

URHEIMISCHE NOTIZEN

...das Blatt für urheimische Gesundheitsförderung

Was uns heute wirklich krank macht

Wir sind Weltmeister in Handball, im Export und im ...Kranksein!

Noch nie in der Geschichte der Deutschen gab es so viele Krankenhäuser, Ärzte und kranke Germanen wie heute.

Wir sind aus dem Gleichgewicht geraten. Genauso wie unser Wald, unser Wasser und unser Klima. Schuld daran sind wir selbst.

Wir haben unsere Werte verloren. Auch wenn fast jeder seine Cholesterin-, PSA- und Blutdruckwerte kennt, sind Werte wie Rücksicht, Verantwortung, Demut, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und Respekt vor der Schöpfung auf der Werteskala ganz unten angekommen. Werte, die teils auf dem Christentum (wie Demut, Ehrlichkeit) und teils auf den Kelten und Germanen fußen (wie der Respekt vor der Schöpfung und die Zuverlässigkeit). Schuld daran sind wir alle und vor allem die Mächtigen, die Regierenden, die „Vorbilder“ und nicht zuletzt die Allermächtigsten, die Medien.

Der Verlust dieser Werte und Tugenden, die über Jahrtausende Hand in Hand mit der Mutter Erde gewachsen und mit ihr verwoben sind und die uns Harmonie und Gesundheit schenken, macht uns leer.

Dieses Vakuum versuchen Interessens-Gruppen über die Medien mit „neuen Werten“ zu füllen. Plötzlich sollen uns Schnellebigkeit, Berechnung, Egoismus, primitive Späße – am besten auf Kosten anderer – Konsum und sinnentleerte Symptommedizin bestimmen.

Angst essen Seele auf

Und damit diese „neuen Werte“ schnell in uns hineingemeißelt werden, benutzen die Interessengruppen ein bewährtes Mittel: Die Angst!

Beispiele gefällig? Wenn wir uns nicht regelmäßig vom Arzt untersuchen lassen, bekommen wir keinen „Krankenkassen-Bonus“. Doch es kommt noch schlimmer: Wir werden krank. So suggeriert man es uns.

Wenn wir nicht jeden Tag 2 bis 3 Liter Wasser trinken, ob Durst oder nicht, trocknen wir aus und sterben früher. Und wer will das schon?

Diese Angst frißt die Seele auf und macht den ganzen Körper krank. Man erkennt es am Bluthochdruck, an Herz-Rhythmus-Störungen, am Reizdarm-Syndrom, an Rückenbeschwerden und Allergien.

Wir (v)ertragen uns selbst nicht mehr.

Nach einer brandaktuellen Statistik des Axa-Konzerns sind psychische Erkrankungen der häufigste Grund für eine Erwerbsunfähigkeit.

Und das schlimmste an der Angst ist: Sie macht uns gefügig.

Dieses Prinzip kennen und beherrschen nicht nur die Milliarden erwirtschaftenden Medizin-Maschinerien, sondern auch die Regierenden. Man denke nur einmal an das Phantom „Vogelgrippe“, an BSE oder das Norovirus.

Unser Bauchgefühl – der beste Arzt!

Also was können wir tun, um zu retten, was auf dieser Erde noch zu retten ist? Wie kommen wir zu den alten guten Werten, die unser Leben und Überleben bis vor kurzem noch ermöglicht haben? Wie schütteln wir die alles vernichtende Angst ab?

Die Antwort ist (hoffentlich noch) in uns selbst. Sie ist gespeichert auf einem Langzeit-Speicher und heißt „innere Stimme“ oder auch „Bauchgefühl“ (im Volksmund), Archaeus (bei Paracelsus) oder urheimische Stimme (bei Pandalis).

Meine urheimische Stimme schickt mich häufig in den Wald: zum Nachdenken!

Ihr Dr. G. Pandalis



Das aktuelle Thema

Fasten oder Heilfasten?

Fasten, darunter verstehen die Menschen ganz unterschiedliche Dinge: Im kirchlichen Sprachgebrauch versteht man unter Fasten entweder die gänzliche Nahrungsenthaltung während eines Tages (jejunium a vespera ad vesperam) oder den Verzicht auf Fleischspeisen (abstinentia) über einige Tage oder Wochen.

Es gibt das Fasten, das als Hilfsmittel auf dem Weg zur Ekstase eingesetzt wird, manchmal als Vorbereitung auf große Tage, manchmal als äußeres Zeichen der Trauer und manchmal als spirituelles Instrument, das den Menschen Gott oder den Göttern näherbringen soll. In fast allen Religionen und Kulturen gibt oder gab es verschiedene Arten des Fastens.

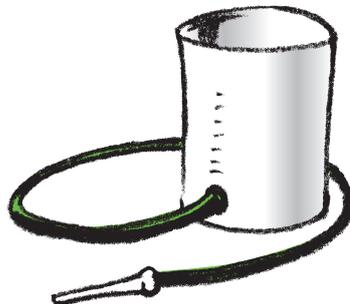
Während der jüdische Kalender Fastentage zur Erinnerung an nationale Unglückszeiten einrichtete, hat das Christentum trotz grundsätzlich ablehnender Haltung Jesu (Matth. 6, 16-18; 9, 14-17) Mittwoch und Freitag zu Fastentagen erklärt: den Mittwoch als Tag der Gefangennahme, den Freitag als Todestag Jesu. Die griechische Kirche hat an diesen Tagen festgehalten, während die römische Kirche statt dem Mittwoch den Sonnabend aufnahm.

Eine Fastenvariation schreibt der Koran fest: Während der 30 Tage des Monats Ramadan fasten die Mohammedaner von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang.

Bis auf das lebensgefährliche asketische Fasten mit möglichen ekstatischen Erscheinungen durch den aggressiven Hungerstoffwechsel ist Fasten grundsätzlich etwas Positives, auch aus gesundheitlichen Gründen. Es unterstreicht das Periodische im Leben. Es gibt dem Alltag eine feierliche Pause und fördert das Bewußtsein der religiösen oder kulturellen Gemeinsamkeit. Aber auch die Freude über das Ende des Fastens hat einen hohen Gesundheitswert.

Ganz anders verhält es sich mit dem modernen Heilfasten. Im Vordergrund stehen hier der Verkauf eines Buches, eines Kurses in einer „Hungerklinik“, eines Saftes oder sonstiger fragwürdiger Dinge wie Abführmittel oder das tägliche Trinken von drei Litern Wasser ohne Durst.

Man beachte den feinen Unterschied: Während man beim traditionellen Fasten für eine kurze Zeit auf etwas verzichtet, wird dieses „etwas“ beim Heilfasten ausgetauscht – meistens durch käufliche Ersatzpräparate.



Das ist wie tägliches Hungern bei gleichzeitiger Prügeln und – zu allem Überfluss – der Bezahlung des Schlägers. Denn es genügt den Anbietern des Heilfastens nicht, daß der freiwillige (komisch!) Teilnehmer hungert. Dieser wird meist zusätzlich mit einer brutal-chemischen Darmentleerung bestraft und bekommt ungewohnte Freß-Stoffe als Doppel- und Dreifachbelastung noch dazu. Geködert wird – und das grenzt an Betrug – mit der unterschwelligen Hoffnung auf eine nachhaltige Gewichtsreduktion.

Ein für allemal: Den Abbau von Fett- und Muskelmasse (!) während des so genannten Heilfastens erkaufte man teuer mit einer anschließenden Gewichtszunahme, mehr Körperfett und weniger Muskeln. Das Endresultat: ein kraftloser, schwabbeliger und nicht selten mit Gallen- und Nierensteinen belasteter Mensch.

Fazit: Fasten ja, Heilfasten nein!

Bärlauch und Fastenzeit

Alle Jahre wieder, passend zur Fastenzeit, steht der heimische Bärlauch kurz vor der Blüte (übrigens das erste Forschungsprojekt von Dr. Pandalis).

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, täglich 3 bis 5 Bärlauch-Blätter zu verzehren, damit das Gewebe gereinigt wird.

Alternative: Wer keinen „unbelasteten“ Bärlauch im eigenen Garten hat, kann statt dessen 1 Teelöffel Bärlauch Frischblatt Granulat täglich nehmen.

Hinweis: Zur Entgiftung unseres Körpers ist auch Cystus® Sud geeignet.



Wir erforschen



Kurz und bündig

XX – das schlaue Geschlecht?

Es gibt eine unüberschaubare Zahl von Veröffentlichungen, die sich mit der brisanten Frage beschäftigen, auf welchen Gebieten Männer und Frauen unterschiedlich begabt sind.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden in solchen Publikationen die Frauen oft als geistig minderbegabt dargestellt. Man denke an das berühmte Buch „Über den physiologischen Schwachsinn des Weibes“ (Möbius, 1900). Mittels der seriösen biologischen Wissenschaften wissen wir, daß das nicht stimmt: Männer sind um etwa ein Drittel häufiger von geistiger Minderbegabung betroffen als Frauen!



Ein weiterer Unterschied: Das männliche Gehirn wiegt heute durchschnittlich 1375 g, das weibliche zeigt Durchschnittswerte von 1245 g. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde auf-

grund dieses Unterschiedes behauptet, Frauen seien geistig weniger fähig als Männer.

Aber auch das war ein Trugschluss. Die Ärztin und Reformpädagogin Maria Montessori (1870-1952) bewies, daß das Gewicht des Gehirns in enger Beziehung zum Körpergewicht steht. Und daß einige hochbegabte Männer ein relativ geringes Gehirngewicht hatten, spricht für sich. So wog z. B. das Gehirn von Albert Einstein nur 1230 g.

Interessant ist, daß sich in den Schläfenlappen der weiblichen Großhirnrinde, wo übrigens das Sprachzentrum lokalisiert ist, im Durchschnitt 11 % mehr Nervenzellen finden als beim Mann. Das zeigt, warum Frauen sprachbegabter sind, klare Vorteile auch bei der Erkennung der Sprachmelodie haben, warum Mädchen meist deutlich früher mit dem Sprechen beginnen und häufig über einen größeren Wortschatz verfügen als gleichaltrige Knaben.

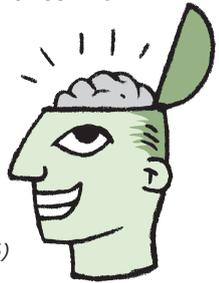
Hingegen haben Männer größere Vorteile in mathematischer Logik, obwohl Frauen wiederum besser rechnen können.

Nach neueren Untersuchungen wenden Frauen häufiger andere Lösungsstrategien an als Männer (z. B. bei räumlichen Fähigkeiten), die aber letztlich zu ähnlichen Ergebnissen führen. Frauen orientieren sich beim Wiederfinden eines Weges an charakteristischen Objekten, während Männer mehr die Richtung und Entfernung abschätzen.

Männer nutzen ihre Intelligenz – wie in der Tierwelt üblich! – hauptsächlich, um ihre Fortpflanzungschancen zu erhöhen!

Vermutlich ist es kein Zufall, daß wir in unserem Unternehmen hauptsächlich Frauen beschäftigen.

(In Anlehnung an „Biologie in unserer Zeit“, Bd. 36/2006)



Rosenduft fürs Gedächtnis

Frisch Gelerntes kann nur dann im Gedächtnis bleiben, wenn es im Gehirn zwischengelagert und anschließend verfestigt wird. Diese Vorgänge laufen nachts im Tiefschlaf ab. Die Zwischenspeicherung erfolgt in dem Hippokampus genannten Gehirnareal, die endgültige Speicherung dann in der Großhirnrinde.

Erinnerungen, die mit Rosenduft verknüpft sind – wobei der Rosenduft nachts während der Tiefschlafphase in unsere Nase strömt – haften fest im Gedächtnis.

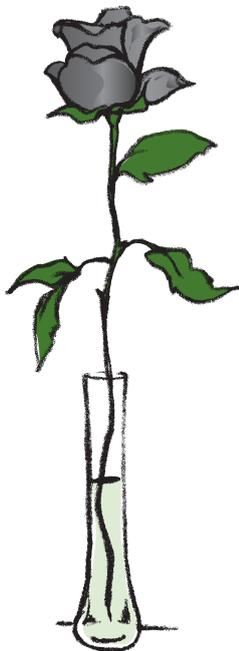
Dies haben Lübecker Wissenschaftler an 18 Versuchspersonen getestet.

Ob alternativ auch andere Düfte eine Rolle spielen, steht noch nicht fest.

Für Naturvölker ist diese Entdeckung nicht neu. Ein Einsatz des Rosenduftes als Schutz vor Demenz, ohne Nebenwirkungen, wäre zu überlegen.

Vielleicht ist das der Grund dafür, daß unsere Cystus® Creme (sie enthält echtes Rosenöl) nicht nur als Tagescreme, sondern auch gerne als Nachtcreme benutzt wird...?

(In Anlehnung an „Science“, Bd. 315/2007)



Übergewicht und Darmbakterien

Durch unsere Forschung wissen wir, daß der menschliche Organismus durch Optimierung der Verdauung mittels Urbitter® Bio Granulat eine natürliche und individuelle Darmflora als „Geschenk“ mitbekommt. Erst dann wird der Bauchspeck überflüssig und als solcher langsam abgebaut.

Diese Zusammenhänge zwischen der lebensnotwendigen Darmflora und Übergewicht wurden jetzt erneut bestätigt.

Forscher haben herausgefunden, daß schlanke Menschen eine andere Darmflora besitzen als Übergewichtige. Während in der Darmflora der Schlanke die große Gruppe der Bacteroidetes dominiert, besitzen Fettleibige nur halb so viele hiervon, dafür viel mehr Bakterien aus der Gruppe der Firmicutes. Die Forschungsergebnisse sollten auf keinen Fall so interpretiert werden, daß man sein Gewicht zum Beispiel durch die Gabe von Symbioselenkern oder gar Antibiotika manipulieren könne. Vielmehr passt sich die Verteilung aller Mikroorganismen im Dickdarm – also die Darmflora – durch Feinanpassung an den jeweiligen Menschen und seine Lebensbedingungen individuell an.

(In Anlehnung an „Nature“, Bd. 444/2006)



Verstümmelung der Frau

Inzwischen ist allgemein bekannt, daß die Brustkrebis-Gefahr von Frauen durch eine „Therapie“ mit Geschlechts-Hormonen steigt – zum Beispiel bei einer Hormon-Ersatz-Therapie (HRT) während der Wechseljahre. Wenn nun außerdem in der engeren Verwandtschaft bereits Brustkrebiserkrankungen aufgetreten sind, wird diese Krebsgefahr noch größer.

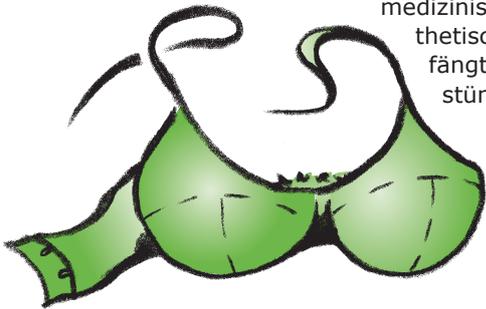
Deshalb entschließen sich nicht wenige Frauen unter Anraten ihres Arztes dazu, sich vorsorglich beide Brüste entfernen zu lassen („chirurgische Prävention“). Diese Operation wird vor allem von den männlichen Ärzten in Kanada und Großbritannien befürwortet. Ganz anders in Frankreich, wo die Ärzte von einer Verstümmelung der Frau reden und die Frauen ihren Brüsten größere Bedeutung beizumessen scheinen als britische oder kanadische Frauen.

Und weil man außerdem festgestellt hat, daß auch für die Eierstöcke ein Krebsrisiko besteht, werden sie gleich mit entfernt.

Anstatt die Frauen rechtzeitig auf die Ursachen aufmerksam zu machen und die medizinisch sinnlose Verwendung von chemisch-synthetischen Geschlechts-Hormonen zu verbieten, fängt man an, Frauen „prophylaktisch“ zu verstümmeln. Hauptsache, der Rubel rollt!

Wohin soll das führen? Wird uns wohl bald (vielleicht beginnend im April) höchst vorsorglich der Dickdarm entfernt, nachdem die Felix-Burda-Stiftung mit dem „Darmkrebismonat März“ wirbt? Kunstdärme sind leicht zu haben...

(In Anlehnung an „Geburtshilfe und Frauenheilkunde“, Bd. 66/2006)



Vogelgrippe – keine Gefahr für Menschen in Deutschland

Dieselben amtlichen Institute, die seit über 2 Jahren die Bundesbürger in panische Angst versetzt haben, geben jetzt Entwarnung. Entwarnung vor einer Gefahr, die niemals vorhanden war. Denn „die Situation für Deutschland hat sich nicht geändert“ so Frau Dr. S. Stöcker vom Paul-Ehrlich-Institut. Im Klartext heißt es: Die Gefahr war niemals da!

Man fragt sich zurecht, welche Interessen vertreten unsere von uns finanzierten Staatsbetriebe?

(In Anlehnung an Ärzte Zeitung, 06.02.07)



Gesundes Fleisch auf der Weide

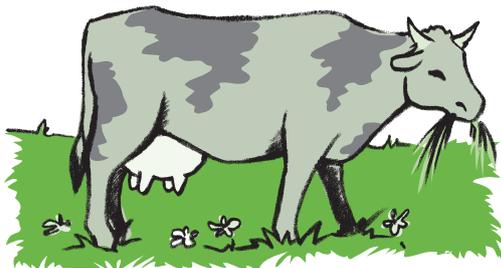
Aufgrund der kürzlich veröffentlichten Ergebnisse der Charité-Wissenschaftler (Richter, Matuschka, 2006) wissen wir, daß weidende Kühe borreliosekranke Zecken von uns fernhalten. Näheres dazu werden wir in einer späteren Ausgabe dieser Zeitung berichten.

Nun haben Wissenschaftler aus Dummerisdorf bei Rostock herausgefunden, daß Rinder, die nur natürliches Weidenfutter zu sich nehmen, eine optimale, also sehr gesunde Fettzusammensetzung besitzen, ähnlich wie der hochgepriesene Seefisch.

Weidenfutter enthält einen hohen Anteil an Omega 3- und Omega 6 - Fettsäuren; Kraftfutter dagegen ist reich nur an Omega 6-Fettsäuren. Der Mensch benötigt beide Fette. Omega 3-Fettsäuren dienen vor allem dem Schutz vor Allergien und Omega 6-Fettsäuren schützen vor Infektionen. Wenn wir dieses Fleisch essen, können wir die Vorzüge von Seefisch mit den geschmacklichen Vorzügen von Fleisch verbinden. Allerdings fehlt uns dann noch das Jod.

Denn als Folge der Industrialisierung ist im heutigen mitteleuropäischen Weidenfutter kein natürliches Jod mehr vorhanden. Daher können wir auf den Seefisch nicht verzichten (es sei denn, wir nehmen statt dessen Salicornia Jod Pulver).

(In Anlehnung an „Archiv für Tierzucht“, Bd. 49/2006)



Zitat

Wer die Wahrheit nicht weiß, der ist bloß ein Dummkopf. Aber wer sie kennt und trotzdem Lüge nennt, der ist ein Verbrecher

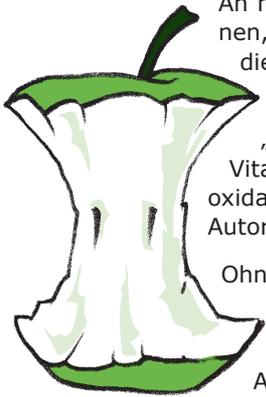
(Bertold Brecht)

Wir erforschen



Das biologische Stichwort

Warum Vitamine das Leben verkürzen



An mehr als 232.000 Probanden (vielleicht besser Versuchspersonen, Anm. d. Red.) haben dänische Wissenschaftler überprüft, ob die Gabe von Vitaminen und Selen die Sterblichkeit beeinflusst. Das Ergebnis ist erschreckend:

„Unser systematischer Review hat gezeigt, daß Betacarotin, Vitamin A und E, einzeln oder in Kombination mit anderen Antioxidantien, die Sterblichkeit signifikant erhöht“, kommentieren die Autoren ihre Ergebnisse.

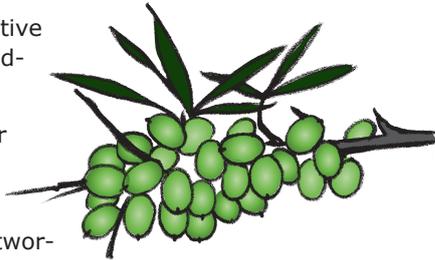
Ohne diese Studie richtig zu lesen, geschweige denn zu verstehen, posaunen Fach- und Laienpresse nun hämisch: „Vitamine verkürzen das Leben!“

Aber Vorsicht: „Die erhöhte Mortalität (Sterblichkeit) gilt nur für die Gabe synthetischer Antioxidantien“, so das Fazit der Studienleiter. Sie gilt keinesfalls für natürliche Vitamine.

Was aber sind natürliche Antioxidantien respektive Vitamine? fragt man sich jetzt um seine Gesundheit ernsthaft besorgt.

Zu allererst sind das natürlich Vitamine, die wir in ihrem natürlichen Verbund als frisches Obst, Gemüse oder als Speiseöl zu uns nehmen.

Einige Unternehmen würden natürlich auch antworten: „Natürliche Vitamine sind solche, die man aus Früchten oder Gemüse isolieren kann“. „Nein - das ist falsch!“ antwortet kategorisch Dr. Pandalis. Unser Organismus erkennt als „natürlich“ nur die gesamte Frucht, das ganze Gemüse, das kaltgepresste Öl. Obst, Gemüse und Öl sollten am besten frisch verzehrt oder allenfalls komplett verarbeitet werden, durch eine schonende Trocknung zu Granulaten oder Tabletten. Aus urheimischer Sicht setzt Dr. Pandalis noch eins drauf: Die Frucht oder das Gemüse muß dem jeweiligen Menschen bereits über mehrere Generationen vertraut sein.



Doch woran erkennt man, ob ein Präparat natürliche oder synthetische Vitamine enthält? Ganz einfach: Wenn auf der Zutatenliste Bezeichnungen wie z.B. Ascorbinsäure..., Tocopherol..., Thiamin... oder Kobalamin stehen, also Zutaten, die an chemische Substanzen erinnern. Diese sind entweder synthetisch (heute meistens gentechnisch) hergestellt oder wurden aus Pflanzen oder sogar Abfällen wie Klärschlamm isoliert.

Wenn Sie aber auf der Zutatenliste ausschließlich Bezeichnungen wie Rosenfrüchte, Roter Kürbis, (wilder) Sanddorn, Bärlauch oder Gerstenöl lesen, dann haben Sie ein echtes, 100 Prozent natürliches und für Mitteleuropäer urheimisch wertvolles Multivitaminpräparat für Jung und Alt in der Hand. So liest sich z. B. die Zutatenliste unseres Bärlauch ABCE Granulates.



Für uns waren die dänischen Studienergebnisse längst überfällig. Ob sich dadurch aber etwas ändern wird? Wohl kaum. Denn der von der Chemielobby geprägte Gesetzgeber unterscheidet nicht zwischen synthetischen und natürlichen Vitaminen. Er ist diesbezüglich auf beiden Augen blind. Da würde auch unser luteinreiches Carotakürbis® Granulat nicht mehr helfen.

(In Anlehnung an Bjelakovic, G.; et al.: Mortality in Randomized Trials of Antioxidant Supplements for Primary and Secondary Prevention. Systematic Review and Metaanalysis. J. Am. Med. Assoc. 297(8), 842-857 (2007))

In eigener Sache

Studienaufrufe

Liebe Leserinnen und Leser, für drei umfangreiche Studien werden noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht, die bereit sind, uns ihre Erfahrungen zu nachfolgenden Themen mitzuteilen:

Haarausfall und Haarwachstumsstörungen

Es kommen Probanden infrage, die entweder

- aktivierte Bockshornklee Kapseln einnehmen
- oder
- ein anderes Produkt verwenden
- oder
- nicht gezielt mit einem Produkt gegen ihre Haarprobleme angehen

Neurodermitiker und Pollenallergiker

Es kommen Probanden infrage, die entweder

- Cystus® Bio Salbe anwenden
- oder
- ein anderes Produkt anwenden
- oder
- nicht gezielt mit einem Produkt gegen ihre Probleme angehen

Zecken-Abwehr

Es kommen Probanden infrage, die entweder

- ein spezielles Bärlauch-Granulat anwenden
- oder
- ein anderes Produkt anwenden
- oder
- nicht gezielt mit einem Produkt gegen ihre Probleme angehen

Detaillierte Fragebögen können Sie unter der Telefon-Nummer **0 54 26/34 81** anfordern. Sie werden Ihnen dann kostenfrei zugesandt. Dann können Sie sie bequem und in aller Ruhe zu Hause ausfüllen. Für die Rücksendung eines vollständig ausgefüllten Fragebogens bekommen Sie ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem Hause.

Vielen Dank für Ihre Hilfe im voraus!

Wir erforschen



Letzte Seite

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Schreiben Sie uns einen Leserbrief. Ob Lob oder Kritik – wir legen Wert auf Ihre Kommentare. Schreiben Sie uns, was Sie über unsere Artikel denken oder auch, welche Erfahrungen Sie mit den urheimischen Produkten von Dr. Pandalis Naturprodukte gemacht haben. Bitte teilen Sie uns auch mit, ob Sie mit einer Veröffentlichung an dieser Stelle einverstanden sind. Die Redaktion behält sich vor, Kürzungen der Leserbriefe vorzunehmen.

Leserbriefe



**Zu Ostern
wünschen wir
allen Leserinnen
und Lesern
Gesundheit und
etwas Ruhe zum
Nachdenken**

Ihre Redaktion



URHEIMISCHE NOTIZEN per Post

Liebe neue Leserinnen und Leser,
falls Sie die URHEIMISCHEN NOTIZEN das erste Mal in Händen halten und sie weiterhin kostenlos zugesandt bekommen wollen, teilen Sie uns das bitte telefonisch oder schriftlich mit.

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: Michaela Rhotert

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