

URHEIMISCHE NOTIZEN

...das Blatt für urheimische Gesundheitsförderung

Prävention – Sinn und Unsinn

**Immer wenn man die Meinung der Mehrheit teilt,
ist es Zeit, sich zu besinnen.** *Mark Twain*

Mit der Weihnachtszeit naht auch der Anfang eines neuen Jahres – für viele Menschen eine Zeit für „Gute Vorsätze“. Zum Beispiel, endlich die vom Arzt, der Krankenkasse oder der Felix Burda Stiftung vorgeschlagenen Vorsorge- oder Früherkennungs-Untersuchungen durchzuführen. Oder vielleicht doch nicht? Die Argumente für diese Massen-Untersuchungen kennen Sie alle. Die kritischen Stimmen hingegen oft nicht.

Bis heute wird der Wert der meisten angepriesenen Untersuchungen international bezweifelt. Jedenfalls bezogen auf den Nutzen für die untersuchten Menschen. Ohne Zweifel sind Screenings jedoch von hohem Wert für Gerätehersteller und umsatzorientierte Ärzte. Allein das Mammographie-Screening (Früherkennung von Brustkrebs) kostet uns über 300 Millionen Euro jährlich. Die Sterblichkeit in der Bevölkerung verändert sich hierdurch nicht zum Besseren. Im Gegenteil: Mit Mammographie ist die Brustkrebs-Sterblichkeit deutlich höher als ohne Inanspruchnahme dieser „Wohltat“, zeigt eine aktuelle Analyse des renommierten Cochrane-Forschernetzwerkes. Genauso sinnlos ist die millionenfache Messung eines Laborwertes, der angeblich Prostatakrebs anzeigen soll (PSA). Jährlich hunderttausende Männer werden seither sinnlos operiert und leiden dann an Blasenschwäche, Impotenz und anderen Einschränkungen der Lebensqualität. Die Liste kann beliebig verlängert werden:

- ✓ sinnfreie Herzstrom-Messungen (EKG) bei beschwerdefreien Menschen,
- ✓ sinnlose Ganzkörper-Kernspintomographien als Gesundheits-Checkup,
- ✓ mehr Schaden durch überflüssige Operationen und fehlender Nutzen beim Screening auf Eierstock-Krebs,
- ✓ fragwürdige Schwangeren-Ultraschalluntersuchungen oder
- ✓ völlig unwichtige Hautkrebs-Screenings beim Dermatologen.

Nicht nur solche Untersuchungen sind sinnlos, sondern auch viele der als „vorbeugend“ gedachten Maßnahmen. Jüngstes Beispiel: Die HPV-Impfung junger Mädchen (humaner Papilloma-Virus), die der Entstehung des Zervix-Karzinoms vorbeugen soll. Ob hierdurch tatsächlich Krebs vorgebeugt wird, steht in den Sternen.

In dem hohen Engagement beim Krankheits-Screening, so hoffen viele Bürger, zeigt „Ihr Staat“ seine Fürsorge. Doch diesen interessiert nicht das Wohl des Individuums, sondern nur die möglichst durchgängig verfügbare Arbeitskraft von Arbeitern und Angestellten und möglichst ununterbrochene Steuerzahlungen. Dafür ist unser Staat auch bereit, Freiheiten des Individuums zu opfern. Beispielsweise, indem Meldedaten der Behörden an Krankenkassen weitergegeben werden, damit diese ihre „Einladungen“ zum Krebs-Screening versenden können. Eine solch enge Verzahnung von Staat und Medizin gab es zuletzt im Dritten Reich, als der Gesundheitspaß als totalitäres Bürger-Kontrollinstrument entwickelt wurde (Vorläufer der heutigen elektronischen Gesundheitskarte).

Die Auffassung der Urheimischen Medizin ist klar: Die Krankheits-Apostel der Risikofaktor-Religion malen uns mit Steuergeldern eine düstere gesundheitliche Zukunft aus, wenn wir nicht permanent vorbeugen. Doch das angstbesetzte Starren auf diese in allen Medien bunt ausgemalten Alpträume macht krank. Genauso wie viele der Präventions-Maßnahmen selbst. Aus urheimischer Sicht geht man nur zum Arzt, wenn man ein Problem hat, das sich nicht von allein oder mit Hilfe der Familie oder Freunden lösen läßt. Beispiele: Unfall, Ohnmacht, hartnäckige Zahnschmerzen, starke Blutungen bei Frauen, massive Schmerzen im Brustkorb und andere akute Warnsymptome.

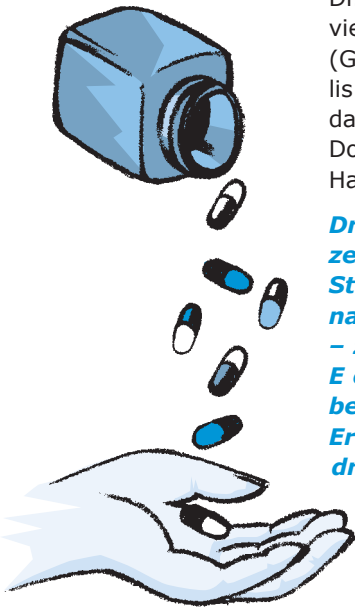
Hinweis: Natürlich soll sich der Staat um eine lebenswerte Umwelt, gesunde Lebensmittel, sauberes Trinkwasser, intakte Straßen oder eine Energiegewinnung ohne Generationen gefährdende Folgen kümmern (schön wäre, wenn er es denn täte!). Es steht dem Staat jedoch nicht zu, uns mit einer tagtäglichen Gesundheitsüberwachung, sinnlosen Gesundheitsförder-Programmen oder mit angeblichen Präventionsprogrammen nachhaltig zu schaden.

(Jørgensen KJ et al., British Medical Journal, 2010)



Das aktuelle Thema I

Chemisch isolierte Mikronährstoffe machen krank



Dr. Georgios Pandalis im Interview mit URHEIMISCHE NOTIZEN (Geschäftsführer von Dr. Pandalis Naturprodukte und Dr. Pandalis Urheimische Medizin sowie Dozent der Leibniz Universität Hannover)

Dr. Pandalis, schon vor rund zehn Jahren zeigten große Studien, daß von der Einnahme von Antioxidantien – zum Beispiel Vitamin A, C, E oder Betakarotin – zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs dringend abzuraten ist. Ist das heute gesichertes Wissen?

Ja. Gerade hat wieder eine Studie bei knapp 40.000 Frauen („Iowa Women’s Health

Study“) gezeigt, daß Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Vitaminsupplemente (Multivitamine; Vitamine A, B, C, D, E; Folsäure; Vitamin-B-Komplexe; Magnesium, Kupfer, Eisen und anderes) praktisch keine gesundheitsfördernden Effekte haben. Im Gegenteil: Es zeigt sich sogar eine Zunahme der Sterblichkeit bei den Verwenderinnen (Studien-dauer 25 Jahre).

Warum haben solche Erkenntnisse keine praktischen Konsequenzen?

Der Hintergrund ist historisch zu verstehen. Der Antioxidantien-Irrtum ist begründet von dem Wunsch vieler Menschen, mit möglichst einfachen Bildern die moderne Welt zu verstehen. „Aggressive Sauerstoff-Radikale“ sollen durch sogenannte „Antioxidantien“ unschädlich gemacht werden, so die hierzu passende Dauerbotschaft des Vitamin-Kartells. Zudem war es in vergangenen Jahrzehnten rechtlich zulässig, unseren Lebensmitteln zum Beispiel Vitalstoff-Verarmung vorzuwerfen. Chemisch isolierte Vitaminpräparate sollten diesen Mangel ausgleichen, nach dem Motto „Ergänzen, was fehlt“. Nur: Keinem Menschen der Welt fehlt zum Beispiel isoliertes Vitamin C! Im Gegenteil: Der Verzehr solcher Chemikalien kann, und dies zeigen die neueren Studien, natürliche Regelkreise des Körpers empfindlich stören und so zur Entstehung von Krankheiten beitragen. Die unheilige Allianz der verschiedenen Profiteure treibt die Menschen also zunehmend in Abhängigkeit und Krankheit. Den für Lebensmittel zuständigen Behörden ist es im übrigen egal, ob ein Apfel, ein Kürbis oder isoliertes Vitamin C oder Beta-Carotin verkauft wird – was für ein fataler Irrtum.

Dies haben Sie aber doch schon vor Jahrzehnten betont. Was ist heute anders?

Schon zu Beginn unserer Forschungsarbeiten zu natürlichen Mikronährstoffen aus Pflanzen konnten wir und andere die gesundheitlich vorteilhaften Wirkungen auf Mensch und Tier klar beobachten. Schon lange ist auch deutlich, daß synthetische (chemisch isolierte, künstlich hergestellte) Vitamine eine andere Bioverfügbarkeit, biologische Aktivität (Wirkung) oder Giftigkeit haben, als Vitamine aus natürlichen Quellen im natürlichen Verbund. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse werden urheimische Nahrungsergänzungen nur aus gesunden urheimischen Pflanzen hergestellt. In den letzten zehn Jahren wurde dann zunehmend klar, daß diese Entscheidung mehr als richtig war: Fast die gesamte Wissenschaft stimmt heute zu, daß die Mikronährstoff-Supplemente aus den Chemieküchen der Großindustrie, wie erwähnt, gesundheitsschädigend und lebensverkürzend wirken. Also genau das Gegenteil von natürlichen Produkten tun.

Welche gesundheitspolitischen Konsequenzen ergeben sich aus dieser Entwicklung?

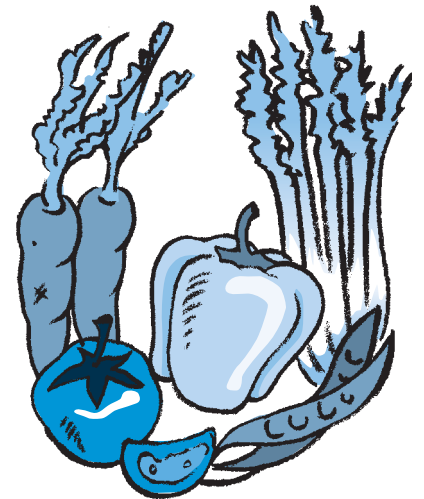
Da Millionen von Menschen weiterhin zum Schaden ihrer Gesundheit tagtäglich zum Beispiel Vitamin- und Mineralstoff-Ergänzungspräparate verwenden, sollte der Staat seine gesetzlich verankerten Schutzpflichten ohne Zögern und Zaudern wahrnehmen. Und die Mehrzahl der Präparate verbieten, wie wir und andere Verbraucherschützer fordern.

Welche Konsequenzen ergeben sich für Verbraucherinnen und Verbraucher?

Grundsätzlich sollten diese auf die Einnahme von chemisch-synthetischen Mikronährstoff-Präparaten verzichten. Und sie sollten vor allem auch ihre Kinder davon verschonen. Eine vollwertige, obst- und gemüsereiche Ernährung, möglichst mit Bioprodukten, ist bedeutsam für Pflege und Erhalt der Gesundheit. Werden Nahrungsergänzungsmittel nötig, sollten diese in ihrem Naturzusammenhang belassen sein. Leider sind solche Präparate kaum auf dem Markt vorhanden. Ich befürchte, abgesehen von unseren Produkten gibt es nur wenige Alternativen, wenn überhaupt.

Dr. Pandalis, vielen Dank für die Informationen und Einschätzungen!

(Mursu J et al., Archives of Internal Medicine, 2011)



Wir erforschen



Das aktuelle Thema II

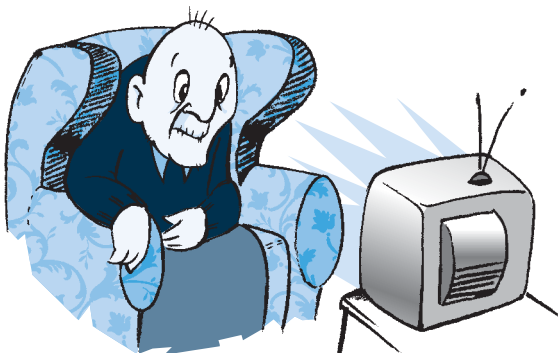
Alter ist keine Krankheit

„Ich will ihm als Lebenszeit geben hundertundzwanzig Jahre“, legte Gott das Lebensalter des Menschen nach dem ersten Buch Mose 6,1 fest. Dies entspricht erstaunlich genau dem Alter der nachweisbaren „Super-Alten“ (maximal 122 Jahre). Ein deutlich höheres Lebensalter ist aus biologischer Sicht in das Reich der Fabel zu verweisen. Märchen, Mythen und Hoffnungen drehen sich trotzdem seit Jahrtausenden um das Alter(n) des Menschen. Die Wissenschaft glaubt, daß die maximal mögliche Lebenszeit vom Erbgut festgelegt wird. Ob Menschen dann allerdings ein Alter von 120 Jahren erreichen, hängt von etlichen „günstigen“ Umständen ab (siehe unten).

Die moderne Wissenschaft versucht derzeit herauszubekommen, warum Menschen in den Industrieländern anscheinend immer älter und älter werden. Doch ist das wirklich so? Zuverlässige Statistiken gibt es dazu erst seit weniger als 150 Jahren. Die Medizin sieht im Alter vor allem einen Zustand maximaler Verdienst-Möglichkeiten: Schließlich sind die jährlichen Krankheitskosten von alten Menschen mehr als fünfmal so hoch wie bei jüngeren. Deswegen versucht die medizinische Wissenschaft immer wieder, aus dem – eigentlich natürlichen – Altern und dem Alter selbst eine Krankheit zu machen. Wäre dies erstmal gesetzlich fixiert, kann die „Krankheit“ Alter dann hemmungslos behandelt werden.

Der größte Unsinn ist dabei der Tanz der Wissenschaft um das goldene Kalb der „Lebenserwartung“. Was hat denn ein Krebspatient davon, wenn eine extrem belastende Chemotherapie sein Leben um ein paar wenige Tage verlängert? Was ist ein hohes Lebensalter ohne Lebensqualität wert? Kann sich jemand überhaupt noch ohne Schmerzen bewegen, seinen Alltag noch selbst bestimmen, die Kinder und Enkelkinder noch erkennen oder aktiv und mit Freude am Leben teilnehmen? Immer mehr Deutsche, so berichten die Meinungsforscher, haben auch deswegen große Angst vor dem Alter.

Vielleicht bräuchte die Angst aber nicht so groß zu sein: Einige Altersforscher stellen seit einigen Jahren die Grundlagen des Fachs auf den Kopf. Bisher glaubte man, Alter entstünde durch „Verschleiß“ und erblich bedingten Funktionsverlust. Beispiel: Ein altersbedingter Muskelrückgang („Sarkopenie“) sei Ursache für den Bewegungsmangel vieler alter Menschen, behaupten die Lehrbücher. Auch viele Formen der Demenz sollen altersbedingt auftreten und dann zu immer größerem geistigen Funktionsverlust führen.



Aktuelle Einsichten zeigen jetzt aber, daß genau das Gegenteil richtig ist: Viele ältere Menschen bewegen sich immer weniger.

Zum Beispiel, weil sie seit Erreichen des Rentenalters immer öfter gelangweilt vor dem Fernseher sitzen. Hierdurch verringert sich ihre Muskulatur („Inaktivitäts-Hypotrophie“). Der Volksmund hat dies eigentlich immer schon gewußt: „Wer rastet, der rostet“. Wenn Geist und Seele immer weniger aktiv benutzt werden, bilden sich die hierfür verantwortlichen Funktionskreise im Gehirn allmählich zurück.

Aus urheimischer Sicht ist es kein Widerspruch, gleichzeitig alt und gesund zu sein. Zu den Voraussetzungen gehören gleichermaßen lebensfördernde Aktivitäten und die Vermeidung lebensschädigender Einflüsse. Zu den lebensschädigenden Einflüssen gehören durch Chemikalien oder Arzneirückstände vergiftete Lebensmittel oder Trinkwasser, Drogen, industriell hochverarbeitete Nahrungsmittel, Elektro-Smog, exotische Lebensmittel, Lärm, Megastress und manches andere. Zu den lebensfördernden Aktivitäten gehört zu allererst eine erhöhte körperliche Aktivität (am besten in freier Natur, auf jeden Fall aber im Grünen) und natürlich eine gesunde urheimische Ernährung (am besten mit einheimischen Bio-Produkten). Daß seelische und soziale Aktivitäten – Kunst, Musik, Pflege von Familie und Freundeskreis, freiwillige Sozialarbeit – uns jung erhalten, weiß nicht nur die Urheimische Medizin, sondern ist Teil der uralten Erfahrung der Menschheit. Wie Jacques Lusseyran in „Gegen die Verschmutzung des Ich“ 1972 forderte, gehört auch Abgrenzung von schädigenden Reizen (zum Beispiel Fernsehen) zum Jungbleiben, genauso wie aktive Reinigung von Schadstoffen. Zum Beispiel mit ausgesprochenen „Reinigungspflanzen“ wie die Bärlauch-Frischblatt-Produkte, mit ihrem Gehalt an Schwefel in reduzierter Form (arterielle Blutwege), aktivierter Bockshornklee (lymphatische Bahnen) oder Cystus 052® Sud zur Entgiftung im Magen-Darm-Trakt. Die engen und ständigen Wechselwirkungen der Menschen mit den großen Rhythmen ihrer Umwelt – Tag und Nacht oder Jahreszeiten – sind für die Gesundheit ebenfalls von großer Bedeutung (wir werden in den nächsten Urheimischen Notizen ausführlicher berichten).

Nach der urheimischen Medizin gibt es also zwei Wege in die Zukunft: Entweder werden mehr und mehr alte Menschen dank unseres „Gesundheits“-Systems krank und pflegebedürftig (bereits jetzt ist klar, daß sieben von zehn Frauen pflegebedürftig sein werden, wie der GEK Pflerereport 2011 prognostiziert). Oder die Menschen erreichen, mit viel eigenem Engagement, relativ gesund ein hohes Alter, wie dies bis heute auf den griechischen Inseln Alltag ist.

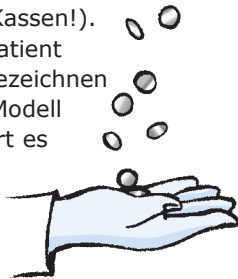
Chakravarty EF et al., Archives of Internal Medicine, 2008; Wen CP et al., Lancet, 2011; Tourlouki E et al., European Journal of Public Health, 2010)

Kurz und bündig

Geld-zurück-Garantie: Geht es noch perverser?

Der Pharmariese Roche will Krankenhäuser, die das Krebsmittel Bevacizumab (Avastin®) einsetzen, mit einem besonderen Angebot ködern. Schlägt das Mittel nach einem Monat nicht an, sollen die Krankenhäuser den Kaufpreis zurückbekommen (nicht aber die Kassen!). Jeder vergeblich („falsch“) behandelte Patient würde mit € 3.300 „belohnt“. Juristen bezeichnen das sogenannte „Pay for Performance“-Modell von Roche als kriminell. Zudem appelliert es an die ohnehin schon ausgeprägten Profitmaximierungs-Interessen der Krankenhaus-Chefs.

(*arznei-telegramm, Berlin, 2011*)



Stevia – urheimisch für Indianer in Brasilien und Paraguay

Isolierte Süßstoffe aus dem südamerikanischen Honigkraut/Süßkraut (*Stevia rebaudiana*) sind ab Anfang Dezember 2011 in Europa zugelassen. Diese Substanzen als „natürlich“ zu bezeichnen, ist jedoch Irreführung von Verbrauchern. Dann wäre auch weißer Kristall-Zucker „natürlich“ und nicht nur Zuckerrübensirup oder Zuckerrohrmelasse. Der kalorienfreie Süßstoff aus Stevia wird im Ausland bereits massiv eingesetzt, um andere, deutlich teurere Süßstoffe auszutauschen, zum Beispiel in Erfrischungsgetränken. Wie künstliche Zuckersatzstoffe betrügen auch Stevia-Süßstoffe den Zuckerstoffwechsel und steigern so das Risiko einer Zuckerkrankheit. Neben anderen potentiellen Nebenwirkungen verringert Stevia-Süßstoff im Tierversuch die Fruchtbarkeit der Männchen. Besser zum gelegentlichen Süßen von Speisen sind urheimische Produkte – Honig, Zuckerrüben-Sirup oder Birnendicksaft (Birkenkraut).

(*Huxtable RJ, Taylor & Francis, 2002*)



Darmkrebs durch Bakterien?

Die Bakterienflora von Darmkrebs-Patienten ist anders zusammengesetzt als bei Gesunden. Bei Versuchstieren lösen die Darmbakterien der Krebspatienten sogar Wucherungen der Darmschleimhaut aus, die späteren Krebsveränderungen vorausgehen. Unklar bleibt, ob bestimmte Bakterien selbst, von ihnen produzierte Giftstoffe oder grundlegende Veränderungen des Darm-Immunsystems Ursache dieser aggressiven Effekte sind. Das zeigt erneut, wie wichtig die von der Mutter erworbene (autochthone) Darmflora für unsere Gesundheit ist. Nicht nur rein intuitiv haben wir dafür das Urbitter® Bio Granulat und bereits vor 24 Jahren das Bärlauch Frischblatt Granulat kreiert.

(*Sobhani I et al., Gut, 2011*)



Grippe-Schutzimpfung: Maßlos überschätzte Wirkung

Wissenschaftler haben jetzt 31 Studien zur Wirkung der Influenza-Impfung (Grippe-Schutzimpfung) analysiert. Das Ergebnis: Die Impfung „schützt“ gerade mal 59 Prozent der geimpften gesunden Erwachsenen. Nicht 70 bis 90 Prozent, wie die Befürworter immer behaupten. In klinischen Studien (auch in unseren klinischen Studien zu Cystus 052®) werden Wirksamkeiten von 80 oder 90 Prozent erwartet, nicht Werte, die der Wirkung von Placebos nahekommen. Diese maßlose Überschätzung der Wirkung nützt den Geimpften wenig (Nebenwirkungen!), sondern vor allem Impfstoff-Herstellern und medizinischen Dienstleistern.

(*Osterholm MT et al., Lancet Infectious Diseases, 2011*)



Flatulenz: Wieder eine neue Krankheit?

Das niederländische Institut für rationale Arzneimittelverwendung („Gezonde scepsis“) hat 2010 gezeigt, wie Pharmaindustrie, von ihr bezahlte Miet-Wissenschaftler oder käufliche Medien neue Krankheiten erfinden, um dann sinnlose

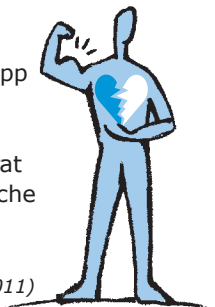
Präparate dagegen zu verkaufen. Gezonde scepsis hat dazu selbst eine „Krankheit“ erfunden, die irgendwie alle kennen: Die Flatulenz (Darmwinde, Blähung, Pupsen). Mit Hilfe von Wissenschaftlern, Infomaterial für Patienten und Ärzte, Plakaten, einem Internet-Auftritt (<http://hetluchtop.nl>), landesweiten Fernsehsendungen und einem falschen Interessensverein wurde „Flatulenz“ dann als Krankheit propagiert, einschließlich der „beeinträchtigenden Symptome“ oder den „sozialen Stigmatisierungen“. Bald nach Beginn der Kampagne verlangten immer mehr Menschen von ihren Ärzten weitere Informationen und Therapien „ihrer“ Erkrankung – der Flatulenz. Nicht alle Ärzte hatten jedoch begriffen, daß die Aktion ein Scherz war, und verwiesen die Patienten an den falschen Interessensverband. Die klärten darüber auf: „Wo die Winde wehn, braucht kein Arzt zu stehn“.

(*van Nuland S et al., Gezonde scepsis, Utrecht, 2010*)

Scheidung fördert männliche Fitness

Eine Scheidung steigert die Fitness von Männern, eine Wiederheirat lässt sie wieder schlapp werden. Bei Frauen beeinflusst der Familienstand die körperliche Leistungsfähigkeit nur wenig – ihre Fitness lässt nur nach einer Heirat etwas nach. Die wundervoll sinnfreie statistische Untersuchung endet – natürlich – mit der Forderung nach weiteren Forschungen.

(*Ortega FB et al., American Journal of Epidemiology, 2011*)



Wir erforschen



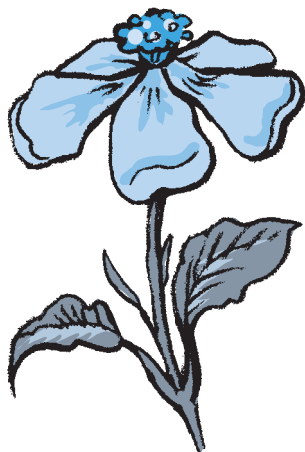
In eigener Sache

Hoher Anteil von verholzten Trieben und Zweigen in Cystus® Bio Teekraut?

Immer wieder fragen Kunden nach dem angeblich „hohen Gehalt von verholzten Zistrose-Anteilen“ in unserem Cystus® Bio Teekraut. Hierzu stellen wir fest: Die graubehaarte Zistrose gehört zu einer Pflanzengruppe, die besonders resistent gegen Trockenheit ist. Und die viele ihrer Wirkstoffe deshalb auch in ihren holzigen Pflanzenanteilen konzentriert, zum Beispiel in verholzten Trieben oder kleinen Zweigen. Dies gilt auch und vor allem für die wirksamkeitsbestimmenden Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe) der Zistrose. Für unser Cystus® Bio Teekraut wird in Griechenland die graubehaarte Zistrose (*Cistus incanus* ssp. *PANDALIS*) auf traditionelle Weise geerntet, indem von jeder Pflanze nur einige wenige junge Triebe im Stück gepflückt werden (also Blätter und Trieb).

Natürlich enthält das Teekraut dann auch einen gewissen Anteil der frisch verholzten, jungen Triebe. Wir tun dies, damit der Gesamtgehalt des Teekrauts an Polyphenolen möglichst hoch ist. Bei analytischen Vergleichen zeigt sich, daß unser traditionell geerntetes Teekraut einen ungefähr 30-mal höheren Polyphenolgehalt hat als Mischungen, die nur aus *Cistus*-Blüten und/oder -Blättern bestehen.

Weitere Informationen bei <http://www.pandalis.de> (Rubrik Aktuell).



Ist „esoterisch“ eigentlich ein Vorwurf?

Schon seit Jahren hören wir immer wieder mal den Vorwurf, die „Urheimische Medizin“ sei irgendwie „esoterisch“. Natürlich ist das dann negativ gemeint, wie so oft in Deutschland. Dabei ist dieser Vorwurf eher Ausdruck von Unwissenheit: Der Begriff „Esoterik“ kommt nämlich vom griechischen *esōterikós*, d. h. „innere“ oder „innerlich“. Wie zum Beispiel bei einem Menschen, der innere Werte hat und in der Lage ist, in sich hinein zu lauschen, z. B. wenn er draußen zu viel Dreck und Blödsinn erblickt. Im Allgemeinen sind dies eher ruhige, leicht melancholische, nicht aber depressive Menschen. Also, vielen Dank für den zwar abfällig gemeinten, aber für uns positiven Vorwurf.

Aktuelles

Bayerischer Skiverband empfiehlt Cystus 052®

In der naßkalten Jahreszeit ist der Schutz der Gesundheit für Wintersportler von besonderer Bedeutung. Deshalb freuen wir uns über die Empfehlung des bayerischen Skiverbandes an seine Mitglieder, Cystus 052® Bio Halspastillen zum Gesundheitserhalt zu lutschen.



Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Neue Variante für Cystus 052® Bio Halspastillen



Neun von zehn Verwendern der Cystus 052® Bio Halspastillen finden den besonderen Geschmack „klasse“. Die anderen kommen damit nicht so gut zurecht. Für diese Kunden wird es, nach vielen Jahren der Entwicklung, zwei neue Geschmacksvarianten geben – voraussichtlich Mitte Januar 2012. Lassen Sie sich überraschen!

Pflanzliche Alternative gegen MRSA

Multiresistente Keime erschweren zunehmend die Heilung bakterieller Infektionskrankheiten. Alternativen sind nötig. Nach intensiven Forschungsarbeiten können wir bald eine pflanzliche Alternative gegen multiresistente Keime anbieten. Wir sind der Meinung, dies wird eine große Hilfe sowohl für das Pflegepersonal als auch die Patienten sein. Näheres dazu in der nächsten Ausgabe.



Wir erforschen



Weihnachtliche Worte

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich weiß, daß in den Urheimischen Notizen oft auch „unschöne“ Themen angeschnitten werden. Auch jetzt in der Weihnachtszeit. Dies liegt einfach daran, daß die Welt kein besserer Ort wird, wenn man die Gier, die Hinterlist, die Bösartigkeit, den Machthunger oder die Bestechlichkeit nicht anprangert. Doch die Kraft, immer wieder „gegen den Stachel zu löcken“ entspringt natürlich dem Traum von einer für uns alle lebenswerteren Welt. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein gesundes Jahr 2012.

Ihr Georgios Pandalis



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.

Möchten Sie in Zukunft regelmäßig mehr als ein Exemplar der URHEIMISCHEN NOTIZEN bekommen, geben Sie uns bitte kurz Bescheid.



Leserbriefe

Rezept



Steckrüben-Eintopf (4 Personen)

Zutaten: 1 mittelgroße Steckrübe, 4 mittelgroße Möhren, 1 Porree-stange, 1 Pfund Kartoffeln, 2 große Zwiebeln, 10 Esslöffel Olivenöl oder Walnußöl, 0,8 Liter Wasser, 3 Esslöffel Gemüsebrühe. *Nach Bedarf: Kochwürste oder mageres Kassler.*

Zubereitung: Das Gemüse waschen, in Scheiben oder Würfel schneiden, die Zwiebeln fein hacken. Das Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln glasig anbraten. Anschließend Gemüse in den Topf geben, kurz anbraten, dann mit dem Wasser ablöschen und die Gemüsebrühe hinzugeben. Nach Umrühren etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Nach Bedarf pfeffern und salzen. Der Eintopf kann vegetarisch oder mit Fleischeinlage gegessen werden. Dazu die Kochwürste (Kasslerscheiben) in den Eintopf tun und alles weitere 5 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Würste heiß sind.

Anmerkung: In der vegetarischen Variante kommt der Steckrüben-Geschmack deutlicher hervor und ist angesichts der Massentierhaltung eher zu empfehlen, es sei denn man ist sowieso sparsam mit dem Fleischverbrauch.

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: 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

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