

URHEIMISCHE NOTIZEN

...das Blatt für urheimische Gesundheitsförderung

Alles neu macht der Mai

Der Mai ist schon immer ein magischer Monat gewesen. In der Mythologie ist die Bergnymphe Maia zuständig für Vermehrung und Wachstum. Mit kaum einem anderen Monat verbinden sich für uns so viele positive Gedanken, Gefühle und Erinnerungen. Ganz egal wie alt wir sind, in keinem anderen Monat fühlen wir uns so jung wie im Mai.

Doch dieser „Wonnemonat“ hat auch andere Seiten: Viele kleine Torheiten und auch manche große Dummheit fallen in diese Zeit. Was gab es nicht schon alles an „Frühlingstorheiten“! Wer erinnert sich noch an das hochgelobte Eigenurintrinken, das vor etwa 20 Jahren durch die Medien geisterte und Zigtausende von Deutschen zu wahrhaft harten Trinkern werden ließ? Heute kräht kein Hahn mehr nach dem Gesundheitstrunk aus Eigenproduktion. Dann gab und gibt es immer noch das unsägliche Evangelium vom „viel Wasser trinken“. Mal werden zwei Liter pro Tag empfohlen, mal drei, mal mehr. In den Büros der Republik gluckern fortan Millionen von lebenden Wasserfässern vor den Computern. Trinken ohne Durst – nicht ganz ungefährlich. In der Psychiatrie gilt das Trinken ohne Durst als Zeichen von Geisteskrankheit. Dazu Heinrich Kasper in *Ernährungsmedizin und Diätetik*, S.47: „Psychiatrische Patienten nehmen gelegentlich extreme Mengen an Trinkwasser auf. Hierdurch können – trotz intakter Nierenfunktion – die normalen Regulationsmechanismen überfordert werden, so daß es zu dem Krankheitsbild der akuten Wasserintoxikation kommt.“



Harmloser ist da schon das Gehen am Stock – das *Nordic Walking*, die lächerlichste Art der Fortbewegung. Im Augenblick ist es ganz sicher auch die auffälligste Form der Frühlingstorheiten. Vielleicht wird es eines Tages sogar Mode, beim *Nordic Walking* die Stöcke wegzulassen. Dann sind wir endlich und glücklich wieder bei dem angelangt, was man schlicht und einfach als *Gehen* bezeichnet.

Tatsache ist: mit jedem neuen Mai werden wir ein Jahr älter. Viele wollen das nicht wahrhaben. Am allerwenigsten die Werbeindustrie.

Für sie besteht der größte Teil der Bevölkerung aus strahlenden 28-jährigen Seglern, die weißen Rum trinken, gern Cabrio fahren und auf Berge steigen, um dann im gesegneten Alter von 30 Jahren mit dem Golfspielen zu beginnen. Auf dem Arbeitsmarkt geht es ähnlich zu: „Sie sind idealerweise zwischen 25 und 35 Jahre alt“, heißt es in vielen Stellenangeboten. Ist das wirklich das Ideal, das es anzustreben gilt?

„Ja“, sagt Dr. med. Ulrich Strunz, selbsternannter Fitneßpapst und Buchautor. Seit Jahren predigt er seine penetrante Botschaft vom „Forever young“. Bloß nicht alt werden! Strenge Ernährungsregeln und exzessiver Sport sollen laut Strunz den natürlichen Alterungsprozeß stoppen. Den Rest besorgen Mode- und Kosmetikindustrie, in hartnäckigen Fällen das Messer des Schönheitschirurgen. *Und wenn du nicht mehr jung bist, fordern die Wellneßprediger und Fitneßgurus von uns, dann tu wenigstens so als ob. Such dir einen jüngeren Partner, färb dir die Haare, leg dir neue Klamotten zu, kauf dir ein Cabrio oder ein Buch von Dr. Strunz.* Der Weg von der Jugendlichkeit zur Lächerlichkeit ist ausgesprochen kurz.

Ohne Zweifel – die Jugend ist eine schöne Zeit. Die ewige Jugend ganz sicher nicht. Auch wenn es gern verdrängt wird – das Alt werden gehört zum Leben wie Geburt und Tod, und das ist auch richtig und schön so. Und zum Leben brauchen wir weder Cabrio noch Segelboot noch Dr. Strunz.

„Alles neu macht der Mai“? Nein, das tut er nicht. Die Erneuerungen kommen von uns und aus uns selbst. Wer etwas ändern möchte, kann das in jedem Monat tun. Der Mai macht nicht alles neu, aber er ist eine gute Gelegenheit sich zu besinnen, Kleinigkeiten im eigenen Leben zu verändern oder etwas ganz Großartiges Neues zu beginnen. ■



Muntermacher Mai – lassen Sie sich reizen!

Lassen Sie sich reizen!

Wir Menschen sprechen gut und gern auf Reize an. Gemeint sind nicht nur solche, die vom anderen Geschlecht ausgehen, sondern auch diejenigen, die wir selbst unserem Körper geben, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten und seine Selbstheilungskräfte zu stärken. Hier finden Sie urheimische Tips, wie Sie sich - nicht nur im Wonnemonat Mai – munter und fit halten.

! Die Haut, unser größtes Organ, verfügt über erstaunliche Selbstheilungskräfte. Damit die Regenerierungsfähigkeit „im Training“ bleibt, sind „Microverletzungen“ der Haut positiv zu sehen. Sie setzen juvenile Hormone – Jugendlichkeitshormone sozusagen – frei, die für eine rasche Erneuerung der verletzten Hautpartien sorgen. Gartenarbeit ohne Handschuhe ist beispielsweise ein geeigneter Reiz für die Regenerierungsfähigkeit der Haut.

! Das Verdauungssystem ist auf Reize geradezu angewiesen. Leichte Verletzungen der Darmschleimhaut durch gröbere Kost aktivieren die körpereigenen Renovierungstruppen.

! Ganz spezielle Reize geben dem Darm das Signal zu verstärkter Verdauungsarbeit. Besondere Bitterstoffe (Urbitter® Bio Granulat) lösen diesen Reiz aus. Erfolg: auch träge Därme werden munter, belastendes und krank machendes wird beschleunigt ausgeschieden. Mit anderen Worten: Die Bitterstoffe bringen den körpereigenen Müllwagen auf die Überholspur.

Auch Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse lassen sich von den bitteren Wohltätern wachrütteln. Gifte aus Umwelt und Nahrung haben folglich weniger Zeit Schaden anzurichten. Für viele Menschen ist eine plötzlich wieder gut funktionierende Verdauung eine wahre Wohltat – verbunden mit einem ganz neuen Körpergefühl.

! Auch der Wasserhaushalt des Körpers läßt sich durch Reize beeinflussen. Der Schlüsselstoff heißt Kalium! Der menschliche Organismus besteht zu 70 Prozent aus Wasser, der größte Anteil davon ist normalerweise in den Zellen zu finden. Das Wasser *in* den Zellen ist ein Zeichen der Jugend – äußerlich erkennbar an straffer Haut. Zu viel Flüssigkeit ist hingegen schädlich, das überflüssige Wasser lagert sich *zwischen* den Zellen an. Dieses „zu viel“ gehört aus dem interzellulären Raum ausgeschwemmt, um das gesunde Gleichgewicht wieder herzustellen. Dabei hilft Kalium – es ist der Wasserwächter des Körpers! Pflanzlich gebundenes Kalium finden wir reichlich in wildem Spargel und in Dreiblatt Kalium Bio Granulat.

! Auch wenn wir alle jeden Tag und unwiderruflich altern – unsere Zellen erneuern sich von Zeit zu Zeit. Dazu benötigen sie allerdings Vitamin B₁₂. Bei Vegetariern, älteren Menschen und bei regelmäßigem, recht großzügigem Alkoholkonsum kann es mit dem Vorrat an diesem Vitamin schon einmal knapp werden. Ein vorzüglicher Lieferant von pflanzlichem Vitamin B₁₂ ist Sanddorn B₁₂ Bio Granulat.

! Eine wichtige Voraussetzung, um überhaupt unbeschwert leben und genießen zu können, ist ein klarer Kopf. Menschen, die häufig unter Kopfschmerzen oder Migräne leiden, wissen die wohltuenden Reize der Bockshornklee Wärme Auflage zu schätzen. Sie ist die urheimische Antwort auf die Attacken der lästigen Quälgeister im Kopf.

! Nicht nur der Körper fordert Reize! Auch der Geist freut sich über jede Herausforderung. Das kann ein Buch sein, ein Kreuzworträtsel, eine Partie Schach, Musik, ein Gespräch oder – ja, auch ein Streit.

! **Wir dürfen nicht nur, wir müssen uns reizen lassen!**



Das aktuelle Thema

Die Vogelgrippe – ist der Spuk schon vorbei?

Bis jetzt war die Vogelgrippe nicht viel mehr als ein Phantom für geldgierige Geschäftemacher und professionelle Panikverbreiter. Tatsache ist, daß es in Deutschland keine am Vogelgrippevirus erkrankten Menschen gibt. Die Vogelgrippe ist keine „Menschenkrankheit“, sondern eine Krankheit der Tiere. Und sie ist nicht neu. Es hat sie immer gegeben. Früher nannte man sie „Vogelpest“. Bezeichnenderweise trat die Vogelpest ausgerechnet zu dem Zeitpunkt verstärkt auf, an dem mit der industriellen Massentierhaltung begonnen wurde – nämlich gegen Ende des 19. Jahrhunderts. Zufall? *Nein*, sagt Professor Dr. Stephan Ludwig, Virologe am Institut für Molekulare Virologie in Münster. *Der einzelne infizierte Schwan ist nicht das Problem. Erst wenn es zu Infektionen in einem Nutztierstall kommt, hat das aggressive Virus eine ideale Grundlage für die Vermehrung.*

Es entstehen riesige Mengen auf engstem Raum, die dann auch ausreichend sein können, Menschen zu infizieren.



Die Vogelgrippe ist die Quittung für die Sünden der industriellen Massentierhaltung. Wolfgang Apel, der Präsident des Deutschen Tierschutzbundes, fordert unmißverständlich: *Die Vogelgrippe, wie schon BSE, MKS oder die Schweinepest, sollte deshalb erneut Anlaß sein, über die Zukunft der Landwirtschaft nachzudenken.*

Und was ist getan worden? Haben die verantwortlichen Politiker nachgedacht? Ganz offensichtlich nicht. Wieder einmal haben sie ihre Diäten verträumt, verbummelt und verschwendet. Wieder einmal haben sie nichts dazugelernt. Der Gipfel der Ignoranz aber ist die Rücknahme der Einföhrung des Käfigverbots, das ab dem Jahr 2007 vorgesehen war. Ist es einfach nur Zufall, daß es direkt nach diesem Sieg für die Hühnerbarone und Schweinefabrikanten auffallend ruhig um die Vogelgrippe geworden ist? Da drängt sich doch der Verdacht auf, daß die Rücknahme des Käfigverbots der eigentliche „Sinn der Übung“ gewesen ist! ■

Das vollständige Interview mit Professor Ludwig¹ haben wir für die Herbstausgabe der URHEIMISCHEN NOTIZEN vorgesehen, also für den vermutlichen Zeitpunkt, an dem gezielt neue Vogelgrippe-Panik verbreitet werden wird. Vielleicht wird es aber auch einen neuen Spuk geben. Wir sind gespannt.

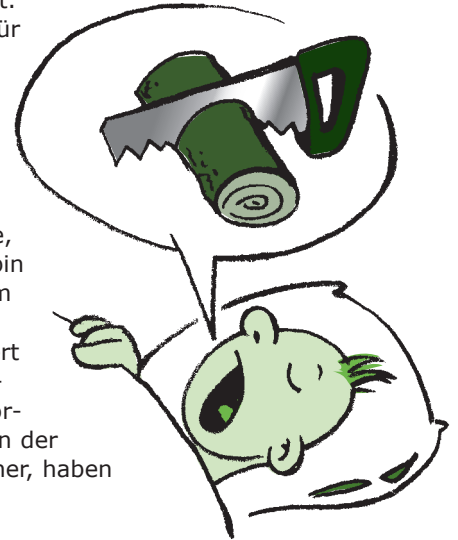
¹Professor Ludwig hat als erster Wissenschaftler die stark antiviralen Eigenschaften von Cystus®-Extrakt festgestellt.

Kurz und bündig

Wer schnarcht hält Wache!

Hunde knurren, Katzen fauchen, Schlangen zischen – wir schnarchen. In den Zeiten von hungrigen Höhlenbären und aggressiven Säbelzähntigern hat das durch das Höhlenecho verstärkte Schnarchen unserer Vorfahren durchaus einen praktischen Sinn gehabt.

Das – heute nur noch für genervte Ehepartner – bedrohliche Geräuschdiente in Urzeiten zur Abschreckung von Räubern, indem es signalisierte: ich schlafe nicht – ich grummele, grunze und grolle, ich bin hellwach und bereit zum Kampf! Das Rezept hat offensichtlich funktioniert – Höhlenbär und Säbelzähntiger sind ausgestorben; wir, die Nachfahren der steinzeitlichen Schnarcher, haben überlebt.



(in Anlehnung an MMW 21/2005)

Künstliches Vitamin C geht an die Nieren



Isolierte oder chemische Vitamine stehen seit längerem im Verdacht, mehr Schaden anzurichten als Gutes zu tun. In einem Experiment, in dem die Probanden täglich zwei Gramm Ascorbinsäure (Vitamin C) erhielten, erhöhte sich die Oxalsäureausscheidung im Harn beträchtlich. Mögliche Folge: Bildung von Nierensteinen. Aua. Wahrlich kein Stein der Weisen.

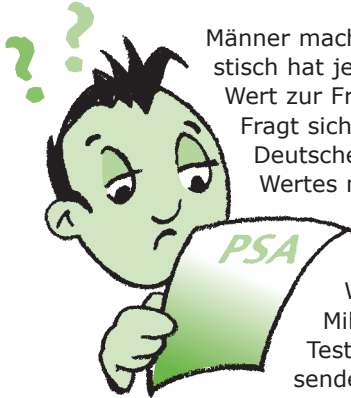
(In Anlehnung an Journal of Nutrition 2005/135)

Hochaktuell

Allergien im Anmarsch

Giftstoffe in Umwelt und Nahrung nehmen drastisch zu – Allergien folglich auch. Was hilft? An erster Stelle eine konsequente Umstellung der Ernährung in Richtung **urheimisch** und streng Bio, siehe dazu unsere Informationsbroschüre. An zweiter Stelle Cystus® Bio Salbe, die bei Heuschnupfen direkt auf die Nasenschleimhaut aufgetragen wird. Weitere Tips unter Telefon 05426/3481.

PSA-Test – Männer wollen´s wissen



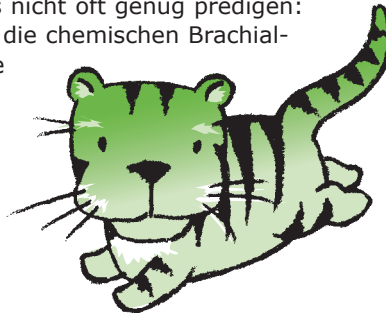
Männer machen es heimlich – nämlich den PSA-Test. Rein statistisch hat jeder zweite deutsche Mann über vierzig seinen PSA-Wert zur Früherkennung von Prostatakrebs ermitteln lassen.

Fragt sich nur wozu. Laut Aussage von Nikolaus Becker vom Deutschen Krebsforschungszentrum hat die Kenntnis des PSA-Wertes nicht zu einem längeren Überleben bei Prostatakrebs beigetragen, womit die Anforderung an eine sinnvolle Früherkennungsmaßnahme nicht erfüllt ist.

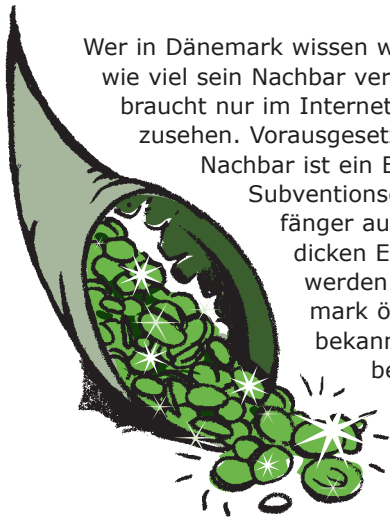
Was bleibt, sind Labors, die sehr gut verdienen, und Millionen Männer, denen es schlecht geht, weil ihnen das Testergebnis Angst macht. Tatsache ist jedoch, daß Tausende von Laborwerten absolut nichts aussagen. Die Werte sind buchstäblich ohne Wert.

Cholesterin nur ein Papiertiger?

Ist es denn nun gefährlich oder nicht? Die C-Frage, die Frage also, ob erhöhte Werte von LDL-Cholesterin im Blut Herzinfarkte begünstigen, spaltet die Nation in ängstliche Magerköstler und lässige Schlemmer. Tatsache ist, daß selbst Peter Sawicki, Leiter des Bundesinstituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, die Schädlichkeit erhöhter Cholesterinwerte in Frage stellt. Was wir seit 18 Jahren erzählen, ist jetzt also amtlich. Jeder Mensch hat seinen individuellen Cholesterinwert, der ständig schwankt. Jahreszeiten, Schwangerschaften, Lebensalter, Krankheiten – diese Faktoren verändern den Wert. Der Verkauf von chemischen Cholesterinsenkern, besonders Statinen, ist für die Pharmaindustrie eine Goldgrube. Muß das so sein? Man kann es nicht oft genug predigen: Bewegung und vernünftige Ernährung machen die chemischen Brachialmittel überflüssig. Zwei Mal in der Woche sollte Seefisch, wie Hering oder Makrele, auf dem Speiseplan stehen. Auf Salate gehört immer ein Löffel Bärlauch Frischblatt Granulat. Das Cholesterin – egal wie hoch der Wert ist – bleibt nämlich nur so lange ein Papiertiger wie es nicht „ranzig“ wird.



Gelder für die Großen



Wer in Dänemark wissen will, wie viel sein Nachbar verdient, braucht nur im Internet nachzusehen. Vorausgesetzt, der Nachbar ist ein Bauer.

Subventionsempfänger aus den dicken EU-Töpfen werden in Dänemark öffentlich bekannt gegeben.

Hintergrund: die Förderung der Landwirtschaft frißt mittlerweile 46 Prozent des gesamten EU-Haushalts. Die Frage wohin das Geld geht ist also berechtigt. Auch in Frankreich, Schweden, den Niederlanden und in Großbritannien wird aus den Profiteuren der europäischen Futterträge kein Geheimnis gemacht. Der Nestlé-Konzern beispielsweise sackte im Jahr 2004 erstaunliche 18 Millionen Euro ein; Prinz Charles übte sich mit einer einzigen Million in adliger Bescheidenheit. Die ganz Kleinen bekommen gar nichts.

Dünn macht dick

Tiere und Menschen scheinen instinktiv zu wissen, daß dickflüssige und süße Getränke mehr Kalorien enthalten als dünnflüssige und nicht süße. Zu dieser erstaunlichen Erkenntnis gelangten Forscher der Purdue University, Indiana. Beweis: In Rattenversuchen legten ausgerechnet diejenigen Tiere an Gewicht zu, die mit süßstoffhaltigen und dünnflüssigen Getränken versorgt wurden statt mit dickflüssigem und zuckerhaltigen Kakao.



Wissenschaftler folgern daraus, daß ganz besonders Süßstoffe in Colageetränken und sonstigen süßen Säften die „Pawlowsche Konditionierung“ des Menschen überlisten. Anders ausgedrückt: Je häufiger Süßstoffhaltiges und Dünnflüssiges konsumiert wird, desto stärker ist der Drang „nach etwas Richtigem“. Erhöhte Kalorienzufuhr und Übergewicht sind die unausweichlichen Folgen. Tatsächlich: dünn macht dick.

(In Anlehnung an das International Journal of Obesity, 2004/28/S.933-935)

„Verlierer sind Kleinbetriebe“, sagt Martin Hofstetter, Agrarexperte von Greenpeace, „und die Umwelt, die unter der stark geförderten Intensivlandwirtschaft leidet.“

In Deutschland bleiben die Namen der Agrar-Abzocker vorerst streng geheim. Ein Schelm wer Böses dabei denkt.

(In Anlehnung an „greenpeace magazin 3.06“)

In eigener Sache

Vielleicht wundern Sie sich warum wir in dieser Ausgabe der URHEIMISCHEN NOTIZEN fast eine ganze Seite für die Rubrik „In eigener Sache“ vorgesehen haben. Dafür gibt es einen wichtigen Grund.

Wie Pilze aus dem Boden...

Vor fast 20 Jahren begann Dr. Pandalis mit der Bärlauch-Forschung. Mit Eifer und Leidenschaft holte er diese fast vergessene urheimische Pflanze „aus der Versenkung“ und verhalf ihr zu neuem Ruhm. Was unsere Vorfahren seit Jahrhunderten wußten, bestätigte jetzt die moderne Forschung: die Bärlauchpflanze ist ein großartiges Geschenk der Natur. Die daraus gewonnenen Produkte erfreuten sich rasch wachsender Beliebtheit. Sehr schnell fanden sich allerdings auch Nachahmer, die wie Pilze aus dem Boden schossen und die von der Anerkennung und dem Wissen der Pandalis-Forschung profitieren wollten. Diese Nachahmer-Produkte waren von recht unterschiedlicher Qualität. Plötzlich mußte unbedingt überall Bärlauch rein – in Gewürze, in Brot und in Käse! Viele Unternehmen erhofften sich einen schnellen Gewinn ohne viel Einsatz, die aufwendige Forschung und die damit verbundenen hohen Kosten überließ man lieber dem Bärlauch-Pionier Pandalis. Aber ohne Forschung geht es nicht! Und ohne Sicherheit auch nicht – viele Bärlauchpflanzen sind vom für den Menschen gefährlichen Fuchsbandwurm befallen. Bei Bärlauch aus dem Hause Pandalis wird jede Lieferung akribisch auf Bandwurmbefall untersucht.

Bei welchem Bärlauch-Nachahmerprodukt kann man sich darauf verlassen?

Ganz aktuell liegt jetzt eine ähnliche Situation bei einer anderen Pflanze vor. Es geht um *Cistus incanus ssp. tauricus*, eine graubehaarte Zistrose. Auch bei dieser urheimischen Pflanze wurde von Dr. Pandalis Pionierarbeit geleistet. Die schon in der Antike bekannte Zistrose wurde in Labors überprüft und in zahlreichen Studien getestet. Die Ergebnisse überraschten im positiven Sinn und bestätigten die alten Volksweisheiten.

Um sicher zu gehen, ließ sich Dr. Pandalis seine Produkte aus dieser graubehaarten Zistrose unter dem Warenzeichen Cystus® eintragen. So entstanden nach alten Überlieferungen und mit Hilfe moderner Wissenschaft die heute bekannten Cystus® Präparate. Der Erfolg der aus dem Cystus® Extrakt gewonnenen Produkte ließ wiederum diverse Nachahmer wie Pilze aus dem Boden schießen. Seit Cystus® in aller Munde ist, liegt offensichtlich die Versuchung nah, irgendetwas Grünes in Kapseln oder sonstwo hineinzufüllen und als Cistus/„Cystus“-Produkt auf den Markt zu werfen. Wir wissen jedoch, daß eine ganz bestimmte Varietät einer ganz bestimmten Subspezies von *Cistus incanus* überhaupt für den Menschen verträglich und gesund ist! Wissenschaftliche Forschung und Studien wie zum Beispiel die der Charité Berlin, der Universität Münster und des FLI Tübingen gibt es ausschließlich für Cystus® Dr. Pandalis-Produkte. Alle Untersuchungen und Studien wurden von Dr. Pandalis in Auftrag gegeben. Basis und Gegenstand der wissenschaftlichen Forschung war ausschließlich die nur Dr. Pandalis bekannte, ganz bestimmte Varietät der Cistus-pflanze. Und nur in Verbindung mit dem Cystus®-Warenzeichen machen die vorhandenen Forschungsergebnisse überhaupt Sinn. Andere Angebote haben keinerlei eigene Forschungsgrundlagen – verkauft wird die vielzitierte „Katze im Sack“. Trotz dieser sehr lästigen und unangenehmen Situation wird sich Dr. Pandalis wie bisher mit Eifer und Leidenschaft der Erforschung urheimischer Pflanzen widmen. Der vor fast 20 Jahren eingeschlagene Weg – das bestätigen nicht zuletzt die zahlreichen Nachahmer - ist der richtige!



Rezept

Mangold-Omelette

ca. 500 g Mangold
8 Eier
Olivenöl
Meersalz (unjodiert)
Schwarzer Pfeffer
Bärlauch Frischblatt Granulat

Den Mangold gründlich waschen, die Stiele abschneiden. In einen Kochtopf eine Tasse Wasser, 2 EL Olivenöl und 1 TL Meersalz geben und zum Kochen bringen.

Mangold dazugeben, den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze wenige Minuten blanchieren. Zwischendurch umrühren. Mangold herausnehmen und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Eier mit Meersalz und Pfeffer (nach Geschmack) leicht verquirlen. In eine große Bratpfanne etwas Olivenöl geben und erhitzen. Das Eierngemisch in die Pfanne gießen und etwas fest werden lassen. In die Mitte den Mangold legen und mit den Rändern des Omelettes bedecken.

Den Deckel auflegen und einige Minuten garen lassen. Das Omelette auf einen großen Teller stürzen, in Vierecke schneiden und diese mit Bärlauch Frischblatt Granulat bestreuen.

Guten Appetit!



Wir erforschen



Letzte Seite



Liebe Leserinnen und Leser,

die Redaktion der URHEIMISCHEN NOTIZEN hat in jahrelanger enger Zusammenarbeit mit Biologen, Heilpraktikern und Ärzten ein Standardwerk der Urheimischen Pflanzen, das **Urheimische Kompendium**, erstellt, das jetzt in gedruckter Form vorliegt. Auf 110 Seiten finden Sie Pflanzenbeschreibungen, Hintergrundinformationen und praktische Tips für den ergänzenden Einsatz der Pflanzen bei Beschwerden und Krankheiten. Zahlreiche farbige Abbildungen und ein umfangreiches Literaturverzeichnis runden das Werk ab.

Wir senden Ihnen das Urheimische Kompendium auf Wunsch gern kostenlos zu. Bitte haben Sie Verständnis dafür, daß wir das Urheimische Kompendium aus rechtlichen Gründen ausschließlich an Fachkreise abgeben dürfen.

Die Redaktion

Leserbriefe



Nur Mut!

Als Reaktion auf die URHEIMISCHEN NOTIZEN 04/2005 haben wir neben positiven Stimmen auch einige sehr negative, ausgesprochen böse Briefe bekommen. Wir hätten in dieser Ausgabe gern ein oder zwei davon abgedruckt, doch ausgerechnet bei diesen „mutigen“ Schreibern hat die Courage nicht dazu gereicht, sich mit einer Veröffentlichung einverstanden zu zeigen. Schade!

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bin eine begeisterte Leserin Ihrer „Urheimischen Notizen“ und würde mich über die weitere Zusendung sehr freuen. Ihre Produkte sind sehr gut, auch meine Patienten sind begeistert.

Mit freundlichen Grüßen

Corinna Beiße, Heilpraktikerin, Berlin

Die urheimischen Notizen sind SPITZE! Schickt mir bitte noch 5-10 Exemplare. Diese Erkenntnisse müssen unter die Menschen gebracht werden.... Bleibt so kritisch!....

Helma Rychlik, Eichenried

Kurzzitate aus Leserbriefen

Spitze! Konsequent Arrogant

Mutig Klar Einseitig Kompliment!

Einführend Falsch Vernünftig

Plump Ehrlich **Eindrucksvoll**

Kritisch Unzulässig Wunderbar

Hochinteressant Hetzartikel
Ignorant Weiter so! Deutlich

Aufrüttelnd Aus dem Herzen

gesprochen! Kopflastig

Bravo! Herzerfrischend

Polemisch Exzellent Lesenswert

Echt super Unverschämt

Messerscharf gewürzt
Informativ Gelungen

Volksverdummung Anregend

Endlich Aufklärung!

Impressum

Verlag:

Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG
Dr. Pandalis · 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. Georgios Pandalis

Redaktion: Andreas Busch

Wissenschaftliche Berater:

Prof. Dr. Dr. Holger Kiesewetter (Charité Berlin)
Prof. Dr. Richard Pott (Uni Hannover)

Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, 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.

Hinweis der Redaktion:

Wir halten uns auch weiterhin an die bewährte „alte“ Rechtschreibung.

ISSN 1612-0728