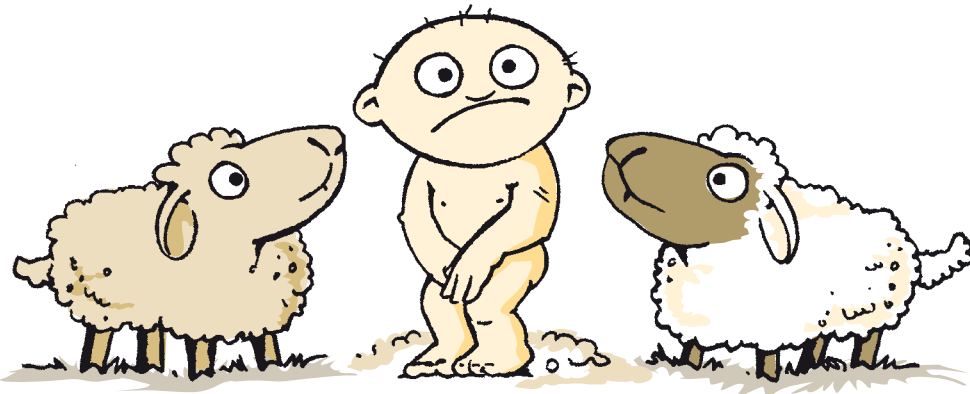


# URHEIMISCHE NOTIZEN

...das Blatt für urheimische Gesundheitsförderung

## Gesundheit ist kein Industrieprodukt - Warum unsere „Krankheitspolitik“ versagt



„Mancher geht nach Wolle aus und kommt geschoren selbst nach Haus“, heißt es in einem alten deutschen Sprichwort. Diese Redensart läßt sich sehr gut auf das heutige Gesundheitswesen übertragen, denn wer beim Arzt nachhaltige Gesundheit erwartet, kommt oft als chronisch Kranker wieder.

Die Deutschen haben – und dafür werden sie zu Recht bewundert – durch Disziplin und Ausdauer vieles im Griff und genießen einen vorbildlichen Ruf, außer bei den Themen Umwelt und Gesundheit. Die Umwelt ist kaum noch reparabel gekippt. Das ist hinreichend seit Jahren dokumentiert.

Alle Menschen, die in Deutschland mit einem politisch wachen Auge auf das Gesundheitssystem blicken, wissen: Weder die Politik noch die Ärzteschaft, ganz zu schweigen von den Apotheken oder den gigantischen Krankenhaus-Konzernen, tragen nachhaltig zur Gesundheit der Bevölkerung bei. Trotz aller Gesundheitsreformen gibt es mehr chronisch kranke Patienten als je zuvor.

Es liegt auf der Hand, warum Politiker die falschen Personen sind, um verantwortlich über unsere Gesundheit zu entscheiden: Je mehr Geld sie verwalten, um so mehr Macht können sie ausüben, beispielsweise beim Robert-Koch-Institut (RKI) und dem Friedrich-Löffler-Institut (FLI), zwei der für unsere Gesundheit zuständigen Bundesoberbehörden: Durch Märchen

über eine „existentielle Bedrohung der Menschheit durch die Vogelgrippe“ haben diese Einrichtungen einen millionenschweren Geldsegen zur freien Verfügung bekommen. Die Verquickung der Interessen von Politikern, der Wirtschaft oder willfähigen Wissenschaftlern und Medienleuten lassen sich dabei kaum auseinanderdividieren (siehe auch den Beitrag „Die gesponserte Pandemie“ zur Schweinegrippe).

### Die Politik muß also dringend Abstand nehmen, aber wie?

Die Ärzte haben vom Ursprung her die wichtigste Funktion. Ein guter Arzt sollte glücklich sein, wenn er seine Patienten nachhaltig gesund macht. Versucht er das aber heute, kann er kaum überleben. Das politische System zwingt ihn dazu, Patienten immer tiefer in eine oft sinnlose und kontraproduktive Spirale aus Diagnostik und daraus folgender Therapie zu verstricken. Hinzu kommt die Unzahl „erfundener Krankheiten“, die ebenfalls immer neue, kostenträchtige Maßnahmen „erfordern“. So entstehen mehr und mehr chronisch kranke Patienten.

### Was ist – nachhaltig – zu tun?

Antworten und Lösungen haben nur die Patienten selbst in der Hand. Sie haben die Macht, das Gesundheitssystem zu bereinigen, indem sie nur dann einen Arzt aufsuchen, wenn sich ihr Leiden – trotz gesunder und natürlicher Lebensweise – nicht bessert. Oder etwas überzeichnet ausgedrückt: Nur Situationen, in denen Selbsthilfe nicht mehr ausreicht, sollten Anlässe für einen Arztbesuch sein.

Aber was tun die Patienten? Sie schauen fern und erfahren dort, daß sie regelmäßig zur Darmkrebs-Prophylaxe, Gebärmutterhals-Krebsimpfung oder Gripeschutz-Impfung kommen, mindestens 3 Liter Wasser am Tag trinken oder ihre Cholesterin- und sämtliche anderen Blutwerte genauestens kennen sollten.

Gerade hinsichtlich der Vorsorge-Untersuchungen wird der Eindruck erweckt: Bei rechtzeitiger Erkennung könnten die meisten Krankheiten mit 100%er Sicherheit geheilt werden. Auch die Rechtsprechung folgt diesem Glaubenssatz seit Jahren.

Daß die krankheitsbedingte Sterblichkeit dadurch insgesamt nicht verringert werden kann, wird jeder Arzt gern bestätigen. Kein Arzt wird Ihnen zum Beispiel vor einer Operation schriftlich einen Behandlungserfolg garantieren. Allerdings müssen Sie unterschreiben, mit allen Risiken, Nebenwirkungen oder Spätfolgen einverstanden zu sein.

# Das aktuelle Thema I

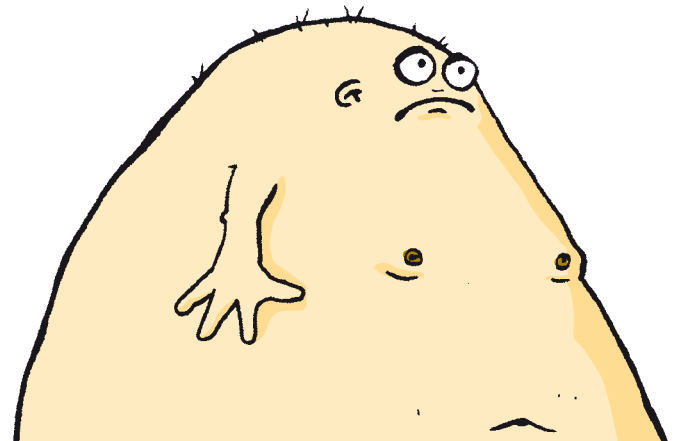
## Neue Einsichten in die Entstehung von Übergewicht

Übergewicht (Adipositas) ist die Gesundheits-Herausforderung schlechthin. Über eine Milliarde Menschen, so die Weltgesundheitsorganisation WHO, sind zu dick. Vielen drohen schwere Folgeerkrankungen, zum Beispiel Zuckerkrankheit, Arterienverkalkung, Herzinfarkt oder Gelenkschäden. Um so erstaunlicher ist der geringe Nutzen der meisten Vorbeuge- und Therapie-Programme. Einer der möglichen Gründe: Die Ursachen der Adipositas sind noch nicht korrekt erkannt worden. Vielleicht spielen Ernährung oder Bewegung eine weitaus geringere Rolle als bislang angenommen.

Über eine Alternative ist in den letzten Jahren immer mehr zu hören: Die Ansteckungs-Theorie. Besonders im Vordergrund stehen verschiedene Adenoviren, die normalerweise nur Erkältungskrankheiten oder eine akute Darmentzündung verursachen. Doch kann eine Infektion zum Beispiel mit dem Adenovirus-36 bei vielen Tieren aber auch bei Menschen einige Zeit nachher auch zu Übergewicht führen. Eineiige Zwillinge, die irgendwann einmal eine Ad-36-Infektion durchgemacht haben, leiden häufiger an Übergewicht als ihre nicht-infizierten Zwillinge. Und: Dicke US-Amerikaner haben häufiger Antikörper gegen Ad-36 als Dünne. Neueste Forschungen zeigen, daß auch bestimmte, noch unbekannte Bakterien der Darmflora am Übergewicht schuld sein könnten.

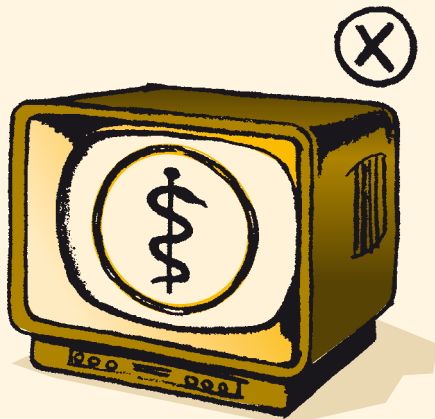
Klar ist jetzt schon: Adipositas dürfte nur zum kleinen Teil alleine durch Überessen oder Bewegungsmangel entstehen.

Weitere Einsichten lieferten jetzt Psychiater: Sie wußten schon immer, daß dicke Patienten häufiger depressiv sind. Als Ursache werden die Einschränkung der Lebensqualität vieler Dicker und ihre Stigmatisierung vermutet. Doch auch umgekehrt wird ein Schuh draus: Depressive werden häufig übergewichtig, weil im Körper von Depressiven vermehrt bestimmte Signalstoffe gebildet werden, die auch das Körpergewicht nach oben treiben. Die für Experten beängstigende Zunahme der Depressionen in der westlichen Welt erklärt so teilweise die Zunahme des dortigen Übergewichtsproblems.



## Aus urheimischer Sicht – und darüber haben wir schon mehrfach geschrieben – wäre Folgendes zu empfehlen:

- Minimale Beiträge von jedem, der ein Einkommen hat, die nur für eine Notfall- und absolut notwendige Basis-Versorgung zu verwenden sind. Die Bevormundung der Patienten durch den Staat muß beendet werden.
- Chemische Medikamente, die der Gesundheit nachhaltig schaden, sollten nur im Notfall verordnet werden dürfen. Bürger, die sich gewissenhaft um ihre Gesundheit sorgen, wissen, daß sie urheimische Mittel für die alltäglichen Leiden nehmen sollten.
- Sogenannte „Gesundheits-Beiträge“ in Radio und Fernsehen, Zeitungen und Zeitschriften sind zu beenden, denn sie sind zumeist von der Industrie gesponserte Konsum-Propaganda.
- Damit die Gesundheit nachhaltig gewährleistet ist, muß die Umwelt stimmen. Wie kann man ruhig schlafen bei immer mehr Auto- und Partylärm, Abgasen oder Güllegestank? Wie kann man sich gesund ernähren, wenn es keine saubere Wasserquelle mehr gibt, die nicht durch Landwirtschaft und Industrie vergiftet ist. Oder immer mehr „Lebensmittel“ mit menschengerechter, natürlicher Ernährung nichts mehr zu tun haben?



Wenn alles wie oben vorgeschlagen durchgeführt würde bestünden Gesundheitsministerium und Kassenverwaltung aus maximal 100 Beamten und 5.000 Angestellten (anstatt rund 150.000). Für ganz Deutschland würden maximal 10.000 Ärzte (anstatt derzeit knapp 300.000) ausreichen. Krankenhäuser bestünden nur aus Einrichtungen zur Grundversorgung, wie zum Beispiel Notfallambulanzen. Die Apotheken würden wie früher üblich aus urheimischen Pflanzen – gern auch mit modernen Maschinen – Präparate für ihre Patienten selbst herstellen.

Bei einem sind wir uns allerdings sicher: Wie viel wir auch schreiben und wie viele Gedanken wir uns auch machen, die nächste Wahl kommt bestimmt. Dann werden wieder die gleichen Politiker gewählt und sie werden als erstes eine neue Gesundheitsreform beschließen...

# Das aktuelle Thema II

## WHO und Schweinegrippe: Die gesponserte Pandemie

Aus urheimischer Sicht sind diese Forschungsergebnisse nicht erstaunlich: Es ist klar, daß die Stoffwechselerkrankung „Metabolisches Syndrom“ – der Ausgangspunkt von Übergewicht oder Diabetes – eine Zivilisationskrankheit ist. Sie ist Folge eines ungesunden, von natürlichen Lebenszusammenhängen entfremdeten Lebensstils. Auf der Hand liegt auch, daß das Fehlen von Lebensfreude, Familienleben, künstlerischer Aktivität, Religiosität oder Naturliebe sowie chronischer Schlafmangel depressiv und dann dick machen können. Deshalb gehört zur Behandlung von Übergewicht nach urheimischen Prinzipien nicht nur das Standardprogramm (Kochen lernen, vollwertige Ernährung, mehr Bewegung), sondern auch „Seelenpflege“ im weitesten Sinn.

Die urheimische Blauwarte kann hierbei besonders hilfreich sein. Nicht nur, weil sie traditionell gegen Depression (Melancholie) eingesetzt wird. Sondern auch, weil ihre stimulierende Wirkung besonders auf die Leber zielt, deren Funktionen bei Depressionen aus naturmedizinischer Sicht besonders gestört sind (zum Beispiel weil einem „eine Laus über die Leber gelaufen ist“).

Der Einsatz von Urbitter® harmonisiert nicht nur den Energie- und Fettstoffwechsel, sondern hilft besonders auch bei bauchbetontem Übergewicht („viszerale Adipositas“). Also bei den krankmachenden Fetteinlagerungen, die wesentlich für das metabolische Syndrom sind.

[van Ginneken V et al., *Med Hypotheses*, 2009; Vijay-Kumar M et al., *Science*, 2010; Luppino FS et al., *Arch Gen Psychiatry*, 2010.]

Die Wahrheiten zur Schweinegrippe kommen allmählich an den Tag. Passieren tut nichts – weder lauter Volkszorn, noch deftige Personalentscheidungen in Ministerien und Behörden. Aktuell wurde aufgedeckt:

- Wissenschaftler der Weltgesundheits-Organisation (WHO) haben die Pandemie-Gefahr maßlos und unverantwortlich übertrieben, sagt eine Kommission des Europäischen Parlamentes. Außerdem beklagen sie das völlige Fehlen von Transparenz bei der „Ausrufung der Schweinegrippen-Pandemie“.
- Die WHO hat wissentlich gelogen, als sie behauptete, ihre beratenden, „hochkarätigen“ Influenza-Experten wären nicht von der Pharmaindustrie bezahlt gewesen. Das britische Ärzteblatt *British Medical Journal* und das britische Büro für investigativen Journalismus haben jetzt aufgedeckt, daß zumindest einige dieser Herren sehr wohl am reich gedeckten Tisch der Hersteller von Impfstoffen oder antiviralen Chemiemitteln sitzen.
- Die tatsächlichen Gefahren der Schweinegrippe zeigen sich in der Grippe-Statistik der Schweiz, die bereits vorliegt: In der gesamten Grippesaison 2009/2010 ist kein einziger Mensch an saisonaler Grippe verstorben (sonst 400 – 1.000). Durch Schweinegrippe haben maximal 20 Menschen den Tod gefunden. An Schweinegrippe sind bei uns rund 200 Menschen verstorben. Dies entspricht dem Verhältnis der Bevölkerungen Schweiz : Deutschland von etwa 1 : 10.

**Kurzum:** Gigantische Lügengeflechte, schon seit SARS- und Vogelgrippe-Zeiten geknüpft, haben zu sinnlosen Milliardenausgaben beim Einkauf von antiviralen Präparaten und Impfstoffen weltweit geführt. Für viele Millionen Euro werden die Mittel jetzt in Hochsicherheitslagern, von Spezialkräften bewacht, aufbewahrt. Was für eine sinnlose, teure, wahnsinnige, korrupte Politik und Spekulanten-Gier, die so etwas möglich macht!

Urheimische Medizin ist das genaue Gegenteil: Geld kostet sie nur, wenn echter Bedarf besteht. Tödlich ist sie niemals, sondern hilft Anwenderinnen und Anwendern ohne sie krank zu machen. Und sie ist eine echte Alternative zur der von Staat, WHO und Medien erzeugten „Influenza-Angst“ und Impf-Propaganda.

Wer übrigens die Wertschöpfungskette von Industrie, Wissenschaft, Politik und Pharma-Aktionären stört, muß sich warm anziehen. Durch das Dauerfeuer von selbsternannten „Grippe-Experten“, einseitig berichtenden Medien, rechtlich fragwürdigen Aktionen der Gesundheitsbehörden oder fachlich höchst umstrittenen Entscheidungen der zuständigen Gerichte wurden wir vor wenigen Monaten gezwungen, die Cystus 052 Infektblocker® Tabletten vom Markt zu nehmen. Aber wie Sie uns kennen, werden wir dafür kämpfen, daß dieses Produkt mit dem ursprünglichen Namen bald wieder in allen deutschen Apotheken erhältlich sein wird.

Gleichwohl braucht niemand auf den Cystus 052-Extrakt zu verzichten; wir haben verschiedenartige Produkte, in denen der Original Cystus 052-Extrakt mit entsprechender Rezeptur verarbeitet wurde, z. B. unsere Cystus 052® Bio-Halbspastillen oder Cystus 052® Sud.

[Cohen D et al., *BMJ*, 2010; Nicolussi R, *20 Min. Online*, 2010; Brupbacher M, *Tages-Anzeiger*, 2010.]



# Kurz und bündig

## Altersunterschied in der Ehe: Erstaunliches zur Lebenserwartung

Kaiser Friedrich V., auch der Friedfertige (1415-93) genannt, faßte schon vor Jahrhunderten eine alte Lebensweisheit zusammen: „So man einen Alten höflich und glimpflich ums Leben bringen will, gebe man ihm ein junges Weib; das ist ein sonderlich und gewiss Gift.“



Der Volksmund drückte es später so aus: „Junges Weib ist einem alten Manne das Postpferd zum Grabe.“

Die moderne Wissenschaft kann dem allerdings nicht ganz folgen:

- Ältere Männer leben länger, wenn sie jüngere Frauen haben. Je größer der Abstand in Jahren um so besser (Silvio Berlusconi, Franz Müntefering, Bernie Ecclestone).
- Frauen leben am längsten, wenn sie einen gleichaltrigen Mann haben.
- Ist die Frau älter als ihr Mann (Madonna, Nena, Demi Moore), haben beide eine verringerte Lebenserwartung.

Keine Ahnung haben die Bevölkerungsforscher, wie diese Effekte zustande kommen. Klar scheint nur zu sein, daß unsere Ahnen mit ihrer Einschätzung nicht immer recht gehabt haben. Es gilt eher: „Ein junger Kerl ist eines alten Weibes früher Tod“.

Aus urheimischer Sicht ist die Erklärung offen. Haben sich unsere Ahnen mit ihrer Einschätzung vertan? Oder waren die damaligen Lebensumstände anders? Oder sind die aktuellen Publikationen eher das Werk publikationsgeiler Pseudowissenschaftler, wie etliche Kritiker schon vermutet haben?

[Drefahl S, Demography, 2010.]

## Stadtluft erhöht langfristig den Blutdruck

Schon der zu Lebzeiten berühmte Arzt *Christoph Wilhelm Hufeland* (1762–1836), einer der Vorfahren der urheimischen Lebensweise, stellte 1805 zur gesunderhaltenden Bedeutung der Luft für Kinder fest: „Am nützlichsten ist's, wenn das Kind die freie Luft in einem mit Gras und Bäumen bewachsenen und von den Wohnungen etwas entfernten Orte genießt. Der Luftgenuß in den Straßen einer Stadt ist weit weniger heilsam.“ Auch Erwachsene sollten keinen Tag verstreichen lassen, „ohne außerhalb der Stadt freie reine Luft genossen zu haben.“ Damals wie heute war klar: Städte machen Menschen krank. Eine aktuelle Studie der Uni Duisburg bestätigt: Nimmt die Feinstaub-Belastung der Luft nur um 2,4 Mikrogramm pro Kubikmeter zu, steigt der durchschnittliche arterielle Blutdruck um 1,7 mmHg, bei

Frauen stärker als bei Männern. Dies erklärt, warum Menschen in Ballungsgebieten gehäuft Herzinfarkte und Schlaganfälle haben. Eine der Hauptquellen der blutdrucksteigernden Schadstoffe ist der Straßenverkehr. Dies deckt sich mit der Vorstellung der urheimischen Medizin, daß der Aufenthalt im Freien, in frischer Luft und in der urwüchsigen Natur wohltätig wirkt, die Gesundheit erhält und fördert. Und im Krankheitsfall auch die Heilung fühlbar unterstützt. Das ist einer der Gründe, warum viele Krankenhäuser in vergangenen Zeiten traditionell in schönster Umgebung im Grünen angelegt wurden.

[Hoffmann B, ATS-Kongreß, 2010;  
Hoffmann B et al., Biomarkers, 2009.]

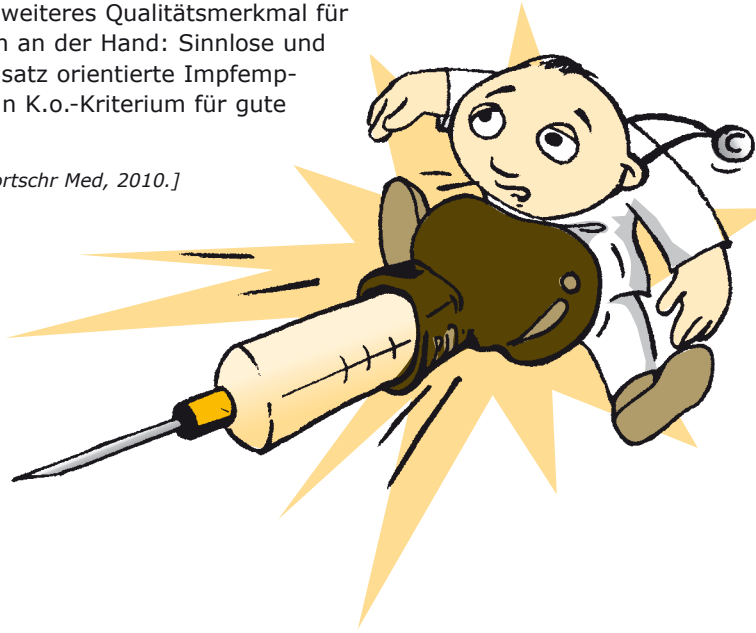


# Kurz und bündig

## Profitorientierte Impfung: K.o.-Kriterium bei der Arztauswahl

„Wo sind in der Kassenarzt-Praxis noch Umsatz-Steigerungen möglich?“, fragt die ärztliche Fachzeitschrift MMW-Fortschritte der Medizin. Na klar, bei den Impfungen! Diese dürfen nämlich in beliebiger Menge durchgeführt werden, ohne daß Honorarkürzungen zu befürchten sind. „Bis zu eintausend Euro pro Vierteljahr sind in der Kassenarztpraxis locker möglich“, heißt es in der Empfehlung an Ärzte. An ganzheitlicher Naturmedizin interessierte Patientinnen und Patienten haben damit ein weiteres Qualitätsmerkmal für gute Therapeuten an der Hand: Sinnlose und nur am Praxisumsatz orientierte Impfempfehlungen sind ein K.o.-Kriterium für gute Naturärzte.

[Walbert H, MMW-Fortschr Med, 2010.]



## Gesättigte Fettsäuren nicht ungesund

Die Riege der Ernährungswissenschaftler kann es im Schlaf herunterbeten: Der Anteil an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin in der Ernährung soll nicht mehr als 30% der Energiezufuhr betragen. Oder besser nur 10%, findet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Ein niedriger Anteil, so die Hoffnung, verringere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, koronare Herzkrankheit einschließlich Schlaganfall. Eine US-Analyse einwandfrei durchgeführter Studien mit rund 350.000 Patienten und einer Nachbeobachtungszeit von 5 bis zu 23 Jahren zeigt jetzt: Gesättigte Fettsäuren in der Ernährung (wie in guter Deutscher Butter aus vollwertiger Biomilch, Schmalz von Bioschweinen) haben keinerlei Bedeutung für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Damit ist ein Dogma der Ernährungspäpste gefallen.

[Siri-Tarino PW et al.,  
Am J Clin Nutr, 2010.]

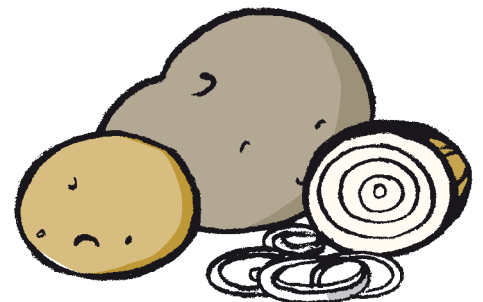


# Rezept

## Urheimischer Kartoffelsalat – erfrischend, vitalisierend und sättigend

Festkochende Kartoffeln nach dem Kochen noch warm abpellen, dann in Scheiben schneiden. Anschließend einige mittelgroße Zwiebeln in Ringen und – für die Erwachsenen – ein Paar Peperoni oder – für die Kinder – milde Paprika jeweils in dünne Scheiben geschnitten hinzufügen. Wenn verfügbar, können auch ein paar dünn geschnittene Scheiben von ungeschälten, gut gewaschenen Biogurken mit in den Salat gegeben werden.

Zum Anmachen Olivenöl, Zitrone und Salz großzügig beimischen und alles, möglichst bei noch warmen Kartoffeln, vorsichtig verrühren. Das Verhältnis Kartoffeln zu den anderen Zutaten sollte insgesamt etwa 9:1 sein. Je nach Geschmack etwas Bärlauch Frischblatt Granulat oder Dreiblatt Kalium Granulat (Bio) drüberstreuen. Wer es gern gesund und bitter mag, darf auch etwas Urbitter® Bio Granulat darübergeben, ca. 1 Teel. pro serviertem Teller.



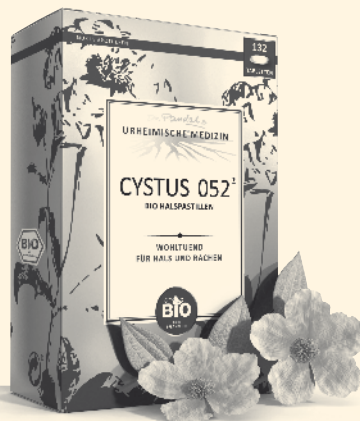
Nicht nur bei hochsommerlichen Temperaturen wirkt dieser Salat erfrischend, entgiftend, entwässernd und leistet sogar einen Beitrag beim Abbau des Viszeralfettes („Bauchspeck“).

Wenn Sie auch ein bisher unbekanntes Rezept, z.B. von Ihrer Urgroßmutter haben, schicken Sie es uns zu. Wir werden es kochen und nach Prüfung veröffentlichen. Viele Menschen werden Ihnen dankbar sein!

## In eigener Sache

### Cystus052® Bio Halspastillen

Im Frühjahr diesen Jahres haben wir ein weiteres Produkt der Cystus 052®-Reihe in unser Produktsortiment aufgenommen - die Cystus 052® Bio Halspastillen. Sie enthalten den traditionell altbewährten Originalextrakt aus *Cistus incanus ssp. Pandalis*. Cystus 052® Bio Halspastillen sind die Lutschpastillen für Alle, die unseren Cystus 052® Extrakt lieben, mögen und schätzen. Haben Sie gute Erfahrungen mit unserem Cystus 052® Extrakt gemacht, dann empfehlen Sie doch einfach Cystus 052® Bio Halspastillen weiter.



## URHEIMISCHE NOTIZEN per Post

Liebe Leserinnen und Leser,

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

## Leserbriefe



## Pandalis' wütende Worte



**In Berlin brechen die politischen Deiche. Trotzdem fliegt die Kanzlerin mal kurz nach Südafrika – es locken doch so schöne Fernseh-Bilder aus dem WM-Stadion!**

**Der Flug ist angesichts der Haushaltslage nicht nur eine Beleidigung der Deutschen (10.000 EUR pro Flugstunde!), sondern auch eine ökologische Untat. Für die dabei freigesetzten 500 Tonnen CO<sub>2</sub> müßten Autofahrer rund vier Millionen Kilometer fahren.**

**Welch Doppelmoral der ehemaligen Umweltministerin Merkel!**

## Impressum

### Verlag:

Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG  
Füchtenweg 3 · 49219 Glandorf  
Tel: 0 54 26/34 81 · Fax: 0 54 26/34 82  
Internet: [www.pandalis.com](http://www.pandalis.com)  
E-Mail: [info@pandalis.com](mailto:info@pandalis.com)

### Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

**Redaktion:** Michaela Rhotert, Michael Ortmann

### Wissenschaftliche Berater:

Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. G. Keil (Uni Würzburg)  
Prof. Dr. rer. nat. R. Pott (Uni Hannover)

### Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, [www.art-grafik.de](http://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 klassische Rechtschreibung.

ISSN 1612-0728