

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Und alle sind zufrieden?

*Während unsere Angela auf Kosten der Steuerzahler deutsche Umkleidekabinen auf brasilianischem Boden unsicher macht, um mit überbezahlten WM-Spielern „Selfies“ zu schießen, geht in unserem ach-so-idyllischen Land das Leben weiter: Die Vorstandsvorsitzenden unserer gesetzlichen Krankenkassen streichen weiterhin steigende Gehälter und satte Sonderzahlungen ein, finanziert durch unsere Krankenversicherungsbeiträge. Die Großbauern bekommen weiter großzügige Agrarsubventionen für ihre Landflächen – egal, ob sie sie beackern oder nicht. Laut einer Veröffentlichung des Institutes der Deutschen Wirtschaft sind wir hier in Deutschland so zufrieden wie seit der Wiedervereinigung nicht mehr<sup>1)</sup>. Zurückgeführt wird dies vor allem auf unsere beschäftigungsfördernde Politik. Ich denke, es liegt eher daran, daß es den Bürgern Deutschlands so bequem gemacht wird. Es ist der berühmte Effekt von „Brot & Spielen“, den die alten Römer so gut beherrschten. Kaum existentielle Probleme, dafür ein üppiges betäubendes Fernsehprogramm vernebeln den Blick für politische Fehlentwicklungen. Herdenverhalten und Mitläufertum machen zufrieden – allerdings zu Lasten von Umbruch und Fortentwicklung. Und offenbar auch zu Lasten der individuellen Gesundheit – immerhin leiden rund 54 Millionen Deutsche, also weit mehr als zwei Drittel der Bevölkerung, unter mehr oder weniger dauerhaften, chronischen Schmerzen<sup>2)</sup>.*

Diese Entwicklung und die daraus resultierenden Konsequenzen für unseren Körper und unsere Psyche sind alles andere als urheimisch. Dies zeigte mir beispielsweise das Schicksal einer Kundin, die mich kürzlich anrief. Fester Bestandteil meiner Arbeit ist nämlich der persönliche Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden. So kann ich einerseits herausfinden, wie unsere Produkte ankommen, ob sie tatsächlich die drängenden Gesundheitsfragen unserer Zeit beantworten. Andererseits zeichnet sich mir ein Bild der gesellschaftlichen Stimmung. Die Kundin, die ich an diesem Tag am Telefon hatte, klagte: „Herr Dr. Pandalis, ich verstehe die Welt nicht mehr. Seit 20 Jahren kommen mir nur Bio-Lebensmittel auf den Tisch. Ich trinke mindestens drei Liter Wasser am Tag und schlafe jeden Tag sieben bis acht Stunden. Dem Rauchen und dem Alkohol habe ich schon vor langer Zeit entsagt. Und dreimal die Woche steht eine Stunde Laufen auf dem Programm. Ich habe immer so gesund gelebt, und nun bin ich trotzdem krank. Wie kann das sein?“

Auf diese Frage habe ich meinerseits einige Fragen gestellt:

- Stammen Ihre Bio-Lebensmittel von alten, urheimischen Obst-, Gemüsearten und Tierrassen, erzeugt von regionalen, kleinbäuerlichen

Bio-Betrieben, oder kaufen Sie plastikverpackte, größen-, form- und geschmacksnormierte, aus der Ferne importierte „Bio“-Massenware im Supermarkt oder Discounter<sup>3)</sup>?

- Haben Sie immer Durst, wenn Sie trinken, oder richten Sie sich nur nach den kommerziellen Mengeneempfehlungen von Nestlé und Co.? Trinken Sie natürliches, regionales Mineralwasser aus Glasflaschen oder Tafelwasser aus weitgereisten Plastikflaschen, die hormonartig wirkende Chemikalien freisetzen<sup>4)</sup>?
- Richten Sie Ihr Schlafverhalten nach Ihrem persönlichen circadianen Biorhythmus oder verlegen Sie Ihre Schlafphasen auch schonmal auf den helllichten Tag, nur um die gesellschaftlich propagierten acht Stunden einzuhalten<sup>5)</sup>? Und ist Ihr Schlafraum dunkel, ruhig und frei von Elektromog oder wird Ihr Zimmer spätabends noch durch Fernseher, Smartphone und die nächtliche Beleuchtung der vielbefahrenen Straße vor Ihrer Tür erhellt?
- Mögen oder vertragen Sie ein gelegentliches entspannendes Bio-Bier oder eine gemütliche Pfeife ehrlich nicht oder raubt Ihnen der Verzicht darauf die Lebensfreude?



# Das Aktuelle Thema



## „Ich hab's an der Schilddrüse“

- Ist Laufen Ihre Leidenschaft? Macht es Ihnen wahre Freude oder würden Sie viel lieber beispielsweise im Garten arbeiten, in Ruhe spazieren gehen oder mit dem Familienhund toben?
- Schimpfen Sie auch mal heftig, wenn Ihnen danach ist – natürlich nur an die richtige Adresse gerichtet –, oder schlucken Sie jeden Ärger herunter, der äußerlichen Harmonie wegen?

Es ist zuweilen schwer, sich dem gesellschaftlichen Korsett zu entziehen<sup>6)</sup>. Jegliche Verhaltensweisen werden kategorisch als „gesund“ geädelt oder absolut verteufelt. Wer sich an die von außen oktroyierten Regeln hält, „erkauft“ sich ein Stück Gesundheit – oder einen Ablaßbrief für den Fall, daß er dennoch krank wird. Immerhin kann dann keiner mehr sagen: „Selbst schuld!“ Allerdings: Hinter dieser Gesundheitspropaganda stecken zum einen fast immer die wirtschaftlichen Interessen diverser Industriezweige, zum anderen sind wir natürlich alle individuell verschieden. Was für den einen gesund sein mag, ist es nicht unbedingt für seinen Nachbarn. Um zu erkennen, was uns persönlich wirklich gut tut, müssen wir wieder lernen urheimisch zu leben und auf unseren Körper zu hören: Echter Hunger und Durst, Müdigkeit, die uns zwanglos einschlafen läßt, Lust und Freude an unseren Tätigkeiten...

Selberdenken und ein wenig Rebellion mögen kurzfristig zwar nicht unbedingt die Zufriedenheit steigern, dafür führen sie zu individueller Gesundheit, einem erfüllteren Leben und dem guten Gefühl, sich selbst treu geblieben zu sein.

Ihr Dr. G. Pandalis



- 1) Enste D, Ewers M, 2014
- 2) Müller-Jung J: Die Schmach unserer Zivilisation. FAZ 30.06.2014
- 3) siehe auch *Wachsen wir noch oder wuchern wir schon?* Urheimische Notizen 1/2013 und *Das Ende der Unschuld* Urheimische Notizen 2/2006
- 4) Oehlmann J, Wagner M, 2009
- 5) siehe *Wecker für die innere Uhr* Kurz und Bündig diese Ausgabe Urheimische Notizen
- 6) siehe auch *Die neue Währung: Gesundheitsdaten* Kurz und Bündig diese Ausgabe Urheimische Notizen

Mit dieser Aussage entschuldigen sich manche Übergewichtigen bei ihrer Umwelt, um nicht als verfressen zu gelten. Kein Wunder, schließlich wird in der Gesellschaft Übergewicht als selbstverschuldet angesehen. Da ist es gut, wenn man ein entlastendes Argument zur Hand hat.

Viel Aufmerksamkeit bringt unsere vom Lifestyle geprägte Gesellschaft der Rolle der Schilddrüse für unser Körpergewicht entgegen. Die Hormone der Schilddrüse beeinflussen den Energiestoffwechsel und damit – indirekt – unser Körpergewicht. Menschen mit Adipositas zeigen deshalb auch Veränderungen bei ihren Schilddrüsen-Hormonfunktionen. Doch Vorsicht! Was hier Ursache und Wirkung ist, ist noch nicht geklärt.<sup>1)</sup> Beeinflussen die Fettzellen den Hormonspiegel oder die Hormone die Fettzellen?

Daß eine Überfunktion Gewichtsverluste nach sich zieht, brachte Geschäftemacher auf die profitable Idee, Schilddrüsenhormone direkt in dubiose Schlankheitspillen zu mischen.<sup>2)</sup> Die Verwender geraten in eine Überversorgung, werden zappelig und nervös und verlieren Gewicht. Was nimmt man nicht alles auf sich, um dem heutigen Schönheitsideal näher zu kommen...

Aber auch Ärzte verschreiben legal L-Thyroxin bei Übergewicht. Bei 14 % der Verordnungen wurde diese Indikation gewählt<sup>1)</sup>, was erneut die Hilflosigkeit der Ärzte bei Adipositas belegt.

## Alles auf Anfang

Die Schilddrüse ist ein sehr wichtiges Organ. Sie beeinflusst unseren ganzen Hormonhaushalt, den Blutdruck, Leber, Herz und Nieren. Die Unterfunktion geht einher mit Schwäche, Konzentrationsstörungen, Frieren, Antriebslosigkeit und kann zu depressiven Verstimmungen führen. Eine Überfunktion hingegen zeigt sich z. B. durch Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Nervosität und Zittern sowie Gewichtsabnahme trotz Heißhunger.

## Hysterische Schilddrüse

Eine Frau mit starken Symptomen einer Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) könnte gut unserer Vorstellung von einem „hysterischen Weibsbild“ genügen. Das Wort Hysterie stammt vom griechischen Wort für Gebärmutter Hysteronab und bedeutet: Krankheit der Gebärmutter oder Krankheit, die von der Gebärmutter ausgelöst wird.<sup>3)</sup>

Seit der Antike bestand die Vorstellung, daß bei Hysterie die Gebärmutter am Rücken der Frau aufsteige, bis in den Hals. Dort verursache sie Ohnmacht und beeinflusse Form und Größe der Schilddrüse. Die Gebärmutter beginne zu wandern, wenn sie hungrig sei. Besonders gefährdet seien daher ledige Frauen und Nonnen<sup>4)</sup>. Auch die Behandlung der Hysterie erfolgte nach dieser Vorstellung. Ledige sollten heiraten, damit der eheliche Geschlechtsverkehr die Gebärmutter regelmäßig mit Sperma füttere. Auch die sexuelle Entspannung (genannt: hysterischer Paroxysmus), notfalls per manueller Stimulation durch den Arzt, wurde angewandt. Die Erfindung des Vibrators wird auf Ärzte zurückgeführt, denen diese Arbeit offenbar zu viel wurde.<sup>5)</sup>

So absurd das alles klingt, der Zusammenhang zwischen Gebärmutter und Schilddrüse ist tatsächlich eng: Die weiblichen Geschlechtshormone Östrogene und die Schilddrüsenhormone konkurrieren im Körper. Zirkulieren zu viele Östrogene, wird die Wirkung der Schilddrüsenhormone teilweise blockiert. Die Folge: der Körper versucht den Wirkungsmangel durch eine Mehrproduktion auszugleichen.

Vielfach werden in den Hausarztpraxen standardmäßig die Werte der Schilddrüsenhormone bestimmt. Da Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Antriebslosigkeit oder depressive Verstimmungen sehr häufig sind, liegt schon bei leicht von der Norm abweichenden Hormonspiegeln der Verdacht auf eine Schilddrüsenerkrankung nahe. Bestätigen weitere Untersuchungen den Verdacht, beginnt ein munterer Reigen an Maßnahmen von Medikamenten bis zur OP.

## Erst Forschen, dann Handeln!

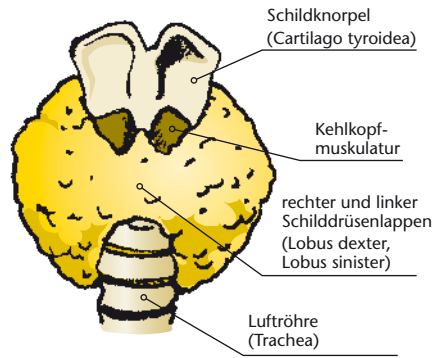
Fast 100.000 Schilddrüsenoperationen im Jahr in Deutschland. Diese Zahl bringt einen ins Grübeln. Wie viele unschuldige Schilddrüsen haben die Ärzte wohl schon auf dem Gewissen<sup>6)</sup>?

Ob das, was man den Patienten nunmehr seit Jahrzehnten angedeihen läßt, auch wirklich Sinn macht, steht bestürzenderweise erst seit kurzem auf dem Prüfstand. Im Jahr 2012 startete ein Forschungsprogramm<sup>2)</sup>, in dem 18 deutsche Gruppen mit prominenter Beteiligung, wie z. B. der Berliner Charité oder des Leibniz Instituts für Pharmakologie, die die Schilddrüse neu entdecken wollen.

Ziel ist es, ein umfassendes Verständnis der Schilddrüse und ihrer Funktionsweise zu erarbeiten – ein wahres Mammut-Programm. Und wenn die Leitfrage lautet: „Wodurch ist die gesunde und die gestörte Schilddrüsenfunktion definiert?“<sup>7)</sup>, zeigt das auf entwaffnende Art, auf welchem wackeligen Fundament die derzeitige Diagnostik und vor allem Behandlung steht.

Immer neue Erkenntnisse erschüttern die Basis der bisherigen Vorgehensweise. Bisher unbeachtete Stoffe sind Teil des Schilddrüsenhormonsystems oder als Transporteure der Hormone ausgemacht worden, während immer mehr Umweltgifte wie polychlorierte Biphenyle (PCBs) und Medikamente (z. B. die „Pille“ oder Antidepressiva) in den Verdacht geraten, das komplexe System auf unterschiedliche Weise zu stören.

Während also in der Fachwelt die Einsicht reift, daß das Verständnis für die Funktionalität der Schilddrüse von Grund auf neu erarbeitet werden muß, steigen in den Arztpraxen die Verordnungen für Schilddrüsenmedikamente unbeirrt weiter an.



Eine britische Studie zeigte, daß fast ein stolzes Drittel der erfaßten Schilddrüsenpatienten das Hormon L-Thyroxin verordnet bekam, obwohl ihre Werte noch im grünen Bereich lagen<sup>8)</sup>. Auch in Deutschland gibt es die Tendenz, immer früher zum Rezeptblock zu greifen. Hinzu kommt die absurde Forderung, den Schwellenwert, ab dem therapiert werden sollte, weiter zu senken.

## Cui bono?<sup>9)</sup>

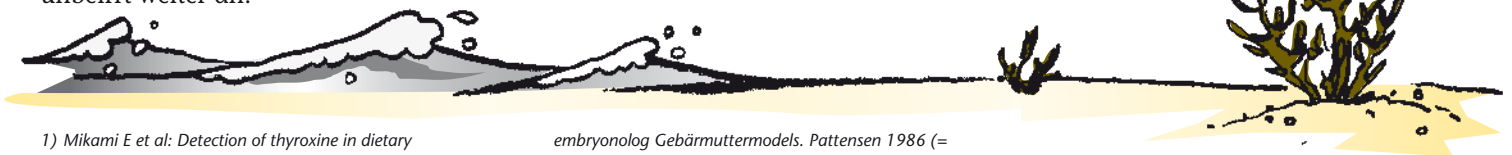
Von dieser Entwicklung profitiert mal wieder die Gesundheitsindustrie. Mehr Verordnungen, mehr Untersuchungen spülen Geld in die Kassen. Geld, das wir als Versicherte erst einmal aufbringen müssen. Genauso lief es schon bei der Absenkung der Grenzwerte für Blutdruck und Blutzucker. Millionenfach werden gesunde Menschen zu Patienten gemacht, die meist ihr restliches Leben lang Medikamente einnehmen. Davon abgesehen setzt man sie der Gefahr schwerer Nebenwirkungen aus. Hat sich eigentlich jemand darüber Gedanken gemacht, daß ein Organ, dem man die Arbeit abnimmt, seine Funktionsfähigkeit einbüßt? Für Sportler und ihre Muskulatur ist das eine Binse. Man bringt die Regulation der Schilddrüse womöglich völlig aus dem Gleichgewicht, so daß in der Folge tatsächlicher Behandlungsbedarf entsteht.<sup>7)</sup> Im Drogenmilieu nennt man das Anfixen.

Man kann die Werte mit Medikamenten in den Normbereich bringen, jedoch ohne damit die Ursache der Erkrankung zu bekämpfen. So klagten viele Patienten auch weiterhin über verringerte körperliche, geistige oder seelische Leistungsfähigkeit und insgesamt über eine beeinträchtigte Lebensqualität.

Was also tun, wenn Schilddrüsenprobleme vermutet werden? Bevor wir nicht hieb- und stichfest sagen können, welche Störungen tatsächlich behandlungsbedürftig sind und wie man sie sinnvoll und sicher therapieren kann – Finger weg von Medikamenten! Auch der Einsatz von Arzneien für andere Beschwerden, die die Schilddrüsenfunktion stören können, muß dabei überdacht werden.

Aus den ganzen Turbulenzen in der Forschung ist noch keine Folgerung für die Behandlungsempfehlungen der Fachgesellschaften an die Ärzte resultiert.

Hier macht man weiter wie bisher. Da die Schilddrüse für eine gesunde Funktion zwingend natürliches Jod braucht – und wir betonen natürliches! – sollten wir hier ganz am Anfang ansetzen. Ärzte beachten diese Unterscheidung nicht. Sie empfehlen Lebensmittel mit Jodsalz-Zusatz oder verordnen Jodtabletten. Bei Hashimoto wird Jod sogar ganz verboten. Dabei sorgen nur natürliche Jodquellen für eine bedarfsgerechte Aufnahme des Stoffes. Jodiertes Speisesalz ist kein Ersatz (siehe UHN 1/02). Wer keinen Seefisch mag oder sich vegan ernährt, kann auf die Salzwiesenpflanze Queller (lat. *Salicornia*) ausweichen. Sie reichert Jod aus dem Meerwasser an und bindet es organisch. Und genau diese gebundene Form ist die urheimische Art der Nährstoffaufnahme für den Körper.



1) Mikami E et al: Detection of thyroxine in dietary supplements using an enzyme-linked immunosorbent assay. *Journal of Health Science* 01/2003; 49:305-843. DOI:10.1248/jhs.49.547

2) *Thyroid Trans Act*: <http://www.thyroidtransact.de/>

3) Gerabek: *Enzyklopädie Medizingeschichte* 2005

4) Reisert R: *Der siebenkammerige Uterus. Studien zur mittelalterlichen Wirkungsgeschichte und Entfaltung eines*

*embryonolog Gebärmuttermodells. Pattensen 1986 (= Würzburger Medizinhistorische Forschung 39), S. 76*

5) Lerman NE, Oldenzil R, Mohun AP, eds. 2003. *Gender and Technology: A Reader*. Baltimore: Johns Hopkins Univ. Press S. 101

6) Leitner P: *Jodversorgung: Viel zu früh für endgültige Entwarnung. Ärzte-Zeitung* 12. März 2014 Dossier Schilddrüse

7) Führer D, Brix K, Biebermann H, 2014

8) Taylor PN et al: *Falling Threshold for Treatment of Borderline Elevated Thyrotropin Levels—Balancing Benefits and Risks. JAMA Intern Med.* 2014;174(1):32-39. doi:10.1001/jamainternmed.2013.11312

9) Cui bono? = lat. Wem nutzt es?

# Kurz und bündig



## Teuer aber umsonst: Fischöl- und Omega-3-Fettsäure-Präparate

Die meisten hochkarätigen kontrollierten Studien der letzten 10 Jahre zeigen keinerlei gesundheitliche Effekte von Fischöl- oder Omega-3-Fettsäure-Präparaten. Dennoch erhöht sich der Verkauf solcher Produkte in kaum nachvollziehbarem Umfang. In den USA z. B. stieg der Umsatz in 2012 um 124 Mio. auf fast 1,1 Mrd. US-Dollar. Fast jeder zehnte Amerikaner nimmt solche Präparate täglich, z. B. um sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen oder die Blutfette zu senken.

Urheimische Antwort: zu Hause alle Fernseher abschaffen (verringert Streß und Übergewicht), Leinöl und einmal wöchentlich Fisch essen, Lefteria®

(Grey A et al., JAMA Intern Med. 2014)



## Wecker für die innere Uhr

Das Verlangen nach Bedürfnissen wie Nahrung und Schlaf ereilt uns jeden Tag aufs Neue zu ganz bestimmten Zeiten. Das macht Sinn, denn unser Körper funktioniert im Takt des Tag-Nacht-Wechsels, in sogenannten circadianen Rhythmen. Wer also nachts anstatt zu schlafen den Kühlschrank plündert, riskiert Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen, denn unser Körper rechnet nur tagsüber mit Nahrung.

Das Schlafen bis in den Nachmittag, wenn es am Abend zuvor sehr spät geworden ist, könnte unseren Körper mehr aus der Bahn werfen als ausnahmsweise mal ein paar Stunden kürzer zu schlafen. Denn indem man seine Schlafphase komplett nach hinten verschiebt, schläft man zwar unterm Strich „ausreichend“, taktet aber seine innere Uhr neu. Das bedeutet Streß für unseren Körper und erhöht das Risiko für Übergewicht, Typ-II-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Beispielsweise zeigen Studien, daß Schichtarbeiter häufiger von diesen Krankheiten betroffen sind. Also: wenn es mal später wird, trotzdem den Wecker stellen!

Was übrigens nicht nur unsere eigene Nachtphase stört, sondern auch die zahlreicher Tiere, ist die massive Lichtverschmutzung in Form von Leuchtreklamen, Straßen- und Gebäudebeleuchtungen in Städten und sogar auf dem Land. Appell an Bürger und Bürgermeister: Welche Stadt oder Gemeinde möchte hier Vorreiter sein und ihre Lichtverschmutzung eindämmen? Wir würden gratulieren! (Oster H., 2014)

## Die neue Währung: Gesundheitsdaten



Die Ärzte stellen sich stur, die Kassen sind überfordert und die Politiker wollen sie um jeden Preis durchprügeln: 1 Milliarde Euro wurden bis Ende diesen Jahres bereits in die Gesundheitskarte investiert. Unser einziges Glück ist, daß ihr Potential bisher noch nicht einmal ansatzweise ausgeschöpft wird. Denn in diesem Fall würden sich sämtliche Arztbesuche und persönlichen Daten des Karteninhabers zu einem minutiösen medizinischen Lebenslauf inklusive Foto akkumulieren. Unheimlich. Vor allem die Vorstellung, wer alles Zugang zu diesen Daten hätte und sie als harte Währung mißbrauchen würde

– Versicherungen, potentielle Arbeitgeber, womöglich sogar eventuelle Lebenspartner? Das Problem: Man kann sich nicht mehr entziehen. Therapeutische Leistung gibt es nur gegen Vorlage der Karte. Ähnlich gruseln lassen einen sogenannte Health Apps, moderne Gesundheitsanwendungen für das Smartphone, die unsere körperlichen Parameter aufzeichnen und gemeinsam mit anderen medizinischen Daten verwalten. Von wem diese Daten gesehen, gekauft und weiterverwendet werden, will man sich lieber gar nicht vorstellen. Wenn sich solche Gesundheitsüberwachungs- und -speichersysteme durchsetzen, dürften vernünftige Menschen, die sich nicht dogmatisch an den gesellschaftlich diktierten Lebensstil mit nährstoffoptimierter Ernährung, strikten Sport- und Entspannungskursen und rituellen Vorsorgeuntersuchungen halten, bald gnadenlos aussortiert und ins soziale Abseits gedrängt werden. Da helfen nur Petitionen, Demonstrationen, Boykotte und allgemeine Rebellion.

(FAZ 17.06.2014 und 20.06.2014)

## Kranke Häuser

19.000 Menschen sterben jährlich durch vermeidbare tödliche Behandlungsfehler in deutschen Krankenhäusern, sagt die AOK. Die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene vermutet sogar mindestens 30.000 vermeidbare Todesfälle. Im deutschen Straßenverkehr sind 2013 mit 3.340 Toten vergleichsweise „wenig“ Menschen gestorben. Gründe für die Tödlichkeit der „kranken Häuser“ sind resistente Keime wie MRSA, ESBL, NDM-1, VRE, MDR-Tb, KPC etc., die durch Antibiotika-Übertherapie entstehen. Bei mangelhafter Hygiene in den Kliniken, vor allem ungenügendem Händewaschen oder auch bei der Stethoskop-Nutzung können resistente Keime übertragen werden.

Urheimische Antwort: Krankenhäuser möglichst meiden, denn Sie wissen doch: Nur getragen zum Arzt! (siehe Typisch Dr. Pandalis Urheimische Notizen 2/2013) Ansonsten immer Kremo058® Reinigungswasser und Kremo058® Mundreinigungspastillen dabei haben und auch dem Krankenhauspersonal zustecken.

(AOK 2014; DGKH 2014; Longtin Y et al., Mayo Clin Proc 2014; Planz O et al., Z Phytother 2013)



# Das Urheimische Porträt

NEU!

## Mycea® – Wildes Basilikum und Süße Mandel für den pilzempfindlichen Nagelbereich an Händen und Füßen

Das zartgrüne Pflänzchen mag filigran anmuten, doch sein intensives Aroma verheißt die starke Kraft, die im Basilikum schlummert. Seit dem 16. Jahrhundert hat sich der „Königsbalsam“ (basilikós = gr. königlich) in Europa bewährt, so daß er mit Fug und Recht zu den für Mitteleuropäer urheimischen Pflanzen gehört. Ebenso die süße Mandel, deren Öl hohe Mengen an ungesättigten Fettsäuren wie Öl- und Linolsäure enthält und daher als Inbegriff reichhaltiger und hochwertiger Körperpflege gilt.

Neueste Forschungen zeigten nun, daß die intensiv pflegende spezielle Kombination aus Basilikum und Mandel Haut- und Nagelpilze wie *Trichophyton rubrum* und *Candida albicans* einfach wegpflügt. Diese beiden häufigsten Erreger werden vor allem durch enge Schuhe, schwitzende Füße, Barfußlaufen in Schwimmbädern oder Hotel- oder Sportanlagen sowie durch Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus begünstigt. Was viele nicht wissen: Auch auf künstliche Fingernägel sollte man ein Auge haben, denn in dem feuchten Milieu zwischen künstlichem und natürlichem Nagel können sich Pilze optimal vermehren. Gezielte Pflege ist das A und O.

Für unser 100 % natürliches Mycea® Nagelpflegeöl verarbeiten wir ausschließlich unter Bio-Standards gediehene und unter nachhaltigen und fairen Bedingungen geerntete Pflanzen. Der zarte Duft von Mycea® sorgt für ein angenehmes Frischgefühl. Rein pflanzlich, ohne Parfüm, ohne synthetische Inhaltsstoffe. Bei so guter Pflege fühlt sich kein Pilz willkommen!

### Anwendung:

Morgens und abends auf die betroffenen Partien auftragen und einziehen lassen.

### Zusammensetzung:

Mandelöl, Wild-Basilikumöl; alles aus kontrolliert-biologischem Anbau

20 ml, PZN 10519507

Der Umwelt zuliebe verpacken wir Mycea® Nagelpflegeöl ohne Faltschachtel.



## Pandalis' starke Worte

*„Er hat seine Ideen nicht nur publiziert sondern auch jeden Tag in die Tat umgesetzt. Er hat sich über anfänglichen Widerstand und Spott hinweggesetzt und sein Ziel, lebendige Naturgärten zu bauen, konsequent verfolgt.“<sup>1)</sup>, in dieser Beschreibung des Schweizer Geografen und Landschaftsgärtners Andreas Winkler finde ich mich selbst ein Stück weit wieder: Auch ich lebe die Urheimische Philosophie Tag für Tag aus vollster Überzeugung gegen alle Widerstände – privat und als Unternehmer.*

1) Richard P: Lebendige Naturgärten – Planen, gestalten, pflegen. AT-Verlag, 2002

## MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns am Stand oder bei Vorträgen antreffen:

### 03.09.2014

Hebammen-Landestagung NRW, Hagen

### 13.09.2014

Naturheilkundetag, Hannover

### 20. – 21.09.2014

Kongreß der Freien Heilpraktiker Düsseldorf

### 11. – 12.10.2014

Berliner Heilpraktiker-Tage

### Rezept

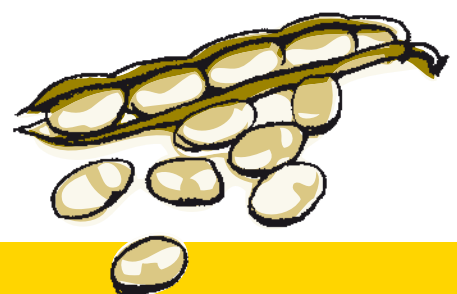
## Seit Jahrtausenden lecker und urheimisch: Dicke-Bohnen-Creme

Seit dem 3. vorchristlichen Jahrtausend findet sich die Dicke Bohne in vielen Ausgrabungsstätten im Mittelmeerraum. Seitdem hat sie ihren Siegeszug bis nach Mitteleuropa angetreten.

**Zutaten:** 300 g frische Dicke Bohnen, 1 Bund Dill, 4 Frühlingzwiebeln, reichlich Olivenöl, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft.

**Zubereitung:** Dicke Bohnen zusammen mit Dill (im Ganzen) und 2 kleingeschnittenen Frühlingzwiebeln circa 30 Minuten lang in Öl (KEIN Wasser!) köcheln lassen. Bohnen und Frühlingzwiebeln abseihen, Dill entfernen und die Bohnen mit dem Stabmixer pürieren. Die restlichen 2 Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden. Bohnenpaste mit Zwiebeln, Olivenöl und gehackter Petersilie cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronensaft beträufelt – mit Brot oder ohne, als Vorspeise oder als Beilage servieren.

(frei nach Zehetgruber R: Aufstriche, Cremes und Dips. av Buch/Cadmos, Schwarzenbek, 2009.)



Wir erforschen



# In eigener Sache

## Testsets und Kompendien für Fachkreise

Für Heilpraktiker und Ärzte für Naturheilverfahren bieten wir Testsets an. Sie erhalten Proben von unseren Produkten in einer formschönen, unbehandelten Buchenholzschatulle für einen Unkostenbeitrag von 20,- Euro.

Auf Anfrage schicken wir Ihnen zudem gerne gratis unsere Kompendien für Therapeuten und für Hebammen zu.

## Leserbriefe



## URHEIMISCHE NEUIGKEITEN per E-Mail



Wenn Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen und zusätzlich zu den Urheimischen Notizen regelmäßig über Neuigkeiten aus unserer Urheimischen Unternehmensgruppe informiert werden möchten, teilen Sie sie uns gerne mit oder registrieren Sie sich unter <http://www.urheimische-medizin.de/kontakt/neuigkeiten/>.

## URHEIMISCHE NOTIZEN per Post



Liebe Leserinnen und Leser,

falls Sie die Urheimische Notizen das erste Mal in den Händen halten oder sie nicht regelmäßig erhalten haben und sie weiterhin kostenlos zugesandt bekommen wollen, teilen Sie uns das bitte telefonisch oder schriftlich mit.

Möchten Sie in Zukunft regelmäßig mehr als ein Exemplar der Urheimischen Notizen bekommen, geben Sie uns bitte kurz Bescheid.

## Impressum

### Verlag:

Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG  
Füchtenweg 3 · 49219 Glandorf  
Tel: 0 54 26/34 81 · Fax: 0 54 26/34 82  
Internet: [www.pandalis.com](http://www.pandalis.com)  
E-Mail: [info@pandalis.com](mailto:info@pandalis.com)

### Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

**Redaktion:** Jutta Muth, Anika Nicolaudius, Michael Ortman, Elias Pandalis, Michaela Rhotert, Petra Rupp

### Wissenschaftliche Berater:

Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. G. Keil (Uni Würzburg)

### Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, [www.art-grafik.de](http://www.art-grafik.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Genehmigung unter genauer Quellenangabe gestattet.

### Druck:

Druckerei Lokay e.K.



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*