hochfrequent, jederzeit verfügbar und ohne den natürlichen Sättigungsmechanismus echter sozialer Anerkennung. Wer sich darüber hinaus an sein computerbearbeitetes, makellos geglättetes Antlitz gewöhnt hat, empfindet das reale Spiegelbild schnell als Zumutung. Eine aktuelle Studie der DAK Rheinland-Pfalz deutet an, wohin die Entwicklung vor allem bei jungen Mädchen führen kann: Psychische Probleme wie Angst- und Eßstörungen oder Depressionen sind demnach bei 15- bis 17-jährigen Mädchen weiter auf dem Vormarsch [5]



– auch deshalb, weil soziale Netzwerke Wirkung zeigen und ein Regelkreis von gewissenlosen und profitgierigen Digitalkonzernen gezielt von außen verschoben wird.

Der Nullpunkt wird gezielt beeinflusst

Unser Nachwuchs wird jedoch nicht erst im Teenager-Alter zur Zielscheibe von Manipulatoren. Die Nahrungsmittelindustrie hat schon Babys und Kleinkinder im Visier. Anders als Erwachsene haben sie eine höhere Empfindlichkeit gegenüber Süßem und ein noch unreifes Regulationssystem. Süße Nahrungsmittel signalisieren dem im Wachstum befindlichen Körper Energie und sichere Nahrung – evolutionär betrachtet ein sinnvoller Mechanismus. Genau dieses Wissen greifen Nahrungsmittelhersteller auf, wenn sie zuckerhaltige Baby- und Kindernahrung auf den Markt bringen. Zucker trifft in diesem Fall auf ein System, das sehr empfindlich reagiert und Ernährungspräferenzen genau dann abspeichert, wenn sie sich für das Leben festigen. Dazu kommt: Frühe Geschmackserfahrungen können sich sogar tiefer verankern als angeborene Vorlieben, weil das Gehirn in der Kindheitsphase besonders formbar ist [6].



Schokolade, Zigaretten, soziale Medien, Babynahrung – sie alle zielen auf denselben Punkt ab: den Nullpunkt des Belohnungssystems, also den Punkt, an dem das Gehirn eine Erfahrung als ausreichend empfindet. Der Nullpunkt ist keine feste Größe. Er verschiebt sich durch natürliche Anpassung und er wird verschoben. Durch wiederholte Überflutung mit zu starken Reizen sinken die Rezeptordichte und -empfindlichkeit weiter. Das, was früher als Genuß galt, wird zur Grundvoraussetzung. Anstatt eines Stücks Schokolade muß es dann eine ganze Tafel sein. Das geht schneller, als man denkt:

Bereits nach zwölf Tagen täglichen Zuckerkonsums lassen sich bei Tieren meßbare Veränderungen der Dopamin-Rezeptoren im Gehirn nachweisen – knapp zwei Wochen reichen, um ein Belohnungssystem aus der Balance zu bringen, das sich über Jahrtausende eingespielt hat [7].

Die gute Nachricht: Wer weiß, wie die Regelkreise unseres Körpers funktionieren, kann gegensteuern und den Nullpunkt wieder in die andere Richtung verschieben. Wie lange der Umgewöhnungsprozeß dauert, das heißt, wann das Belohnungssystem wieder auf dem ursprünglichen Stand ist, läßt sich nicht genau sagen. Bei einer leichten Sucht oder reinen Gewohnheit wie moderatem Kaffee- oder Zuckerkonsum kann sich die Empfindlichkeit der Rezeptoren wieder normalisieren, sobald der Reiz wegfällt. Bei einer ausgeprägteren Abhängigkeit dauert die Erholung länger: Eine Langzeitstudie zur Raucherentwöhnung zeigt, daß sich die Dopamin-Syntheseleistung im Gehirn erst nach rund drei Monaten Abstinenz vollständig normalisiert [8].

Die Lösung: Komfortzone verlassen

Es gibt jedoch einen natürlichen Hebel, mit dem sich das Belohnungssystem bei seiner Rückkehr ins Gleichgewicht unterstützen läßt: bittere Geschmacksnoten, wie sie etwa in Löwenzahn, Waldwegwarte oder Artischocke (alle enthalten in Urbitter®) zu finden sind. Bitterrezeptoren sitzen nicht nur auf der Zunge, sondern im gesamten Verdauungstrakt. Werden sie aktiviert, schützen Darmzellen Sättigungshormone wie GLP-1 (Glucagon-like Peptide-1) und CCK (Cholecystokinin) aus, die über den Vagusnerv ans Gehirn geleitet werden [9]. Im Nucleus accumbens dämpft GLP-1 die Aktivität der dopaminproduzierenden Zellen und schwächt so Heißhunger und Suchtdruck – nicht nur bei Nahrungs-, sondern auch bei Genußmitteln wie Alkohol und Nikotin [10]. Die Spanne zwischen Erwartung und Belohnung wird dadurch



sukzessive wieder größer und die Dopamin-Rezeptoren können sich erholen.

Auch das Durchbrechen von Routinen hilft uns dabei, gestörte Regelkreise wie das Belohnungssystem wieder in Balance zu bringen. Anstatt sich beispielsweise nach dem Aufstehen sofort die gewohnte Tasse Kaffee zu genehmigen, kann der Gang nach draußen einen neuen Impuls setzen. Das helle Morgenlicht aktiviert Zellen in der Netzhaut, die einen direkten Signalweg zum dopaminproduzierenden

Bereich des Gehirns öffnen. So regt es die Dopamin-Produktion an.

Auch das gelegentliche Auslassen einer Mahlzeit ist ein moderater Mangelreiz, der die Empfindlichkeit des Belohnungssystems wieder erhöhen kann [11]. Damit wird deutlich: Das Spiel mit unserem Verlangen ist zwar perfide, doch wer die Mechanismen erkennt, kann das Heft des Handelns wieder in die Hand nehmen. Wir müssen nur den ersten Schritt machen und unsere Komfortzone verlassen – dann beißen die Manipulatoren auf Granit.

[1] Cardozo Pinto DF, et al. Opponent control of reinforcement by striatal dopamine and serotonin. *Nature*. 2025 Mar;639(8053):143-152. doi:10.1038/s41586-024-08412-x. Epub 2024 Nov 25.

[2] Burke DA, et al. Duration between rewards controls the rate of behavioral and dopaminergic learning. *Nat Neurosci*. 2026;29:825-839. doi:10.1038/s41593-026-02206-2.

[3] Klein MO, et al. Dopamine: functions, signaling, and association with neurological diseases. *Cell Mol Neurobiol*. 2019 Jan;39(1):31-59. doi:10.1007/s10571-018-0632-3. Epub 2018 Nov 16.

[4] Atar A. Neurobiological consequences of high-fat high-sugar diets on the mesocorticolimbic system: a narrative review. *Curr Nutr Rep*.

2026 Jan 16;15(1). doi:10.1007/s13668-026-00729-5.

[5] <https://www.dak.de/presse/landesthemien/rheinland-pfalz/kinder-und-jugendgesundheit/panik-und-aengste-maedchen-in-rheinland-pfalz-besonders-betroffen.162880>

[6] Ventura AK, et al. Innate and learned preferences for sweet taste during childhood. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2011;14(4):379-384. doi:10.1097/MCO.0b013e328346df65.

[7] Winterdahl M, et al. Sucrose intake lowers μ -opioid and dopamine D2/3 receptor availability in porcine brain. *Sci Rep*. 2019;9:16918. doi:10.1038/s41598-019-53430-9.

[8] Rademacher L, et al. Effects of smoking cessation on presynaptic dopamine function of addicted

male smokers. *Biol Psychiatry*. 2016;80(3):198-206. doi:10.1016/j.biopsych.2015.11.009.

[9] Sternini C, Rozengurt E. Bitter taste receptors as sensors of gut luminal contents. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2025;22:39-53. doi:10.1038/s41575-024-01005-z.

[10] Eren-Yazicioglu CY, et al. Can GLP-1 be a target for reward system related disorders? A qualitative synthesis and systematic review analysis of studies on palatable food, drugs of abuse, and alcohol. *Front Behav Neurosci*. 2021 Jan 18;14:614884. doi:10.3389/fnbeh.2020.614884.

[11] Pérez-Kast RC, et al. Potential role of intermittent fasting on food reward-related responses. *J Neurochem*. 2025;169(8):e70195. doi:10.1111/jnc.70195.

Soldaten als Vorbild

Wie bringe ich Menschen dazu, möglichst viel von meinem Produkt zu konsumieren? Die Nahrungsmittelindustrie hat darauf dank des US-amerikanischen Marktforschers und Psychophysikers Howard Moskowitz eine Antwort gefunden: den Bliss-Point. Gemeint ist damit der Punkt, an dem der Körper beim Genuß eines Produkts die maximale Menge an Dopamin ausschüttet, ohne gleichzeitig natürliche Sättigungsgefühle auszulösen. Erreicht wird dieses Ziel durch die optimale Menge an Zutaten wie Zucker, Fett und Salz. Wie so viele „Errungenschaften“, mit denen wir heute konfrontiert werden, hat auch der Bliss-Point seinen Ursprung beim US-amerikanischen Militär. Nachdem Soldaten ihre Feldrationen oft zur Hälfte wegwarfen, sollte Moskowitz einen Weg finden, dies zu verhindern. Das Ziel war maximale Nahrungsaufnahme. Die Nahrungsmittelindustrie hat die Erkenntnis übernommen und daraus ein Werkzeug zur Maximierung des Verlangens gemacht [1].

[1] Moss M. The extraordinary science of addictive junk food. *New York Times*. 2013 Feb 20. Available from: <https://daniels-du.edu/assets/The-Extraordinary-Science-of-Addictive-Junk-Food-NYTimes.pdf>



In eigener Sache

Tip für den Nachwuchs: Bitter und süß kombinieren

Kinder, vor allem unter drei Jahren, haben einen anderen Geschmack als Erwachsene. Herbe oder bittere Geschmacksrichtungen lehnen sie deshalb meist noch vehement ab. Die Lösung: Herb-bittere Geschmacksnoten mit süßen verbinden. So läßt sich beispielsweise der herb-balsamische Geschmack der graubehaarten Zistrose (*Cistus incanus* L. *Pandalis*) mit dem mild süßlichen Geschmack der Bergminze

(*Acinos suaveolens* (Sm.) G. Don) kombinieren.

Urheimischer Tip (für 4 Portionen):

Einen Aufgußbeutel Kalimentha® Bio-Bergminze-Tee und ein bis drei Aufgußbeutel Cystus® Bio Teekraut mit Wasser aufgießen und Kindergarten- und Schulkindern regelmäßig zu trinken geben, besonders jetzt, wo der Herbst Einzug hält.



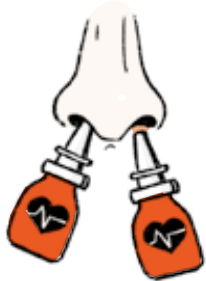
Kurz und bündig

Erst verstopfte Nase, dann Herzinfarkt

Daß wir von Nasensprays tunlichst die Finger lassen sollten, haben wir schon wiederholt erwähnt (siehe <https://www.pandalis.de/aktuell/detail/nasensprays-nein-danke/>). Ein aktueller Fallbericht zeigt, daß die Verwendung derartiger Produkte sogar gravierende Folgen haben kann. Vor allem, wenn sie überdosiert werden. Laut Bericht hatte ein junger, kerngesunder Mann innerhalb von zwei Stunden zehn Mal ein Nasenspray mit dem Wirkstoff Oxymetazolin in seine Nase gesprüht. Die Folge waren Herzinfarkt und Kreislaufstillstand. Nur eine Notfallreanimation rettete ihm das Leben [1]. Der Grund dafür ist schnell erklärt: Die Wirkstoffe verengen nicht nur die Nasenschleimhaut, sondern Gefäße im ganzen Körper. Wer trotzdem denkt, ein Sprühstoß mehr schade schon nicht, geht mit seiner Gesundheit fahrlässig um. Die bessere und gesundheitsschonendere Alternative: Bei verstopfter Nase zur Befeuchtung der Schleimhäute physiologische Kochsalzlösung

inhalieren und währenddessen Cystus Pandalis® Lutschtabletten im Mund belassen. Das schützt die Schleimhäute, ohne die Blutgefäße zu verengen und ohne die Flimmerhärchen der Nase zu verkleben.

[1] <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2026/06/23/wenn-das-nasenspray-zum-herzstillstand-fuehrt>



Kalzium und Vitamin D: Kein Schutz für die Knochen

Die häufig verbreitete Empfehlung, Kalzium und Vitamin D zur Prävention von Knochenfrakturen einzunehmen, ist offenbar nicht der Weisheit letzter Schluß. Ein kanadisches Forscherteam hat in einer großen Meta-Analyse von 69 Studien (über 150.000 Teilnehmer) nachgewiesen: Kalzium und Vitamin D schützen in der Allgemeinbevölkerung nicht zuverlässig vor Knochenbrüchen, weder einzeln noch kombiniert [1]. Was dabei meist vergessen wird: Vitamin D sorgt dafür, daß Kalzium ins Blut gelangt. Aber welche Substanz bringt es in den Knochen? Vitamin K. Ohne dieses Vitamin zirkuliert Kalzium im Blut und lagert sich im schlimmsten Fall in den Gefäßen ab, anstatt dort anzukommen, wo es gebraucht wird. Dieses Wissen ist nicht neu. Unsere Vorfahren aßen selbstverständlich, was die Natur bereithielt: Wildkräuter, Brennessel, Bärlauch – also pflanzlich gebundenes Vitamin K1 (Bärlauch Vitamin K1), eingebettet in ein Gefüge aus Begleitstoffen, die der Körper seit Generationen kennt. Was früher auf der Wiese wuchs, ist heute in Vergessenheit geraten und fehlt auf dem Teller.

[1] Massé O, et al. Calcium, vitamin D, or combined supplementation to prevent fractures and falls: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2026 May 20;393:e088050. doi:10.1136/bmj-2025-088050.

Entzündetes Zahnfleisch begünstigt Demenz



Chronische Zahnfleischartzündungen sind ein Volksleiden, das sich nicht nur auf die Zahngesundheit auswirkt. Umfangreiche Studien aus Südkorea und Taiwan belegen, daß Menschen mit chronischer Zahnfleischartzündung häufiger an Parkinson und Demenz erkranken. Die Ursache dafür sind Entzündungsstoffe und Bakterien, die aus dem Mund in das Blut gelangen und teils über den Vagusnerv direkt ins Gehirn transportiert werden. Dort aktivieren sie Immunzellen, die bei dauerhafter Aktivierung selbst Entzündungsstoffe freisetzen und den Untergang von Nervenzellen begünstigen [1]. Unter den jüngeren Erwachsenen (35 bis 44 Jahre) in Deutschland weisen bereits 95 Prozent Anzeichen einer Parodontitis auf und die meisten wissen es nicht [2]. Normalerweise bewahrt eine natürliche Schutzschicht aus Speichelbestandteilen, die sogenannte Pellikel, unsere Zähne vor Karies und Erosion. Erst die moderne, oft industriell geprägte Ernährung hat häufiges Zähneputzen überhaupt notwendig gemacht. Urheimischer Tip: Eine gute Zahnhygiene und die Mundflora aktiv mit Kremo 058® Reinigungswasser oder dem Cystus 052® Flüssigextrakt zum Gurgeln pflegen [3].

[1] <https://www.welt.de/gesundheit/plus69f89ebfd3209c4cbd891cbe/parkinson-was-viele-beim-zaehneputzen-unterschaetzen.html>

[2] https://dms6.info/#shiny-tab-pr%C3%A4valenz_paro

[3] Hannig C, et al. Effects of Cistus-tea on bacterial colonization and enzyme activities of the in situ pellicle. *J Dent*. 2008 Jul;36(7):540-5. doi:10.1016/j.jdent.2008.04.002.

Langes Ausatmen macht risikofreudig



Was Yogis und Mönche seit Jahrtausenden praktizieren, wird jetzt von Ernährungsforschern bestätigt: Der Atem steuert unser Denken. Wer normal einatmet (zwei Sekunden), das Ausatmen aber in die Länge zieht (acht Sekunden), trifft deutlich risikofreudigere Entscheidungen als bei normalem Atemrhythmus. Das zeigt eine aktuelle Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) [1]. Der Grund: Das verlängerte Ausatmen aktiviert den präfrontalen Cortex, läßt Belohnungen attraktiver erscheinen und beruhigt das Nervensystem. Besonders wertvoll ist diese Erkenntnis für Menschen mit Angststörungen oder Depressionen, die positive Reize oft unterbewerten, wodurch Ängste und andere negative Gefühle die Oberhand gewinnen. Die Forscher werten die Studienergebnisse als wissenschaftlichen Beweis, daß Atemtechniken eine „verlässliche“ und „gezielte“ Methode sind, um unsere Entscheidungen zu steuern.

[1] Huang W, et al. Slow breathing impacts inter-organ dynamics modulating brain function and risk behavior. *Neuron*. 2026 May 28;114:1-10. doi:10.1016/j.neuron.2026.04.044.

Pandalis' klare Worte



Ein Kind, das Bitteres
schmecken darf, bevor
die Welt ihm Süßes zur
Gewohnheit macht,

hat eine Freiheit, die
viele Erwachsene
längst verloren
haben.



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/](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/11415-2608-1002

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