

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Ab dem 28. April wird geklaut und geplündert



*Kürzlich machte der Welterschöpfungstag die Runde. Er hat sich seit ein paar Jahren medial fast schon eingebürgert, wie das alljährliche Gedenken an Hiroshima oder der Muttertag. Basierend auf einem rechnerischen Modell wird der Tag ermittelt, an dem die materiellen Grundlagen, die die Erde in einem Jahr bereitstellen kann, aufgebraucht sind und wir von der Substanz leben. Ab diesem Datum brauchen wir „weitere Erden“, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Diese gibt es aber nicht, wir leben scheinbar auf Kredit. Dies aber ist falsch; Wir bekommen keinen Kredit, wir hatten nie einen. Seit dem 28. April plündern und bestehlen wir Deutsche unser Land. Damit sind wir noch schlimmer als die Weltgemeinschaft, die seit dem 8. August ihr Konto überzogen hat. Und das tun wir nicht erst seit diesem Jahr. Bis 1950 haben wir Deutsche brav gehungert, dann aber kam mit dem Aufschwung die Gier, und wir fingen an, unser Land auszubeuten. Die Art von Wohlstand, die wir heute zelebrieren, ist laut und stinkt nach Abgasen und Gülle.*

Stellen wir uns vor, jemand lädt uns und ein paar Freunde für einige Tage zu sich ein und stellt uns alles, was wir zum Leben brauchen, zur Verfügung. Nach einem unterhaltsamen Abend verläßt er uns, weil er wichtige Erledigungen tätigen muß. Zuvor macht er uns aber darauf aufmerksam, daß wir weiterhin als Gäste willkommen sind, die Vorräte und das Brunnenwasser aber so einzuteilen haben, daß weitere Gäste, die sich für nächste Woche angekündigt haben, hier ebenfalls eine gute Zeit verbringen können. Nun haben wir die Wahl; Wir können die Abwesenheit des Gastgebers nutzen, um eine bacchantische Sause zu feiern und im Weinkeller die ältesten Flaschen zu köpfen. Oder wir verhalten uns wie gute Gäste, an die man sich später gern erinnert?!

Jetzt werden wir vielleicht sagen, ersteres liegt uns fern. Radikal gesagt benehmen sich die meisten von uns aber jeden Tag wie feiernde Gäste der Erde, die über ihre Verhältnisse leben (siehe Infobox „Party“). Wir verschulden uns, weil wir auf Kosten anderer leben.

Doch wir wollen nicht nur anklagen, wir wollen Wege aufzeigen. Wir schlagen die Einführung eines Punktesystems vor. Jeder bekommt zu Beginn des Jahres ein Guthaben, das sich analog zum Erwerb aller lebensnotigen Dinge im Laufe des Jahres reduziert. Die Anzahl der Punkte entspricht dabei dem, was die Erde natürlicherweise in diesem Jahr jedem zur Verfügung stellt, und sichert so, daß jeder nur das verbraucht, was anteilig verfügbar ist. Was passiert, wenn gegen Ende des Sommers die notwendigen Punkte bereits verbraucht sind? Dann müssen wir uns einschränken. War der neue Computer wirklich so wichtig? Dann darf man eben bis Jahresende kein Fleisch mehr verzehren.

Was tun, wenn das Ziel partout verfehlt wird, und man mit den Punkten nicht auskommt? Hier muß ein Bestrafssystem drohen.

Wir wollen es nicht so weit treiben, wie im frühen Byzanz, wo Ehebrechern als Schandmal die Nase abgeschnitten wurde. Wir müssen den, der sich verschuldet, stigmatisieren. Dazu sollten die Massenmedien benutzt werden. Wie wäre es, wenn auf Seite drei der Bildzeitung nicht das Playmate des Tages, sondern der unredlichste Schuldner mit Namen und Adresse abgebildet würde?

Übertragen auf die Nationalstaaten muß klar sein, daß der Raubbau an den Grundlagen des Lebens auf internationaler Ebene strafrechtlich sanktioniert werden muß, wenn wir ernsthaft vorhaben, auf einen nachhaltigen Kurs umzusteuern. Phrasen wie „Wachstum“, die die Medien ständig in stereotyper Weise wiederholen, sollte mißtraut werden. Das Konzept der gesellschaftlichen Entwicklung durch Wachstum ist verwerflich. Wir kennen diese kleinen, in sich abgeschlossenen Glasgefäße, in denen etwas Erde, Wasser, Pflanzen und Mikroben in einem Mikrokosmos unter Ausschluß jeglichen Eintrags (sieht man von Strahlungsenergie ab) in einer perfekten Balance von Werden und Vergehen existieren. Unsere Erde stellt nichts anderes dar, als so ein System. Wohin soll immerwährendes Wachstum führen? Um das Bild zu bemühen: irgendwann wird die Glaskugel platzen und der Mikrokosmos auf den Müllhaufen wandern. Wollen wir wirklich, daß unser blaues Raumschiff Erde dieses Schicksal erfährt?!

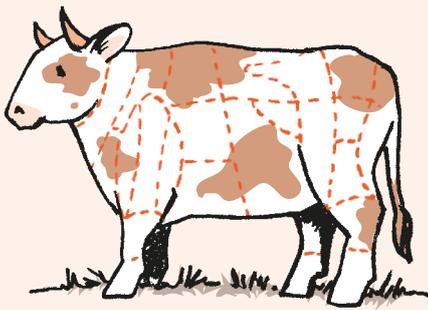
Nutzen wir die Chance der Veränderung! Nach Hermann Hesse heißt es: „jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ Man kann jeden Tag aufstehen und etwas ändern. Zeigen wir, daß es auch den Weg abseits der Massen gibt, den die Mutigen zuerst beschreiten. Dann nämlich kann die Masse später nicht sagen „Wir haben von nichts gewußt!“



# Das Aktuelle Thema

## Party, Party, Party!

Die Deutschen feiern mittlerweile viel (leider nach Plan) – und essen viel Fleisch. Nehmen wir an, ein Pensionär hat 60 seiner Geburtstage mit im Schnitt 30 Gästen gefeiert, jeder verzehrte dabei zwei Stück Rindfleisch, was in etwa 250 g ausmacht. Bei 60 solcher Anlässe würden bereits 450 kg Fleisch verbraucht. Rindfleisch benötigt für seine Erzeugung viele Grundlagen. Ein Kilo kostet etwa 15.000 Liter Wasser, nimmt bis zu 50 Quadratmeter Boden in Anspruch und erzeugt etwa 27 kg des Treibhausgases CO<sub>2</sub>. Hochgerechnet auf die Bevölkerungszahl bedeutet das – VIEL! Und; brauchen wir diese Feiern eigentlich? Wessen Geburt ist so wichtig? Unser blauer Planet verbietet sich solche Wichtigtuereien!



## Was kann jeder tun?

Kaufen wir aus regionaler Quelle. Benutzen wir keine Maschinen, wenn es sich vermeiden läßt, etwa bei der Gartenarbeit. Nehmen wir zum Beispiel eine Sense, um zweimal im Jahr die Wildpflanzenwiese zu mähen. Lassen wir das Auto stehen und fahren Rad oder laufen. Essen wir weniger Fleisch, das wenige aber von einem Öko-Hof, von gesunden Tieren, die auf einem ökologisch bewirtschafteten Land frei leben durften, und besuchen wir einen Vortrag von Nico Paech, der die Dinge ähnlich sieht wie wir.

[www.overshootday.org](http://www.overshootday.org)

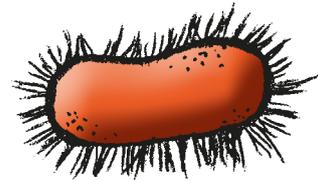


## Mikroben mögen den Wohlstand nicht

### Ein einflußreicher Gast

Der Mensch ist nie so allein, wie er denken mag. Im Darm beherbergt jeder eine schier unglaubliche Anzahl von Mikroorganismen. Diese Kleinstlebewesen – in der Gesamtheit als Mikrobiom bezeichnet – nehmen Einfluß auf uns, aber wir nehmen ebenso Einfluß auf sie. Das Immunsystem überwacht deshalb ständig den Inhalt des Darms (siehe „Die Darm-Hirn-Achse“). Durch Bildung von Defensinen (antimikrobielle Peptide) steuert der Darm aktiv die Zusammensetzung des Mikrobioms, welches uns zur Seite steht und die Ausbreitung fremder, feindlich gesinnter Mikroben bekämpft. Darm, Immunsystem und Mikrobiom stehen in einem Gleichgewicht, und Störungen dieses eingespielten Teams haben Folgen für unsere Gesundheit.

Die Nahrung ist für die Zusammensetzung unseres mikrobiellen Partners von entscheidender Bedeutung, er gedeiht unter dem Einfluß einer guten, aber er erleidet die Folgen einer heutzutage überall propagierten „modernen“ Ernährung. Tiefkühlpizza, Fertigsuppen, Aufbackbrötchen, die Liste der schnell verbrochenen Grausamkeiten ist schier endlos. Wir lassen den Wahnsinn zu, Mangos aus Afrika oder Äpfel aus Neuseeland zu importieren. Diese Nahrung ist aber in keinster Weise urheimisch. Mensch – aber auch das Mikrobiom – hatten keine Möglichkeit, sich an diese zu gewöhnen. Aber wir belassen es nicht bei falscher Ernährung; Auch chemische Medikamente stören die Balance zwischen uns beiden. Der Einsatz von Protonenpumpeninhibitoren (Anwendung bei Sodbrennen) ermöglicht Mikroben die Magenpassage, die im Normalfall dort getötet würden. Im Darm angekommen, geht dann der Streit mit den Alt-eingesessenen los.



Auch für andere Medikamente, wie Beta-Blocker, Kontrazeptiva und Antidepressiva sind Auswirkungen auf die Zusammensetzung des Mikrobioms bekannt.

### Dysbiose – die verkrachte Beziehung

Hängt der Hausgegen erstmal schief und die Balance ist aus den Fugen geraten, führt dies zu weiteren Schäden. Die Darmschleimhaut entzündet sich und wird löchrig, eintretende Fremdpartikel machen uns das Leben schwer. So schwer, daß schließlich die Immunabwehr nicht mehr zwischen „fremd“ und „eigen“ unterscheidet und auch das körpereigene Gewebe attackiert. Dem Streit folgt eine Schlacht, diese zieht Bombenkrater nach sich. Chronisch-entzündliche Darmkrankheiten wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa sind die Folge einer verkrachten Beziehung zwischen uns und unserem Mikrobiom, aber es können auch Krankheiten ausgelöst werden, bei denen ein

direkter Zusammenhang mit dem Mikrobiom nicht so nahe liegt. Dazu gehören Allergien, Asthma, rheumatoide Arthritis oder Multiple Sklerose.



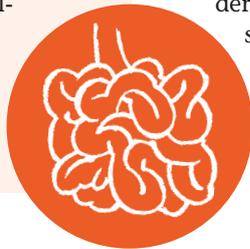
Wir erforschen





## Die Darm-Hirn-Achse

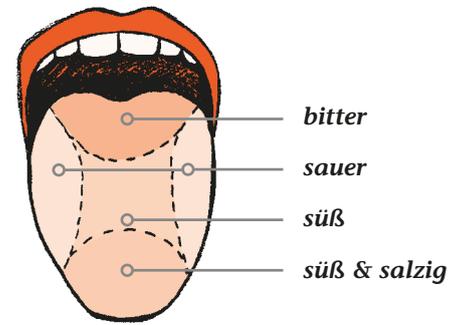
Unser Darm ist ein heiß begehrtter Lebensraum. Deshalb wundert es nicht, wenn Teile des Immunsystems („darmassoziiertes lymphatisches Gewebe“) in Geheimdienstmanier ständig die Zusammensetzung des Mikrobioms überwachen, steuernde Eingriffe vornehmen und die Informationen teilen. Zu diesem Zweck ist ein Netzwerk von Nervenzellen, das sogenannte „Bauchhirn“, mit dem Darm assoziiert. Gehirn und Bauchhirn sind über Nervenstränge miteinander verbunden und halten sich über die tagesaktuellen Vorgänge auf dem Laufenden. Man spricht von der Darm-Hirn-Achse. Neu ist die Erkenntnis, daß das Mikrobiom auch in den Informationsaustausch eingebunden ist und so die Darmflora – vermittelt durch Immunzellen – das Nervenwachstum ankurbelt.



## Multiple Sklerose – wenn der Darm das Hirn krank macht

Der Einfluß des den Darm bewohnenden Mikrobioms ist weit, er kann bis in den Kopf reichen. Eine ernsthaft verkrachte Beziehung innerhalb der Wohngemeinschaft kann das menschliche Immunsystem dazu veranlassen, Amok zu laufen und Nervenzellen des eigenen Gehirns anzugreifen. Es kommt zur Ausbildung von Multipler Sklerose (MS).

Der Einfluß der Ernährungsgewohnheiten auf die Induktion von MS wird durch folgende Beobachtung verdeutlicht: Japan war ursprünglich ein Land mit geringen MS-Erkrankungsraten. Doch seit Einzug des eher „westlichen“ – und somit für Asiaten nicht urheimischen – Ernährungsstils steigt die Zahl der MS-Erkrankungen in Japan stark an.



### ...das ist bitter für uns...

Bitterstoffe haben einen janusköpfigen Charakter; einerseits haben sie positive Wirkungen auf den Organismus: sie regen die Verdauung an und unterstützen die Leberfunktion, andererseits können sie als Warnsignal vor potentiell giftigen Stoffen fungieren. Deshalb macht es Sinn, daß der menschliche Geschmackssinn nur jeweils einen Rezeptor für „süß“, „salzig“ und „sauer“, aber mindestens 35 Rezeptoren für „bitter“ entwickelt hat. Und diese finden sich nicht nur auf der Zunge, sondern auch auf den Abschlußgeweben von Lunge, Nase, Haut, Hoden, der Blase und natürlich auch des Darms. Bitterstoffe sind übrigens nicht gleich Bitterstoffe; Wir Menschen haben uns im Laufe der Entwicklung auseinandergeliebt. So ist Urbitter® Bio Granulat urheimisch für uns Mitteleuropäer, nicht aber für Asiaten.

## Mensch und Mikrobiom in Harmonie

Welche Darmflora ist die „richtige“? Es ist diejenige, die wir über Generationen von unserer Urur-, Ur-, Großmutter und Mutter geerbt haben.

Was aber, wenn eine Störung, etwa durch Antibiotikagabe, erfolgt ist? Wenn – bildlich gesprochen – der einheimische Buchenmischwald abgebrannt ist? Ein guter Förster läßt den verbrannten Boden ruhen, beobachtet die sich ansiedelnde Pionierflora und schützt diese durch einen Wildfraßzaun. Übertragen auf den Darm bedeutet dies ein Vermeiden von chemischen Produkten und Medikamenten. Ersparen wir uns die Torheit, den Wald mit kanadischen Blaufichten, oder den Darm mit Probiotika aufzuforsten, denn sonst entsteht ein ewig kränkelder Kulturwald oder –Darm.

Was können wir tun, um unsere autochthone Flora zu erhalten bzw. zurückzugewinnen? An allererster Stelle steht eine urheimische Ernährung, die zwangsläufig regional und früher oftmals armselig war. Des öfteren war unsere Urgroßmutter sicher froh, überhaupt Brot auf dem Tisch zu

haben. Der Tisch war nicht immer gedeckt. Deshalb ist es von großer Bedeutung zu wissen, daß unsere Darmflora in der Entwicklung über Generationen des öfteren gemeinsam mit uns gehungert hat. Wir sollten uns die Muße nehmen, einmal wieder das echte Hungergefühl zu spüren; weniger essen ist mehr (siehe URHEIMISCHE NOTIZEN 1/2014).

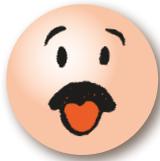
Bitterstoffe spielen auch eine Rolle, dem Körper auf natürliche Art zu signalisieren, daß wir genug gegessen haben. Die Unfähigkeit, einen Bitterstoff zu schmecken, ging nach Untersuchungen amerikanischer Forscher mit einer vermehrten Neigung zu Übergewicht einher. Die früher in unserer Nahrung noch in viel stärkerem Maß enthaltenen Bitterstoffe sorgten für ein rechtzeitiges Sättigungsgefühl. Leider ist heutzutage aus vielen erhältlichen Obst- und Gemüsesorten alles Bittere konsequent herausgezüchtet worden, und unsere natürliche Eßbremse kann so nicht mehr das Signal erhalten „Genug ist genug!“.



# Kurz und bündig



## Die Superschmecker



Wissenschaftler unterscheiden bezüglich des Geschmackssinns, die „Super-Schmecker“, denen Bitteres ein Grauß ist, von den „Nichtschmeckern“, die Bitteres mögen. Die „Super-Schmecker“ besitzen mehr Bitterstoffrezeptoren und können gefährliche Keime, welche an Bitterstoffrezeptoren binden, sozusagen „schmecken“. Der Körper reagiert schneller, wenn Keime mit ihm in Kontakt treten. Deshalb sind die „Super-Schmecker“ statistisch gesehen weniger von Atemwegsinfekten betroffen. Es ist naheliegend, daß gerade die Nichtschmecker von urheimischen Bitterstoffen wie Urbitter® Bio Granulat profitieren, aber natürlich haben auch alle anderen dadurch einen Gewinn.

## Sauer macht lustig, aber Bitter macht schlau!

Bitterstoffrezeptoren scheinen auch bei der Bildung von Nervengewebe eine Rolle zu spielen. Forscher konnten zeigen, daß Bitterstoffe das Wachstum von Nervenzellen, insbesondere die Bildung dendritischer Verzweigungen und Zell-Zell-Kontakte stimulieren. Die Ausbildung solcher Kontakte entspricht dem, was auch beim Lernprozeß im Gehirn stattfindet. Bildlich gesprochen regen Bitterstoffe das Denken an.

Goldstein et al.: Adiposity in Middle-aged Women is Associated with Genetic Taste Blindness to 6-n-Propylthiouracil. *Obesity Research* (2005)

Lee and Cohen: Bitter Taste Bodyguards. *Scientific American* (2016)

Möhle et al.: Ly6Chi Monocytes Provide a Link between Antibiotic-Induced Changes in Gut Microbiota and Adult Hippocampal Neurogenesis. *Cell Reports* (2016)

Hohlfeld und Wekerle: Multiple Sklerose und Mikrobiota. Vom Genom zum Metagenom? *Nervenarzt* (2015)

Berer et al.: Commensal microbiota and myelin autoantigen cooperate to trigger autoimmune demyelination, *Nature* (2011)

Hörmannspurger et al.: Intestinales Mikrobiom. Aktuelle Ernährungsmedizin (2016)



## Abwehrmechanismus Cholesterin

Die Pharmaindustrie hat über die vergangenen Jahre rund um den Cholesterinwert einen gewaltigen Popanz aufgebaut. Durch immer tiefer gelegte Empfehlungen für einen „guten Cholesterinwert“ schafft sie in Zusammenarbeit mit willfährigen Ärzten eine stetig wachsende Schar von vermeintlichen Patienten. Kurios ist nur, daß diese ein paar Jahre zuvor noch als gesund galten. Nun jedoch verordnet man ihnen Cholesterinsenker und betreibt so ein Riesengeschäft. Predigte die Masse unter den Ärzten bis jetzt, daß man Cholesterin zu vermeiden hätte wie der Teufel das Weihwasser, so zeichnet sich nun ab, daß ihm in der körpereigenen Abwehr von Krankheiten wie Krebs eine wichtige Rolle zukommt. Eine künstliche Erhöhung des Cholesteringehaltes in T-Zellen des Immunsystems (zuständig für die Erkennung körperfremder Antigene)



führte zu einer effektiveren Bildung ihrer Rezeptoren, die für die Erkennung von Krebszellen zuständig sind. Die T-Zellen waren

im Vergleich zu unbehandelten Zellen aggressiver im Kampf gegen Tumore und Bakterien der Gattung *Listeria*. Auch durch Umweltreize wie etwa Feinstaub wird die Konzentration von Cholesterin erhöht. Dies bestätigt unsere Meinung seit jeher, der Cholesterinspiegel bleibt besser unangetastet, denn jeder hat den Cholesterinspiegel, den er aktuell benötigt (siehe **URHEIMISCHE NOTIZEN** 1/2006, 2/2016). Cholesterin ist auch eine biochemische Vorläufersubstanz für Vitamin D und viele andere Hormone; eine Reduktion kann also zu eklatanten Fehlsteuerungen der körpereigenen Regelkreise führen. Seit über zwanzig Jahren wissen wir als Erste, daß Bärlauch Frischblatt reich an reduzierten Schwefelverbindungen ist. Und diese schützen am besten vor der Oxidation von Cholesterin im Blut.

Robenek: Der Einfluß von Bärlauch-Frischblattgranulat auf die Cholesterinhomöostase von Makrophagen. *Pharmazeutische Rundschau* (1994)

Wei et al.: Chronic exposure to air pollution particles increases the risk of obesity and metabolic syndrome: findings from a natural experiment in Beijing. *FASEB Journal* (2016)

Wei et al.: Potentiating the antitumor response of CD8+ T Cells by modulating cholesterol metabolism. *Nature* (2016)

## Wem gehört die Macht über das Leben?

Jemand schickt sich an eine der Grundlagen unseres Lebens, die Erzeugung von Nahrungsmitteln, immer stärker zu kontrollieren und egoistischen Interessen unterzuordnen. Früher lag die Weitergabe unserer alten Kulturpflanzen in der Hand der Landwirte; das Wissen um ertragreiche und den lokalen Verhältnissen angepaßte Sorten wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Heute jedoch reißt eine kleine Gruppe von weltweit agierenden Konzernen die Macht an sich und will bestimmen, welche Sorten von Pflanzen angebaut werden sollen. Unter dem Dogma der Ertragssteigerung werden die Strategien dieser Konzerne immer perfider. Totalherbizide merzen jegliches pflanzliches Leben auf unseren Äckern aus; nur die gentechnisch veränderten Rassen, denen im Labor

sogenannte Resistenzgene aufgezwungen wurden, überleben diesen Angriff. Die Kontrolle über diese Arten bleibt selbstverständlich bei den Konzernen, die Gott spielen und sich ihre Mutanten patentrechtlich schützen lassen. Glyphosat ist einer dieser Wirkstoffe (siehe **URHEIMISCHE NOTIZEN** 3/2015), der zudem noch krebserregend sein kann.

Die Gentechnik hält auch im Bereich der Futtermittel immer weiteren Einzug. Dachten Sie, daß wir in Deutschland in gentechnikfreier Glückseligkeit leben? Dann haben Sie sich getäuscht. In den USA haben sich gentechnisch veränderter Mais und Soja schon längst durchgesetzt, und weil die Amerikaner billig produzieren, wird auch der Weltmarkt damit „beglückt“. Mittlerweile hat die EU die Zulassung für den Anbau der ▶

# Kurz und bündig



umstrittenen Genmaissorte 1507 auch in Europa genehmigt, so daß wir bald keine Chance mehr haben werden, diesen Pflanzen aus dem Weg zu gehen. Kaufen Sie konventionelle Lebensmittel, dürfen diese bis 0,9% an gentechnisch veränderten Zutaten als Inhaltsstoffe enthalten, ohne daß dies angegeben werden muß.

Wenn deutsche Kühe, deren Milch Sie trinken, mit Gensoja gefüttert werden, braucht dieses nicht auf der Packung angegeben zu werden.

Wie verhält es sich mit Produkten, die mit einem deutschen oder europäischen Biosiegel werben? Diese dürfen keine gentechnisch veränderten Inhaltsstoffe enthalten. Auch Kühe, die Biomilch geben, dürfen nicht mit Gensoja gefüttert werden. Eine kleines Schlupfloch besteht aber auch hier; aufgrund produktionsbedingter technischer Umstände dürfen – jetzt halten Sie sich bitte fest – bis zu 0,9% gentechnisch veränderte Stoffe in den Bioprodukten vorhanden sein. Wo ist dann der Unterschied? Solche Milch ist nicht mal einen Cent wert!

## Wir können versichern:

All unsere urheimischen Produkte, wie zum Beispiel Sidea®, Urbitter® oder Cystus052® sind zu 100% gentechnikfrei.

*Gentechnik im Essen: Wo steckt was drin? NDR (2014)*

# Beta Carotin künstlich tödlich – natürlich gesund

Ein weit verbreiteter Irrtum ist heutzutage, daß man Mängel in der Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen durch die zusätzliche Gabe in Form von chemisch erzeugten Nahrungsergänzungsmitteln kompensieren kann. Oftmals wird in der Laienpresse suggeriert, daß gerade die Gabe von künstlichen Antioxidantien einen Nutzen für die Krebsvorsorge darstellen oder sich sogar günstig auf eine bestehende Krebserkrankung auswirken kann. Studien ergaben nun aber ein überraschendes Bild: während der Verzehr carotinoid-reicher natürlicher Lebensmittel einen schützenden Effekt vor Mund-, Rachen-, Kehlkopf- und Lungenkrebs hatte, zeigte sich, daß die Gabe von chemisch isoliertem Beta-Carotin als Nahrungsergänzungsmittel gegenteilig einen deutlichen Anstieg der Gefahr von Lungenkrebs zur Folge hatte. Die Verabreichung von künstlich erzeugten Stoffen kann also die vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung nicht nur nicht kompensieren, sie birgt sogar Risiken, die man durch eine bewußte und vollwertige Ernährung vermeiden kann. Unser urheimischer Beitrag: Carotakürbis® Bio Granulat – ein zu 100% natürliches Lebensmittel, das reich an pflanzlichen Carotinoiden ist.



*American Institute for Cancer Research: Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer; a Global Perspective. Washington, DC. AICR (2007)*

# In eigener Sache:

## Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat



Passend zu Beginn der kalten Jahreszeit ist unser pflanzliches Multivitaminpräparat, das *Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat* als Nachfolger des Bärlauch ABCE Granulats erhältlich. Nachdem uns der Sanddorn aufgrund der Überdüngung der Böden Vitamin B<sub>12</sub> nicht mehr in ausreichender Konzentration zur Verfügung stellen konnte, haben wir ein neues Produkt konzipiert: Es versorgt mit rein natürlichen pflanzlich gebundenen Vitamin A-Vorstufen, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin C und Vitamin E.



Vitamin A, C und B<sub>12</sub> unterstützen unser Immunsystem; Vitamin E und C schützen u. a. unsere Zellen vor oxidativem Streß. Mehr natürliche Vitamine braucht der Mitteleuropäer nicht!

Das *Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat* ist komplett frei von isolierten Vitaminen und chemischen Hilfsstoffen!

### Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat

110 g

PZN 12 504 390

## MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns finden!

**8. – 9. Oktober 2016**  
Berliner Heilpraktiker Tage

**28. Oktober –  
1. November 2016**  
Medizinische Woche,  
Baden-Baden

**29. Oktober 2016**  
Fachfortbildung, Union  
Deutscher Heilpraktiker,  
Hanau

**12. – 13. November 2016**  
Tagung für Naturheilkunde,  
München

**18. – 19. November 2016**  
Forum Hebammenarbeit,  
Mainz

**19. – 20. November 2016**  
12. Norddeutscher  
Heilpraktiker Kongress,  
Hamburg

**26. November 2016**  
Heilpraktiker Symposium,  
Hanau

Wir erforschen



# Pandalis'

## zornige Worte

» *Echte Bauern lieben ihr Land. Industrielle Großlandwirte machen aus ihrem Land eine Gülle- und Glyphosatkippe. Man sollte diese Landwirte des Landes enteignen und es verantwortungsvollen Bauern geben, die nach ökologischen Kriterien arbeiten und das Land wieder respektieren und lieben. DAS wäre eine schöne Aufgabe für mutige Politiker! «*



+++ NACH REDAKTIONSSCHLUSS ERREICHTEN UNS FOLGENDE NEUIGKEITEN: +++

Durch aktuelle Forschung wissen wir, warum Cystus®-Teetrinker zur Schlankheit neigen. Es liegt an der sanften Hemmung fettabbauender Enzyme durch Catechine. Gerbstoffe wie Ellagitannine werden in unserem Darm in entzündungshemmende Stoffe (Urolithine) umgewandelt. Sie sind unsere urheimische Antwort auf die Bedürfnisse der an chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen leidenden Menschen.

## 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: [www.pandalis.de/unternehmen/urheimischen-neuigkeiten/](http://www.pandalis.de/unternehmen/urheimischen-neuigkeiten/).

## URHEIMISCHE NOTIZEN per Post



Liebe Leserinnen und Leser,

falls Sie die URHEIMISCHEN NOTIZEN das erste Mal in den 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](http://www.pandalis.com)  
E-Mail: [info@pandalis.com](mailto:info@pandalis.com)

### Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

**Redaktion:** Dr. Anna Buermann, Dr. Patrick M. Heidrich, Michaela Rhotert, Maike van der Pütten

### Wissenschaftlicher Berater:

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

### Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, [www.sabine-krauss.de](http://www.sabine-krauss.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