

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...das Blatt für urheimische Gesundheitsförderung

## Tod durchs Fernsehen

Fernsehen tötet Menschen! Nicht nur dadurch, daß sich Opfer menschenverachtender Fernsehsendungen in den Selbstmord getrieben fühlen. Sondern auch dadurch, daß es Millionen Zuschauer krank macht und so ihr Leben verkürzt. Und zwar um durchschnittlich bis zu 1,8 Jahre, wie neueste Analysen aus dem August 2011 vermuten lassen (das sind 22 Minuten pro Stunde Fernsehen!). TV-bedingte Angst, Resignation, seelische Dauerbelastung oder Depression und ihre Folgekrankheiten haben das unter Adolf Hitler 1935 in Deutschland eingeführte Fernsehen zu einer der sieben tödlichen Endzeitplagen werden lassen, wie sie schon die Johannes-Offenbarung prognostizierte. „Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen Staat, Medien, Religion, Politik, Wissenschaft, Wirtschaft – ein einziger Apparat dient jetzt dem Wohle der Menschheit. Die Leute gehen zur Arbeit und der Rest spielt sich hier in dieser Kiste ab“, stellt der Gesellschaftskritiker *Hans Weingartner* in seinem, 2007 produzierten Film „Free Rainer – Dein Fernseher lügt“ fest.

### Verblödung

Dort wo die Lüge zum Alltag, die mediale Verblödung zum Dauerzustand wird, bleibt also auch die Gesundheit auf der Strecke. Natürlich gibt es noch einige wenige Sendeformate wie Politmagazine, die verdienstvolle Aufklärungsarbeit betreiben. Zum Beispiel zu Schweineereien rund um die Schweinegrippe oder merkwürdige Praktiken bei der Arzneimittelzulassung. Doch solche Sendungen stören den Einheitsbrei: Trotz guter Einschaltquoten und Zuschauerprotesten wurden die meisten Politmagazine auf schlechte Sendeplätze verschoben und zumeist stark gekürzt. Mit dem Siegeszug des Boulevards im öffentlich-rechtlichen Fernsehen reduzierte sich die Aufklärungs-zu-Verblödungs-Quote auf 1:100. Die mediale Sülze sollte besser mit dem Warnhinweis für Kinder und Erwachsene gekennzeichnet werden „Fernsehen verblödet und verkürzt ihr Leben“. Dafür zahlen wir Bürger dann auch noch 7,7 Milliarden Euro an Fernsehgebühren jährlich (2010)!

### Rudeljournalismus

In Deutschland ist die Gleichschaltung der Medien nur selten ein Thema, weder beim Auftakt des Krieges der „Koalition der Willigen“ gegen den Irak, als die Lügen der US-Geheimdienste unhinterfragt als Wahrheiten präsentiert wurden, noch im Verlauf der Schweinegrippe, als bis zuletzt die industriegesteuerte Angstpropaganda das Fernsehen und die meisten anderen Medien beherrschte (obwohl eine

wissenschaftlich begründete Entwarnung schon früh möglich gewesen wäre). In der Schweiz wird das Thema „Medien-Gleichschaltung“ wenigstens an Universitäten untersucht, zum Beispiel von dem Soziologieprofessor *Kurt Imhof*, Uni Zürich. Dieser konnte dokumentieren, daß die Medien in unserem Nachbarland zum Beispiel bei der Hetze gegen einzelne, unliebsame Politiker so gleichgeschaltet vorgegangen sind, wie seit der Hochzeit des kalten Krieges nicht mehr. Natürlich haben die Schweizer Medienvertreter den Vorwurf der Gleichschaltung ihrer Journalisten und die Gehirnwäsche ihrer Zuschauer und Leser geschlossen von sich gewiesen. Übrigens genauso massiv wie deutsche Medien, als der Bundestags-Vizepräsident *Wolfgang Thierse* 2008 ihnen „Rudeljournalismus“ vorwarf.

### Mediokratie

Die Politikwissenschaft beschreibt den Machtwechsel in einem Staat vom Souverän (bei uns die Bevölkerung) auf die Medien als Medio- oder Telekratie. Der Bürger wird dabei zum reinen Zuschauer entmündigt. Wie weit letztlich eine verblödete Entmachtung des Individuums durch zentral gesteuerte Medien geht, sieht man nicht nur in Diktaturen, sondern bei dem „demokratischen“ EU-Partner Italien. In Gestalt von Berlusconi hat der Eigentümer der relevanten italienischen Medien sogar schon leibhaftig die Regierungsmacht übernommen. Pikant ist die Doppeldeutigkeit des Begriffs: Das lateinische Wort „mediocr“ bedeutet „niveaulos“ oder „mittelmäßig“ ... Entsprechend bezeichnet der TV-Kritiker und Psychiater Prof. *Manfred Spitzner*, Uni Frankfurt, selbst medienpädagogisch wertvolle Kindersendungen als nichts anderes als eine „Einstiegsdroge“.

### Zeitkiller Fernsehen

2010 betrug die durchschnittliche Nutzungsdauer von Fernsehen 223 Minuten (3,7 Stunden) pro Tag, so die Marktforschungsfirma Media Control, Baden-Baden. Das waren 11 Minuten mehr als im Vorjahr. Die Nutzungsdauer ist bei Älteren sowie an Wochenenden höher. Hinzu kommen noch die anderen Medien, allen voran das Internet mit ca. 70 Minuten Nutzung/Tag, Tendenz rasant steigend.



## TV-Diabetes

Eine aktuelle Analyse renommierter dänischer Experten zeigt, daß der vorzeitige TV-bedingte Tod nicht unbedingt beim Fernsehen selbst eintritt, zum Beispiel weil der „Tatort“ mal wieder so spannend oder „Deutschland sucht den Superstar“ emotional so herausfordernd gewesen sind. Nein, mit dem vorzeitigen Tod durch Fernsehkonsum sind im Wesentlichen die Volkskrankheiten Erwachsenen-Zuckerkrankheit und Herz-Kreislauf-erkrankungen verbunden. Und zwar „dosisabhängig“ – also umso schlimmer, je mehr TV konsumiert wird. Beide Erkrankungsgruppen sind aber für die Lebenserwartung bei uns wesentlich mitbestimmend.

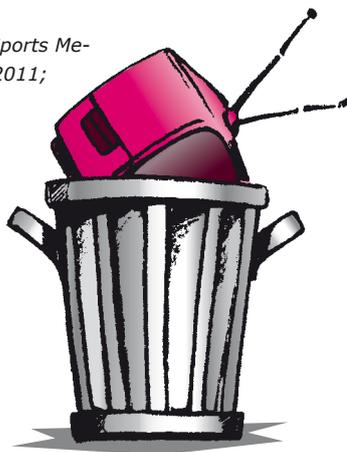
## Risikofaktor

Angesichts solcher Erkenntnisse wird der hirnrissige Widerspruch zwischen den vielen Gesundheits-Sendungen und ihrem geringen Beitrag zur Gesundheit besonders deutlich. Der hohe Anteil gesundheitlicher, medizinischer Themen – in über 15% aller gemischten Magazine – indoktriniert, ungetrübt von jeder journalistischer Sorgfaltspflicht, Millionen Zuschauer tagtäglich. Am schlimmsten: Der Mensch verliert seine Ganzheitlichkeit und wird zum Spielball statistischer Risikoberechnungen. Von Ärzten wird wiederum erwartet, diese Risikofaktoren dann zu behandeln, zum Beispiel einen erhöhten Blutfettwert. Der Mensch als Ganzes, so wie die Urheimische Medizin ihn sieht, verschwindet dabei.

## Aus Urheimischer Sicht empfehlen wir deshalb:

- Ganzheitliche Hygiene: Endlich das Fernsehen abschalten, die Wirklichkeit nicht durch die verkleisterte Brille der Medienmacher sehen, sondern durch die eigenen Augen, wieder der realen Welt und ihren Menschen mit erfrischten Sinnen begegnen.
- Alternativen: Anstatt am Eßtisch, im Wohn- oder im Schlafzimmer fernzusehen, wieder andere Aktivitäten aufnehmen. Zum Beispiel Bücher lesen, miteinander Spiele spielen, Freunde besuchen, gemeinsam kochen, ins Konzert gehen oder einfach mal bei einem leckeren Glas Rotwein dem Müßiggang frönen und gar nichts tun.
- „Revolution“: Schaffen Sie die Glotze ganz ab! Dies pflegt Körper, Seele und Geist und spart auch noch viel Geld. Es gibt kaum eine andere Maßnahme, bei der mit so wenig Aufwand so viel für die Gesundheit getan werden kann. Auch das dauernde Gefühl von Streß belastet zu sein (siehe Aktuelles Thema Burnout) wird sich bald deutlich verringern.

(Veermann JL et al., *British Journal of Sports Medicine*, 2011; Grøntved A et al., *JAMA*, 2011; Sigman A, *Biologist*, 2007)



# Das aktuelle Thema

## „Burnout“ – oder die Stunde der Krankheitserfinder

Rund 30 Jahre ist es her, als in der Wissenschaft der Begriff „Burnout“ erstmals auftauchte. Durch die gemeinsamen Anstrengungen deutscher „Qualitätsmedien“ von Bild bis Spiegel während der letzten Monate ist nun auch allen Deutschen klar, was „Burnout“ (engl. für „Ausgebranntsein“) ist. Nämlich ein sich über Jahre aufbauender Zustand der totalen Erschöpfung mit Verlust aller Interessen. Zunächst wurde Burnout nur bei hoch engagierten Angehörigen helfender Berufe diagnostiziert, zum Beispiel Krankenschwestern. Heute können aber sogar Parkwächter oder Beamte im Innendienst darunter leiden, also eigentlich alle.



Die Verdienstmöglichkeiten bei der „Volkskrankheit“ Burnout mit angeblich bis zu neun Millionen Betroffenen sind erheblich. Psychologen, Psychiater, alle Arten von Psycho- und Esoterik-Coaches, Alternativmediziner, Kliniken und Kureinrichtungen jeder Art und nicht zuletzt Hersteller von Arzneimitteln oder Magnetdecken sind an dem Milliardenmarkt beteiligt. Das fröhliche Geldverdienen wird auch dadurch nicht gestört, daß das „Ausgebranntsein“ in den anerkannten Krankheitslisten der Psychiatrie oder Medizin überhaupt nicht vorkommt. Oder wenn doch, dann nur als Rahmenbeschreibung anderer Krankheiten, nicht aber als eigenständige medizinische Diagnose, die zum Beispiel eine Einweisung in ein Krankenhaus rechtfertigen könnte. Auch die wissenschaftliche Literatur zeigt Merkwürdiges: Erst seit wenigen Jahrzehnten gibt es überhaupt Forschungsergebnisse zu Burnout, vorher war der Begriff in der Medizin völlig unbekannt. Dies weckt den Verdacht, daß Burnout eine von interessierten Kreisen erfundene Krankheit ist. Genauso wie zum Beispiel das Sissi-Syndrom, die soziale Phobie oder das Restless-Leg-Syndrom.

„Am Ende (droht) das Burn-out, die gesellschaftlich akzeptierte Edel-Variante der Depression und Verzweiflung, die auch im Moment des Scheiterns das Selbstbild unangetastet lässt ... Nur Verlierer werden depressiv, Burn-out dagegen ist eine Diagnose für Gewinner, genauer: für ehemalige Gewinner.“

(Süddeutsche Zeitung, 15.3.2009)

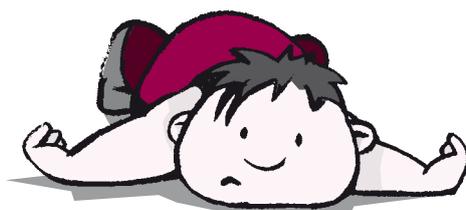
Dies bedeutet übrigens nicht, daß Betroffene solcher Störungen eingebildete Kranke seien und keine „wirklichen“ Beschwerden hätten. Nein, sehr oft können sie sehr schwer krank sein! Nur die Burnout-Zuordnung und damit auch die Konsequenzen für Vorbeugung oder Therapie sind falsch.

Grund: Die meisten auf Freud aufbauenden Psycho-Schulen versuchen seelisch-geistige Gesundheit herbeizuführen, indem sie die Patienten an die bestehende Lebenssituation anpassen. Bei Dauerstreß wegen Existenzängsten werden zur Entspannung Yoga oder Urschreitherapie angeboten, bei Selbstmordgedanken infolge mobbender Kollegen eine Psychoanalyse zurück zu frühkindlichen Seelen-Schädigungen. Hinzu kommt ein merkwürdiges Maschinen-Menschenbild der Psycho-Szene, das schon zur Lebenszeit Freuds allgegenwärtig war. Bereits der Begriff „Burnout“ verrät vieles: Eine Dampfmaschine „brennt aus“, wenn sie zu heiß läuft. Zum Beispiel bei Patienten, die immer „hoctourig gelaufen sind“. Auch der Begriff des „Verheizens“ von Menschen, bei denen alleiniges „Auftanken“ nicht mehr hilft, bezieht sich auf eine technische Erfahrungswelt. Damit alles wieder wie „geschmiert“ läuft, der Kranke wieder in der „richtigen Spur läuft“, muß er vom Therapeuten wieder an den „Kraftstrom“ des Universums angeschlossen werden. Diese Form einer entmenslichenden Sprache, die aus Menschen Maschinen macht, wurde von dem Sprachforscher *Viktor Klemperer* schon 1947 der dunkelsten Phase der deutschen Geschichte zugeordnet.

Die Wirklichkeit sieht anders aus: Schon die Schamanen unserer Vorfahren wußten, daß ein individueller Kranker nur die Symptome einer breiter angelegten Störung zeigt – innerhalb einer Familie, einer Sippe, im Verhältnis zu den religiösen Normen oder den Gegebenheiten der Lebensumwelt. Schamanistische Behandlungsrituale schlossen deshalb sehr häufig die Familienmitglieder, die Dorfbewohner, die Naturgeister oder die Ahnen mit ein. Auch in Europa gab es bis ins 19. Jahrhundert eine Medizin, die nicht nur das Individuum therapierte. Sondern, ganz wie die Schamanen, zum Beispiel die Familie mit einbezog. Nur eine solche ganzheitliche, „urheimische“ Behandlung versprach das Potential auf Heilung, anstatt einer nur kurzfristigen Beschwerdebesserung.

Auch die Urheimische Gesundheit beschreibt seit langem das Phänomen, wie Menschen durch ständige, belastende Wechselwirkungen mit ihrer Umwelt schließlich krank werden. An der wohl teuersten Einzelerkrankung überhaupt, der Erwachsenen-Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ II), wird dies besonders deutlich: Von Medien oder Politikern permanent geschürte, dauerhaft belastende Angst, wegen unsicheren Arbeitsverhältnissen zunehmende Existenzsorgen, trotz aller Anstrengungen entmutigende Hoffnungslosigkeit oder eine tiefe, lähmende Resignation bei gleichzeitiger maßloser Reizüberflutung läßt den Stoffwechsel des Menschen entgleisen. Dies führt zunächst zum Metabolischen Syndrom (Störung des Zuckerstoffwechsels, bauchbetontes Übergewicht, krankhaft erhöhte Blutfette, Bluthochdruck) und schließlich zum ausgeprägten Diabetes (siehe „Diabetesforschung aktuell“, in URHEIMISCHE NOTIZEN Nr. 2/2011; 1/2011; 3/2010; 2/2009). Der Begriff „Zivilisationskrankheit“ beschreibt dabei, daß ein Individuum erst in der Auseinandersetzung mit pathogenen äußeren Einflüssen dieser Zivilisation krank wird. Die totale Erschöpfung durch andauernde Angriffe auf das Individuum, das Burnout, ist nur ein Aspekt hiervon. Neben der individuellen Behandlung, zum Beispiel mit Hilfe von Urheimischer Medizin und nachhaltigen Änderungen des persönlichen Lebensstiles gehören – so weiß die Sozial- und Arbeitsmedizin schon seit über 100 Jahren – auch gesellschaftliche Reformen zu einer ganzheitlichen Medizin.

*(Herbert Freudenberger, Anchor Press, 1980; Miriam Meckel, Rowohlt, 2010; Sebastian Beck, Süddeutsche Zeitung, 2009)*



## Rezept

### Der Klassiker: Eine aufwärmende, herbstliche Kürbis-Suppe (4 Personen)



**Zutaten:** 2 kleine Kartoffeln, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 Eßlöffel Butterschmalz, 1,5 Liter Gemüse- oder Hühnerbrühe, Pfeffer, Salz, 400 Gramm Frischkäse, 90 Milliliter Sahne, getrocknete Kürbiskerne, ein kleines Bund Petersilie.

**Vorbereitungen:** Einen kleinen Kürbis waschen, zerteilen und die Kerne entfernen, dann in Würfel schneiden. Die Kartoffeln werden ebenfalls geschält und klein geschnitten. Die frische Petersilie wird ganz fein gehackt. Kurz bevor die Suppe fertig wird, Kürbiskerne in einer Pfanne mit einem Teelöffel Butterschmalz anbraten.

**Zubereitung:** Das Fett wird in einen Topf gegeben. Zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, dann Kürbis und Kartoffeln hinzugeben. Rühren und danach die Gemüsebrühe dazu gießen. Alles soll 15 Minuten bei geschlossenem Topf köcheln. Bißprobe: Die Kartoffeln müssen gar sein. Die Suppe dann durch ein Sieb streichen. Dann den Frischkäse in der Suppe auflösen und die Petersilie hinzugegeben. Alles gut verrühren. Zum Schluß die Suppe auf die Teller verteilen. Und auf jeden Teller noch einen Schuß Sahne und die gerösteten Kerne geben.

# Kurz und bündig

## Frankenstein im Kinderzimmer



Für weniger als 20 US-\$ können Eltern ihre Kinder bereits mit gentechnischem Bastelspielzeug „beglücken“, damit diese lernen, wie DNA – also Erbgut – aus Zellen extrahiert wird. Knapp 300 US-\$ kostet dann der DNA-Experimentierkasten mit dem Kinder ihre DNA kartieren können. Auch Künstler pfuschen schon fleißig am Erbgut herum, bauen „aus künstlerischen Gründen“ hybride Pflanzen aus pflanzlichen und menschlichen Zellen – zum Beispiel der US-Künstler Eduardo Kac. Kritiker befürchten, daß die Gefahren der Gentechnik heute vor allem durch „Laien“ entstehen, die völlig unkontrolliert Erbgut von Menschen, Tieren und Pflanzen manipulieren.



## Dick <-> Dumm?

Das Versagen von Gewichtskontroll-Programmen führen Ernährungsexperten unverschämterweise gerne auf eine gewisse Dummheit von Dicken zurück. Ein argumentatives Sahnehäubchen für solche alltäglich zu hörenden Vorurteile liefern jetzt schwedische Forscher: Dicksein führt Jahrzehnte später zu Dummheit oder Demenz, zeige ihre 30jährige Nachbeobachtung an über 4.000 Zwillingspaaren. Folgt man dieser Argumentation, speckt Urbitter® Bio Granulat (PZN 1551707) nicht nur Bauchfett ab, sondern beugt auch einer Demenz im Alter vor ... Doch keine Angst: Andere große Studien finden keinerlei Zusammenhang von Übergewicht und Demenzhäufigkeit im Alter. Aus urheimische Sicht ist übrigens klar, daß Übergewicht keine Charaktereigenschaft ist, sondern eine individuelle biologische Ausprägung des Körpers. (Xu WL et al., *Neurology*, 2011; Power BD et al., *PLoS one*, 2011)

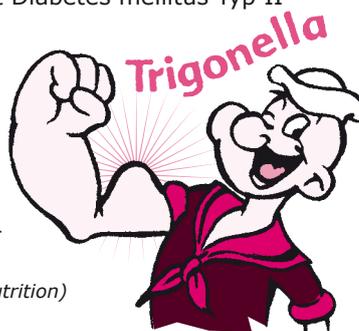
## Der Ruf des Geldes: Ärzte befolgen eigene Leitlinien nicht

Weniger als jeder zweite US-Patient mit stabiler koronarer Herzerkrankung – vor allem Angina pectoris – bekommt eine den ärztlichen Leitlinien angemessene Behandlung, zeigen neue Studien. Die größere Zahl Betroffener wird hingegen zu oft unnötigen invasiven Herzkatheter-Eingriffen gedrängt (Ballon-Dilatation, Angioplastie). Auch in Deutschland wird die zu hohe Zahl solcher nicht selten medizinisch sinnlosen, aber sehr lukrativen Eingriffe kritisiert (>500.000/Jahr). Die US-Autoren kritisieren, daß Ärzte nicht für eine ganzheitliche, umfassende Behandlung ihrer Patienten bezahlt würden und deshalb gewinnträchtige Einzelmaßnahmen bevorzugen. Aus urheimischer Sicht empfiehlt es sich, bei beginnenden Problemen die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Seien Sie ihr eigener Arzt: Gehen Sie im Wald spazieren und nehmen Sie unterstützend naturmedizinische Präparate wie z.B. Lefteria® (PZN 1672782). (Maron DJ et al., *Current Treatment Options in Cardiovascular Medicine*, 2011)



## Bockshornklee für erhöhte Muskelleistung

Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*) scheint ein Wundermittel zu sein, folgt man der wissenschaftlichen Literatur: So soll es bei Übergewicht und Sodbrennen, als Leber-, Nieren- und Nervenschutz, zur Immunanregung, Alkoholentgiftung oder Vorbeugung verschiedener Stoffwechselerkrankungen, gegen Herzkreislauferkrankungen oder Gallen- und Nierensteine sowie – am häufigsten untersucht – gegen die Erwachsenenenzuckerkrankheit Diabetes mellitus Typ II wirksam sein. Für Fitnessbegeisterte und Leistungssportler wird jetzt ein weiterer Effekt bestätigt: Die Einnahme von Bockshornklee über 60 Tage (placebokontrolliert, randomisiert) erhöht die Muskelkraft von Ober- und Unterkörper signifikant und verringert den Körperfettanteil (beide Gruppen absolvierten 4x wöchentlich Ausdauertraining). Die Studie belegt den bei Sportlern länger bekannten leistungssteigernden (ergogenen) Effekt von Bockshornklee. (Poole C et al., *Journal of the International Society of Sports Nutrition*)



## Naturarznei: Staatliche Einseitigkeit

2010 wurden in Deutschland knapp 3.000 neue, chemisch definierte Arzneimittel zugelassen. Im Vergleich zu dieser Unmasse, zur Behandlung von kranken Menschen zumeist völlig unnötigen Produkten, wurden 2010 gerade mal 19 pflanzliche Heilmittel („Phytotherapeutika“) zugelassen – das sind nur 0,6% aller Zulassungen. Wenn dies keine staatliche Einseitigkeit zugunsten patentgeschützter Chemieprodukte ist! (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, 2011)

# Kurz und bündig

## Freizeit-Krankheit

In den Köpfen der Ärzte herrscht Mangel, zum Beispiel „Ärztmangel“. Trotzdem haben sie noch Zeit, sich neue Krankheiten auszudenken. Beispielsweise die „leisure sickness“ – die Freizeit-Krankheit. An dieser pathologischen Unfähigkeit zum Müßiggang sollen drei Prozent der Bevölkerung leiden. Sobald sie Freizeit haben, treten Symptome wie Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen bis hin zu Erbrechen und Depressionen auf. Die Therapie ist noch unklar: Entweder langjährige Psychotherapie oder Vermeidung der auslösenden Situation – also Dauerkrankschreibung der Freizeit-Kranken auf Kosten der Freizeit-Gesunden ... Mit Sicherheit stehen uns weitere „Erkrankungen“ dieser Art bevor. Beliebt ist die Umbenennung bestehender Beschwerdebilder („Burnout“, siehe Aktuelles Thema). Noch beliebter bei Krankheitserfindern sind normale Körperaktivitäten, die bei „genauer Betrachtung“ irgendwie krankhaft sein müßten. Berühmt-berüchtigt ist zum Beispiel der von Medien zur Volkskrankheit hochstilisierte „Reizdarm“, die Lebensäußerung „Mundgeruch“ oder die von Mensch zu Mensch unterschiedliche Schweißbildung („Hyperhidrose“). Sicher wird in Kürze auch die „übermäßige“ Entstehung von Darmgasen („Flatulenz“) zur Krankheit werden. Dann kann auch mittels „heißer Luft“ anrüchiges Geld mit unsinnigen Gesundheitsprodukten verdient werden.

(van Heck GL et al., *Psychological Topics*, 2007; Vingerhoets AJ et al., *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2002)



## „Verkrankung“ – wie uns „Gesundheitskassen“ krank rechnen

Ausgangspunkt eines Milliardenkandals mit dem sich gesetzliche Krankenkassen bei uns bedienen, ist der morbiditäts-orientierte Risikostrukturausgleich („morbi-RSA“). Kurz ausgedrückt bekommt eine Krankenkasse von anderen Kassen dann Ausgleichszahlungen, wenn sie einen Patienten vorweisen kann, der mindestens eine von 80 besonders teuren Krankheiten hat (zum Beispiel Zuckerkrankheit oder Asthma). Seither werden Ärzte zunehmend von Kassen dazu aufgefordert, zum Beispiel per Telefon, ihre Patienten doch bitte schön in eine andere Krankheitsgruppe umzugruppieren, was als „Verkrankung“ bezeichnet wird. Zunehmend wird auch davon berichtet, daß Ärzte dafür geldwerte Leistungen erhalten. Patienten haben davon nichts, werden aber immer häufiger künstlich krankgerechnet.

(Goldmann W, *Arzt & Wirtschaft*, 2008; Unschuld PU, *Vortrag Berlin*, 2011)

## Frühe Sonnenbrände erhöhen Lebenserwartung

Eine schwedische Großstudie (>38.000 Frauen, über 15 Jahre untersucht) stellt die Glaubenssätze von Hautärzten auf den Kopf: Je häufiger die Frauen als Kinder oder Heranwachsende Sonnenbrände gehabt hatten, umso höher war ihre Gesamt-Lebenserwartung im Vergleich zu Frauen mit seltenen Sonnenbränden. Auch viel Sonne, vor allem im Urlaub, senkte die Gesamtsterblichkeit und Sterberate durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Solarium-Benutzung erhöhte hingegen das Sterberisiko.

(Yang L et al., *Cancer epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 2011)



# Aktuelles

## Einladung „Urheimische Symposien“

Engagierte und an Urheimischer Medizin interessierte Gruppen von Heil- und Pflegeberufen (Ärzte, Heilpraktiker, Apotheker, Hebammen, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Heilpraktiker- und Hebammenschulen u. a.) sind herzlich zu einem „Urheimischen Symposium“ bei uns in Glandorf eingeladen. Ziele des Treffens sind ein intensiver Erfahrungsaustausch und Vermittlung von therapeutischen Konzepten der Urheimischen Medizin bei aktuellen Gesundheitsthemen. Die Veranstaltung ist gratis. Interessierte Gruppen (ab 10 Personen) können sich telefonisch bei Dr. Pandalis Urheimische Medizin anmelden (05426-94666-0).

## Testsets

Für Heilpraktiker und Ärzte für Naturheilverfahren haben wir wieder neue Testsets angefertigt. Sie erhalten Proben von unseren Produkten in einer formschönen unbehandelten Buchenholzschatulle für einen Unkostenbeitrag von 20,- Euro.

## Neues Kompendium

Die neue Auflage des Urheimischen Kompendiums – Therapie-Leitfaden für Mitteleuropäer – ist fertig und kann von interessierten Fachkreisen kostenlos bei uns bezogen werden. An dieser Stelle möchten wir Sie aufrufen, uns Ihre Ideen, Erfahrungen und Ergänzungen mitzuteilen, so daß wir diese in der nächsten Auflage mit aufnehmen können.



Wir erforschen

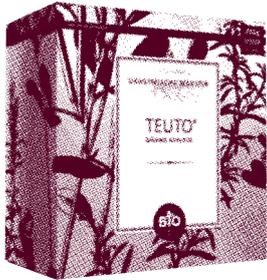


# In eigener Sache

## Alle Jahre wieder

Man kann die Uhr danach stellen: Kaum beginnt der Herbst, setzt der „Impfreflex“ ein – Impfstoff-Multis, Ärzte, Medien oder Behörden sehen die „allerletzte“ Chance gekommen, die Menschen „gerade noch“ vor der „tödlichen“ Gefahr Influenza zu „schützen“... (die übrigens erst sechs Monate später kommt). Auch für die mehr als 20 anderen „unverzichtbaren“ Impfungen wird nun munter Werbung gemacht. Und: Jedes Jahr werden neue Impfungen als „notwendig“ auf den Markt geworfen, zum Beispiel die angebliche „Unterleibskrebs-Impfung“ gegen das Humane Papilloma Virus (HPV).

Daß sich die zentrale Bedrohung durch Infektionskrankheiten dadurch weltweit um keinen Deut verbessert, sondern sich nur auf andere Erreger verlagert, wird uns nicht gesagt. Immerhin: Sie und wir wissen, daß es Cystus 052® nach wie vor gibt. Die Option, mehrmals täglich ein bis zwei Cystus 052®-Tabletten im Munde zergehen zu lassen, sorgt für Gelassenheit gegenüber den „Kommerz-Viren“, denn sie sind weit gefährlicher als die alljährlichen Grippeviren.



## Ein urheimischer Tipp bei Schnupfen

Viel häufiger als mit der Grippe haben wir es mit einem lästigen aber harmlosen Schnupfen zu tun. Haben Sie schon mal ein Fußbad mit der Teuto® Wärme Auflage versucht? Das tut richtig gut.

## Leserbriefe



# Pandalis' wütende Worte



**Die eigentlich urheimischen Ärzte sind unsere Rettungs-, Notfall- und Intensivmediziner. Denn sie sind bei akut drohenden Gesundheitsschäden hilfreich oder können uns vor dem vorzeitigen Tod bewahren. Davon gibt es hierzulande ca. 15.000. Doch was machen die restlichen 425.000 Ärzte?**

Näheres dazu in den nächsten URHEIMISCHE NOTIZEN. Bitte teilen Sie uns Ihre Meinung mit.

## 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.

## 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:** Michael Ortmann, Elias Pandalis, Michaela Rhotert

### 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