

# URHEIMISCHE NOTIZEN

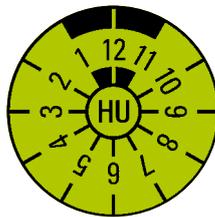
...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Einmal Durchchecken, bitte!

*Die regelmäßige Hauptuntersuchung unseres Autos macht Sinn, denn ungewartete Fahrzeuge gefährden Mensch, Tier und Umwelt, vor allem aber ist sie auch möglich. Technik funktioniert nach physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Achsenwinkel in Grad, Reifenprofil in Millimetern, Scheinwerferhelligkeit in Lux – bestimmte Richtwerte haben sich im Straßenverkehr bewährt. Aber: Sind wir ein Auto? Da haben unsere Gesundheitsexperten wohl etwas falsch verstanden! Im Gegensatz zum serienmäßig produzierten, materialstandardisierten Automobil ist unser Körper ein höchstindividuelles Konstrukt feinstens aufeinander abgestimmter, biochemischer Prozesse. Jedes Protein entsteht auf Basis eines einzigartigen Genoms unter der Wirkung tausender regulatorischer Faktoren und beeinflusst wiederum tausende weiterer Prozesse.*

Dabei unterliegt unser physiologisches Gleichgewicht nicht nur zirkadianen, zirkalunaren und zirkannalen Rhythmen<sup>1)</sup>, sondern wird zusätzlich von tagtäglichen äußeren Einwirkungen geprägt: Für einen vorübergehend erhöhten Blutdruck sorgt bereits ein leerer Magen wenige Stunden nach der letzten Mahlzeit oder eben einfach das Bangen vor dem bevorstehenden Arzttermin. Wird deshalb ein Blutdrucksenker verordnet, ist das eine typische Fehlbehandlung. (Ist der Arzt uns allerdings besonders sympathisch, sehen die Werte natürlich schon wieder ganz anders aus...) Auch macht es einen Unterschied, ob wir unterwegs zum Arzttermin durch einen Rosengarten spaziert oder an einem Gülleacker vorbeigefahren sind. Der Vitamin-D- und damit häufig auch der Calcium-Spiegel sind gegen Ende eines dunklen Winters naturgemäß etwas geringer als in sonnenreichen Sommermonaten – kein Grund für eine Supplementierung! Der PSA-Wert, ein Blutwert, mit dem in Reihenuntersuchungen angeblich Prostata-Krebs auffindbar sein soll, erhöht sich schon durch zehnminütiges Fahrradfahren, manuelle Prostatauntersuchungen oder Geschlechtsverkehr. So kommt es zu einer extrem hohen Rate falsch positiver Befunde<sup>2)</sup>. Nicht zuletzt zeigt schlicht die Körperlage zum Zeitpunkt der Blutabnahme Einfluß auf die Verteilung und damit auf die Konzentration zellulärer Blutbestandteile und das Level bestimmter Hormone.

Unsere in einer Momentaufnahme festgestellten Laborwerte können also schon Stunden später ganz anders aussehen, geschweige denn nach einer Woche oder zu einer anderen Jahreszeit. Dennoch messen ihnen viele Ärzte absolute Bedeutung bei und diagnostizieren vermeintliche Anomalien und Krankheiten. Machen wir uns bewußt, daß eine statistische Normabweichung nicht heilbar ist, weil sie nicht existiert oder schlichtweg irrelevant ist.



Ein hippokratischer Arzt besucht seinen Patienten zu Hause, bezieht Lebensumfeld, Gesichtszüge, Körperhaltung und Bewegungen in seine Anamnese mit ein. Aber innerhalb unseres heutigen Gesundheitssystems können sich Ärzte eine solche Diagnostik nicht mehr leisten. Stattdessen unterstützt ein ganzer Tröf von Nutznießern die Umwandlung völlig gesunder Menschen in profitable Patienten. Fachgesellschaften stellen die Standard-Werte, medizinische Labors die Analysen, Ärzte die Diagnosen und Pharmaunternehmen die passenden Präparate<sup>3)</sup>. Und hier schließt sich der Kreis, indem die Pharmaindustrie Einfluß auf die Fachgesellschaften nimmt.

Ich selbst kenne keinen einzigen meiner Laborwerte, aber ich weiß, wann unser Wagen das nächste Mal zum TÜV muß.

Ihr Dr. G. Pandalis



1) biologische Rhythmen, die dem Tag-Nacht-Wechsel (zirkadian, 24 Stunden), dem Mondzyklus (zirkalunar, etwa 28,5 Tage) bzw. dem Jahreszyklus (zirkannual, etwa 365,25 Tage) folgen

2) siehe auch Gelddruckmaschine PSA-Test, Kurz und Bündig in dieser Ausgabe

3) siehe auch Blutdruckmittel? Alles Käse... Urheimische Notizen 4/2013

# Das Aktuelle Thema

## Fasten – Wofür?

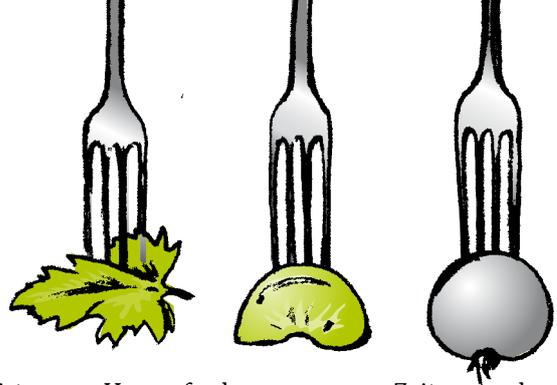
Alle Jahre wieder derselbe ausgetretene Pfad: Es ist, als könne man nicht den Frühling begrüßen, ohne am Thema Fasten vorbeizukommen. Im Gegensatz zum Heilfasten, über dessen Sinn und Unsinn wir schon mehrfach berichtet haben <sup>1)</sup>, hat das jahrtausendlang überlieferte Fasten aus urheimischer Sicht durchaus seine Berechtigung. Immerhin: Große Gelehrte waren vorbildliche Anhänger des Fastens, beispielsweise Pythagoras (570 – 500 v. Chr.). Einen größeren Mathematiker gab es kaum – lag's am bewußten Verzicht?

## Fasten als Lebensmodell?

Die Idee, Verzicht auch außerhalb der Fastenzeit im Alltag zu üben, hatte schon Manes, der im dritten Jahrhundert nach Christus im südlichen Zweistromland lebte und in ostaramäischer Sprache „der lebendige Mani“ genannt wurde. Aufbauend auf bestehenden Glaubensrichtungen wie Judentum, Christentum oder Gnosis verkündete er den Manichäismus, eine Religion, die sich bald über weite Erdteile ausbreiten sollte. Manes ging davon aus, daß das gute, gottbesetzte Lichtreich vom Reich der Dunkelheit einverleibt wurde und dort seither gefangengehalten wird. „Den göttlichen Funken, der in Dunkelheit und Fleisch verhaftet ist, gilt es, wieder mit dem Licht und der Wahrheit zu verbinden.“ Daran aktiv mitzuwirken sei des Menschen Lebensaufgabe. Und so übten sich die Priester des Manichäismus in Askese, lebten ehelos, entsagten körperlicher Arbeit und tierischer Speise und vermieden gar, Pflanzen aus der Erde auszureißen. Weniger asketisch lebte rund 1000 Jahre später ein jüdischer, spanischstämmiger Arzt namens Maimonides. Vielmehr wählte er bewußt den goldenen Mittelweg zwischen allen Extremen. Inspiriert von den Lehren Hippokrates' und Galenos', ging er zudem davon aus, daß Körper und Psyche sich zum einen gegenseitig beeinflussen – wobei er letzterer generell einen höheren Status zusprach als dem Körper – und zum anderen auch in Wechselwirkung mit ihrer Umgebung stünden. So könne ein körperliches Leiden negative Auswirkungen auf die Seele haben und dadurch letztendlich sogar gesellschaftliche Krisen verschärfen. Umgekehrt postulierte er den „unmittelbaren Zusammenhang zwischen schadhafter Umwelt und psychisch-geistiger Konstitution“.

## Modernes Fasten – Macht das Sinn?

Was über die Jahrtausende hinweg immer wieder gelehrte Geister beschäftigte, kann so falsch nicht sein. Doch früher mögen die damaligen Gegebenheiten das genügsame Leben begünstigt haben. Mittlerweile hat die technische Entwicklung unsere Evolution abgehängt, denn noch immer ist es dem Menschen inhärent, zu essen sobald und solange er Nahrung vorfindet. Gleichfalls in materieller und geistiger Hinsicht stehen sich menschliche Konsumfreude und grenzenlose Verfügbarkeit von Gütern, Informationen und Unterhaltungsangeboten gegenüber.



So ist es zur Herausforderung unserer Zeit geworden, im täglichen Überfluß nicht „auf-“ bzw. unterzugehen.

## Der Geist ist willig...

Diese Herausforderung zu meistern, erfordert die Schulung unseres wirkungsvollsten Instruments. Angeregte Diskussionen und gescheites Nachdenken besitzen hierfür sicher einen höheren Stellenwert als seine Ablenkung durch Unterhaltungsmedien. Ohnehin: Warum sollten wir unseren Geist zerstreuen? Er ist es, mit dem wir unsere Umgebung erfahren, er ist es, der unser Leben ausmacht! Doch es erfordert Mut, sich seinen Gedanken und Gefühlen ohne Alltagsfluchten zu stellen, sie bewußt wahrzunehmen und möglicherweise Konsequenzen aus ihnen zu ziehen. Langfristig versetzt uns dies jedoch in die Lage, unser Leben bewußter und gesünder zu gestalten, wodurch wir vielleicht einen noch größeren, wertvollen Beitrag in der Gesellschaft leisten können.

## ...und das Fleisch wird stark

Durch geistige Stärke werden wir standhafter gegenüber den allgegenwärtigen, industriellen Verlockungen, konsumieren gezielter, womöglich ethischer und dadurch automatisch weniger. Vermutlich werden wir empfänglicher für unsere Umwelt und Freud und Leid unserer Mitgeschöpfe, entwickeln Mitgefühl und übernehmen Verantwortung. Wer beispielsweise einmal wirklich hingeschaut hat, unter welchen Bedingungen die von uns ausgenutzten „Nutztiere“ heutzutage herangezogen werden, wird es nicht fertigbringen, weiterhin industriell produzierte Schnitzel, Schinken, Eier und Milch zu essen – mit äußerst günstigen Auswirkungen auf unsere Gesundheit <sup>2)</sup>: Denn die Wissenschaft liefert zunehmend Hinweise darauf, daß unser heutiges Fleisch Krebs, Typ-2-Diabetes, Gicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht, Haß und Aggressionen steigern kann <sup>3), 4)</sup>. So hieß es bereits im Alten Testament: „Besser ein Gericht Gemüse und Liebe ist da, als ein gemästeter Ochse und Haß dabei.“ <sup>5)</sup> Und wenn wir nach unserem echten Hunger- und Durstgefühl urheimisch essen und trinken, entwickeln wir seltener Übergewicht oder Metabolisches Syndrom.

Warum es den großen Gelehrten nicht gleichtun und unser Leben zu einer Fastenzeit machen? Heute mehr denn je...die Folgegenerationen werden es uns danken.

1) siehe auch Fasten oder Heilfasten Urheimische Notizen 1/2007; Interview mit Dr. Pandalis zum Thema „Urheimisches Fasten“ Urheimische Notizen 1/2012; Unsere Darmflora-Ist sie wirklich unsere? Urheimische Notizen 1/2013

2) siehe auch Kuhmilch bricht die Knochen Kurz und Bündig, diese Ausgabe Urheimische Notizen

3) siehe auch Friß und stirb Urheimische Notizen 4/2013

4) Pan A et al. JAMA 2013.

5) Sprüche Kap. 15, Vers 17

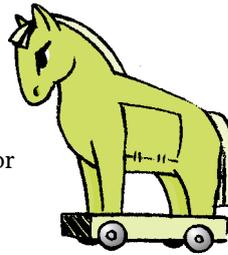
# Kurz und bündig

## Trojanische Pferde verbreiten Grippe

Schluckt Ihr Bürokollege oder Ihr Partner beim Anflug einer Grippe gerne mal eine Aspirin, Paracetamol, Ibuprofen oder handelsübliche Erkältungs-Kombipräparate? Dann halten Sie sich von ihm fern, denn er ist ein optimaler Brutkasten für Viren. Laut einer kanadischen Studie könnten 5% der Grippefälle im Zuge einer Pandemie auf Fiebersenker zurückzuführen sein. Fieber ist nämlich eine normale körperliche Reaktion auf den Angriff von Krankheitserregern und dämmt deren Vermehrung in unserem Körper ein. Fiebersenkende Mittel lassen uns zwar einen kühleren Kopf bewahren, treiben aber unsere eigene Erkrankung voran und machen uns gleichzeitig zur getarnten Virenschleuder, wenn wir wie trojanische Pferde mit unterdrückten Grippe-symptomen unter Leute gehen. Ähnliches gilt übrigens für die Grippeimpfung! Der vermeintliche „Herdenschutz“ bei Durchimpfung der Bevölkerung ist laut einer neuen Studie nicht gegeben: Influenza-Impfungen beim Pflegepersonal schützten die Pflegeheim-Bewohner nicht vor Ansteckung.

Urheimische Antwort: *Cystus052*<sup>®</sup> Extrakt

(Earn D et al., *Proceedings of the Royal Society B* 2013; Thomas RE et al. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013)



## Schachern um Hypertonie-Grenzwerte

Jahrzehntelang haben „Experten“ die ihrer Meinung nach behandlungsbedürftigen Blutdruck-Grenzwerte immer weiter abgesenkt, so daß die Gruppe von Menschen mit „mildem“ Bluthochdruck immer größer wurde – und damit die der therapierbaren vermeintlichen Hypertoniker. Doch nun haben die Kritiker unseres Gesundheitssystems einen Etappensieg errungen: Mangels evidenter, positiver Auswirkungen auf Hypertonie-Folgeerkrankungen oder Sterblichkeit wurden die Zielwerte zumindest für Diabetiker und chronisch Nierenkranke wieder heraufgesetzt. So schnell kann Bluthochdruck „geheilt“ werden...

Urheimische Antwort: *Lefteria*<sup>®</sup>, täglich 30 Minuten spazieren gehen

(Arguedas JA et al., *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Stand 2008)

## Krebs: Autochthon gewappnet

Die Bedeutung unserer Darmflora bei Krebserkrankungen wurde jetzt erstmals wissenschaftlich belegt. Die übliche Immun- oder Chemotherapie sei weniger wirksam, wenn die körpereigene Darmflora (beispielsweise durch Antibiotika) geschädigt ist. Auch die körpereigene Immunreaktion gegen Krebszellen sei geschwächt. Eine gesunde, autochthone (= ureigene) Darmflora steigert also unsere Heilungschancen bei Krebs. Doch wie bekommt man sie wieder, wenn man sie verloren hat? Mit Sicherheit nicht durch sogenannte Probiotika-Präparate (siehe Unsere Darmflora – Ist sie wirklich unsere? Urheimische Notizen 1/2013).

Urheimische Antwort: *Urbitter*<sup>®</sup>

(Iida N et al., *Science*, 2013; Viaud S et al., *Science*, 2013; Dall'Erta et al., *Chem. Res. Toxicol.*, 2013)



## Kuhmilch bricht die Knochen

Daß die heutige Kuhmilch nicht gerade gesund ist, haben manche Verbraucher schon begriffen. Wie ungesund sie tatsächlich sein kann, zeigt jetzt eine neue US-Großstudie bei rund 96.000 Erwachsenen: Jedes einzelne, von männlichen Jugendlichen (Alter 15 – 18) konsumierte Glas Milch steigert die Gefahr eines Hüftgelenksbruchs im Erwachsenenalter. Das ist Pech für die Milchindustrie, da nun eines ihrer besten Argumente für das Verteilen von Milchüberschüssen – zum Beispiel in Kindergärten oder Schulen – entfällt. Nämlich die angebliche Senkung des Osteoporose- und Knochenbruch-Risikos. Als Begründung der unerwarteten Ergebnisse führen die Autoren an, daß Kuhmilch das Längenwachstum stark fördert, übrigens ein Phänomen, das früher vor allem dem Fleischverzehr zugeschrieben wurde. Und dies wiederum sei eng mit der Knochenbruchgefahr assoziiert. Bei Frauen wirke sich dies nicht erkennbar aus, weil das Längenwachstum früher abgeschlossen ist. Allerdings zeigten Studien mit älteren Probanden eine geschlechtsunabhängige Korrelation zwischen Milchproduktverzehr in jungen Jahren und Frakturrisiko im höheren Alter – hier waren Frauen und Männer gleichermaßen betroffen. Zudem werden Eierstock-, Brust-, Prostata- und Darmkrebs mit dem Konsum von Milch und Milchprodukten in Zusammenhang gebracht. Das gibt zu denken...

(Feskanich D et al., *JAMA Pediatrics*, 2014; Weaver CM, *JAMA Pediatrics*, 2014; Cumming RG, Klineberg RJ, *Am J Epidemiol.* 1994)



Wir erforschen





## Über die Wechseljahre raus aus dem Tief

Eine US-Langzeitstudie zeigt unerwartet, daß die Depressions-Häufigkeit im Verlauf der Wechseljahre stetig absinkt, etwa um 15% pro Jahr. Frauen mit depressiven Verstimmungen rund um die Menopause können also hoffen, daß ihre Beschwerden mit der Zeit ganz natürlich von selbst verschwinden.

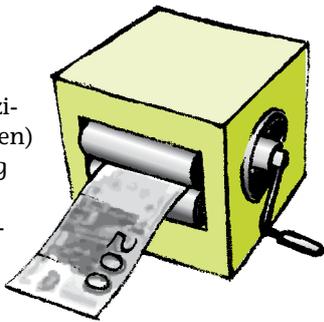
Urheimische Antwort: *Blauwarte*®

(Freeman EW et al., JAMA Psychiatry, 2014)

## Gelddruckmaschine PSA-Test

Der Tumormarker PSA (prostataspezifisches Antigen) soll frühzeitig anzeigen, ob Vorsteherdrüsen-Krebs vorliegt und so die Heilungschancen verbessern. PSA-Reihenuntersuchungen („Screening“) werden heute jedoch als Unsinn eingeschätzt, weil zu viele gesunde Männer fälschlich als krebserkrank erkannt, sinnlos behandelt und verstümmelt werden. Richard Ablin, der Erfinder des PSA-Tests, sagt zudem, daß der Test keinesfalls genutzt werden sollte, um alle Männer über 50 regelmäßig zu testen. Genau das Gegenteil wird jedoch praktiziert: So ist es in Frankreich zu einer anhaltenden – lukrativen – „Epidemie“ der PSA-Testung selbst bei betagten Männern gekommen (48% aller über 75jährigen!). Ablin stellt selbstkritisch fest: „Ich hätte mir nie träumen lassen, daß meine Entdeckung vor 40 Jahren in eine derartige profitgetriebene Katastrophe für das Gesundheitswesen führen würde“.

(Brailon A, JAMA Internal Medicine, 2013; Ablin R, New York Times, 2010)



# Termine

## FORTBILDUNG

### „Urheimische Medizin in der Hebammenarbeit“ in Bensberg

Referentin: Ingrid Revers-Schmitz, Hebamme und Heilpraktikerin

Schlapp, müde, leistungsarm? Wadenkrämpfe? Zu wenig Milch? Wunder Baby?po?

Anwendung unserer „Urheimischen Medizin“ in der Schwangerschaft und in Wochenbett und Stillzeit

(10 Fortbildungsstunden gemäß §7 HebBO NRW)

Wann:

**Samstag, 10.05.2014,**  
9.30 – 18.30 Uhr

Wo:

Fortbildungszentrum  
am Vinzenz Pallotti Hospital  
51429 Bensberg

Infos und Anmeldung:

Tel 02204 416510  
oder per E-Mail:  
fbz@vph-bensberg.de

## MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns am Stand oder bei Vorträgen antreffen:

**15. – 16.03.2014**

Interbiologica 2014  
Wiesbaden

**22.03.2014**

Verbandstagung des Sächsischen  
Hebammenverbandes  
Dresden

**12.04.2014**

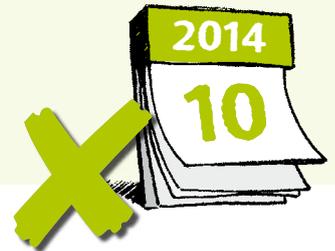
Sächsischer Heilpraktikertag  
Chemnitz

**26. – 27.04.2014**

47. Heilpraktiker-Kongreß  
Baden-Baden

**14. – 15.06.2014**

Deutscher Heilpraktikerkongreß  
Karlsruhe



## Pandalis' selbsterklärende Worte

### Wie eine Akazie...

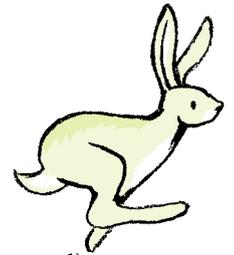
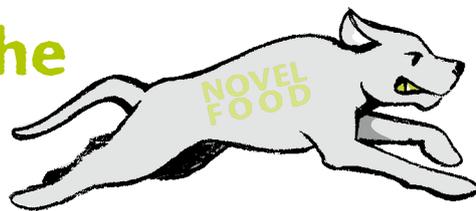
*Ich werde oft gefragt, woher ich mir eigentlich das Recht nehme, lautstark meine Meinung zu sagen und vehement Zustände anzuprangern, die Mensch, Tier und Umwelt Schaden zufügen. Ganz einfach: ich nehme mir die Pflanzen zum Vorbild. Beispielsweise die Akazien. Wenn ihre Blätter durch einen Pflanzenfresser verletzt werden, emittieren sie gasförmiges Ethylen, das die benachbarten Akazien warnt. Diese beginnen daraufhin mit der Produktion spezieller bitterer Moleküle, der Tannine, und sind so vor dem Fraßfeind geschützt.*



Wir erforschen



# In gemeinsamer Sache



## Die Hatz hat begonnen...

Erst hatten sie es auf Quercetin abgesehen und warnten absurderweise vor gesundheitlichen Risiken dieses natürlichen, gegen Krebs wirksamen Pflanzenstoffes, der in fast allen der bekanntesten Früchte und Gemüse enthalten ist. Moderne Züchtungen sind frei von Quercetin, so daß die landwirtschaftlichen Großerzeuger fein raus waren. Letzten Sommer waren es die Pyrrolizidinalkaloide, die Kamille- und Fencheltee in Verruf bringen sollten. Dabei haben sie übersehen, daß Pflanzen Pyrrolizidinalkaloide natürlicherweise produzieren, um sich vor Fraßfeinden zu schützen. Anfang diesen Jahres haben unsere sogenannten Gesundheitsexperten nun massiv begonnen, eine neue Geldquelle auszuschöpfen, die sie bereits seit Jahren

ausgebaut haben: NOVEL FOOD. Alle Lebensmittel, die nicht vor 1997 in großem Umfang verzehrt worden sind, dürfen es demnächst überhaupt nicht mehr – so die willkürliche Entscheidung auf EU-Ebene. Wie aber der Nachweis eines solchen umfangreichen Verzehrs erbracht werden soll, ist nicht geregelt. Dies ist auch schwer möglich, da unsere Vorfahren die Pflanzen früher im eigenen Garten oder der freien Natur ernteten und nicht Tagebuch über jeden Teeaufguß führten. Stattdessen sollen die willkürlich gelisteten Pflanzen einem zeit-, kosten-, und arbeitsintensiven Zulassungsverfahren unterzogen werden. So sichern sich unsere Behörden ihre steuerfinanzierten Beamtengehälter und die Großkonzerne ihre einträglichen Neuzüchtungen

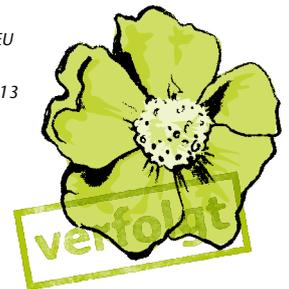
– auf Kosten unserer alten Heil- und Lebensmittelpflanzen<sup>1)</sup>. Pflanzen, die unsere Großeltern gegessen haben – Pflanzen, dank derer wir heute auf der Welt sind. Auch die Graubehaarte Zistrose (*Cistus incanus*) steht auf der Abschußliste<sup>2)</sup>. Hoffen wir, daß sie in Deutschland überlebt. Die Hatz hat begonnen...

1) *Kommt uns das nicht bekannt vor?*

siehe auch *Eine Schande: EU jätet alte Sorten!*

*Urheimische Notizen 2/2013*

2) *European commission: Novel Food catalogue*



# Neuigkeiten von der Dr. Pandalis Stiftung



**Dr. Pandalis**  
Stiftung

## Danke!

Seit unserem Bericht über den geplanten „Garten der alten Sorten und vergessenen Pflanzen“ in den *Urheimische Notizen 4/2013* hat sich eine kleine Zahl Leserinnen und Leser finanziell an dem Projekt beteiligt. Ihnen möchten wir sehr herzlich danken.

## Der Grundstein ist gelegt...

...und zwar in Form eines Erdwalls, der nun das Gartengrundstück umsäumt und so bepflanzt wurde, daß sich nach und nach eine Wallhecke daraus entwickeln wird. Die Erde stammt von dem Gartengrundstück selbst. Es wurde vier Jahre lang völlig frei von Gülle und Chemikalien der Natur überlassen. Mittlerweile ist der Boden weitestmöglich frei von Schadstoffen und bereit, den urheimischen Pflanzen ein natürliches Zuhause zu geben. Verständlicherweise verursacht ein Projekt, das von alpha bis omega ökologisch und in Einklang mit der Natur realisiert wird, enorme Kosten. Sie sehen, jede Spende wird dringend gebraucht, damit unser aller Projekt gelingen kann!

## Spendenkonto

Kto-Nr.: 35 230 500

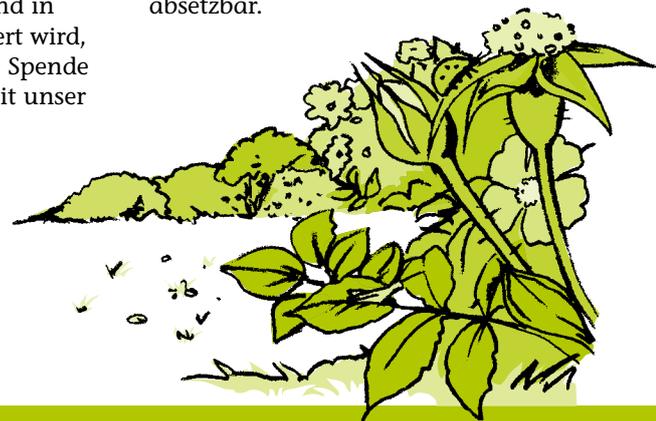
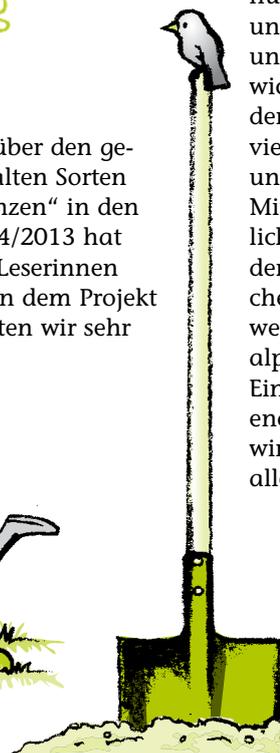
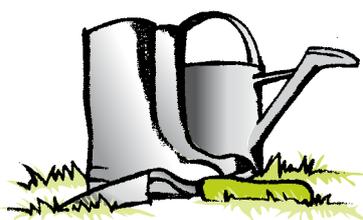
BLZ: 430 609 67

GLS Gemeinschaftsbank eG Bochum

IBAN: DE83 4306 0967 0035 2305 00

BIC: GENODEM1GLS

Bitte geben Sie als Verwendungszweck „Garten“ sowie Ihre komplette Anschrift an. Da es sich um eine gemeinnützige Stiftung handelt, ist Ihre Spende steuerlich absetzbar.



Wir erforschen



# In eigener Sache

## Testsets und Kompendien für Fachkreise

Für Heilpraktiker/-innen, Ärzte/-innen für Naturheilverfahren und sonstige medizinische Fachkreise haben wir Testsets angefertigt.

Sie erhalten Proben von unseren Produkten in einer formschönen, unbehandelten Buchenholzschatulle für einen Unkostenbeitrag von 20,- Euro.

Außerdem schicken wir Ihnen auf Anfrage gerne gratis unsere Kompendien für Therapeuten und für Hebammen zu.

## Leserbriefe



## URHEIMISCHE NEUIGKEITEN per E-Mail



Wenn Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen und zusätzlich zu den Urheimischen Notizen regelmäßig über Neuigkeiten aus unserer Urheimischen Unternehmensgruppe informiert werden möchten, teilen Sie sie uns gerne mit oder registrieren Sie sich unter <http://www.urheimische-medizin.de/kontakt/neuigkeiten/>.

## 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.

## 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:** Anika Nicolaudius, Michael Ortmann,  
Elias Pandalis, Michaela Rhotert, Petra Rupp

### 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

*Dr. Pandalis*