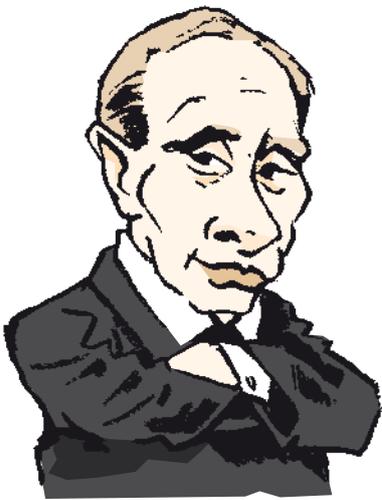


URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Heilsames Fleisch-Embargo



Dunkle Wolken haben sich über der Ukraine zusammengeballt. Wer da gegen wen kämpft, ist kaum auszumachen – aber Tag für Tag lassen Menschen ihr Leben. Während dieses sinnlose Sterben weitergeht, rangeln hinter verschlossenen Türen Politiker und Wirtschaftsbosse um neue Einflußsphären, neue Wirtschaftsmacht und immer mehr Steuer-Milliarden für die Rüstungs- und andere Industrien. Doch der neue „Eiserne Vorhang“, der sich jetzt durch die Sanktionen des Westens und die nachfolgenden Handelsbeschränkungen Rußlands aufzut, verbreitet bei den wirklich betroffenen Menschen in Ost und West vor allem folgendes: Angst, Resignation und tiefe Traurigkeit. Die Kriegshetze in nahezu allen Medien tut ihr Übriges.

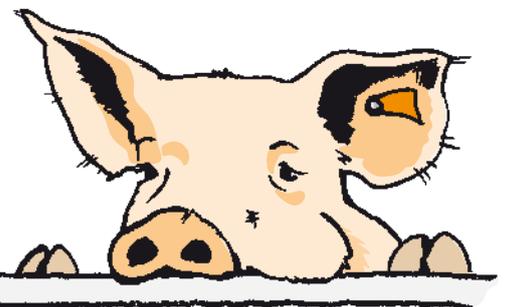
Natürlich, den Kalten Krieg hat der damalige Ostblock seinerzeit nach Punkten verloren. Doch ist es notwendig, daß der Westen seither hemmungslos seine wirtschaftlichen und politischen Ziele in

Osteuropa zu verwirklichen sucht? Müssen wir wirklich fremden Ländern „beistehen“ oder unsere „Freiheit am Hindukusch verteidigen“, damit unsere Vorstellungen von den freiheitlichen, demokratischen Grundrechten und „freien Märkten“ auch dort gelten? Ich empfinde das als große Heuchelei! Welche Freiheiten wollen wir denn da exportieren? Erst ab Juli jeden Jahres arbeiten wir Steuerzahler nicht mehr für den Staat und seine Subventionsempfänger, sondern wirklich für uns und unsere Familien. Mit unseren schnellen Autos, die uns so viel Freiheit bringen sollen, stehen wir immer öfter nur im Stau. Bei der Freiheiten für die Ukraine – die ein vom Westen gesponserter Ex-Boxer propagiert – geht es in Wirklichkeit vor allem um die Öffnung der Märkte für Güter „Made in Germany“, die unseren freien Lebensstil verkörpern sollen.

Was mich aus urheimischer Sicht besonders erschüttert, ist die Kaltschnäuzigkeit, mit der wir einen Lebensstil zum Vorbild erklären, der viele Menschen bei uns übergewichtig, unfruchtbar oder seelisch krank werden läßt. Und nun wollen die Russen die von unserer gülleschleudernden Agroindustrie hergestellten Waren nicht mehr importieren! Sie wollen unsere „leckeren“ krankgezüchteten und unter erbärmlichsten Zuständen gemästeten Schweine nicht mehr haben! Dabei schießen Tiermastanlagen wie Pilze aus dem

Boden, um auch andere Länder mit unserem Billigfleisch zu „beglücken“. Die subventionierte Produktion zahlen wir alle mit der nachhaltigen Verseuchung unserer Lebenswelt. Gerechterweise sollte jeder Transport von Schlachtschweinen von mehreren Fässern Gülle eskortiert werden. Zu jedem Kilo EU-Fleisch, das über die Metzgertheke gereicht wird – ob in Rußland oder bei uns – sollte auch eine Literflasche Jauche den Besitzer wechseln. Für die Gesundheit russischer Menschen könnte das Embargo sogar vorteilhaft sein: Weniger Fleischkonsum verlängert, wie die letzten Großstudien zur vegetarischen Ernährung gezeigt haben, das Leben um viele Jahre.

Unsere fehlgeleitete industrielle Landwirtschaft machte unsere Bauern von stolzen Unternehmern zu Bittstellern und Almosenempfängern bei der EU. Sie sind durch den Subventions-Tropf gleichzeitig abhängig und verwöhnt. Kein Wunder, daß der Ruf der mächtigen Agrarlobby nach Entschädigungszahlungen für die entgangenen Exporte schon wieder reflexartig ertönt. Ich kann mir diese Aussage erlauben, denn ich bin ein Sohn echter Bauern. Diese fleißigen Menschen hatten allein mit ihrer Hände Arbeit und ganz ohne Beihilfen ihr Auskommen. Und ich stelle fest, daß wir uns gemeinsam dafür einsetzen sollten, daß Bauern wieder wirkliche „Lebensmittel“ herstellen – also Produkte, die nicht Krankheit und Tod bringen, sondern tatsächlich dem „Leben“ dienen.



Das Aktuelle Thema

**Von der Stirne heiß
Rinnen muß der Schweiß,
Soll das Werk den Meister loben;
Doch der Segen kommt von oben.**

(Friedrich Schiller)



In diesem Sommer beschwerten sich besonders viele Menschen über vermehrtes Schwitzen und hofften auf unseren Rat. Wir mußten feststellen, daß in unserer Gesellschaft der Sinn für das Normale häufig verlorengegangen ist. Die oftmals schwül-warme Witterung sorgte dafür, daß der Schweiß auf der Haut nicht verdunstete. Mehr sichtbarer Schweiß ist die logische Folge. Ob Menschen leicht und viel schwitzen ist vor allem Ausdruck unserer genetischen Variabilität und unserer epigenetisch bedingten Individualität. Mancher hat niemals auch nur den kleinsten Schweißfleck im Hemd, anderen steht auch ohne jeden Anlaß ständig der Schweiß auf der Stirn. Die Akzeptanz biologischer Vielfalt gehört aber nicht zu den Stärken unserer Gesellschaft. Der natürliche Vorgang des Schwitzens wird mit Naserümpfen betrachtet. Stark schwitzende Menschen werden schief angeguckt, oder sogar

gemieden. Die Betroffenen schämen sich und leiden meist mehr unter den mißbilligenden Blicken ihrer Mitmenschen, als unter dem Wasserverlust.

Früher sah man das ganz anders. Und wie Sie als Leser unserer Urheimischen Notizen längst wissen, hilft uns die Betrachtung der Geschichte bei der Einschätzung, was wirklich gut und wichtig für den Erhalt unserer Gesundheit ist.

Der Schweiß (lat. sudor, griech. hidrós) war in der Einschätzung unserer Vorfahren etwas durchweg Gutes. Er spielte eine zentrale Rolle in der antiken Lehre von den Körpersäften. Schweiß wurde wie Urin zur Diagnostik verwendet („Hidroskopie“). Man nahm an, daß über den Schweiß bestimmte Überreste der Verdauung ausgeschieden würden. Die Idee von Gesundheitspflege durch Vermehrung des Schwitzens ist uralte und findet sich rund um den

Globus. Als Vorform der Sauna gilt das germanische Schweißbad, bei dem unter einem Zelt Kräuter-Heißdampf aufwallte. Ob bei Finnen, Russen oder Indianern – heiße Schwitzbäder dienen bis heute der Reinigung von innen und der Stärkung des Körpers. Traten bei Schwerkranken endlich Schweißausbrüche auf, wurden sie als Zeichen erstarkender Natur und beginnender Genesung gedeutet¹⁻⁴).

Auch der „alltägliche“ Schweiß galt als etwas Gutes. Wer bei Leibesübungen, Wettkämpfen oder der Arbeit schwitzte, zeigte damit, daß er sich ernsthaft bemühte. Termini wie „schweißnaß“, „schweißtriefend“, „schweißgebadet“ waren positiv besetzt¹⁻⁴). Heutzutage akzeptieren wir starkes Schwitzen nur noch im Kontext von Sport oder Wellness (Sauna). Menschen, die körperlich arbeiten und dadurch transpirieren, gehören eher zu wenig angesehenen Gesellschaftsschichten. Auch wer im Büro mit verschwitztem Hemd sitzt, sinkt im Ansehen von Kollegen und Chef.



Warum schwitzen wir?

Kühlung

Die Ausbildung von Schweißdrüsen ist aus anthropologischer Sicht eine evolutionäre Errungenschaft. Die Primaten, zu denen der Mensch gehört, sind fast die einzigen Säugetiere, die über typische Schweißdrüsen verfügen⁵). Sie erlaubten dem Menschen, langandauernde körperliche Belastungen durchzustehen, ohne daß dabei der Körper überhitzt. Für unsere Vorfahren auf ihrem Weg aus dem Urwald in die weiten Savannen war das eine äußerst vorteilhafte Entwicklung⁶). Soweit die Theorie, aber warum sitzt dann der Großteil unserer 1,5 – 3 Millionen Schweißdrüsen in den Handinnenflächen, an den Fußsohlen und in den Achseln? Zur Kühlung wären andere

Regionen sicher sinnvoller. Die Wissenschaftler rätseln noch^{7, 8}) – wir nicht! An Hand und Fußsohlen dient das Schwitzen der Kühlung der durch Reibung erzeugten Wärme. Beim Laufen oder Klettern werden diese Flächen sehr warm. In den Achselhöhlen und auch in den Leisten liegen Körperbereiche eng aneinander. Es kommt zu einem Wärmestau und dadurch vermehrter Schweißbildung. Natürlich gibt es auch ethnische und geographische Unterschiede, die eine Anpassung an die Klimabedingungen darstellen⁹). Bei höheren Temperaturen braucht es auch eine stärkere Schweißsekretion, um den Körper zu kühlen.

Ausscheidung

Die Idee der Ausleitung von Abfall- oder Fremdstoffen über das Schwitzen, die über die Niere nicht (ausreichend) ausgeschieden werden können, stammt schon aus der Antike. Die häufig vermehrte Schweißbildung, die bei der Einnahme vieler Medikamente zu beobachten ist, fände darin eine Erklärung. Arzneimittel, aber auch Chemikalien und Fremdstoffe, die wir über Nahrung, Atemluft oder Haut (Kosmetika) aufnehmen, werden teilweise auf diesem Weg entsorgt¹⁰). Schwermetalle¹¹), das Bisphenol A aus Plastik¹²) und sogar Drogen¹³) lassen sich im Schweiß nachweisen. Obendrein sind die Gehalte im Schweiß oft höher als im Urin. Schwitzen scheint also der

Hauptausscheidungsweg für viele giftige Substanzen zu sein. Die Naturmedizin macht sich die entgiftende Wirkung des Schwitzens gerne zu Nutze mit Schwitzkuren, Saunagängen oder schweißtreibenden Kräutertees.

Nach unserer Einschätzung ist das Schwitzen auch als natürliche Entwässerung des Körpers zur Senkung des Blutdrucks nützlich. Ärzte verschreiben bei hohem Blutdruck Diuretika, um den Körper zu entwässern. Der Körper scheint schlauer zu sein, er entwässert sich durch das Schwitzen schneller und effektiver. Kein Wunder, daß bei Stress, der bekanntlich den Blutdruck hebt, auch die Schweißabgabe zunimmt.

Schwitzen dient also unserer Gesundheit. Verändert sich die Schweißbildung plötzlich, kann das Ausdruck einer Entgleisung der normalen Körperfunktion bedeuten. Die Schweißbildung zu

unterdrücken, hieße, die Gesundung zu stören. So ist bei Schilddrüsenüberfunktion vermehrtes Schwitzen häufig anzutreffen. Das ist ein Fall für die Unterstützung des Körpers mit Salicornia Jod Pulver. Setzt sich unser Organismus, vor Anstrengung schwitzend mit störenden Bakterien oder Viren auseinander, stehen mehrere urheimische Antworten zur Verfügung (die im Einzelfall telefonisch zu klären wären).

Für die Hitzewallungen in den Wechseljahren oder im Wochenbett sind schnelle Schwankungen im Hormonspiegel verantwortlich. Dabei ist nicht der absolute Spiegel wichtig, sondern der abrupte Abfall der Werte¹⁴). Unsere Kundinnen schwören in dieser Zeit auf das Venusurkicher® Granulat.

Urheimische Antwort

Aus urheimischer Sicht ist eine Bekämpfung des Schwitzens unnatürlich, denn der Körper tut nur seine Arbeit – ob er uns kühlen, reinigen oder Gesundheit spenden will, er hat seine Gründe....



Ein bißchen Physiologie

Der Mensch besitzt verschiedenartige Schweißdrüsen. Die Hauptaufgabe des gebildeten Schweißes ist die Kühlung des Körpers. Durch seine Verdunstung auf der Haut wird dem Körper viel Wärme entzogen. Bestimmte Schweißdrüsen geben auch Duftstoffe ab. Diese befinden sich vor allem an den Brustwarzen, in den Achselhöhlen und im Genitalbereich. Sie sind besonders aktiv in Stresssituationen oder bei sexueller Erregung und dienen der unbewußten Informationsübermittlung zwischen Individuen. An den Brustwarzen dienen sie dem Säugling z. B. zum Auffinden der lebensspendenden Milchquelle. Die Geruchsstoffe dienen der Erkennung untereinander. Mitglieder einer Familie haben beispielsweise einen sehr ähnlichen Geruch. Bei der Partnerwahl sorgen die Duftstoffe dafür, daß wir uns einen genetisch gut zu uns passenden Partner aussuchen. Das ist wichtig, um gesunden und widerstandsfähigen Nachwuchs zu bekommen¹⁵). Ob allerdings der richtige Geruch ebenfalls etwas darüber aussagt, ob das Objekt unserer Begierde auch charakterlich zu uns paßt? Die Überdeckung der normalen Körpergerüche mit Deo oder Parfüm kann diese Partnerwahl stören. Ist die zunehmende Unfruchtbarkeit von Paaren auch darin begründet, daß sie genetisch nicht zueinander passen?

Unter Normalbedingungen produziert ein Erwachsener etwa 800 ml Schweiß pro Tag. In tropischen Gefilden können es

schon 4 Liter und bei körperlicher Anstrengung bis zu 10 Liter werden. Das Maximum der Sekretion liegt bei etwa 18 Liter pro Tag⁹). Unser Schweiß besteht zu 98 – 99 % aus Wasser. Neben verschiedenen Mineralien, vor allem Natriumchlorid, Kalzium, Kalium und Magnesium, findet sich eine bunte Mischung anderer Stoffe im Schweiß: Über 250 verschiedene Substanzen wie Aminosäuren, Zucker, Milchsäure oder Harnstoff über deren Bedeutung erst wenig bekannt ist, wurden nachgewiesen. Bei manchen, wie z. B. Harnstoff liegt die Annahme nahe, daß der Körper den Schweiß als zusätzlichen Ausscheidungsweg nutzt¹⁶). Andere Bestandteile sind für die Hautbarriere gegen Infektionserreger wichtig, wie z. B. antimikrobielle Peptide (AMP)¹⁷).

Was kaum jemand weiß: Die Schweißdrüsen bilden ein eigenes Sonnenschutzmittel, die Urocaninsäure. Sie wird mit dem Schweiß auf der Haut verteilt, absorbiert die UV-Strahlung und schützt damit die DNA der Hautzellen¹⁸).

Deodorants zerstören nachhaltig die natürliche Hautflora in den Achselhöhlen¹⁹). Was folgt ist ein Teufelskreis: die Bildung unangenehmer Gerüche verstärkt sich, was wiederum die erneute Anwendung eines Deos unverzichtbar erscheinen läßt. Synthetische Kleidung tut ihr Übriges.

Kurz und bündig

Literatur

- 1) Pagel JL (Hg.): Die Concordanciae des Johannes de Sancto Amando, Berlin: Georg Reimer, 1894, S. 341f.
- 2) Pagel JL (Hg.): Nachträge zu den „Concordanciae des Johannes de Sancto Amando“. Aus den Concordanciae des Petrus de Sancto Floro (14. Jahrhundert), in: Ders., Neue litterarische Beiträge zur mittelalterlichen Medicin, Berlin: Georg Reimer 1896, S. 1-120, hier S. 100f.
- 3) Keil, G.: Die „Berg-Art des Wassers“. Geologische Hydrologie spätmittelalterlicher Bäderheilkunde, in: Europäische Wissenschaftsbeziehungen, Band 4, Aachen: Shaker-Verlag 2012, S. 17-40, hier S. 30-33
- 4) Keil, G.: „blutken – bludekijn“. Anmerkungen zur Ätiologie der Hypophagma-Genese im ‚Pommersfeldener schlesischen Augenbüchlein‘ (1. Drittel des 15. Jahrhunderts), in: Fachprosaforschung – Grenzüberschreitungen 8/9 (2012/13), Baden-Baden: Deutscher Wissenschaftsverlag DWV 2014, S. 7-176, hier S. 62-81 und S. 92-122 [zur bis Virchow gültigen Substanztheorie]
- 5) Storch Volker, Welsch Ulrich: Kükenthal Zoologisches Praktikum, 26. Auflage, Spektrum Verlag, Heidelberg, 2009
- 6) Raichlen DA, Armstrong H, Lieberman DE: Calcaneus length determines running economy: implications for endurance running performance in modern humans and Neandertals. J Hum Evol. 2011 Mar;60(3):299-308
- 7) Berking Stefan: Vom aufrechten Gang und vom Ackerbau. BoD, Norderstedt, 2010.
- 8) Niemitz Carsten. Das Geheimnis des aufrechten Gangs: unsere Evolution verlief anders. Verlag C.H. Beck oHG, München 2004
- 9) Flindt, Rainer: Biologie in Zahlen. Stuttgart, Jena, New York 1995.
- 10) Genius SJ et al: Blood, urine, and sweat (BUS) study: monitorin and elimination of bioaccumulated toxic elements. Archiv Environ Contam Toxicol 2011; 61(2):344-357
- 11) Sears ME et al: Arsenic, cadmium, lead, and mercury in sweat: a systemativ review. Journal of Environmental and Publi Health 2012; Artikelnummer 184745
- 12) Genius SJ et al: Human excretion of Bisphenol A: a blood, urine, amd sweat (BUS) study. Journal of Environmental and Publi Health 2012; Artikelnummer 1875731
- 13) De Giovanni N, Fucci N: The current status of sweat testing for drug abuse: a review. Curr Med Chem 2013; 20(4):545-561
- 14) Braendle, Wilhelm: Das Klimakterium. Endokrinologie, Pharmakologie der Hormone und Hormonsubstitution. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart 2000
- 15) Milder S, Buchbauer G: Human body scents: do they influence our behavior? Natural Product Communication 2013;8(11):1651-1662.
- 16) Koban F, Hornak H, Schubert E, Rose W: Zur sekretorischen Leistung ekkriner Schweißdrüsen aus nephrologischer Sicht. Z Gesamte Inn Med. 1987 May 1;42(9):242-5.
- 17) Schittek B, Paulmann M, Senyürek I, Steffen H: The role of antimicrobial peptides in human skin and in skin infectious diseases. Infect Disord Drug Targets. 2008 Sep;8(3):135-43.
- 18) Heymann Eberhard. Haut, Haar und Kosmetik. S. Hirzel Verlag Stuttgart 1994
- 19) Callewaert C, Hutapea P, van de Wiele T, Boon N: Deodorants and antiperspirants affect the axillary bacterial community. Arch Dermatol Res. 2014 Jul 31.

Betäubte Jugend

Etwa 700.000 besonders aktive, angeblich verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche in Deutschland werden mit Methylphenidat (Ritalin® u. a.) ruhiggestellt. Nach dem massiven Anstieg der Verordnungszahlen seit 20 Jahren wird die Stagnation der ärztlichen Verschreibungen 2013 als positives Signal gedeutet. Es deutet endlich einen kritischen Umgang der Ärzte mit dem nebenwirkungsreichen Betäubungsmittel an, findet der Präsident des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte in Bonn (BfArM), Professor Dr. Walter Schwerdtfeger. Doch er täuscht sich: Seit langem werden in Deutschland weniger und weniger Kinder geboren. Deshalb nimmt die verordnete Ritalinmenge in Kilogramm zwar vielleicht ab, aber nicht der relative Anteil ruhiggestellter Kinder (derzeit über 4 % aller Kinder und Jugendlichen!). Die chemische Zählung besonders aufgeweckter Kinder ist eindeutig als Körperverletzung zu werten. Zappelphilippe hat es zu jeder Zeit gegeben, doch sie sind offensichtlich im heutigen Schulleben nicht mehr akzeptabel. Schon in der Grundschulzeit bis zu 6 Stunden stillsitzen, konzentrieren und mentale Leistungen vollbringen zu müssen, ist für diese Kinder ein Unding. Aber nicht, weil sie gestört oder krank sind, sondern schlicht, weil es nicht ihrem Naturell entspricht. Für die kulturelle Entwicklung der Menschheit braucht es nicht nur Dichter und Denker, sondern auch Macher, Tüftler, Abenteurer, zupackende Charaktere. Nur die Vielfalt bringt unsere Gesellschaft weiter. Wenn schon in der Frühzeit unserer Evolution alle unruhigen Geister gezähmt worden wären, säßen wir vermutlich immer noch in den Höhlen, weil die Denker wohl gute Pläne entworfen hätten, aber keiner die Ausführung in die Hand genommen und sich raus auf den Weg zu neuen Ufern getraut hätte.

Urheimische Antwort: Bewegung, Bewegung, Bewegung, also Fernseher und Playstation aus, runter vom Sofa und raus an die Luft! Gleichzeitig: das Schulsystem flexibler gestalten, um diesen Kindern die Möglichkeit eines sinnvollen Lernens zu geben. Das heißt, mehr Handwerkliches, mehr Bewegungspausen, weniger Frontalunterricht. Unmittelbare praktische Anwendung der Lerninhalte funktioniert hier wesentlich besser.

(BfArM 2014; Hjern A et al., Acta Paediatrica 2010)



Warnung vor krebstreuender Hightech-OP



Rund 125.000 Frauen in Deutschland wird jährlich die Gebärmutter operativ entfernt (Folge: 18 % aller Frauen bei uns haben keine Gebärmutter mehr!). Neun von zehn dieser Amputationen sind medizinisch nicht notwendig. Häufig wird bei der „Hysterektomie“ genannten OP eine Art elektrischer Pürierstab verwendet, der die Gebärmutter unter hoher Umdrehungszahl zerkleinert („Power-Morcellator“). Dabei, so US-Analysen, werden bei einer von etwa 350 Frauen gefährliche Krebszellen in den Körper ausgestreut. Die US-Behörden warnten bereits Anfang 2014 vor dem Verfahren. Die deutschen Aufsichtsbeamten (BfArM) erwähnten das Ekelverfahren mit Krebsgefahr jedoch erst jetzt – nachdem der wichtigste Hersteller (Ethicon/Johnson&Johnson) das Gerät endlich vom Markt genommen hatte. „Patientenschutz ist das höchste Gut“, findet der BfArM-Chef Broich. Wir finden: „Verbraucherschutz geht anders!“

(Wright JD et al., JAMA, 2014; Knopf H et al., Bundesgesundheitsblatt, 2013)

Kurz und bündig

Ab in die Sonne und so das Hautkrebs-Risiko senken!

Die Angst vor dem Natürlichsten der Welt – dem Sonnenlicht – ist allgegenwärtig. Schließlich soll es ja Ursache des gefürchteten schwarzen Hautkrebses sein („malignes Melanom“). Doch die Kosmetikindustrie-freundliche These bröckelt. Neue Forschungsergebnisse zeigen, daß Vitamin D zusätzlich auch vor schwarzem Hautkrebs schützt, vor allem Menschen mit heller Haut, vielen Sommersprossen, roten Haaren oder vielen Leberflecken (also die besonders „Hautkrebs-Gefährdeten“). Übermäßiger Sonnenschutz und ständige Vermeidung von Sonnenlicht führen zu verringerter Bildung des Knochen-Schutzstoffes in der Haut und Hormon-Mangel. Und dies, so neueste Studien, läßt Hautkrebs größer wachsen und verschlechtert die Krankheits-Prognose. Und es kommt noch ärger für die „Sonnenlicht-Hautkrebs-These“: Australische Großstudien zeigen jetzt, daß ein berufsbedingter regelmäßiger Aufenthalt in der Sonne das Hautkrebsrisiko sogar senkt! Wer in der Sonne arbeitet, schwitzt. Und wie wir im aktuellen Thema bereits anmerkten, schützt der Schweiß selbst vor der UV-Strahlung. Damit ist das Sonnenlicht wieder „rehabilitiert“, was aus urheimischer Sicht auch klar ist: Seit Jahrmillionen sind wir an die Sonne adaptiert (siehe unsere „Urheimische Sonnenzeituhr“). Und wir merken fast alle, wie gut uns ihr Licht tut – seelisch und körperlich. Genauso wie wir merken, wann wir uns besser in den Schatten begeben sollten. Das der Eitelkeit geschuldete „Urlaubs-Hautgrillen“ betrachten wir weiterhin als äußerst bedenklich. Wer verreist, sollte sich im fremden Land auch die dort üblichen Vorsichtsmaßnahmen abgucken. Griechen oder Spanier arbeiten nicht in der prallen Mittagssonne und ihre Siesta verbringen sie nicht am Strand.

(Field S et al., *Dermatoendocrinology*, 2013; Vuong K et al., *International Journal of Cancer*, 2014)

Lebens-Ende: Ärzte verzichten selbst auf Hightech-Medizin, empfehlen sie aber Patienten

Neun von zehn US-Ärzten verzichten in ihrer eigenen Patientenverfügung auf aggressive Wiederbelebungen, Organspenden oder andere Maßnahmen der heute üblichen, „lebensverlängernden“ Hightech-Medizin am Lebensende. Das ist verständlich, denn Ärzte wissen am besten, welche unsinnigen Schmerzen, welches Leid und welche geringen Effekte mit solcher technischen Lebensverlängerung verknüpft sind. Ihren Patienten empfehlen die meisten Ärzte allerdings trotzdem diese Maßnahmen, selbst bei hoffnungslosen Fällen.

Oftmals mißachten sie auch anderslautende Patientenverfügungen. Etwas „fortschrittsgläubiger“ sind deutsche Ärzte – „nur“ jeder dritte will keine Organe spenden, vier von zehn wollen bei Organversagen keine Transplantation (Tendenz steigend).

(Periyakoil VS et al., *PLoS One*, 2014; Grammenos D et al., *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 2014)



MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns am Stand oder bei Vorträgen antreffen:

11. – 12. Oktober 2014

Berliner Heilpraktikertage,
Berlin

8. November 2014

8. Solinger Heilpraktikertag,
Solingen

22. – 23. November 2014

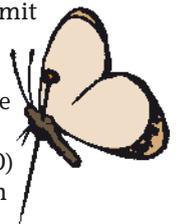
Norddeutscher
Heilpraktikerkongreß,
Hamburg

Pandalis nachdenkliche Worte

Unser frevelhafter Umgang mit unseren Mitgeschöpfen ist leider tief in unserer Kultur verwurzelt. Der vielgeachtete französische Philosoph René Descartes (1596 – 1650) stellte den Menschen an den Anfang seiner großen Kette der Wesen („scala naturae“). Er behauptete, allein der Mensch mit seinem denkenden Geist könne die Sinneswahrnehmungen seines Körpers erfinden und erfahren. Alle anderen Organismen seien reine Bioautomaten, unfähig Freude oder Schmerz zu empfinden. Deshalb bräuchte der Mensch keinerlei Skrupel haben, Tiere nach Belieben zu manipulieren, auszubeuten oder sie Experimenten zu unterziehen.

Wir wissen es längst besser. Alles was lebt, fühlt auch. Sollte der Mensch tatsächlich anderen Geschöpfen geistig überlegen sein, so beinhaltet das für mich die Pflicht, Verantwortung zu übernehmen und Fürsorge zu betreiben – und nicht, sie auszunutzen oder zu quälen.

Der Kulturökologe und Philosoph David Abram bietet dem grüblerischen Geist viele Anregungen zu diesem Thema in seinem Buch: *Im Bann der sinnlichen Natur*.



In eigener Sache

Einige unserer Produkte sind besonders beliebt bei jungen Familien. Mütter oder Väter, die mit Cystus052® selbst schon gute Erfahrungen gemacht haben, möchten diese an ihre Kinder weitergeben. Kleinkinder schlucken die Hals-Pastillen direkt herunter, statt sie zu lutschen. Zudem könnten sie sich daran verschlucken. Alternativ kann man die Pastillen zerdrücken, am besten in einem Mörser. Das Pulver kann dann mit etwas Wasser und Honig gemischt werden. Der Honig erhöht die Akzeptanz beim Kind und sorgt durch seine Konsistenz dafür, daß die Mischung länger im Mundraum bleibt. So können auch schon die Kleinsten die Kraft unserer bewährten Zistrose nutzen.

Zur Erinnerung: Inzwischen gibt es die Cystus052® Bio Halspastillen auch in den leckeren Geschmacksrichtungen Honig-Vanille und Honig-Orange, die bei Kindern besonders beliebt sind.



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
E-Mail: info@pandalis.com

Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

Redaktion: Jutta Muth, 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

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