

URHEIMISCHE NOTIZEN

...das Blatt für urheimische Gesundheitsförderung

Wir lassen uns nicht die Butter vom Brot nehmen

Die gebackene Gans glänzt appetitlich und die in Butter geschwenkten Bohnen stehen bereit. Der alljährliche Festtagsschmaus kann beginnen. Diejenigen, die nun bedenkenlos genießen und die reichhaltige Tafel zu schätzen wissen, gehören zu den Glücklichen! Den meisten Essern wird das Vergnügen jedoch durch eine Stimme im Kopf verleidet, die fortwährend mal flüstert, mal schreit: „Achtung! Cholesterin!“ Die Gehirnwäsche durch Medien, Mediziner und die chemische Industrie war hier besonders erfolgreich.

Cholesterin – lebensnotwendig für einen gesunden Körper

Cholesterin ist kein gesundheitsschädlicher oder gar giftiger Nahrungsbestandteil. Vielmehr ist es einer der wichtigsten Stoffe in unserem Körper. Wir benötigen ihn für den Aufbau unserer Zellmembranen und für die Bildung der Geschlechtshormone (z. B. Testosteron und Östrogen) genauso wie zur Bildung des lebenswichtigen Vitamin D und der Gallensäure zur Fettverbrennung. Ohne Cholesterin versagt der Fett-Transport des Blutes. Nicht zuletzt besteht ca. 1/4 unseres Gehirns aus diesem „Universalstoff“ und auch unser Immunsystem wird durch Cholesterin in besonderem Maße unterstützt. (*Journal of the Association of Physicians*. 96 / 2003). Die große Bedeutung wird auch ersichtlich in der Tatsache, daß dieser Stoff zu 90% vom Körper selbst produziert wird. Welcher Irrsinn wäre es, wenn dieser körpereigene Stoff gesundheitsschädlich wäre? In der Evolutionsgeschichte hätte solch ein selbstmörderisches System keine Chance.

Cholesterin senken bedeutet Leben gefährden

Vor allem Kinder, Schwangere und Stillende benötigen für eine gesunde Entwicklung besonders viel Cholesterin. Diese Personen haben naturgemäß einen sehr hohen Cholesterinspiegel - egal was sie essen oder nicht essen. Aber nicht nur „Ausnahmen“ bestätigen die Regel. Auch bei „Otto Normalverbrauchern“ wirkt sich ein hoher Cholesterinspiegel positiv aus. Schon vor Jahren wurde herausgefunden, daß sich mit zunehmendem Alter die Lebenserwartung mit einem ansteigenden Cholesterinspiegel erhöht (*Lancet* 358 / 2001). Andersherum gibt es ebenfalls einen Zusammenhang: Ein niedriger Cholesterinspiegel steht im Zusammenhang mit einer erhöhten Krebsgefahr. Auch Lungenerkrankungen, Unfälle und sogar vermehrte Suizidvorfälle gehen einher mit einem zu niedrigen Cholesterinspiegel (*Journal of the American College of Cardiology* 50/ 2007).



Seinen Cholesterinwert zu kennen, ist der Anfang vom Ende. Die Routinebestimmung des Cholesterinwertes gehört inzwischen zum festen Ritual einer „guten“ Hausarztpraxis. Der Richtwert liegt jedoch bewußt unter dem Durchschnittswert der Bevölkerung. So können ca. 80% der Bürger als krank erklärt werden und mit Statinen (Cholesterinsenker) „versorgt“ werden (*Ärzte-Zeitung* v. 3.8.2001).

Ein mutiger Professor hat einmal gesagt: „Ich bin froh über jeden Bürger, der seinen Cholesterinwert nicht kennt!“

Alles alte Ammenmärchen

Wohin wir auch schauen: Cholesterinsenkende Arzneimittel, „low-fat“-Produkte, die unser Herz fit halten sollen und die anscheinend so „gesunde“ Margarine.

Alles nur Geldmacherei? Ganz klar: JA!

Es gibt keinen Beleg für die These, daß der Verzehr von tierischen Fetten und dem darin enthaltenen Cholesterin zu Infarkt oder Schlaganfall führt (*Ravnskov, U. (2004): Mythos Cholesterin*).

Vielmehr muß uns schon unser gesunder Menschenverstand zweifeln lassen: „Die Menschen auf dieser Erde haben seit Jahrtausenden das Milchfett in Form von Milch oder Butter genossen und sind dadurch nicht krank geworden, geschweige denn, daß sie durch den Genuß von Butter einen Herzinfarkt erlitten hätten“ (*Bruker, A. (2002): Cholesterin – der lebensnotwendige Stoff*).



Nur ranziges Cholesterin schadet

Durch schädliche Einflüsse (Pestizide, Farb- und Konservierungsstoffe und sonstiger Dreck aus der „modernen“ Umwelt wie auch fehlende Bewegung) oxidiert Cholesterin – es wird ranzig. Je mehr „Dreck“ wir mit unserer Nahrung, Medizin und Luft aufnehmen, um so mehr Cholesterin wird oxidiert. In diesem Zustand gilt es als schädlicher Fremdstoff. Die Makrophagen (Freßzellen) unseres Immunsystems, die unseren Körper von jeglichen unbekannten Stoffen und Schädlingen befreien, nehmen die oxidierten Cholesterinmoleküle auf. Bei einer Übersättigung entstehen schließlich die sogenannten Schaumzellen, die sich an verletzten oder entzündeten Gefäßwänden (durch z. B. Bluthochdruck) absetzen und diese schließlich verstopfen können. Fazit: Cholesterin ist nur in der unnatürlichen, oxidierten Form schädlich!

Schutz vor Oxidation

Vor dieser Oxidation schützen keine Statine (s.o.) oder andere chemischen Präparate, wie sie der Arzt verschreibt. Sie schaden nur noch zusätzlich. Um unser Cholesterin in seiner natürlichen Form zu schützen, hilft uns, wie sollte es anders sein, die Natur!

Bärlauch* mit seinem hohen Gehalt an aktivierten Schwefelverbindungen schützt nicht nur die Cholesterinmoleküle vor der Oxidation sondern aktiviert zusätzlich noch die träge gewordenen Makrophagen. Bereits vor fast 20 Jahren wurde diese besondere Zweifachwirkung unseres Bärlauch Frischblatt Granulates von Prof. Dr. H. Robenek vom Institut für Arterioskleroseforschung in Münster bestätigt. Doch davon will kein Arzt etwas wissen, geschweige denn, daß die „Gesundheitskassen“ dafür bezahlen würden. Stattdessen doktern sie mit Statinen (s. o.) am Cholesterinspiegel herum und verbreiten Angst und Schrecken. Neben Bärlauch Frischblatt Granulat ist eine ausreichende Bewegung, mit der wir unsere Durchblutung anregen, sehr wichtig.

**) Aus urheimischer Sicht ist Bärlauch Frischblatt Granulat für Mitteleuropäer die richtige Wahl. Für die Asiaten unter unseren Lesern und Leserinnen ist der Knoblauch urheimisch und somit bekömmlicher.*

„Butter bei die Fische“

Ein gutes Stück Bio-Butter, wie es die Großmutter schon zu schätzen wußte, kann so manche Mahlzeit verfeinern und ist nachgewiesen kein Gesundheitsrisiko. Ganz im Gegenteil: Bio-Butter ist eine sehr bekömmliche Bereicherung unserer urheimischen Küche. Es gibt also keinen Grund, die Gans und die Butter-Bohnen an Weihnachten stehen zu lassen. Voraussetzung für dieses genüßliche und gesunde Schlemmervergnügen ist aber, daß die Weihnachtsgans (wie auch alle anderen Wurst- und Fleischwaren) aus artgerechter Bio-Haltung stammt und auch die weiteren Zutaten chemiefrei erzeugt wurden. Getreu dem Motto:

Ist alles urheimisch...

...ist alles in Butter! ■

Das aktuelle Thema I

Weibliche Goldesel

Bisweilen gilt das weibliche Geschlecht als scharfsinnig und intelligent (*Biologie in unserer Zeit* 36/2006). In Bezug auf ihren eigenen Körper werden die Damen jedoch seit einiger Zeit für dumm verkauft. Man hat die Geschlechtsorgane der Frau als einträgliche Geldquelle entdeckt und propagiert nun mit Hilfe von starbesetzten Werbekampagnen mit z. B. Jette Joop und umfangreichem Manipulationsmaterial eine gewinnbringende Impfung gegen Humane Papillom-Viren (HPV-Impfung).

Humane Papillom-Viren und Gebärmutterhalskrebs

Papillomviren sind sehr weit verbreitet und bisher sind über 100 verschiedene Typen bekannt. Sie werden durch direkten oder indirekten Hautkontakt und vornehmlich über Geschlechtsverkehr übertragen. Das Virus verursacht Warzen im Haut- und Schleimhautbereich, die größtenteils gutartig sind und sich selbständig zurückbilden. In Einzelfällen kann das körpereigene Abwehrsystem geschwächt sein und aus den wachsenden Warzenzellen kann ein Tumor entstehen, so daß es z. B. in den weiblichen Geschlechtsorganen zu Gebärmutterhalskrebs kommen kann. Soviel zur theoretischen Grundlage...

Teure Mehrfachimpfung mit fatalen Folgen

In der Praxis werden die Tatsachen von nimmersatten Gynäkologen und bestechlichen Medien modelliert. Man will uns hinters Licht führen. Die Impfungen werden für alle jungen Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren „empfohlen“ (Es dauert wohl nicht mehr lange bis auch diese Impfung wie in den „innovativen“ USA zur Pflicht wird.), so daß sie vor ihrem ersten Geschlechtsverkehr vor den Viren geschützt sind. Schließlich kann jeder Mann Papillomviren übertragen und wird damit zur potentiellen Krebsgefahr. Daß der ehemalige Vorsitzende der bundeseigenen „Ständigen Impfkommision (Stiko)“ (Prof. Schmitt), welche diese Impfempfehlungen unter dem Deckmantel der Objektivität ausspricht, inzwischen beim Pharmariesen Novartis arbeitet, läßt tief blicken. Besonders raffgierige Frauenärzte raten auch älteren Patientinnen mit festen Partnern und Kindern zu der teuren Impfung (ca. 500 Euro). Die verschwindend geringe Wirksamkeit, nicht nur bei älteren Frauen, ist wissenschaftlich mehrfach bewiesen. Genauso ist auch eine Vielzahl an schweren Nebenwirkungen bis hin zur Todesfolge bekannt (*Scrip* 16/2006).

Virusinfektion = Krebs?

Was ist nun dran an der Behauptung, daß das HP-Virus für den Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sein soll? Diese These gründet auf der Beobachtung, daß sich bei fast allen Patientinnen mit Gebärmutterhalskrebs diese Viren nachweisen lassen. Doch hier wurde Ursache und Wirkung vertauscht! Es ist bekannt, daß sich Viren vor allem

Das aktuelle Thema II

Weißer Riese in Afrika

Liebe Leserinnen und Leser,

einige von Ihnen werden sich vielleicht an das „Weihnachtsthema“ des letzten Jahres erinnern. Schonungslos - und zu Recht - haben wir die alljährliche Spendenmanie der Weihnachtszeit kritisiert („Unsere Spenden – Ein trojanisches Pferd“). Es entstand die Idee, den Reisebericht über eine kürzlich beendete Afrika-Reise in Form eines Leserbriefes zu veröffentlichen. Bei dieser Reise bekamen die beiden Autoren erschreckende Einblicke in die Spenden-Realität vor Ort. Diesen Brief möchten wir Ihnen nicht vorenthalten.



in geschwächten Körperarealen ausbreiten, die aus dem Rhythmus gekommen sind. So entstehen auch die harmlosen Hand- oder Fußwarzen nur dort, wo die Schutzfunktion der Haut gestört ist. Ein geschwächter Immunstatus bietet z. B. im Gebärmutterhals einen guten Nährboden für Krebszellen. Aggressive Viren können sich an diesen befallenen Stellen leicht vermehren. Sie sind nicht die Verursacher von Krebs sondern die Nutznießer. Bestätigung finden wir in den Studien, die nachweisen, daß es auch häufig ohne die HPV-Viren zum Gebärmutterhalskrebs kommt (Hillemanns, P. et al (2004): *Manual Zervixkarzinom*). Statt teure und schädliche Chemie in unsere Töchter spritzen zu lassen, müssen wir ihnen helfen, ihre Körper im Gleichgewicht zu halten und natürlich zu stärken.

Ein Körper im Gleichgewicht hat eine starke Abwehr

Heutzutage ist es nicht schwer, aus dem Gleichgewicht zu kommen. Gerade Mädchen und junge Frauen sind die Zielscheiben der präzisen Mediengeschosse. Ideale Körpermaße, ein erfolgreicher Partner und der Traumberuf sind nur einige der völlig übersteigerten Anforderungen. Diese falschen Idealvorstellungen, gepaart mit Hormonpräparaten, zerrütteten Familien oder „falschen“ Freunden und einer ständigen Reizüberflutung, bringen den Körper aus dem Gleichgewicht - von der natürlichen Phase der Pubertät mit ihren körperlichen Veränderungen ganz zu schweigen. Magersucht, geschwächte Immunsysteme und nicht zuletzt Krebs sind die häufigen Folgen unserer kranken Gesellschaft. Hier sind wir gefordert. Weg mit den teuflischen Impfungen! Es gibt keinen Ersatz für echte Fürsorge und liebevolle Zuwendung. Alles andere ist krankmachende Heuchelei.



Als wir vor neun Monaten zu einer Rundreise durch den afrikanischen Kontinent aufbrachen, hatten wir eher eine vage Vorstellung von dem, was uns dort erwarten würde.

Sicher waren wir uns aber, daß wir mit Armut, Hunger und tiefstem Elend konfrontiert würden. Flattern uns doch wöchentlich Briefe ins Haus, die um Spenden für das hungernde Afrika bitten. Die Medien sind gerade jetzt zur Vorweihnachtszeit voll mit Berichten vom afrikanischen Elend. Glücklicherweise werden die Bankverbindungen immer gleich mitgeliefert, so daß man nur flugs den Kugelschreiber zücken muß oder per online – Banking über Mausclick seinen Beitrag beim Kampf gegen die Armut leisten kann. Klar – auch wir haben ein Patenkind in einem Dritte-Welt-Land unserer Wahl, das wir monatlich mit 30 EUR unterstützten, unsere alten Kleider wandern nicht in den Müll sondern in die Container des Roten Kreuzes und wir überzeugten unseren Chef jedes Jahr wieder, vom Präsentkorb mit Christstollen abzu-sehen und doch lieber einen satten Betrag für eine der bekannten Hilfsorganisation springen zu lassen.

Heute, nachdem wir 29 Länder Afrikas bereist haben, darunter Staaten wie Äthiopien, Niger, Eritrea und Zimbabwe, werden wir unsere Möglichkeiten zur Hilfe anders einsetzen. Und das mit gutem Gewissen.

Begegnete uns auf den Pisten und wenigen Straßen Afrikas ein Geländewagen, so konnten wir sicher sein, daß es sich dabei um einen protzigen weißen Toyota handelte, auf dem stolz in großen Lettern der Schriftzug einer Hilfsorganisation prangte. Kommt man mit den Fahrern dieser Gefährte ins Gespräch, so erfährt man, daß sie nicht etwa Hilfsarbeiter sind, sondern als Chauffeur bei einer Organisation tätig sind und sich gerade auf dem Weg zur Villa ihrer Arbeitgeber befinden. In dieser Villa wartet bereits der Koch auf das soeben aus Europa eingeflogene stilles Mineralwasser und auch der Hund wird sich über das Futter aus der Heimat freuen. Der Chef befindet sich in der Zwischenzeit im schmucken Gebäude der Organisation, das inmitten der Lehmhütten ein recht skurriles Bild abgibt.

Neuigkeiten

Aktuelle Broschüre

Besuchten wir die exotischen Märkte, wo neben Obst, Gemüse, Gewürzen, Kalebassen und vielem anderen auch Kleidung angeboten wurde, so fanden wir dort unsere sorgsam gesammelten und gespendeten Altkleider wieder. Nicht etwa in einer humanitären Kleiderausgabe – nein, die Stöffchen wurden zum Kauf feilgeboten.

Zunächst waren wir noch erstaunt über das was wir sahen. Im Verlaufe unserer Reise lernten wir dann aber, daß dies wohl kein Einzelfall sondern eher die Regel ist.

Sicherlich sickert von den gespendeten Geldern auch etwas bis hinunter zu den Bedürftigen. Allerdings mußten wir lernen, daß diese über Jahrzehnte praktizierten Schenkungen nicht ohne Auswirkungen auf die Kinder geblieben sind.

Noch im entlegensten Winkel des Kontinents steht ein weißer Mensch mit dem Weihnachtsmann auf einer Stufe. Wo auch immer man hinkommt, wird man sofort von einer Traube von Kindern umringt und mit Rufen überschüttet „Donnez-moi un cadeau“, „Give me – give me“. Sprechen die Kinder auch sonst kein Wort Französisch oder Englisch, diese Worte beherrschen sie alle. Sobald ältere Afrikaner die bettelnden Kinder um uns herum sahen, kamen sie dazu und verscheuchten die Kinder. Für sie ist es ein Greul mit anzusehen, daß aus ihren einst stolzen Stämmen eine Generation von Bettlern hervorgeht, wie uns ein alter Mann aus Äthiopien erzählte.

Nach allem was wir auf unserer Reise mit eigenen Augen gesehen haben, sind wir uns der Komplexität des Themas Hilfe für Afrika bewußter geworden. Und mit Sicherheit werden wir unsere Hilfe nicht mehr den geldverschlingenden weißen Riesen in den Rachen schmeißen.

Autoren: Judith Bräuer & Christof Leffler,
eingesandt von Regina Leffler, Glandorf

Kommentar der Redaktion:

Die beste Hilfe, die Afrika von uns bekommen kann, ist unser „Abzug“ vom gesamten Kontinent. Durch die frühere Kolonisation und die korrupten europäischen oder US-amerikanischen Konzerne, Regierungsbeauftragten und „Entwicklungshelfer“ haben wir das Leid gebracht, das wir jetzt durch falsche Spenden und arrogante Hilfestellungen verlängern. Wir plündern deren Schätze und sogar deren „tägliches Brot“ wenn wir Ihnen z. B. von dem nach europäischen Standards im Viktoria See gezüchteten Viktoria-barsch nur die faulen Abfälle und Gräten übriglassen. Wann haben wir damit angefangen, uns so erhaben zu fühlen, daß wir glauben, einen derartigen Eingriff in fremde Kulturen rechtfertigen zu können?



In unserer neu gestalteten Broschüre erfahren Sie alles Wissenswerte über die Urheimische Philosophie und unser Unternehmen. Wir stellen Ihnen darin ausführlich unsere umfangreiche Produktpalette vor und geben Gesundheitstips für den Alltag. Bitte geben Sie uns kurz telefonisch oder schriftlich Bescheid und wir senden Ihnen die Broschüre gerne kostenlos zu.

Vitamin E Gerstenöl Bio Kautabletten

Bei unserem Vitamin E Gerstenöl wurde vermehrt nach einer Tabletten-darreichung gefragt. Wir kommen der Bitte unserer Kunden gerne nach und in Zukunft bieten wir auch „Vitamin E Gerstenöl Bio Kautabletten“ mit der bewährten Qualität an. Der Geschmack erinnert an urheimisches, traditionelles Gerstenbrot.



Seminarankündigung

Zertifizierte Ausbildung zum/ zur Urheimischen Therapeuten /-in® nach Dr. Pandalis

(für Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus therapeutischen Berufen wie Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten...)

An einem Wochenende werden wir Ihnen urheimische Vorgehensweisen bei „Modernen“ Gesundheitsproblemen nahe bringen.

Wir erläutern biochemische sowie physiologische Zusammenhänge und geben urheimische Tips zur Prävention, Diagnose und Therapie.

Das Seminar dient dazu, die Grundbegriffe der urheimisch ganzheitlichen Denk- und Arbeitsweise kennen und verstehen zu lernen.

Nach erfolgreicher Teilnahme an dem Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, sich „Urheimische/r Therapeut/in® nach Dr. Pandalis“ zu nennen.

Frühjahrstermin:

29. Februar — 2. März 2008

Ab sofort können Sie Informationsmaterial bei uns anfordern. **Tel.: 05426-3481; Fax: 05426-3482**
E-Mail: info@pandalis.com

Wir erforschen



Kurz und bündig

Die Herkunft bestimmt, was gut für uns ist.

Vor kurzem wurden zwei Bestätigungen unserer urheimischen Philosophie veröffentlicht. Eine davon kam... aus dem fernen China. (Wer hätte das gedacht?) Wissenschaftler haben dort herausgefunden, daß Menschen, die sich hauptsächlich von Fisch ernähren, einen anderen Genbestand haben als Menschen, die vorwiegend Reis zu sich nehmen. Wir sind also durch unsere Erbanlagen an unsere traditionelle urheimische Nahrung seit vielen Generationen angepaßt. So sind auch die von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) empfohlenen Kräuter urheimisch – für die Chinesen. Für uns Europäer sind es die Kräuter der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).

Auch die zweite Studie belegt, daß sich der körperliche Stoffwechsel ethnischer Gruppen unterscheidet. Es wurde nachgewiesen, daß Asiaten und Afrikaner anders auf die gleichen Medikamente reagieren als z. B. Europäer.

(In Anlehnung an: *Nature Genetics*; 09/2007)



Gefährliche Strahlen in Taschenformat

Warnungen vor gesundheitlichen Schäden durch mobile Telefone gibt es schon lange und auch wir haben bereits darüber berichtet (Ausgabe 4 /2005). Den Beweis lieferte nun die EU-Umweltagentur durch eine aktuelle Studie und bestätigt damit unsere schlimmsten Befürchtungen. Durch die regelmäßige Handynutzung erhöht sich das Risiko eines Hirntumors um bis zu 200 Prozent - um hier nur die eindrucklichsten Folgen zu nennen. Deshalb: Nur in Notfällen zum Handy greifen! Dann bleiben die gesundheitlichen Schäden gering.

Die Studie wird von Lobbyisten als „nicht wissenschaftlich“ beurteilt, die Ergebnisse stellt man als fragwürdig hin und besorgte Stimmen werden beschwichtigt - schließlich geht es hier um ein Milliarden-Geschäft.

(In Anlehnung an: *International Journal of Cancer*, Vol. 120/8)



Entmündigte Eltern

Mit absolutistischen Gesetzen wird Eltern die freie Entscheidungsgewalt über ihre Kinder genommen. Im nächsten Jahr wird dieses bereits in Bayern bittere Realität: Regelmäßige Vorsorge(?) Untersuchungen werden dann für alle Eltern gesetzlich „angeordnet“. Bei Nichtbeachtung schaltet sich das Jugendamt ein und es kommt zum Akteneintrag – von der gesellschaftlichen Ächtung der „Rabenern“ ganz zu schweigen. Damit aus der Idee eine „runde Sache“ wird, bemüht man sich weiterhin, sogar bundesweit, um eine umfassende Impfpflicht für alle Kindergarten- und Schulkinder.

Wie weit es inzwischen mit der Gesundheitsdiktatur gekommen ist, zeigt folgendes Beispiel: Ein Mediziner setzte sich über den Willen einer kritischen Mutter, die begründet Impfschäden fürchtete, hinweg und impfte deren Tochter gegen Tetanus.

Den anschließenden Rechtsstreit gewann der Mediziner. Dabei sind es gerade die kritischen Eltern, die sich am meisten um ihre Kinder sorgen. Aber kritische Eltern sind nicht gefragt – sie schaden den Umsätzen der Pharmaindustrie und den Interessen der verbündeten Politiker. Daß dieses „Bündnis“ gut floriert, kann man an aktuellen Zahlen erkennen. Die vermeintlichen Schutzimpfungen haben im September 2007 um über 700(!) Prozent zugenommen. Wir bekommen fassungslose Wut bei diesen erschreckenden Entwicklungen und fragen uns: „Wie kann man nur so blöd sein?“

(In Anlehnung an: *Ärzte-Zeitung* v. 13.9.07 u. 30.10.07 u. 16.11.07)



Eisen für die grauen Zellen

Eine Unterversorgung an Eisen kann nicht nur zu Müdigkeit und Blässe führen sondern auch die Gehirnleistungen beeinträchtigen. Frauen aufgepaßt! Gerade junge Frauen leiden vermehrt unter Eisenmangel. Eine aktuelle Studie zeigte, daß Frauen mit Eisenmangel bei kognitiven Tests schlechter abschnitten als weibliche Probanden mit einem ausgeglichenen Eisenhaushalt. Kein Grund, den trägen Kopf in den Sand zu stecken. Mit Bio-Fleisch können wir unseren Eisenbedarf auf sehr schmackhafte Weise ausgleichen. Für Vegetarier gibt es mit Bärlauch Eisen Kapseln, die aus besonders eisenreichen Bärlauch-Varietäten hergestellt werden, eine natürliche Alternative zu Schnitzel und Braten – ein weiterer Beitrag von uns für Ihre Gesundheit.

(In Anlehnung an: *Aktuelle Ernährungsmedizin* 32 / 2007)

Letzte Seite

Liebe Leserinnen
und Leser,
wir wünschen Ihnen
ein gesegnetes
Weihnachtsfest
und einen guten Start
in ein gesundes Jahr 2008.



Leserbriefe



Zitat

**Die meisten
Menschen sterben
an ihren Medika-
menten und nicht
an ihren
Krankheiten.**

*Jean Molière, 1622-1673,
frz. Dichter*

URHEIMISCHE NOTIZEN per Post

Liebe Leserinnen und Leser,

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

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: Friederike Lohmeier,
Michaela Rhotert

Wissenschaftliche Berater:

Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. G. Keil (Uni Würzburg)
Prof. Dr. med. Dr. -Ing. H. Kiese Wetter (Charité Berlin)
Prof. Dr. rer. nat. R. 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