

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...das Blatt für urheimische Gesundheitsförderung

## Tierische Verschwendung - heilig ist das nicht!

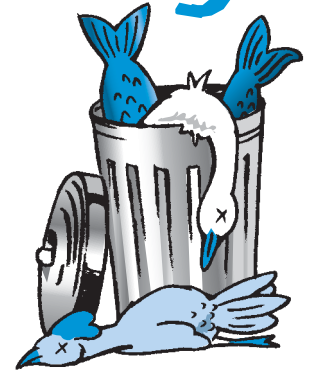
Immer wieder prangern wir in den URHEIMISCHEN NOTIZEN und an anderer Stelle die Lobbykratie an. Auch im Nahrungsmittelbereich setzen unsere Politiker auf wirtschaftlich geleitetes Handeln, das mit gesundem Menschenverstand nicht nachvollziehbar ist.

### Abwrackprämie für Fische

Den Widersinn ihres Handelns veranschaulicht das Beispiel des „Dorschwunders“ in der Ostsee. Damit bezeichnen Fischerei-Experten die unerwartete Erholung einiger der dortigen Dorschbestände. Dies geschah hauptsächlich, weil die lange Zeit massiv betriebene polnische illegale, unregulierte und unangemeldete Fischerei (IUU-Fischerei) zurückgegangen ist. Und weil, durch spezielles Wetter bedingt, seit langem mal wieder frisches Nordseewasser in das Ostsee-Brackwasser geströmt ist. Pech allerdings für die Fischerei-Industrie: Das Dorschwunder führte bald zu einem Preisverfall bei dem Edelfisch. Daraufhin startete die Europäische Union auf Initiative von Industrielobbyisten, so der Fischereiforscher Dr. Christopher Zimmermann vom Rostocker Thünen-Institut für Ostseefischerei, Stützungskäufe für Dorsch. Nicht, um damit die weitere Überfischung zu verhindern, sondern um die gefangenen Fische – was für eine perfide Idee! – zur Preis-Stabilisierung zu vernichten. Diese Abwrackprämie für lebende Fische nutzt der Fischerei-Industrie also doppelt: Aktuell durch die Stützungskäufe, längerfristig, indem sie hohe Preise infolge einer erneuten Verknappung der Fangmenge erzeugt – quasi staatlich geförderte Überfischung. Dies erinnert fatal an die Butterberge, Milchseen und Fleischberge in den 70er Jahren.

### Die Ausmaße des Irrsinns

Unter extremem Energieverbrauch werden zunächst hochwertige Lebensmittel aufwendig produziert und dann gewissenlos vernichtet. Paradox vor allem angesichts neuer gesetzlicher Regelungen, in denen die Regierung uns zum Kauf von Energiesparbirnen zwingt. Daß gutes Getreide durch massive Subventionen als Biotreibstoff zum Autofahren mißbraucht wird, ist ein weiteres Beispiel von Politiker-Entscheidungen in „unserem Interesse“.



Schließlich ist auch der tierverachtende Umgang mit fleischliefernden Tieren nicht nur im Kontext der vorsätzlichen Überproduktion und Lebensmittelverschwendung absolut inakzeptabel (das Fleisch von fast jedem zehnten „Nutztier“ landet im Müll!). Um zu dieser Einsicht zu kommen, braucht man nicht den Grundgesetz-Paragraphen 20a, der Tierschutz seit 2002 zum Staatsziel erklärt. Und zehn Jahre später sind wir offenbar weiter denn je von einer artgerechten Tierhaltung entfernt. Unwahrscheinlich ist allerdings, daß den Politikern, in Erkenntnis der von ihnen geschaffenen Mißstände, der Appetit auf ihre Weihnachtsgans vergeht.

### Weihnachtlicher Appetit

Wir Deutschen essen gerne und viel Fleisch – hochgerechnet verzehrt jeder von uns in seinem Leben mehr als 1.000 Tiere. In den mehr als 5 Kilogramm Fleisch, die allein während der Weihnachtszeit pro Person konsumiert werden, sind mindestens 1,5 Kilogramm Geflügel enthalten – meistens von einer der 6–10 Millionen extra zu diesem heiligen Anlaß geschlachteten Weihnachtsgänse. Bedenkt man, daß Fleischverzehr Leben verlängert – das von den Tieren und unser eigenes (♀: +9,5 Jahre, ♂: +6,1 Jahre) – wäre es sicher eine christliche Tat und ein Dankeschön an die Schöpfung, zu Weihnachten auf die Gans des *heiligen Martin von Tours* zu verzichten. Wir haben also vollstes Verständnis für jeden, der den Umstieg auf eine vollständig vegetarische Ernährung zu seinem persönlichen Neujahrsvorsatz erklärt. Wäre nicht auch die Kirche ein geeigneter Ort, um über den Tierschutz zu sinnieren? Wir sind gespannt auf die feierlichen Weihnachtsmessen und die weihnachtlich gefüllten Festtafeln in unserem Land!



# Das aktuelle Thema

## Ein geschundener Geist in einer kranken Gesellschaft

Dr. Georgios Pandalis (Begründer der Urheimischen Philosophie, Geschäftsführer und Inhaber von **Naturprodukte Dr. Pandalis** und **Dr. Pandalis Urheimische Medizin** sowie Dozent der Leibniz Universität Hannover) im Interview mit den URHEIMISCHEN NOTIZEN

*Herr Dr. Pandalis, was ist bekannt über die Entstehung von Alzheimer?*

Nach aktuellem Erkenntnisstand, der sich alle paar Jahre ändert, beruht Alzheimer auf übermäßigen Proteinablagerungen in und an den Gehirneuronen. Genauer gesagt bilden sich aus bisher unerklärlichen Gründen sogenannte „senile Plaques“ aus fehlerhaften Beta-Amyloid-Peptiden<sup>1)</sup> an der Außenseite der Zellmembranen. Kennzeichnend ist außerdem die Ablagerung von Tau-Protein-Fibrillen<sup>2)</sup> an den Innenseiten der Membranen. Durch beide Faktoren wird offenbar die Informationsweiterleitung im Gehirn gestört. Bei Alzheimer besteht also ein Problem der Kommunikation zwischen den Zellen, ähnlich wie bei Krebs.

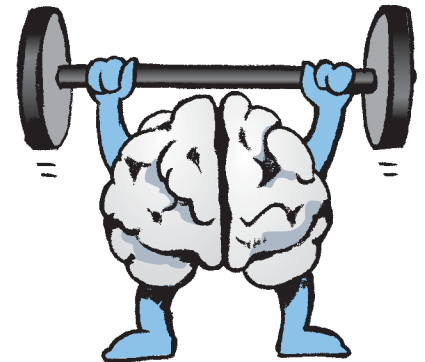
*In diesem Jahr gab es einen Fall von Alzheimer, der besonders in das Licht der Öffentlichkeit gerückt ist, die Erkrankung des Fußball-Managers Rudi Assauer. Halten Sie Alzheimer für ein Phänomen unserer heutigen Zeit?*

Ja, Alzheimer ist eine relativ neue Krankheit. Sie wurde zu Beginn der Industrialisierung 1906 in München durch Alois Alzheimer entdeckt, ist aber erst in den 1980er Jahren allgemein anerkannt worden und hat sich als Jahrhundert-Krankheit entwickelt. Laut Pfleregereport 2010 müssen derzeit jede 2. Frau und jeder 3. Mann damit rechnen, im Alter dement zu werden. Das ist erschreckend! Früher wurden die Menschen alt, ohne daß ihre Gedächtnisleistung auf derart pathologische Weise abnahm. Deutlich wird diese Tendenz daran, daß der Terminus „Altersweisheit“ schon seit Jahrhunderten existiert, wohingegen der Begriff „Altersdemenz“ erst im 20. Jahrhundert entstanden ist. Alte Menschen waren früher ein Quell des Wissens, und die jüngeren Generationen folgten gerne ihrem Rat und ihrer Führung. Heutzutage werden unsere Eltern und Großeltern in Einrichtungen abgeschoben, deren wahren Zweck man mit der Bezeichnung „Seniorenresidenz“ verbrämt.

Ich sehe Alzheimer daher als eine Folge unserer zivilisationsbedingten Umwelteinflüsse. Mit zunehmender Chemisierung wie z. B. in Form von Agrochemie, Luftverschmutzung und synthetischen Medikamenten entfernt sich die moderne Gesellschaft immer weiter von ihrer urheimischen Lebensweise. Das kann nur negative Auswirkungen auf Körper und Geist haben.

*Was empfehlen Sie aus urheimischer Sicht zur Vorbeugung gegen Alzheimer?*

Grundsätzlich einmal ist es wichtig, den Kontakt zu Chemikalien und anderen schädlichen Umwelteinflüssen zu meiden bzw. uns davon zu befreien. Außerdem müssen wir unseren Geist fordern, um ihn gesund zu erhalten. Dies geschieht vor allem durch Gespräche. Sie sehen, Kommunikation ist alles, nicht nur zwischen unseren Zellen, sondern auch im zwischenmenschlichen Bereich. Die urheimische Philosophie betrachtet Körper und Geist als eine Einheit. Regelmäßige moderate Bewegung und eine urheimische Ernährung sind demzufolge genauso wichtig wie geistige Herausforderungen. Das ist keine neue Idee. Denken Sie an den Aphorismus „Mens sana in corpore sano“. Inhaltlich wird die Annahme, daß ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnt, meist fälschlicherweise dem römischen Dichter Juvenal zugesprochen. In Wahrheit kommt dieser Grundgedanke aber von dem griechischen Sportler und Philosophen Ikkos von Tarent. Er entwickelte das Modell des Gymnasiums, indem er die Jugend nackt gegen klimatische Einflüsse abhärtete, Belastungsübungen aussetzte, der „Ikkos-Diät“ unterzog und geistig stählte.

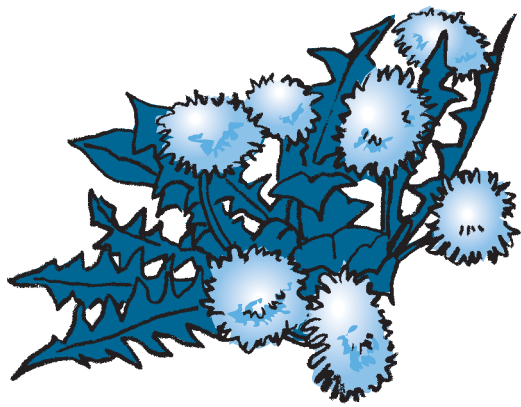


*Kommunikation als Mittel gegen Alzheimer? Können Sie das belegen?*

Es gibt Dinge, die man nicht belegen muß. Oder brauchen Sie einen Beleg dafür, daß man mit Wasser den Durst löschen kann? Kommunikation ist das A und O, z. B. in Form des kreativen Gesprächs und des Erfahrungsaustausches mit Freunden und Familie. Dabei entstehen gute Gedanken. Tiefgehende Gespräche im kleinen Kreis halte ich für wertvoller als oberflächliche Unterhaltungen in großen Gesellschaften. Da bleibt das Niveau oft auf der Strecke. Und: urheimisch ist es, nie an Gefühlsausbrüchen zu sparen, sei es Wut oder Freude, denn das hält die Seele rein.

1) Beta-Amyloid-Peptide werden durch Spaltung des Amyloid-Precursor-Proteins (APP) auch im gesunden Gehirn kontinuierlich erzeugt und scheinen sogar für die Informationsweiterleitung essentiell zu sein. Im Fall von Alzheimer kommt es allerdings durch Fehlsplaltung des APPs zu einer Anhäufung von Beta-Amyloid-Peptiden und damit zu den krankhaften Ablagerungen an den Nervenzellmembranen.

2) Tau-Proteine binden im gesunden Organismus an stützende Zytoskelett-Proteine (Mikrotubuli) und regulieren deren Aufbau. Bei Alzheimer ist dies nicht der Fall; stattdessen lagern sich hier die Tau-Proteine zu Fibrillen zusammen, die sich an den Innenseiten der Nervenzellmembranen ansammeln.



*Gibt es denn spezielle Alzheimer-Risikofaktoren, die man durch gezielte Ernährung ausschalten kann?*

Wie bereits erwähnt sehe ich Alzheimer vor allem als eine Folge schädlicher Umwelteinflüsse. Oxidativer Streß, hervorgerufen durch freie Radikale, steht im Verdacht, die Ablagerungen an den Gehirneuronen und damit die Entstehung von Alzheimer zu begünstigen. Ich empfehle daher eine urheimische Ernährung, die reich ist an antioxidativen Stoffen wie Polyphenolen und den Vitaminen A, C und E. Interessanterweise wurde auch beobachtet, daß sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer gegenseitig verstärken können. Zum Abbau von kardiovaskulären Risikofaktoren wie bauchbetontem Übergewicht setze ich generell auf den regelmäßigen Genuß von Bitterstoffen, die z. B. in Brennessel und Löwenzahn enthalten sind. Wenn Sie Ihren Körper gezielt unterstützen möchten, werden Sie natürlich auch in unserem Produktsortiment fündig.<sup>3)</sup>

Eines kann ich Ihnen definitiv sagen: Der Versuch, mit von der Pharmalobby popularisierten Statinen Alzheimer vorzubeugen, ist wie: den Teufel mit dem Beelzebub austreiben zu wollen. Es gibt sogar einige Schlafmittel, Antihistaminika und Antidepressiva, die bei alten Menschen Gedächtnisstörungen hervorrufen<sup>4)</sup>. Darauf sollten wir in jedem Fall verzichten!

*Dr. Pandalis, vielen Dank für das Interview!*



3) Cystus052®, Vitamin E Gerstenöl Granulat, Carotakürbis® Granulat, Urbitter®, Lefteria®

4) Tannenbaum et al., *Drugs & Aging* 2012; 29: 639

## Kurz und bündig

### EEG – Ein erneuerbares Energiegesetz

Deutschland sollte zur Reduktion von Treibhausgasen nicht weiter in Bioenergie investieren, empfiehlt die Nationale Akademie der Wissenschaften, Leopoldina. Bioenergie ist definiert als Energie aus nicht-fossiler, pflanzlicher Biomasse, die zur energetischen Nutzung entweder direkt verbrannt oder in Bioethanol, Biodiesel oder Biogas umgewandelt wird. Klimabezogen sinnvoll sei laut Leopoldina nur die Verwendung biogener Abfälle. Angesichts solch eindeutiger Experteneinschätzungen fragt man sich, warum sich die EU-Kommission mit lauwarmen Kompromissen begnügt, anstatt handfeste Konsequenzen daraus zu ziehen. Sind denn alle Politiker betriebsblind? Dank reicher Subventionen wurde eine enorme Lobby herangezüchtet. Vor allem die Landwirte wollen profitieren, und in der Argumentation geht es plötzlich nicht mehr ums Klima, sondern um Arbeitsplätze, Wirtschaftsverluste und Investitionssicherheit. Wann werden die Menschen lernen, daß ohne eine intakte Umwelt jedes Wirtschaftswachstum überflüssig ist?

*Leopoldina, Nationale Akademie der Wissenschaften, Bioenergie: Möglichkeiten und Grenzen, Okt. 2012*

### „Die Gülle killt den Wald“

*Zitat Rudolf Fenner, Robin Wood*

2003 erklärte die damalige Bundeslandwirtschaftsministerin Renate Künast das Waldsterben offiziell für beendet. Aktuelle Erhebungen zeigen jedoch: Der deutsche Forst steckt immer noch in einer existenzbedrohenden Krise. Was sich geändert hat, sind deren Ursachen. Stand in den 1980ern noch der durch Schwefeldioxidabgase ausgelöste „saure Regen“ am Pranger, so gilt als heutige Ursache u. a. die gewaltige Stickstoffemission aus der landwirtschaftlichen Massentierhaltung. Der Stickstoffeintrag in die Wälder führt dazu, daß viele Pflanzen deutlich schneller wachsen als sonst, so daß sie nicht genug Zeit für das Ausbilden stabilisierender Stützsubstanzen haben und die Bäume mit zunehmender Größe immer zerbrechlicher werden. Beim Menschen haben wir übrigens derzeit eine ähnliche Entwicklung. Durch seine Überernährung mit wachstumshormonverseuchtem Fleisch wird er ebenfalls immer größer, mit der Folge, daß er immer anfälliger für Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates wird. Es ist eben nie gut, schneller zu wachsen, als es von der Natur vorgesehen ist. Und das ist nicht das einzige Merkmal, das Bäume und Menschen gemeinsam haben.

*Gekürzte Fassung eines exklusiven Beitrags von Dr. Jörg Zittlau, Wissenschaftsjournalist und Sachbuchautor*



# Das Urheimische Porträt



## Lefteria® – Freiheit für Ihr Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind ein Phänomen unserer Zeit. Streß, Hektik und ungesunde Lebensgewohnheiten belasten unsere Seele und engen unser Herz ein. Aber auch im Alter begegnen uns Anzeichen wie Luftnot, Abgeschlagenheit und Durchblutungsstörungen.

### Übernehmen Sie Verantwortung für sich

Es gibt zwei Typen von Menschen, die jeweils unterschiedlich auf dieses Krankheitsbild reagieren: Die einen entwickeln sich zum Dauergast bei ihrem Hausarzt und verlassen sich ausschließlich auf die Bekämpfung ihrer Symptome. Die anderen sind kritisch, übernehmen selbst Verantwortung für ihre Gesundheit und packen die Probleme bei der Wurzel. Seien Sie Teil der letzteren, mündigen Gruppe von Patienten! Gehen Sie im Wald spazieren, achten Sie auf eine urheimische Ernährung, trinken Sie nach Ihrem individuellen Durstgefühl und nehmen Sie unterstützend naturmedizinische Präparate wie z. B. Lefteria®. Dieses traditionelle Arzneimittel auf Basis von Bärlauch, Mistel und Weißdorn lindert Herz-Kreislauf-Beschwerden mit geballter Pflanzenkraft.

### Bärlauch, Mistel, Weißdorn – das Trio für die Freiheit

Bärlauch ist die in Europa urheimische Antwort auf den asiatischen Knoblauch. Seine reduzierten Schwefelverbindungen beugen der Entstehung von gefährlichen Blutgerinnseln vor und vermindern so das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Da Bärlauch äußerst reich an Adenosin ist, wirkt er zudem blutdrucksenkend und verleiht Ihrem Herz die Ruhe, die es braucht. Weißdorn gilt in der Volksweisheit als Frühlingsbote. Die Inhaltsstoffe des prächtig blühenden Baumes fördern die Durchblutung des Herzens und der Herzkranzgefäße und stärken den Herzmuskel. Die Mistel wurde bereits von Kelten und Germanen als Allheilmittel verehrt. Ihre Inhaltsstoffe verlangsamen den Herzschlag und erweitern die Arterien.

Anmerkung von Dr. Pandalis:

„Ich widmete dieses Produkt mit seiner einzigartigen Wirkkombination meiner lieben Großmutter, Elefteria (ελευθερία). Ihr Name bedeutet Freiheit. Und genau das gibt Ihnen Lefteria®: Freiheit für Ihr Herz.“

#### Lefteria®

empf. Verkaufspreis  
PZN 16 72 782

EUR 25,97

# Medizinhistorisches Stichwort

## Der König der Ärzte

Es war einmal ein Arzt, der trug statt eines weißen Kittels ein Bärenfell. Und dementsprechend wurde er auch genannt: Zamolxis (oder Zalmoxis zálmos = thrakisch für Bärenhaut). Als „*ekstatischer Krieger*“ lebte er um etwa 700 v. Chr. im Volke der Thraker (heute nordöstliches Griechenland). Dort avancierte er vom medizinischen Ratgeber des Königs erst zum thrakischen König selbst (Zalmodegikós) und wurde ob seines heilkundlichen Wissens bald als Gottheit verehrt. Zamolxis vertrat den Gedanken, daß jegliches körperliches Befinden vom Zustand der Seele abhängig ist. Die Seele sei vor allem durch schöne Gespräche frohzustimmen, bevor darauf aufbauend der Körper saniert werden könne. Für dessen Therapie definierte er die Rangfolge „*vom Allgemeinen zum Besonderen*“. Der gesamte Körper müsse betrachtet und miteinbezogen werden, wenn ein einzelnes Organ kuriert werden soll. „*Wie man an das Heilen des Auges nicht herangehen kann ohne Heilung des ganzen Körpers, kann man auch die Heilung des ganzen Körpers nicht durchführen ohne die Heilung der Seele.*“

Nachdem sich die antike Medizin im 6. und 5. Jh. v. Chr. als Ganzheitsmedizin etabliert hatte, brachte die griechische Chirurgie ihr Konzept im 4. Jh. v. Chr. ins Wanken. Unter zunehmender Spezialisierung begann sie sich auf die Operation an einzelnen Organen zu konzentrieren, was die damaligen Asklepios-Anhänger, Hippokratiker und auch Philosophen wie Platon beunruhigte. Letzterer benutzte daraufhin Zamolxis' Thesen, um gegen diesen unerwünschten Fortschritt der Medizin zu argumentieren. Er warf den griechischen Chirurgen vor, mit der Umkehr der therapeutischen Abfolge nicht nur den Patienten sondern dem gesamten hellenischen Volke Schaden zuzufügen, da der größte Teil der Krankheiten so nicht mehr geheilt werden könne.

*Der neue Pauly XIV/2, 691, Stuttgart und Weimar 2003*

## Zitat

*Bei dem krankmachenden Lebensstil von heute wird die Lebenserwartung der Menschen nicht weiter steigen, sondern sich massiv reduzieren.*

*Prof. Peter W. Gündling, anlässlich eines wissenschaftlichen Symposiums im Hause der Dr. Pandalis Urheimischen Medizin*

Wir erforschen





# Geschenkideen zu Weihnachten



## Schenken Sie Gesundheit! Cystus052® Bio Halspastillen – Honig-Orange und Honig-Vanille

Die kalte Jahreszeit ist im Anmarsch und damit die Hochsaison unserer Cystus052® Bio Halspastillen. Wenn Ihnen der charakteristisch herbe Geschmack der Zistrose zu intensiv ist, probieren Sie doch einmal unsere beiden neuen Geschmacksrichtungen Honig-Vanille oder Honig-Orange. Sie enthalten genau so viel Cystus052-Extrakt wie die klassische Variante, und alle Inhaltsstoffe sind auch hier aus kontrolliert-biologischem Anbau. Besonders Ihre Kinder werden die neuen Geschmacksvarianten lieben!

**Cystus052® Bio Halspastillen Honig-Orange, 132 Stück**  
empf. Verkaufspreis EUR 25,50  
PZN 9531064

**Cystus052® Bio Halspastillen Honig-Vanille, 132 Stück**  
empf. Verkaufspreis EUR 25,50  
PZN 9531006

## Buchtip: Naturheilkunde bei funktionellen Erkrankungen von Dr. Oliver Ploss

Dieses neue Buch von Heilpraktiker und Universitätsdozent Dr. Oliver Ploss richtet sich sowohl an Therapeuten als auch an Patienten funktioneller und psychogener Erkrankungen. Dazu gehören u. a. Reizdarm-, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie das Burnout-Syndrom. In Unterkapiteln wird übersichtlich und prägnant auf physiologische und biochemische Hintergründe, Ursachen und Symptome eingegangen. Bei den Therapieansätzen fanden wir leider auch einige schulmedizinische Empfehlungen, die nicht in vollem Umfang unserer urheimischen Philosophie entsprechen. Ansonsten ist es ein umfassendes, aber zugleich handliches Buch und damit sehr empfehlenswert!

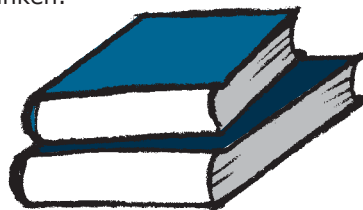
ISBN: 978-3-8304-7466-1  
EUR 29,95

## Buchtip: Die Besten Hausmittel von A-Z

von Dr. Jörg Zittlau, Dr. Norbert Kriegisch, Dagmar P. Heinke

„*Natürlich heilen ohne Nebenwirkungen*“ empfehlen die Autoren und treffen damit den Kern unserer Unternehmensphilosophie. Alphabetisch geordnet gehen sie auf über hundert Krankheiten und Beschwerden ein und nennen organische und psychische Ursachen. Die ganzheitlichen Therapieansätze beziehen u. a. Ernährung, Pflanzenheilkunde, Homöopathie und kleine Übungen mit ein. Dabei ist das Buch gespickt mit wertvollen Tipps und neuen, interessanten Aspekten. Eine Empfehlung bei Immunschwäche ist allerdings nicht besonders urheimisch: mindestens 2,5 l Wasser am Tag zu trinken. Richten Sie sich lieber nach Ihrem individuellen Durstgefühl.

ISBN: 978-3-517-08817-4  
EUR 14,99



# Hinweise

## Mit CYSTUS 052® kommen Sie sportlich durch den Winter!

**Die Dr. Pandalis Urheimische Medizin ist in dieser Saison wieder Premiumpartner des Bayerischen Skiverbandes**

Seit der Einkleidung des Bayerischen Skiverbandes (BSV) ist es auf allen Mützen, Stirnbändern, Taschen und Rucksäcken der Kadersportler, Trainer und Funktionäre sichtbar: Das Logo von Dr. Pandalis CYSTUS 052®.

„Gerade in der kalten Winterzeit ist es enorm wichtig, daß unsere Athleten gesund bleiben, somit bieten die Cystus052® Bio Halspastillen, ein reines Naturprodukt, eine sinnvolle Maßnahme. Eine ideale Partnerschaft, mit dem großen Nutzen, daß die Athleten und Trainer fit bleiben“,

erklärt der BSV Geschäftsführer Klaus Rambach.



## Fotoaktion

„Gesund durch den Winter!“



Zeigen Sie uns mit welchen Mitteln Sie fit bleiben und

gewinnen Sie 2 VIP-Karten für das Neujahrsskispringen 2014 in Garmisch-Partenkirchen, incl. Anreise und Übernachtung für zwei Personen.

Weitere Informationen zum Preisausschreiben senden wir Ihnen gerne auf Anfrage zu, oder schauen Sie auf unsere Website unter [www.urheimische-medizin.de](http://www.urheimische-medizin.de).

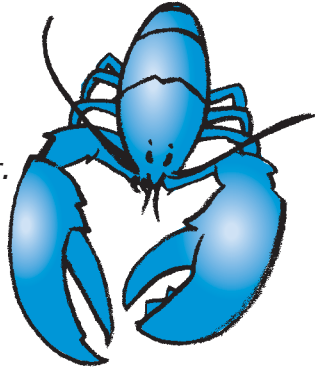
Premiumpartner des Bayerischen Skiverbandes

**BSV**  
Bayerischer Skiverband - [www.bsv-ski.de](http://www.bsv-ski.de)

# Gedicht

*Ein Mensch gelangt, mit Müh und Not,  
Vom Nichts zum ersten Stückchen Brot.  
Vom Brot zur Wurst geht's dann schon besser;  
Der Mensch entwickelt sich zum Fresser  
Und sitzt nun, scheinbar ohne Kummer;  
Als reicher Mann bei Sekt und Hummer.  
Doch sieh, zu Ende ist die Leiter:  
Vom Hummer aus geht's nicht mehr weiter.  
Beim Brot, so meint er, war das Glück. –  
Doch findet er nicht mehr zurück.*

Eugen Roth



## URHEIMISCHE NOTIZEN per Post

Liebe Leserinnen und Leser,

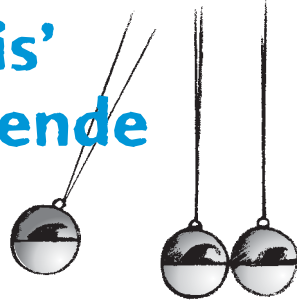
falls Sie die URHEIMISCHE NOTIZEN das erste Mal in den Händen halten oder sie nicht regelmäßig erhalten haben und sie weiterhin kostenlos zugesandt bekommen wollen, teilen Sie uns das bitte telefonisch oder schriftlich mit.

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

## Leserbriefe



# Pandalis' anstoßende Worte



*Europa ist ein  
griechisches Wort.  
Wenn für jede Nennung dieses  
Wortes im außergriechischen  
Raum ein Euro an die Griechen  
bezahlt würde...  
Und für jeden Euro, der den  
Besitzer wechselt, ein Cent an  
die Griechen  
ginge...*



## 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:** Julia Lapuse, Anika Nicolaudius,  
Michael Ortmann, Elias Pandalis, Michaela Rhotert

### Wissenschaftliche Berater:

Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. G. Keil (Uni Würzburg)

### 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.

### Druck:

Druckerei Lokay e.K.

Dieses Druckerzeugnis wurde mit Druckfarben aus nachwachsenden Rohstoffen auf Papier mit Umweltengel-Auszeichnung gedruckt.



### Hinweis der Redaktion:

Wir halten uns auch weiterhin an die bewährte klassische Rechtschreibung.

ISSN 1612-0728