

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Einst war Europa eine schöne Frau... eine Prinzessin aus dem Libanon

Mit Raub und List hat in Europa einst vieles begonnen. Der Göttervater Zeus tarnte sich als Stier und mischte sich unter eine Rinderherde. Als die schöne phönizische Prinzessin namens Europa ihn sah, fand sie Gefallen an seiner Zutraulichkeit und setzte sich auf ihn. Er entführte sie daraufhin nach Kreta, wo er sie in den Sonnenuntergang ritt und sie in der Folge drei Kinder gebar – die ersten Europäer. Sie gab auch dem dunklen Kontinent, hinter dem die Sonne versank, seinen Namen.



Die Europäer sind Raub und List des Zeus bis heute treu geblieben. Schon die alten Griechen hielten sich Außensiedlungen (Kolonien), denen sie Wein und Getreide abtrotzten. Was sie begonnen hatten, trieben die folgenden Europäer in den kommenden Jahrhunderten hin zur Perfektion. Die ganze Welt wurde zum Selbstbedienungsladen. Die unbekannten Kontinente wurden nicht nur aus wissenschaftlicher Neugier und missionarischem Eifer entdeckt, sondern die unersättliche Gier nach Reichtum war die Triebfeder hinter allem.

Heuchelei heute

Was früher ganz unverhohlen passierte, muß heute gut getarnt werden und nennt sich deshalb „Entwicklungshilfe“. Aber führt diese „Hilfe“ nicht nur zu größerer Abhängigkeit? Gelder versickern oder werden gleich für Waffen ausgegeben. Unsere europäische Waffenindustrie freut sich: Wer Waffen kauft, braucht nach dem nächsten Putsch wieder Entwicklungshilfe... Der Tod – ein Meister aus Europa?

Europa ist gierig und plündert die Natur und die Menschen aus. Früher profitierte vor allem die Oberschicht davon, heute dagegen auch wir. Oder haben wir uns schon mal gefragt, wo die „Seltenen Erden“ herkommen, die für die Produktion von Handys und Unterhaltungselektronik benötigt werden?! Während uns die Elektronik bei Laune hält, geben wir uns der gedankenlosen Feierei und Völlerei hin und werden immer satter und kränker, bleiben aber phlegmatisch gegenüber den Verhältnissen. Schon Katharina die Große wußte: „Ein betrunkenes Volk ist leichter zu regieren“. Früher waren Diabetes, Rheuma und Gicht das „Vorrecht“ der Adligen, reichen Bauern und des Klerus, heute dagegen sind wir fast alle betroffen (siehe auch „Aktuelles Thema“).

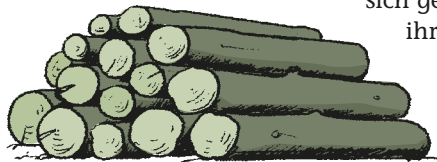


Der Ursprung des Namens „Europa“ ist nicht völlig zweifelsfrei geklärt. Während einige Experten die ursprüngliche griechische Bedeutung bei „weitblickend“, „breit“ verorten, gehen andere davon aus, daß Europa sich von dem phönizischen „erebu“ oder „erop“ ableitet, was (Sonnen-) Untergang oder Dunkelheit bedeutet. Dies bezieht sich darauf, daß Griechenland, für das zuerst die Bezeichnung Europa verwendet wurde, aus der Perspektive der Phönizier gesehen im Bereich der untergehenden Sonne lag.



Von außen sieht man besser

Hat dieses Europa, wie erst kürzlich geschehen, das Recht, auf die Einhaltung von Werten zu pochen? Auf Werte wie die Freiheit, von der schon Rosa Luxemburg wußte: „Die Freiheit ist immer die Freiheit des Andersdenkenden!“ Auf Werte wie Mut, Ehrlichkeit, Humanität, Genügsamkeit und Gleichheit? Dieses Europa, das sich seit beinahe 3000 Jahren immer alles genommen hat, ohne jemals um Erlaubnis gefragt zu haben oder zur Rechenschaft gezogen worden zu sein? Albert Camus, der sensible und einfühlsame Schriftsteller, schrieb einst über Europa: „Von den Küsten Afrikas aus, wo ich geboren wurde, sieht man das Gesicht Europas besser. Und man weiß, daß es nicht schön ist.“ Wo ist sie geblieben, die schöne Europa? Sie hat sich gehen lassen und ist krank geworden. Man sieht



ihr die Sünden an, die sie begangen hat. Unsere Wälder sind zu Wirtschaftswäldern verkommen, unsere Luft, unser Boden und unser Wasser sind vergiftet.

Zurück zur Schönheit?

Zur alten Schönheit wird Europa nicht wiederfinden. Zuviel ist passiert. Aber wir können versuchen zu verhindern, daß es noch schlimmer wird. Die Welt darf Europa nicht mehr als Vorbild ansehen. Mehr Protagonisten werden gebraucht, die, auch wenn sie bespuckt und gehaßt werden, auf die Meinung der anderen pfeifen. Können unsere Politiker von heutigem Format diese Protagonisten werden? Auch Camus wollte leben, wie alle anderen. Er aber hatte schnell erkannt, daß dies in eine Katastrophe mündet. Wer kann Europa zu neuer Schönheit verhelfen?

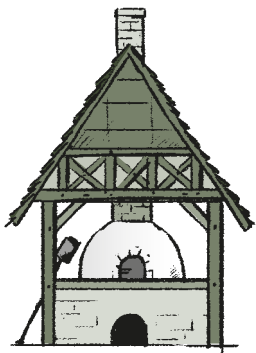
Heuchelei zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte Europas

- Unter dem Vorwand, den Raub der schönen Helena durch Paris zu rächen, zogen die Griechen geeint gegen Troja in den Krieg. In Wahrheit wollten sie sich den Zugang zum Schwarzen Meer durch die Dardanellen erstreiten.
- Der vierte Kreuzzug (1202) sollte eigentlich dazu dienen, Ägypten im Namen Gottes zu erobern. Weil das reiche Konstantinopel aber so günstig und nah am Wegesrand lag, entschloß man sich, den Weg etwas abzukürzen und die christlich-orthodoxe Metropole auszurauben.
- In den Neunzigern des letzten Jahrhunderts beteiligte sich eine Koalition der Willigen am 2. Golfkrieg. Daß es Öl im Irak gibt, war sicher nur ein Zufall.
- Das reiche Deutschland sagt „Wir schaffen das!“ – wer muß es schaffen? Griechenland und Italien!
- Der VW-Abgasskandal zeigt, daß in Deutschland mit zweierlei Maß gemessen wird. VW verstößt gegen Gesetze und gefährdet unsere Gesundheit. Wenn VW ein kleiner Handwerksbetrieb wäre, wäre die Firma längst dichtgemacht worden.
- Vor ein paar Jahren wußten alle Verantwortlichen, daß die Vogel- und Schweinegrippe harmlos war. Trotzdem tat man der Pharmaindustrie einen Gefallen und kaufte für Millionen von Steuergeldern Präparate ein, obwohl deren Wirkung höchst fragwürdig war. Wirksame Naturprodukte zur Vorbeugung wie unser Cystus052 Infektblocker® störten die Kreise der Großen und wurden kurzerhand mit amtlicher Hilfe vom Markt gedrängt.

Das Aktuelle Thema

Die Tugend der Mäßigung – Aus dem Mittelalter bis zur Urheimischen Diät

Hermann Sönksen war, anders als sonst üblich, schon vor dem Sonnenaufgang aufgestanden, denn er hatte sich viel für den Tag vorgenommen. Während die Menschen in der nahen Stadt ihren Tageslauf nach der Kirchturmuhre ausrichteten, hielt er es meistens mit der alten Weisheit „Met de Hehners upstohn un to Puuch gahn“ („Mit den Hühnern aufstehen und ins Bett gehen“). Seinen Tag nach einer „Uhr“ auszurichten, schien ihm fremd. Nach einer kurzen Wäsche trocknete er sich mit einem Lumpen ab und hüllte seinen sehnigen und muskulösen Körper in eine einfache Hose und Jacke aus grobem Leinenstoff, den seine Frau Helene während der Winterzeit selbst gewoben hatte. Den Flachs hatte sie im letzten Spätsommer geschnitten, die Pflanzen gedroschen, die Stengel gebrochen und zu Garn versponnen. Hermanns Magen begann wieder laut zu knurren. Der Winter war hart gewesen. Die Vorräte, die sie im letzten Herbst angelegt hatten, waren fast verbraucht. Von den vielen Krügen mit eingelegtem Sauerkraut waren nur noch wenige übrig. Auch die Dörrfrüchte, die Helene an der Sonne und auf dem Rost über der Feuerstelle gedörrt hatte, gingen zur Neige. Fleisch hatte es schon seit Wochen nicht mehr gegeben. Im Sommer war es ein Leichtes, im Wald ein paar Fallen aufzustellen und mit der Wilderei von Eichhörnchen oder Dachsen an ein wenig Fleisch zu gelangen. Aber jetzt im Spätwinter hielten sie noch Ruhe. Im Sommer hatte er von seinem Nachbarn, der eine Milchkuh hielt, immer etwas Milch und Molke im Tausch gegen gesammelten Wildhonig erhalten. Aber nun waren die Tauschwaren knapp geworden. Helene versuchte, durch Strecken der Lebensmittel wenigstens einmal am Tag eine warme Mahlzeit für sich und Hermann zuzubereiten. Aber irgendwann ist jede Suppe so verwässert, daß sie das Feuerholz nicht wert ist. Das Mehl des Roggens, den Hermann im letzten Sommer geerntet hatte, streckte Helene mit gemahlener Quecken- und Beinwellwurzeln, die



sie vor Monaten auf den Wiesen in der Umgebung gesammelt hatte. Aber selbst dieser Mehlersatz ging nun zur Neige. Hermann

hatte sich deshalb entschlossen, in aller Frühe den kleinen Kotten zu verlassen, um sich auf die Suche nach etwas Eßbarem zu machen. Er wußte, unter welchen verbräunten Blattresten er graben mußte, um noch ein paar Wurzelstöcke zu finden. Und er wollte nach Feldahorn-Büschen Ausschau halten, aus deren Knospen Helene einen leicht süßlichen Brei herstellen würde. Hermann aß etwas vertrocknetes und schon leicht schimmeliges Brot, ein paar Bissen Sauerkraut und trank von einem Krug Wasser, bis sein Durst gestillt war. Seine Frau Helene betrat den einfach gehaltenen Raum, der fast nur durch die offene Feuerstelle beleuchtet wurde. Helene war von zierlicher Statur, aber auch sie hatte durch die tägliche harte Arbeit einen festen und gelenkigen Körper. Hermann sah sie an und dachte sich: „Si het ehn wunnerschön Figur hebben, doch nu is se drög wie ehn Bohnenstruck.“ („Sie hatte so eine schöne Figur, nun ist sie so dürr wie ein Bohnenstrauch.“). Sie ging die Diele hinunter und nahm den Holztrog, den sie seit zwei Nächten abgedeckt gelagert hatte. Sie begann, den Sauerteig zu kneten und zu Teiglingen zu formen, um diese dann in geflochtene Weidenkörbchen zu legen. Mittags, wenn der Ofen des Backhauses der Dorfgemeinschaft angeheizt werden würde, sollten ihre zwei Brote mit als erste in den Ofen geschoben werden. Hermann hatte sein Mahl beendet und seiner Frau zum Abschied auf die Stirn geküßt. Da es draußen noch sehr kalt war, zog er sich noch einen warmen Mantel über und machte sich mit dem kleinen Handwagen auf den Weg.

Auf dem Weg in den Wald kam er durch das Dorf, an dessen Rande sie lebten. Auf dem Platz, wo die Frauen mit Eimern am Brunnen anstanden und ein fliegender Händler Fisch anbot, wurde aufgeregt geredet. In der letzten Nacht war der Pastor im Alter von nur 53 Jahren gestorben. Seine letzten Jahre waren qualvoll gewesen. Von Fettleibigkeit geschlagen, aber trotzdem dem täglichen Braten, Bier und Messwein nicht abgeneigt, hatten ihm Gichtattacken immer öfter unsäglich Schmerzen bereitet. Aber nun hatte der Allmächtige ein Einsehen gehabt und sein fehlgeleitetes Gotteskind zu sich gerufen. „Gicht, woneem krieg mon det?“ („Gicht, woher bekommt man diese eigentlich?“), fragte sich Hermann. Er war jetzt 27 Jahre alt und niemals ernsthaft krank gewesen.

Der Gutsherr Ottfried von Hohenlütze war heute erst sehr spät aufgestanden. Der gestrige Abend war sehr lang geworden. Der Landvogt war zu Gast gewesen, und aus diesem Anlaß hatte es ein Bankett mit viel Wein und reichlich gesüßten Speisen gegeben. Ottfried hatte sich im Vorfeld nicht lumpen lassen und ein neues Eßbesteck aus vergoldetem Silber und feinste Porzellanteller in Italien kaufen lassen. Er wollte bei seinem Gast mächtig Eindruck hinterlassen. Nachdem er frisch gepudert war und sich angekleidet hatte, nahm er am Essenstisch Platz und rückte den Zinnteller zurecht, um sich das Frühstück munden zu lassen. Daraus wurde heute aber nichts. Mit einem stechenden Schmerz machte sich der Backenzahn bemerkbar, der sich schon vor Monaten schwärzlich verfärbt hatte. Auch machten ihm seit einigen Jahren die Knie- und Hüftgelenke Probleme. Der Medicus aus der nahen Stadt hatte ihm noch geraten, weniger Fleisch zu essen aber dafür mehr Gemüse, um die Körpersäfte günstig zu beeinflussen.



Aber irgendwie wollte die vom Medicus als „Diaeta“ bezeichnete Änderung seiner Ernährung nicht recht fruchten. Die Schmerzen blieben seine treuen Begleiter. Er wollte sich Linderung durch Schonung verschaffen, aber das nützte nichts, sein tägliches Leben blieb von Schmerzen überschattet.

Hermann hatte sein Tagewerk fast vollbracht, den ganzen Tag hatte er im Niederwald Ahornknospen und auch etwas Feuerholz gesammelt und war in Feld und Flur auf der Suche nach eßbaren Wurzeln gewesen. Auf dem Weg zurück durch das Dorf kam er noch einmal am Stand des Händlers vorbei, wo er tatsächlich ein paar Leinenbeutel Ahornknospen gegen etwas Stockfisch und ein paar gesalzene Heringe eintauschen konnte. „Dor ward sik Helene hoegen!“ („Da wird sich Helene freuen!“), dachte er sich auf dem Nachhauseweg in der Dämmerung.

Als er die Diele betrat, sah er, wie Helene am Tisch saß, auf dem schon die kargen Zutaten für das Abendmahl lagen. Etwas getrockneter Löwenzahn und Wegwarte würden der Suppe die richtige Würze geben. Freudig zeigte er ihr die Früchte seiner Hände Arbeit: „Helene, hüt ward dat endleech to de Supp ok Fisch geven!“ („Helene, heute wird es endlich auch etwas Fisch zur Suppe geben!“).



Moderne Diäten – wie urheimisch sind sie?

Das heute in den bunten Blättern beschriebene „Heilfasten“ oder die „Ketogene Diät“ sollten wir meiden. Bei beiden Diäten wird der Hungerstoffwechsel unseres Körpers über einen längeren Zeitraum angeworfen. Und dieses schadet unserem Körper mehr, als daß es ihm nutzt. Die Ketogene Diät ist für die Behandlung epilepsiekranker Kleinkinder entwickelt worden. Belassen wir sie dort!

Auch die so intensiv beworbene Paläodiät ist grober Unfug. Wir sollen uns ernähren wie die Steinzeitmenschen, also viel Fleisch, Gemüse, Obst, aber dafür keine Milch- und Getreideprodukte. Dumm nur, daß in jungsteinzeitlichen Siedlungen im Bereich des heutigen Syriens bereits 10 000 Jahre v. Chr. der Anbau von kultiviertem Emmer-Getreide regelmäßig belegt ist und auch die Ziegenmilch schon seit dieser Zeit

Zurück von der Zeitreise

Hermann und seine Frau Helene haben damals vor gut 300 Jahren instinktiv alles richtig gemacht, auch wenn sie oftmals nicht wußten, warum etwas „richtig“ war. Sie ließen sich ihren Tagesablauf nicht von einer Uhr vorgeben. Ihre Lebensmittel waren ihren Vorfahren seit vielen Generationen vertraut – sie waren ihnen urheimisch. Hermann und Helene bezogen sie aus chemisch völlig unbelastetem, lokalem Anbau, sie aßen das, was ihnen die Natur zu den verschiedenen Jahreszeiten gab. Bitterstoffreiches Wildgemüse sowie Beeren, Flechten und Pilze dienten der Bereicherung des Speiseplanes. Um diese auch im Winter verwenden zu können, wurden sie getrocknet oder gedörrt. Auch bedienten sie sich zusätzlicher Nahrungsquellen wie Gräser- und Staudenwurzeln, von denen wir heute wissen, daß sie hochwertige Inhaltsstoffe und sogar Vitamine beinhalten. Sie bezogen die Milch einer einzigen Kuh, so daß die Belastung mit Milchallergenen minimal war. Fleisch bildete in der Ernährung der beiden eine absolute Ausnahme und es war – im Gegensatz zum heutigen Fleisch – gänzlich unbelastet. Ballaststoff- und stärkeiches Getreide (Roggen) bildete eine wichtige Nahrungsgrundlage und eignete sich, wie auch Dicke Bohnen, Erbsen und Linsen, aufgrund seiner guten Haltbarkeit für die Bevorratung. Das Getreide wurde entweder fein gemahlen und zu Brot verarbeitet oder als grobes Mahlgut für Breie aller Art verwendet.

Beim Erhitzen und anschließendem Erkalten kommt es bei Anteilen der pflanzlichen Stärke zur Ausbildung sogenannter „resistenter Stärke“. Diese wird von unseren Darmbakterien zu Buttersäure abgebaut, welche sich positiv auf unsere Darmzellen auswirkt, entzündungshemmende Eigenschaften hat, und Krebszellen in den Selbstmord treibt (Apoptose). Auch in erhitzten und wieder abgekühlten Kartoffeln bildet sich diese resistente Stärke. Bedingt durch den kärglichen Lebenswandel gehörte gelegentlicher Hunger zu den Begleitern des Alltages.

Aktuelle Studien können die positiven Effekte des urheimischen Hungerns bestätigen, denn bereits ein sechzehnständiger Essensverzicht führt zur Produktion von Spermidin und kurbelt unsere körpereigene „Müllbeseitigung“ (Autophagie) an. Beim Hungern schaltet unser Körper vom Glukosestoffwechsel in den Ketonstoffwechsel, so daß Tumore regelrecht „aushungern“, da sie Ketonmoleküle nicht zur Energieerzeugung nutzen können. Durch weitere Untersuchungen konnte zudem gezeigt werden, daß ein zeitweiliges urheimisches

Hungern zu einer verbesserten Insulinsensitivität führt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann (siehe auch UHN 2007/1).

Der Adel, Klerus und die reichen Bauern haben damals schon so gelebt, wie es heute leider für viele von uns Mitteleuropäern selbstverständlich ist. Deshalb litten sie schon unter den Beschwerden, die wir „Zivilisationskrankheiten“ nennen. Wir versuchen heute, die „Großkopferten“ zu imitieren, weil wir uns vor den Augen der Gesellschaft besser stellen wollen. Wie würde die Welt wohl heute aussehen, wenn der Adel, Klerus und die reichen Bauern damals wie Hermann und Helene gelebt hätten? Wären uns heute Massentierhaltung, verschmutzte Böden und Luft unbekannt?

Einfache Leute hungerten zu Jahresbeginn häufiger, in der restlichen Jahreszeit dagegen weniger. Diesen natürlichen Rhythmus nahmen sich die christlichen Kirchen zum Vorbild für die Fastenzeit. Leider haben sie die Vorgaben, wie zu fasten ist, nicht wirklich konsequent gefaßt. Allerlei Schlupflöcher ermöglichten es unseren Vorfahren, zu „fasten“ ohne jedoch nennenswert zu hungern. Das ist nicht das echte urheimische Hungern. Deshalb üben wir uns wenigstens zweimal in der Woche für mindestens 16 Stunden im urheimischen Hungern. Vergessen wir darüber hinaus nicht, auch seelisches Fasten zu betreiben, indem wir auf Fernsehen und Radio verzichten, in uns gehen und unsere Gewohnheiten hinterfragen. Dies ist mindestens so wichtig, wie das körperliche Fasten!

Wir sind zum allergrößten Teil Nachfahren von Menschen wie Hermann und Helene. Leider leben die meisten von uns heute nicht mehr wie die beiden, aber sie können uns als Beispiel hin zu einem urheimischem Leben dienen (siehe auch UHN 2012/2). Unser heutiges Bier wäre Hermann übel aufgestoßen, unser heutiges Leitungswasser und unser von der Agrarindustrie verzüchtetes, bitterstoffarmes Gemüse hätte Helene sicher ausgespuckt. Die Eliminierung der natürlichen Bitterstoffe aus unseren Lebensmitteln war für uns der Grund, mit erheblichem Forschungsaufwand unsere Urbitter® Produkte zu entwickeln. Hermann und Helene hätten es nicht gebraucht, wohl aber wir. Hermann und Helene arbeiteten viel an der sauberen und feinstaubfreien Luft. Sie hatten wie die allermeisten unserer Vorfahren, je nach Konstitution mal eine kräftigere, mal eine zartere, aber immer die für SIE beste – also eine urheimische – Figur. Wer urheimisch lebt, braucht keine modernen Diäten! (siehe UHN 2014/1).

getrunken wird. Auch die Angaben über das, WAS die Steinzeitler aßen, bleiben zweifelhaft, denn Besorgungslisten oder Speisepläne haben uns unsere Vorfahren nicht hinterlassen. Uns ist ebenfalls nicht ganz klar, von welcher „Steinzeit“ die Rede ist. In der Literatur umfaßt diese einen Zeitraum von vor ca. 3,4 Millionen Jahren bis etwa 3000 v. Chr.. Fallen wir also nicht auf diese pseudowissenschaftliche Diät herein.



Kurz und bündig

Verkaufte Gesundheit – „Beratungsgelder“ für die WHO und „ungefährliche“ Strahlung für die Industrie

WLAN, Mikrowellenstrahlung, Mobilfunkstrahlung – sie sind permanente Begleiter unseres täglichen Lebens. Doch welche Folgen hat diese Begleitung für unser Leben und unsere Gesundheit? 2005 veröffentlichte der Leiter der Strahlenschutzkommission der World Health Organization (WHO) eine Richtlinie, nach der Mobilfunkstrahlung ungefährlich sein sollte. Dieser Leiter aber strich gleichzeitig bei der Mobilfunkindustrie ein „Beraterhonorar“ in Höhe von 150 000 US-Dollar jährlich ein. Inzwischen ist der Leiter gegangen und seit 2011 stuft nun auch die WHO Mobilfunkstrahlung als potentiell krebserregend ein. Dies und auch jüngste Studien bestätigen, was wir schon lange postulierten (siehe UHN 2007/4): Die Mobilfunk- und andere Strahlung führt zu Strangbrüchen in der Erbsubstanz, oxidativem Streß in unseren Zellen und schließlich zu entzündlichen Erkrankungen.

Jemand, der ebenfalls an der Strahlung bis heute bestens verdient, ist unsere Regierung. Diese kassierte circa 55 Milliarden Euro (!) nur für Mobilfunk-Lizenzgebühren. Die Europäische Umweltagentur deckte in ihrer Schrift „Späte Lehren aus frühen Warnungen“ auf, wie Industrie und Politik Hand in Hand verhinderten, daß gesundheitsschädliche Produkte nicht aus dem Verkehr gezogen wurden, dem

Wirtschaftswachstum zuliebe. Unsere Gesundheit wurde verkauft. Und mag unsere Wirtschaft zwar „wachsen“, so tun dies die dadurch verursachten Tumore auch! Gratulation an alle Mutigen, die auf ein Handy verzichten! Denn nicht nur wir, sondern auch unsere Umwelt profitiert davon!



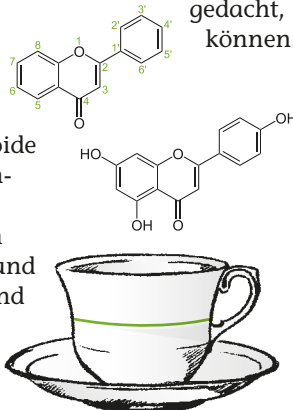
Bergmann: Phänomen Elektrophysensitivität – Anerkennung, Schutz und Dank sind überfällig. Die Naturheilkunde (2017)

Hensinger: Späte Lehren aus frühen Warnungen: Tabak, Röntgenstrahlung, Asbest und WLAN. Die Naturheilkunde (2017)

Flavonoide gegen Fett 1:0

Israelische Forscher konnten zeigen, daß die zwei Flavonoide Apigenin und Naringenin in der Lage sind, den Stoffwechsel so anzuregen, daß es zu einem gesteigerten Fettabbau kommt. Dies ist eine weitere Facette der für uns günstigen Eigenschaften von Flavonoiden, welche auch in Cystus® und Urbitter® reichlich vorhanden sind. Einfach Tee trinken und sich des Lebens freuen – auf die urheimische Art!

Thaiss et al.: Persistent microbiome alterations modulate the rate of post-dieting weight regain. Nature (2016)



In eigener Sache:

CYSTUS® BIO KINDERSIRUP – nicht nur für Kinder

Dürfen wir vorstellen: das jüngste Mitglied in der Cystus®-Familie: Unser Cystus® Bio Kindersirup! Schon seit Jahren entwickeln wir eine alternative Darreichungsform unseres Cystus052®-Extraktes. Unsere Kunden, insbesondere Mütter, aber auch Prof. Grönemeyer haben sich seit langem eine Variante unseres altbewährten Cystus052®-Extraktes für Kinder gewünscht. Bisher hatten wir Müttern empfohlen, unseren Cystus052® Sud mit etwas Apfelpektin anzudicken, da Kleinkindern das Einnehmen und Lutschen von Tabletten häufig schwer fällt. Aber auch Feinschmecker, denen unsere klassischen Cystus052® Bio Halspastillen zu herb und intensiv im Geschmack waren, können sich mit unserem Cystus® Bio Kindersirup auf eine wahre Gaumenfreude freuen.



Verwendet werden ausschließlich urheimische Pflanzen aus kontrolliert biologischer Herkunft. Dies ist unser Beitrag für den Schutz unserer Umwelt. Durch seine angenehme, wohlschmeckende Art und der einfachen Darreichungsform ist unser Cystus® Bio Kindersirup ein idealer Begleiter unserer Kinder in der kalten Jahreszeit.

Cystus® Bio Kindersirup, 200 ml

PZN 12 673 218

Neu für neue Leser

Im Laufe des letzten halben Jahres haben wir außerdem zwei weitere neue Produkte eingeführt, die von unseren Kunden mit Begeisterung angenommen wurden:

1. Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat
2. Bärlauch Vitamin K₁ Tabletten

Die enthaltenen Vitamine liegen, wie bei allen unseren Produkten, in pflanzlich gebundener Form vor (nicht isoliert oder chemisch zugesetzt). Diese Produkte sind für Menschen gedacht, die leider nicht immer urheimisch leben können.

Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat
110 g

PZN 12 504 390

Bärlauch Vitamin K₁ Tabletten
131 St.

PZN 12 391 365

PZN = Pharmazentralnummer:
hilfreich beim Kauf in Apotheken

Wir erforschen



Pandalis' ruhige Worte



» Der Mensch ist wie ein Stein, der am Beginn seiner Reise aus dem Gebirge herausbricht. Er stürzt in den Fluß des Lebens, wo er sich mit den anderen Steinen, die schon etwas länger unterwegs sind, auf die große Reise macht. Gegenseitig schleifen sich die Steine untereinander ab, bis aus den schroffen und kantigen runde und ebene Formen geworden sind. Während die weichen Brocken jedoch sehr rasch zu Sand werden, setzen diejenigen aus hartem Granit der Strömung Widerstand entgegen, gestalten die Ufer und bilden in ihrem Strömungsschatten kleine geschützte Refugien für die Bewohner des Flusses. Die große Masse des Sandes aber wird mit dem Strom ins Meer gespült, wo sie als Sediment endet. «

Ostergruß

Die Osterzeit steht vor der Tür. Das Ei als Symbol des Lebens rückt wieder in den Marketingmittelpunkt der großen industriellen Eierproduzenten. Bunt gefärbt liegen die Legebatterien-Eier in unseren Supermärkten und warten auf uns. Haben wir jemals hinterfragt, welches Tierleid hinter den Billigeiern steht? Vielen Eiern, leider auch den allermeisten Bio-Eiern haftet ein moralischer Makel an, an den viele nicht denken. In den Kükenbrütereien werden die geschlüpften männlichen Küken in der Regel vergast und geschreddert, weil sie „wertlos“ sind. Die „Bruderhahn Initiative Deutschland“ hat für dieses schier unfassbare Elend nun eine Alternative geschaffen: die sogenannten Ethik-Eier. Für nur 4 Cent mehr pro Ei können wir Eier erwerben, die nach ethischen Kriterien erzeugt wurden. In diesem Sinne: Frohe Ostern!

Informationen zur Initiative unter: www.bruderhahn.de



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/.

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
E-Mail: info@pandalis.com

Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

Redaktion: Dr. Anna Buermann, Lena Hahn, Dr. Patrick M. Heidrich, Michaela Rhotert, Maïke van der Putten

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 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