

Georgios Pandalis

ÜBERSICHTEN/ REVIEWS

Einleitung

Die Evolution hat uns vorangetrieben und uns westliche Menschen in ein Gesundheitsparadoxon laufen lassen. Das heutige soziale Umfeld, vor allem in den Industrienationen, sorgt dafür, dass die Menschen immer älter werden. Vorsorge und Früherkennung steigern die Überlebenschancen bei oft tödlichen Krankheiten wie Krebs und HIV. Aber nichtsdestotrotz sind wir Menschen heute nicht gesünder als unsere Vorfahren. Das Krankheitsspektrum scheint sich in unserer Gesellschaft zu verschieben. Jugendliche mit Adipositas oder Diabetes Typ 2 sind erschreckende Alltagsbilder. Genauso sterben junge Männer mit 35 Jahren an Herzinfarkt oder Schlaganfall, um nur einige Beispiele zu nennen. Die Ursachen sind angeblicher Stress und die „Schnelllebigkeit“ der Menschen. Exotische und genmanipulierte Lebensmittel, oft sogar mit Pestiziden belastet, finden täglich den Weg auf unsere Speisekarte. Dieses, gepaart mit chemischer Medizin, ist eine Gefahr für unsere Gesundheit. Diese schnelle Nahrungsänderung könnte erst im Laufe vieler Tausender Generationen durch Anpassung abgefangen werden [2]. Der moderne Mensch hört nicht mehr auf seinen Körper und erkennt nicht, was ihm gut tut. Die Urheimische Philosophie von Dr. Pandalis ist die Antwort auf diese Problematik.

(Ur-)Heimische Kräuter in unserer Ernährung und Medizin

Zusammenfassung

In den Industrienationen steht man gegenwärtig großen Gesundheitsproblemen gegenüber. Eine ständig älter werdende Gesellschaft mit neuen Krankheitsbildern wird immer aufwendiger von der fortschreitenden Medizin versorgt, ist aber nicht grundsätzlich gesünder als die Vorgängergenerationen. Schuld sind die unzähligen fremden, chemischen Einflüsse, die der menschliche Körper nicht verkraften bzw. ausgleichen kann.

Mit einer urheimischen Ernährung bekommt der menschliche Organismus genau das, womit er vertraut ist und was seit über zehn Generationen positiv erprobt wurde. Begründet auf seiner Urheimischen Philosophie erforscht der Biologe und Biochemiker Dr. rer. nat. Georgios Pandalis die traditionelle, europäische Pflanzenwelt. Besondere Beachtung finden hierbei die zahlreichen Varietäten der Pflanzenarten. Ähnlich aussehende Arten können sich aufgrund der biochemischen Abweichungen sehr in den Wirksamkeiten unterscheiden. So wirkt z. B. nur der Extrakt einer einzigen *Cistus-incanus*-Varietät stark antiviral und nur besondere Sanddornvarietäten weisen das pflanzlich gebundene Vitamin B₁₂ auf.

Schlüsselwörter

Urheimische Kräuter, Varietäten, Cystus, Sanddorn, Vitamin B₁₂.

Abstract

In the industrial nations, one currently faces large health problems. A constantly older becoming society with new disease patterns, supplied more and more elaborate by the progressive medicine, is not in principle healthier than previous generations.

Responsible are innumerable alien, chemical influences, which the human body cannot bear and/or balance. With an indigenous nutrition, the human organism gets exactly what it knows and what has been positively tested over a period of at least 10 generations. Justified on its indigenous philosophy, the biologist and biochemist Dr. Georgios Pandalis investigates the traditional European plant world. Here, the numerous varieties of plant species receive special attention. Similarly looking species can differ much in effectiveness due to biochemical deviations. Thus e.g. only the extract of one single variety of *Cistus incanus* acts strongly antiviral and only special sea buckthorn varieties exhibit the plant vitamin B₁₂.

Keywords

Indigenous herbs (German: „Urheimisch“), native, varieties, Cystus, Sea buckthorn, plant vitamin B₁₂.

Was bedeutet urheimisch?

Wir besinnen uns auf unsere Wurzeln. Sind wir Europäer, dann sollten wir uns an

die Lebensmittel erinnern, die schon seit langer Zeit in Europa vorkommen und von unseren Vorfahren positiv erprobt wurden. Unser Körper verfügt über spe-

zielle Enzyme, die in der Lage sind, genau die Lebensmittel effektiv zu verwerten, die er schon mindestens seit zehn Generationen kennt. Im Laufe der Evolution hat sich der menschliche Körper an seine Nahrung angepasst. Sicherlich sind in der Vergangenheit viele Menschen gestorben, als sie z.B. das erste Mal Kartoffeln aßen. Wir sind jedoch die Nachfahren von denjenigen, die diese Mahlzeit überlebten. Das heißt also: Für uns Europäer sind Kartoffeln, Roggen und Bärlauch urheimisch; für die Asiaten sind es z.B. Algen und Reis und für Afrikaner wiederum Avocados.

Uns ist durchaus bewusst, dass wir in einer Multi-Kulti-Gesellschaft leben. In Europa und in Amerika leben viele unterschiedliche ethnische Gruppen zusammen. Da scheint es schwer, seine Kultur aufrechtzuerhalten, trotz *Chinatown* und *Little Italy*. Eine andere große Herausforderung stellt aber die medizinische Versorgung in solchen Ländern dar. Die Medikamente sind oft an Europäern getestet worden und die Wirkungen und Nebenwirkungen sind bekannt. Der Metabolismus eines Afrikaners oder Asiaten arbeitet jedoch unterschiedlich schnell und effektiv und wie ein Medikament jeweils wirkt, ist deshalb nicht vorherzusagen [16]. Aus dieser Problematik heraus entstanden analog zur Urheimischen Philosophie die Fachrichtungen Ethnomedizin und Ethnopharmazie.

Der Standort der Pflanzen

In der Geobotanik ist schon lange bekannt, dass der Standort einen entscheidenden Faktor für die Pflanzen darstellt. Ein Apfel in Deutschland hat nicht dieselben Eigenschaften wie ein Apfel in Südamerika. Die Böden mit den jeweiligen Nährstoffen wirken sich auf die Pflanze aus. Ist der Boden an einigen Stellen z. B. besonders zinkreich, finden wir dort Pflanzen mit viel Zink. Außerdem spielen die Pflanzengesellschaften eine wichtige Rolle. Nur in bestimmten Gesellschaften gehen Pflanzen Symbiosen ein, die z.B. für uns Menschen wichtige Vitamine synthetisieren.

Hieraus wird deutlich, dass die einzelnen Varietäten einen wichtigen Aspekt in der Erforschung von Kräutern darstellen.

Manche Varietäten unterscheiden sich so stark voneinander wie zwei Arten. Oft werden die Forschungen von Chemikern, Ökologen oder Medizinern durchgeführt. Bei diesen Untersuchungen variieren die Resultate der pflanzlichen Stoffe häufiger als die der chemischen Stoffe. Biologen kennen das Problem und deshalb arbeitet Dr. Pandalis mit dem Lehrstuhl für Geobotanik unter der Leitung von Professor Dr. Richard Pott an der Leibniz-Universität Hannover zusammen.

1. Graubehaarte Zistrose (Cistus incanus)

„Die Zistrose ist ein Weltmeister im Polymorphismus“, erkannte Prof. Dr. Pott 2006 [10]. Die Art *Cistus incanus* (graubehaarte Zistrose) (Abb. 1) ist mit seinen zahlreichen Unterarten in seiner Form- und Gestaltvielfalt fast unübertroffen. Die verschiedenen Varietäten wachsen meist nur ein paar Kilometer voneinander entfernt und lassen sich äußerlich kaum unterscheiden. Bei der Unterscheidung der Unterarten von *Cistus incanus* kommt es im Besonderen auf die Zusammensetzung und Menge der sekundären Pflanzenstoffe wie z.B. der Polyphenole an. Einige *Cistus-incanus*-Varietäten besitzen polymere Polyphenolverbindungen und bei anderen Unterarten liegen diese Verbindungen nicht so komplex in einer oligomeren Form vor. Nur eine Varietät, so fand Dr. Pandalis heraus, besitzt die speziellen polymeren Polyphenole mit der einzigartigen antiviralen Wirkung: *Cistus incanus PANDALIS®*. Die Wirksamkeit wurde in Kooperation mit

dem ZMBE in Münster unter der Leitung von Prof. Dr. Stephan Ludwig und dem Friedrich Loeffler Institut in Tübingen unter der Leitung von Prof. Dr. Oliver Planz untersucht und beschrieben. Durch ein Verfahren konnten die besonderen polymeren Polyphenole in einem Extrakt mit dem Namen Cystus®052 aufkonzentriert werden. Die Wirkung des Extraktes ist bemerkenswert: Es werden Viren und Bakterien nur physikalisch gebunden und am Eindringen in die Körperzellen gehindert. Durch diese unspezifische Blockade wird eine Infektion verhindert und die Erreger werden auf natürlichem Wege ausgeschieden [8, 11]. Der Zistrosenextrakt wirkt, bevor die Zelle infiziert bzw. der Mensch krank wird und weist keine Nebenwirkungen auf. Eine starke Wirkung gegen alle bisher getesteten humanen und aviären Influenzaviren konnte nachgewiesen werden [1, 3]. Ferner wurde auch eine starke antivirale Wirkung gegen Rhinoviren (Schnupfenviren) bestätigt [8].

Indikationen

Durch die beschriebene antivirale Wirkung eignet sich der Zistrosenextrakt zum Schutz vor Grippe und Erkältung sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Darreichungsformen und Dosierung

- Cystus®052 Infektblocker Tabletten: Bei erhöhtem Infektrisiko während des Aufenthaltes im Bus, im Kaufhaus, in der Schule etc. und bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum mehrmals täglich 1–2 Tabletten langsam im Mund zergehen lassen.



Abb. 1: Die graubehaarte Zistrose kommt in vielen Varietäten vor, nicht alle enthalten die antiviral wirkenden Polyphenole.

© Dr. Pandalis

■ Cystus®052 Gurgellösung:

Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum (z. B. Mandelentzündung) bis zum völligen Abklingen der Beschwerden mindestens 3 × täglich und vor dem Schlafengehen mit der unverdünnten Lösung zwei Minuten lang den Mund spülen und gurgeln.

2. Bärlauch (Allium ursinum)

Der Bärlauch (Abb. 2) ist eine urheimische Pflanzenart in Europa und wurde bereits in der Antike als Heilmittel beschrieben [12]. Wiederentdeckt wurde der heimische Wildknoblauch von Dr. Pandalis, der nahezu die gesamte Bärlauch-Forschung seit 1980 initiierte. Heutzutage ist der Bärlauch auch in der täglichen Ernährung und der Nouvelle cuisine gut bekannt. In Kooperation u. a. mit der Universität Homburg/Saar [7] und der Universität Münster [17] wurden große Fortschritte in der Forschung gemacht. Der Bärlauch ist im Vergleich zum Knoblauch 4–5-mal reicher an reduziertem Schwefel und sensibel gegenüber den Standorten. So gibt es Standorte mit eisenreichem Bärlauch und andere Standorte mit mangan- oder magnesiumreichen Bärlauchblättern.



Abb. 2: Bärlauch fördert eine gesunde Darmflora, kann aber auch bei nervösen Kreislaufbeschwerden eingesetzt werden. © Dr. Pandalis

Indikationen

Durch den hohen Anteil an Adenosin und reduzierten Schwefelverbindungen hilft Bärlauch bei Arteriosklerose und nervösen Kreislaufbeschwerden und trägt zur Entschlackung des Körpers bei. Außerdem fördern diese Schwefelverbindungen eine gesunde Darmflora und die natürliche Beseitigung von Schwermetallen, Pestiziden und anderen Schadstoffen.

Darreichungsformen und Dosierung

- Bärlauch-Mistel-Weißdorn Tabletten (Arzneimittel):
 - Bei allgemeiner Arteriosklerose und nervösen Kreislaufbeschwerden: 3 x täglich 2–4 Tabletten mit Flüssigkeit einnehmen.
- Bärlauch-Frischblatt-Granulat und Bärlauch-Frischblatt-Mastitabs:
 - sind besonders reich an Schwefel in reduzierter Form. In dieser Form können die Schwefelverbindungen Schwermetalle und Pestizide im Körper binden und eliminieren.
 - Dosierung: 1–2 Teelöffel Bärlauch-Frischblatt-Granulat bzw. 3–6 Bärlauch-Frischblatt-Mastitabs.
- Bärlauch-Eisen-, Bärlauch-Magnesium- oder Bärlauch-Mangan-Kapseln:

- Je nach Standort des Bärlauchs sind die Blätter besonders eisen-, magnesium- oder manganreich.
- Bärlauch-Eisen-Kapseln helfen z. B. Frauen mit erhöhtem Eisenbedarf in der Schwangerschaft oder Stillzeit oder auch Sportlern (1–2 Kapseln/Tag).
- Die Bärlauch-Magnesium-Kapseln unterstützen die Muskel- und Nervenarbeit. Vor allem Sportler oder Personen, die besonderem Stress ausgesetzt sind, haben einen erhöhten Magnesiumbedarf und können ihren Körperhaushalt hiermit auf natürliche Weise unterstützen (1–2 Kapseln/Tag).
- Mangan hingegen ist ein wichtiges Spurenelement für den Knochen- und Knorpelaufbau. Es fördert die Kalziumaufnahme in den Knochen und ist somit auch bei erhöhtem Kalziumbedarf zu empfehlen (1–2 Kapseln/Tag).

Hinweis

Bärlauch-Produkte sollten nicht gleichzeitig mit Selen verzehrt werden, da Selen die Verwendung des aktivierten Schwefels aus dem Bärlauch erschwert.

Die Thiole des Bärlauchs sind natürliche Antibiotika und Antimykotika und führen zu einer gesunden und ausgeglichenen Darmflora. Das zusätzlich im Bärlauch enthaltene Adenosin wirkt antiarteriosklerotisch und wirkt sich zudem positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Diese Forschungen führten zu einem Patent auf Bärlauch gegen Herzrhythmusstörungen und gegen Mykosen [4, 13, 14].

3. Sanddorn (Hippophae rhamnoides)

Der Sanddorn (Abb. 3) mit seinen leuchtenden Früchten wächst zum größten Teil in Küstenregionen Europas. Seine Früchte sind schon seit Langem als ergiebige Vitamin-C-Quelle bekannt. Neben Vitamin C enthalten Sanddornbeeren aber auch eine große Menge an Vitamin B₁₂. Bislang

war nicht bekannt, dass Pflanzen überhaupt Vitamin B₁₂ enthalten können, denn normalerweise findet man dieses Vitamin nur in Fleisch. Die Dr. Pandalis-Forschung konnte jedoch zeigen, dass der Sanddorn eine Symbiose mit Bakterien eingeht. Diese Bakterien befinden sich in den Wurzeln und synthetisieren dort Vitamin B₁₂ in großen Mengen. Von dort wird das Vitamin B₁₂ in die Schale der Früchte transportiert. Es muss hier jedoch angemerkt werden, dass nicht jeder Sanddorn reich an Vitamin B₁₂ ist. Nur an speziellen Standorten besitzt der Sanddorn diese Symbiose [5, 15, 18].



Abb. 3: Die Früchte des Sanddorns sind eine ergiebige Quelle für Vitamin C und Vitamin B₁₂.
© Dr. Pandalis

Indikationen

Aus einem Vitamin-B₁₂-Mangel resultieren gestörte Blutbildung und eingeschränkte Nervenfunktionen mit

Blässe, Schwäche und Antriebslosigkeit. Menschen mit einem erhöhten Bedarf, wie z. B. Vegetarier, Schwangere und Stillende, aber auch Anwenderinnen der Anti-Baby-Pille, können mit pflanzlich gebundenem Vitamin B₁₂ einer Unterversorgung vorbeugen.

Darreichungsformen und Dosierung

Sanddorn stellt die einzige (bisher bekannte) pflanzliche Vitamin-B₁₂-Quelle dar. Mit der regelmäßigen Einnahme (täglich 1 Teelöffel) von Sanddorn B₁₂ Biogranulat kann man einer Unterversorgung auf schmackhafte Weise z. B. als Quarkzubereitung entgegenwirken. Diejenigen, die lieber auf den fruchtig-säuerlichen Geschmack verzichten, können sich mit den neutral schmeckenden Sanddorn-B₁₂-Kapseln (3–6 Stück täglich) versorgen.

Hinweis

Durch das gleichzeitige Trinken eines sauren Natursaftes (z. B. Orangensaft) kann sich die Aufnahme des Vitamin B₁₂ im Magen-Darm-Trakt verbessern.

Fazit

Um die richtigen Kräuter in unserer Ernährung und Medizin zu finden, spielen drei Kriterien eine wichtige Rolle:

- 1) Ist die Pflanze, mit der man arbeitet, urheimisch? Wurden schon Erfahrungen mit diesem Kraut gesammelt?
- 2) An welchem Standort wächst die Pflanze, mit der die Experimente gemacht werden? Gibt es Varietäten, die sich eventuell gravierend voneinander unterscheiden?
- 3) Welche Geheimnisse birgt das Kraut? Das alte, oft in Vergessenheit geratene Wissen ist es wert, wiederentdeckt zu werden. Darüber hinaus kommt es oft zu unerwarteten Ergebnissen bei der Erforschung unserer heimischen Kräuter für die Medizin. Denn schon Hippokrates [6] wusste: „Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.“

Literatur

- [1] Droebner K, Erhardt C, Poetter A, Ludwig S, Planz O: Cystus®052, a polyphenol-rich plant extract, exerts anti-influenza virus activity. *Antiviral Research*. 2007; 2233: 1–10.
- [2] Elmadfa E, Leitzmann C: Ernährung des Menschen. 2. Aufl. Stuttgart: Eugen Ulmer; 1990.
- [3] Erhardt C, Hinricus ER, Korte V et al: A polyphenol rich plant extract, Cystus®052, exerts anti influenza virus activity in cell culture without toxic side effects or tendency to induce viral resistance. *Antiviral Research*. 2007; 2238: 1–10.
- [4] Feldhaus H-W: Die Bedeutung von Bärlauch für die Schwermetallausleitung. 2001; Unveröffentlichter Bericht.
- [5] Harz A, Pandalis G: Analyse der Inhaltsstoffe des Sanddorn B₁₂ Granulates. 1996; Unveröffentlichter Bericht.
- [6] Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.): Zitat.
- [7] Kiesewetter H: Offene Phase-I-Untersuchung zur Dosisabhängigkeit der Wirkung von Bärlauch auf die Mikrozirkulation bei gesunden Probanden. 1992.
- [8] Ludwig S: Abschlussbericht Pilotprojekt: Untersuchung der Wirkung des Cystus052-Extrakts auf die Infektiosität von Rhinoviren. 2006/1; Unveröffentlicht.
- [9] Ludwig S: Untersuchung verschiedener Chargen und Fraktionen von Cystus052 auf Hemmung der Agglutinierungsfähigkeit von Erythrozyten. 2006/2; Unveröffentlicht.
- [10] Pott R: Vortrag der KFN-Presskonferenz vom 8. 11. 2006.
- [11] Planz O: Are we ready for the next influenza A virus pandemic? 2007; Bericht.
- [12] Plinius major (ca. 70 n. Chr.): *Naturalis historia*. Werk.
- [13] Reimelt H-J: Intestinale Candida-Mykosen, Vitaminspur 2.
- [14] Reimelt H-J: Bärlauch – Allium ursinum. *Naturheilpraxis*. 1996; 6.
- [15] Reimelt H-J, Pandalis G: Der Einfluss von Sanddorn B₁₂ auf den Homocysteinspiegel. Anwendungsbeobachtung. 2001.
- [16] Reinold H.: Wie schnell metabolisiert Ihr Patient? *MWW-Fort.-Med*. 2007; 49 (149).
- [17] Robeneck H: *Pharmazeutische Rundschau*. 1994; 9.
- [18] Robeneck H, Pandalis G: Der Einfluss von Bockshornklee und Sanddorn auf den Fettstoffwechsel von Makrophagen. Studie. 1997.

Korrespondenzadresse

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis
Füchtenweg 3
49219 Glandorf
Tel. 05426/3481, Fax 05426/3482
E-Mail: info@pandalis.com
www.pandalis.com