

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...das Blatt für urheimische Gesundheitsförderung

## Wachsen wir noch oder wuchern wir schon?

Pseudo-Bio-Eier, Pferdefleisch in der Lasagne, untrinkbares Wasser durch Gülleeinsatz und Fracking, Plastikkügelchen und Bisphenol-A in unseren Meeren – die Liste läßt sich endlos fortsetzen: die Symptome einer Krankheit, die sich „Wachstum“ nennt. Das von Politikern jeglicher Couleur stets vorangestellte und vehement verteidigte Wachstum gleicht mittlerweile eher einer Wucherung. Wie ein Krebsgeschwür wuchert die Wirtschaft, um eine wuchernde Bevölkerung mit ständig wuchernden Ansprüchen und wucherndem Konsumverhalten zu unterstützen. Ein sich selbst erhaltendes Wucher-System!

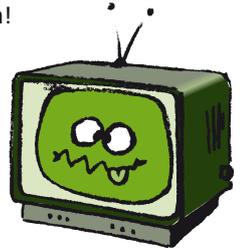
### Alles wächst, nur die Arten schwinden

Die Industrienationen wirtschaften auf Teufel komm raus und auf Kosten unserer Mitgeschöpfe. Woher nehmen wir dieses Recht? Laut aktueller Studien ist menschlicher Einfluß Schuld an massivem Artensterben, und fast jede dritte Tier- und Pflanzenart ist bedroht<sup>1)</sup>. Weitere Leidtragende sind unsere Mitmenschen in den ärmsten Ländern. Die, wohlge-merkt, dank ihrer (unfreiwillig) bescheidenen Lebensweise den geringsten negativen Einfluß auf unsere Welt haben. Im Gegensatz zu uns ach-so-umweltfreundlichen deutschen Pharisäern, deren Lebensstil zweieinhalb Erden bräuchte<sup>2)</sup>. Auch die Bio-Szene wurde bereits von dieser krebsgleichen Krankheit befallen (siehe auch *Das Ende der Unschuld* URHEIMISCHE NOTIZEN Ausgabe 2/2006). Das Bio-Preis-Dumping in Billig-Discountern geht mit unverzeihbaren Zugeständnissen an Qualität und Tierhaltung einher. Denn jeder will Bio! Und zwar genau so viel wie unsere wirtschaftswachstumsverwöhnte Gier fordert. Hauptsache, das Gewissen wird mit drei hübsch grünen Buchstaben beschwichtigt. Gern genommen zur Beruhigung sind auch Produkte mit dem Attribut „nachhaltig erzeugt“, und selbstverständlich setzt man auf dem Wahlzettel das Kreuzchen neben die Blume. Aber „Bio“ und „Viel und billig“ passen nicht zusammen. Ansetzen müssen wir woanders: Wir brauchen eine Rückbesinnung auf die wirklich elementaren Dinge, die unser Menschsein ausmacht: Geistige Größe, Hand in Hand mit unseren Mitgeschöpfen und der Natur.



### Geistlos durch Unterhaltung

Wir stellen fest: Materielles Wachstum ist reaktionär, die Zukunft liegt im geistigen Wachstum. Doch wo soll es herkommen? Unsere politischen und kulturellen „Vor-bilder“ werden einer nach dem anderen des Plagiats überführt und bezeugen damit einen offenbar bereits seit Jahrzehnten währenden Trend der Gehirnschonung. Unsere Medien springen zunehmend auf diesen Trend auf und üben sich in Volksverdummung. Damit bedienen sie optimal den faulen Geist der Bevölkerung: Ein Großteil z. B. der Fernseh-inhalte hat gerade dann die höchsten Einschaltquoten, wenn die Sendungen maximal geistlos sind. Die verdummten Massen wollen mittlerweile selbst nur noch diese billigste Form von Unterhaltung (*Theodor Adorno*: „Unterhaltung ist Untenhaltung“). Kein Wunder, daß aus jeder noch so kleinen Scheune die Techno-Bässe dröhnen – stupider Geist schreit nach stupider Beschallung. Gepaart mit wucherndem Schönheitsfanatismus führt diese Stupidität zu einer der Perversitäten unserer Überflußgesellschaft: Übergewichtige Manager und Banker zahlen 2000 € pro Tag für Hungerkuren, um ihre teuer angefütterten Pfunde wieder loszuwerden.



### Was ist zu tun?

- ▶ Runter mit jedem materiellen Konsum! Maximal ein Drittel des bisherigen Konsums ist fast noch zuviel.
- ▶ Förderung des geistigen Konsums! Was verstehen wir darunter? Z. B. in kleinen Gruppen darüber nachdenken, wie jeder von uns eine positive Ökobilanz hinterlassen kann.
- ▶ Selber Vorbild sein!

1) Cahill, A. E. et al., Proc. R. Soc. B, 2012

2) Global Footprint Network, USA

# Das aktuelle Thema

## Unsere Darmflora – Ist sie wirklich unsere?



### Zwischen Sterben und Wuchern

Zu den Folgen von Wirtschafts- und Konsumwucherung (siehe Editorial) gehört nicht nur das globale Tier- und Pflanzenartensterben, sondern auch ein Artensterben auf unserem Körper. Als Mikrobiom bezeichnen wir die Gesamtheit der uns besiedelnden Bakterien: im Mund, auf der Haut, im Darm, überall leben sie in enger Symbiose mit uns. Doch genauso wie wir mit unserem modernen Lebensstil unsere Umwelt schädigen, so martern wir damit unseren Körper und seine bakteriellen „Ureinwohner“. Gefördert wird dadurch eine Überwucherung durch artenarme und z. T. pathogene Bakterien, die uns mehr schaden als nützen. Beispielsweise fanden Forscher kürzlich heraus, daß unsere Mundflora aufgrund zunehmend kohlenhydratreicher Nahrung seit der industriellen Revolution deutlich an Biodiversität eingebüßt hat. Die neue Mundflora begünstigt orale Krankheiten wie Karies. <sup>1)</sup>

### Darmflora im Supermarkt

Antibiotika bereits im Kindesalter, Völlerei mit Supermarktprodukten, die mehr aus raffiniertem Zucker, tierischem Fett und chemischen Zusatzstoffen als aus Lebensmittel bestehen, anschließende Radikal-Fastenkuren, um den Körper von dem ganzen „Dreck“ wieder zu befreien. 99,9 % der Bevölkerung haben es geschafft, durch derlei Maßnahmen ihre individuelle, autochthone Darmflora zu zerstören und durch eine gleichgeschaltete, artenarme Supermarkt-Darmflora zu ersetzen. Da helfen auch keine Probiotika und Fäkaltransplantationen, diese stellen eher einen massiven Eingriff dar. Höchstens aus dem Blinddarmfortsatz (einem natürlichen Darmflora-Reservoir) könnte sich unsere autochthone Darmflora regenerieren.

### Ferngesteuert aus dem Darm

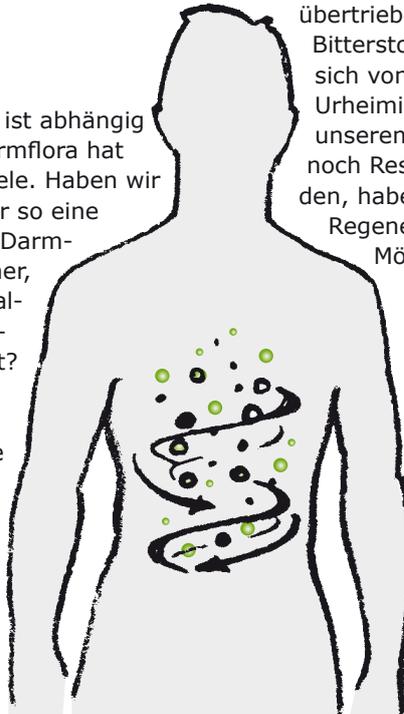
Doch nicht nur unsere körperliche Gesundheit ist abhängig von unserem Mikrobiom. Vor allem unsere Darmflora hat auch Einfluß auf unseren Geist und unsere Seele. Haben wir schon einmal darüber nachgedacht, warum wir so eine hohe Scheidungsrate haben? Mit der falschen Darmflora wählen wir womöglich den falschen Partner, ergreifen den falschen Beruf und wählen die falschen Politiker. Wen wundert da unsere gleichgeschaltete, „artenarme“ politische Landschaft? Und der Vormarsch der psychischen Erkrankungen? Ein Resultat von negativen Signalen, die eine falsche Darmflora über das enterische Nervensystem an unser Gehirn sendet? Die falsche Darmflora verleitet uns offenbar zu einem Lebensstil, der Depressionen und vor allem Resignation hervorbringt. Dabei hat uns die sogenannte Zivilisation diese falsche Darmflora erst eingebrockt!

### Die Ära der Antibiotika

Vor über 100 Jahren pflanzte sich die Idee eines Paul Ehrlich (1854 – 1915) in die Köpfe der Menschen: Das Besiegen der Krankheiten durch vollständige Abtötung aller Bakterien („Therapia magna sterilisans“). Daraufhin begann die vernichtende Ära der Antibiotika und Desinfektionsmittel. Erst vor kurzem setzte langsam die Erkenntnis ein, daß unsere Mikroben für uns lebenswichtig sind und daß wir uns durch ihre Bekämpfung erst die größten Probleme geschaffen haben. Diese Erkenntnis kam natürlich nicht aus der medizinischen Forschung (wer gesteht sich schon gerne das eigene folgenschwere Fehldenken ein), sondern aus Botanik und Bodenkunde, die das funktionierende Ökosystem zwischen Bakterien und Pflanzen beobachteten und es auf den Menschen übertrugen.

### Die Antwort ist bitter

Doch auch von anderen Seiten blieb unsere Darmflora nicht verschont: Ein industrieller Schachzug im Dienste der Wirtschaftswucherung bestand in der Herauszüchtung der Bitterstoffe aus unseren Gemüsen. Selbst Bio-Ware trägt mittlerweile den seichten Geschmack des Supermarktes, und nach genau diesem verlangt die falsche Darmflora immer wieder. Aus diesem Teufelskreis könnte uns die Rückbesinnung auf einen urheimischen Lebensstil helfen. Ohne Antibiotika, chemische Nahrungs-Zusatzstoffe und Pestizide. Mit urheimischen Gesundheitsprodukten, reinem Quellwasser und selbst angebauten und zubereiteten „Lebens“-Mitteln, die diesen Namen noch verdienen. Unser Appetit auf „bitter“ oder „süß“ gibt Hinweis darauf, ob wir unsere richtige oder eine falsche Darmflora in uns tragen. Es wäre zwar übertrieben zu sagen, daß unsere richtige Darmflora Bitterstoffe mag, sie benutzt sie aber immerhin, um sich von schädlichen Keimen zu befreien (siehe Das Urheimische Porträt). Wenn sich also irgendwo in unserem Darm oder in unserem Blinddarmfortsatz noch Reste unserer autochthonen Darmflora befinden, haben wir durch Bitterstoffe die Chance, ihr zur Regeneration zu verhelfen. Und wenn wir keine Möglichkeit haben, bitterstoffreiche Pflanzen wie Löwenzahn, Brennessel oder Artischocke in unserem Garten zu ziehen, dann unterstützt Urbitter® Bio Granulat unsere Darmflora. Aber wundern wir uns nicht, wenn wir unser Leben dann plötzlich „mit anderen Augen sehen“!



1) Adler, C.J. et al., Nature genetics, 2013

### Urbitter® Bio Granulat

empf. Verkaufspreis EUR 16,49

PZN 15 51 707

### Urbitter® Bio Tee 200 g, loser Tee

empf. Verkaufspreis EUR 19,94

PZN: 76 67 948

### Urbitter® Bio Tee 20 Teebeutel à 1,5 g

empf. Verkaufspreis EUR 4,94

PZN: 77 07 240

### Nachtrag:

In Japan, Deutschland und Kolumbien werden tatsächlich Süß-Verstärker und Bitter-Blocker in Milch- und Gesundheitsprodukten eingesetzt, die den Supermarkt-Geschmack unserer Nahrungsmittel im Sinne der Industrie steigern sollen<sup>1)</sup>. Armes Japan, armes Deutschland, armes Kolumbien!

1) Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, Abt. Mol Genetik

## Darmflora: Individuell wie ein Fingerabdruck und unverzichtbar für unser Leben – eine kleine Exkursion für die (Natur-)Wissenschaftler unter uns –

Mit unserer Geburt beginnt die mikrobielle Besiedelung unseres bis dato sterilen Darms durch Bakterien-Übertragung von Mutter, Vater und aus der direkten Lebensumwelt. Durch die Ausprägung der familiären Darmflora, durch genetische Eigenschaften und durch regionale Besonderheiten entwickelt jeder Mensch seine individuelle autochthone Darmflora, so einzigartig wie ein Fingerabdruck. So ist es nicht verwunderlich, daß Bewohner eines Kulturkreises eine ähnliche (aber nie identische!) Darmbesiedelung aufweisen, während sie sich über große Distanzen deutlich unterscheiden kann – z. B. haben Kinder aus Bangladesch eine viel reichhaltigere Darmflora als weiße US-Mittelstandskinder.

Bei Erwachsenen leben allein im Verdauungstrakt etwa 100 Billionen unverzichtbare Bakterien von mindestens 1.000 verschiedenen Arten, die für uns u. a. Vitamine synthetisieren (z. B. Vitamin K, B-Vitamine), Nahrungsbestandteile (z. B. Glykane) aufspalten und die Peristaltik fördern<sup>1)</sup>. Warum diese Bakterien keine Abwehrreaktionen auslösen, liegt vor allem an unserem angeborenen Immunsystem. Es enthält sogenannte *pattern recognition receptors* (PRRs), Rezeptor-Strukturen,

die ohne immunologischen Lernprozeß antigene Muster erkennen können. Bekannte Gruppen sind die intrazellulären *NOD-like receptors* (NLRs) oder die Oberflächen-PRRs der *toll-like receptors* (TLRs). TLRs erkennen sogenannte *pathogen associated molecular patterns* (PAMPs), Molekular-Strukturen die ausschließlich auf oder in Mikroben vorkommen, und steuern die Aktivierung immunologisch relevanter Gene. Unter anderem leiten sie die Aktivierung des antigen-spezifischen, erworbenen Immunsystems ein und modulieren seine Funktionen. Z. B. werden Antimikrobielle Peptide (AMPs) von den Zellen unseres Darms produziert und ausgeschüttet, um seine spezifischen Mikroben (v. a. Vertreter der Firmicutes und Bacteroidetes) zu kontrollieren und mit ihnen zu kommunizieren (dementsprechend ist das Attribut „antimikrobiell“ an dieser Stelle irreführend). AMPs besitzen eine artspezifische und sehr wahrscheinlich auch individuelle Struktur, was auf die epigenetische Anpassung an die jeweiligen Umweltbedingungen hindeutet. Grundsätzlich sind die genannten Strukturen also dafür da, zwischen „selbst“ und „nicht selbst“ zu unterscheiden. Untersuchungen

der letzten Jahre belegen nun, daß auch die Angehörigen der Darmflora, obwohl sie nicht körpereigen sind, von TLRs und NODs als „nicht-fremd“ erkannt werden<sup>2)</sup>. Es besteht also eine physiologische Toleranz des mukosalen Immunsystems gegenüber der autochthonen Flora des Darmes. Werden diese angeborenen Erkennungsmechanismen geschädigt, so entgleitet das symbiotische Fließgleichgewicht zwischen Körper und Darmflora („Dysbiose“). Und das Risiko chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa<sup>3)</sup> oder von Kolorektalkarzinomen steigt<sup>4)</sup>. Auch Autoimmunerkrankungen, Allergien, etc. werden mit nachhaltigen Schädigungen des Darm-Mikrobioms in Zusammenhang gebracht<sup>5) 6)</sup>. Neueste Studien zeigen zudem, daß eine Darm-Dysbiose wesentlich zu Übergewicht beiträgt<sup>7)</sup>. Auch scheint eine Vergiftung mit bakteriellen Endotoxinen bei Ungleichgewicht der Darmflora über inflammatorische Reaktionswege wesentlich für das Auftreten des metabolischen Syndroms, chronischer kardiovaskulärer Erkrankungen und des Erwachsenen-Diabetes zu sein („metabolische Endotoxinämie“<sup>8)</sup>).

1) Gorkiewicz, G., *J Gastroenterol Hepatol Erkr*, 2009

2) Rosenstiel, P., *Curr Opin Gastroenterol*, 2013

3) Rogler, G., Duchmann, R., *Med Welt*, 2005

4) Couturier-Maillard, A. et al., *J Clin Invest*, 2013

5) Kosiewicz, M.M., et al, *Front Microbiol*, 2011

6) Gigante, G. et al, *Dig Dis*, 2011

7) Angelakis, E. et al, *Future Microbiol*, 2012

8) Piya, M.K., et al, *Curr Opin Lipidol*, 2013

# Kurz und bündig



## Tödliche Zufriedenheit

Krankenversicherte mit der höchsten „Patienten-Zufriedenheit“ nehmen das mediko-industrielle System am meisten in Anspruch und verbrauchen die meisten Medikamente, so US-Forscher. Dummerweise liegt auch die Sterblichkeit in dieser Gruppe am höchsten (+26 %). Ein Grund, so vermuten die Autoren: Auf Wünsche dieser Patienten gingen Ärzte besonders intensiv ein, auch mit medizinisch ungerechtfertigten Maßnahmen. Also zum Beispiel unnötige Arzneiverordnungen oder sinnlose diagnostische Maßnahmen, die zu Fehldiagnosen und nebenwirkungsreicher Übertherapie führte. Wahrscheinlicher ist aber eher das Gegenteil: Durch ein Überangebot an ärztlichen Leistungen fühlten sich die Patienten ernst genommen, in ihrer Not bestätigt und ihrer Zufriedenheit gestärkt. Fürwahr ein tödlicher Irrtum! Kritisches Hinterfragen und Ablehnen von Leistungen der modernen Schulmedizin könnte also lebensrettend sein.

(Fenton JJ et al., Archives of Internal Medicine, 2012)

## Zivilisation und Wohlstand lassen Intelligenz verschwinden

Seit der Zeit der Sammler und Jäger verflüchtigt sich die Intelligenz der Menschen zunehmend, so die These des US-Entwicklungsbiologen Gerald Crabtree, Universität Stanford. Seit Beginn von Ackerbau und Urbanisierung verkomme allmählich das Erbgut, das für diese Fähigkeit verantwortlich sei (angeblich nur rund 2 – 5.000 Gene).



Wenn unser wachsender Wohlstand intelligente Menschen herausselektiert, heißt das, daß geldlose Forscher die besseren Ideen haben? Dann wären die für 2014 vorgeschlagenen 80 Mrd. Euro EU-Steuererlöse, die in die Forschung fließen sollen, absolut kontraproduktiv.

(Crabtree G, Trends in Genetics, 2013)

## Körperliche Höchstleistungen mit veganer Ernährung noch zu steigern

Vegane Ernährung kann selbst ausgereizte Leistungspotentiale von Extremsportlern noch steigern, so die Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer bei einem Fachkongress in Berlin. Die Deckung des enormen Proteinbedarfs beim Hochleistungssport mit veganer Ernährung (keine Eier, keine Milchprodukte, kein tierisches Eiweiß) sei unproblematisch, so Wirnitzer. Die aktuellen, von Lobbys wie Milch- und Fleischwirtschaft gestützten Ernährungsempfehlungen gehen von einem viel zu hohen Eiweißbedarf von bis zu 35 % aus. Nach ihren Studien ist ein Drittel hiervon völlig ausreichend. Das heißt, eine Aufnahme von ca. 8 – 12 % ist bei weitem ausreichend und optimal für die alltägliche Gesundheit, sogar für einen stark belasteten Sportler-Stoffwechsel.

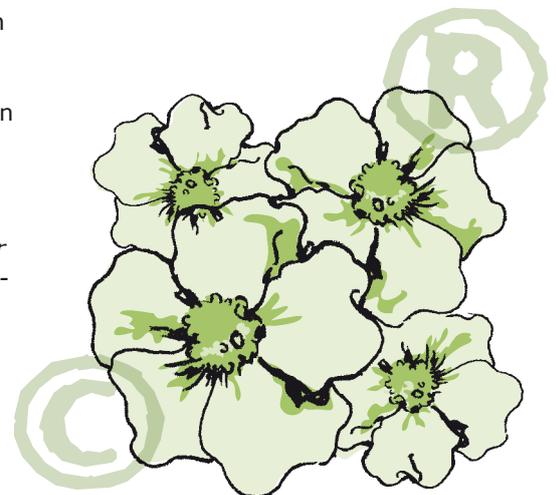
**Anmerkung:** Bei aller Sympathie für unsere veganen MitbürgerInnen dürfen wir diese Ernährungsweise nicht bedingungslos empfehlen. Außer wir setzen zu Hause beispielsweise selbst Sauerkraut an, denn in industriell verarbeitetem Supermarkt-Sauerkraut ist so gut wie kein natürliches Vitamin B<sub>12</sub> zu finden.

(Wirnitzer K, Ärztekongress – Vegetarische Ernährung und Medizin, 2012)

## Kopieren statt studieren

Ein weiteres Phänomen der im Editorial beschriebenen Wucherung ist die Nachahmung von Produkten und Dienstleistungen. Genauso wie der Krebs auf Kosten der gesunden Körperzellen wuchert und die Konsumgesellschaft auf Kosten unserer Umwelt, so wuchern die Nachahmer auf Kosten der Originale. Daß unsere Angela hierbei den Sündenbock in China sucht <sup>1)</sup>, ist verständlich, denn wenn die Chinesen plagieren, geht das Wachstum nach China und uns verloren. Deutsche Nachahmer hingegen sind gut für deutsche Wirtschaftswucherung. Ein kleines Beispiel gefällig? Suchen Sie mal bei einer der großen Internet-Suchmaschinen nach dem Begriff „Cistus“. Obwohl wir diejenigen sind, die das wissenschaftliche Profil dieser Pflanze wiederentdeckt und erforscht haben, werden wir kaum in der Ergebnisliste erscheinen, sondern fast nur Nachahmer, die sich in Preis und Qualität gegenseitig unterbieten. Und wenn Sie nach dem von uns geschützten Namen „Cystus“ suchen, werden Sie sehen, daß sogar manch ein hinterlistiger Trittbrettfahrer die Pflanze Cistus incanus in „Cystus incanus“ „umbenannt“ hat, um unerlaubt von der Bekanntheit von Cystus052® zu profitieren. Wir werden niemals andere Produkte kopieren oder nachahmen! Wir sind stolz auf unsere geistige Arbeit, unsere Forschung!

1) Deutschland-Radio Aktuell: Chinas großer Messe-Auftritt - Bundeskanzlerin Merkel fordert fairen Wettbewerb. Köln, 23.4.2012



Wir erforschen



# Das Medizinhistorische Stichwort

## Von Kurorten und Friedhöfen

Bereits die Spätantike kannte Klimakuren und praktizierte die Gesundheitspflege an umweltbegünstigten Orten, die meist über heilkräftige Quellen verfügten. Wenn es um Gesundheit geht, sind Qualitätsuntersuchungen meist nicht fern, und so wiesen erste „hydrochemische“ Analysen im Spätmittelalter zahlreiche giftige Substanzen nach. Trotzdem war das Vertrauen in die Heilquellen grenz- und schichtübergreifend so groß, daß sich im frühen 16. Jahrhundert Trinkkuren durchsetzten, die aus Heilbädern Trinkkurorte machten. Doch wirkte sich die bei Trinkkuren übliche Mengensteigerung auf 7 l täglich so gefährlich aus, daß die Todesfälle begannen, die Kirchenbücher zu füllen. „Sufocatus est in balneo“ = „er hat während der Anwendungen aufgehört zu atmen.“, war eine gängige Formulierung und galt als Hinweis auf zerebralen Insult (Schlaganfall), plötzlichen Herztod oder jähes Kreislaufversagen. „Die Baden-Fahrt war seine letzte Reise“, wurde zum geflügelten Wort. Da die Überführung aufwendig und teuer war, wurden fern der Heimat gestorbene Kurgäste am Kurort beigesetzt. Auf Friedhöfen berühmter Badeorte findet man so die Gräber berühmter Patienten. Die gesellschaftliche Faszination, die seit dem Spätmittelalter von den Wild- und Heilbädern ausging, findet sich heute nur noch in den großen, seit Jahrhunderten bekannten Kur- und Badeorten, wenn diese den Anschluß an lukrative Wellness-Träume der postmodernen Fitness-Gesellschaft gefunden haben. Wenn die Spektren von Morbidität, Letalität und Mortalität sich allmählich verschoben haben – das Phänomen des Sterbens am Kurort ist geblieben.

(Keil, G., Europäische Wissenschaftsbeziehungen, Band 4, 2012)

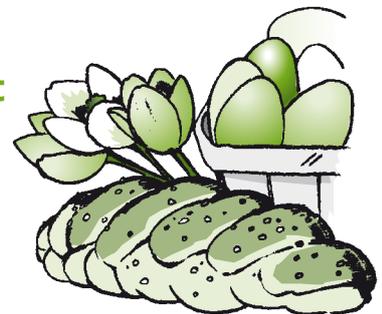


## Rezept

### Urheimischer Hefeteig – Mit wenig Hefe und viel Zeit

Probieren Sie es aus für Ihren Osterzopf! Kaufen Sie ein Päckchen gute Backhefe. Auf dem Tütchen steht meist, daß der Inhalt für 500 g Mehl ausreicht. Mit unserem urheimischen Rezept reicht der Inhalt für 5 Tonnen! Traditionell setzen die Hausfrauen in Griechenland und Italien eine gute Prise Hefe mit Mehl und kaltem Wasser an und geben diesem Vorteig 1 – 2 Tage Ruhe. Den größten Teil davon verlängern Sie anschließend mit Mehl und Wasser zu einem lockeren

Brotteig. Eine kleine Portion behalten Sie jedoch übrig und bewahren sie bis zum nächsten Backtag im Kühlschrank auf, um daraus wieder einen Vorteig anzusetzen. So vermehren sich die Hefen, und Sie haben viel länger etwas von dem ursprünglichen Päckchen. Genießen Sie Hefegebäck aber am besten nicht jeden Tag. Bekömmlicher und gesünder für unsere Darmflora – und damit auch für uns – ist nach wie vor ein Sauerteigbrot.



**Anmerkung:** Natürlicherweise stammen Backhefen aus dem Darm sozialer Wespen, fanden italienische Forscher kürzlich heraus.

(Stefanini et al., Role of social wasps in *Saccharomyces cerevisiae*: ecology and evolution, PNAS 2012)

# In eigener Sache

## Kompendium für Hebammen

Liebe Hebammen, extra für Sie haben wir ein weiteres Kompendium erstellt, das Sie in Kürze bei uns anfordern können. Die Anwendungsempfehlungen darin sind genau auf die Bedürfnisse schwangerer, gebärender und stillender Frauen zugeschnitten. Außerdem enthält es die Monografien der von uns verwendeten, urheimischen Pflanzen. Bei Interesse melden Sie sich einfach bei uns und wir schicken Ihnen kostenfrei ein Exemplar zu.

## Testsets

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

## Vorschau

- Die nächste Ausgabe der **URHEIMISCHEN NOTIZEN** wird eine Sonderausgabe anlässlich unseres **25-jährigen Jubiläums** sein.
- Demnächst werden Sie erfahren, warum Bockshornklee (in aktivierter Form) nicht nur das Haarwachstum fördert und die Milchproduktion anregt, sondern auch beim Muskelaufbau helfen kann.



## Messen und Kongresse 2013

Auf folgenden Veranstaltungen können Sie uns am Stand und/oder bei Vorträgen antreffen:

27.04.13	Deutscher Heilpraktikertag in Düsseldorf
06. – 08.05.13	13. Hebammenkongress in Nürnberg
11.05.13	Thüringer Heilpraktikertag Erfurt
15. – 16.06.13	Heilpraktikerkongress Karlsruhe

# Pandalis' befreiende Worte

*Zivilisation läßt sich mit zunehmender Naturferne des Menschen charakterisieren. Dann halte ich mich lieber an Rousseaus Empfehlung: „Sei wild, sei frei!“, dann will ich ein Wilder sein!*



## 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



**Liebe Leserinnen und Leser,  
das Redaktions-Team  
der  
URHEIMISCHEN  
NOTIZEN  
wünscht Ihnen  
ein frohes  
Osterfest!**



## 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