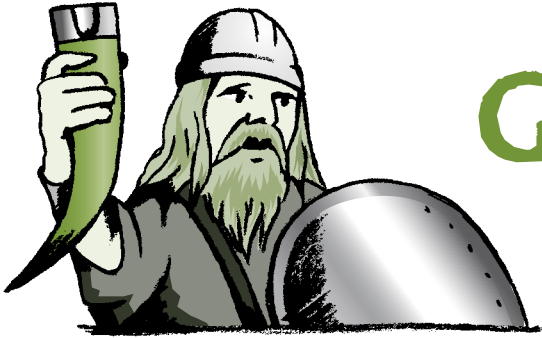


# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



## Germanen essen keinen Salat

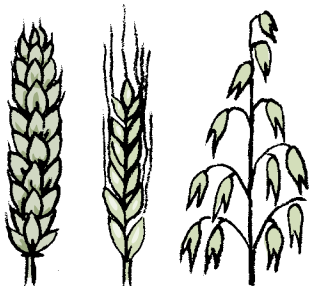
*Der Mensch des 21. Jahrhunderts hat sich so weit von der Natur entfernt, daß der Begriff der „Naturvergessenheit“ zum Namen einer ganzen Epoche wird. In den Industrieländern gibt es Lebensmittel, Kleidung und beinahe alle anderen Güter im Überfluß. Doch was ist der Preis dieses Wohlstandes? – Die ständige Verfügbarkeit von Fleisch brachte eine fabrikmäßige Massentierhaltung hervor, die Böden sind verseucht von giftigen Chemikalien, weltweite Lebensmittelimporte beschleunigen den Treibhauseffekt und Zivilisationskrankheiten wie Allergien nehmen zu – die Natur, aus der der Mensch einst hervorgegangen ist, wird zum Feind – gleichzeitig aber auch zum Opfer.*

Wer aber die Natur bewahren, im Einklang mit der Schöpfung leben und sich selbst nicht dem Über-Konsum aussetzen möchte, wendet sich wie von selbst seiner Umwelt und seinen Ursprüngen zu; er setzt sich mit seiner Umgebung auseinander und besinnt sich auf das Heimische; er setzt sich mit seiner Herkunft auseinander und findet zu sich selbst im Urheimischen.

Die „Urheimische Philosophie“ von Dr. Pandalis betrachtet den Menschen in seiner natürlichen Umgebung und berücksichtigt dabei seine individuelle Geschichte, die von vielen vorherigen Generationen geprägt wurde. Welche Ernährung der Mensch verträgt und was ihm besonders gut bekommt, hängt nämlich nach der „Urheimischen Philosophie“ von seiner Herkunft und seiner natürlichen Umwelt ab – und in unserem Fall von unseren mitteleuropäischen Wurzeln.

### Unsere Vorfahren, die alten Germanen

In Mitteleuropa fällt der urheimische Blick auf die alten Germanen. Diese lebten im Einklang mit und in ihrer Natur und ernährten sich von dem, was heimisch für sie war und was seit Generationen erprobt und bewährt war. Aus den Getreidesorten Gerste, Hafer und Weizen (Roggen kam erst später dazu) kreierte sie Haferbrei, Graupen, Grütze und Mehlsuppe. Vor allem aber Brot: als flaches, rundliches Fladenbrot oder Knäkebrot. Dieses Brot wurde ausschließlich aus Sauerteig

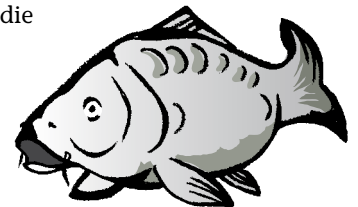


bereitet. Dieses Brot wurde ausschließlich aus Sauerteig

Das heute noch so beliebte Bier wurde auch damals schon gern getrunken. In der Spätantike gab es 21 Biersorten, darunter Steinbier (mit karamellisiertem Zucker) und Rauchbier (aus harzigen Fichtenzapfen). Bis ins Mittelalter wurden die Brauverfahren mehr und mehr verfeinert.

### Gesundes Fleisch von gesunden Tieren

Fleisch gehörte auch auf den Speiseplan der Germanen. Auf der Jagd erlegte man vor allem Wildschweine, Hirsche und Rehe, aber auch Bären und Biber. Von den Haustieren kamen Schwein und Rind auf den Teller. Pferdefleisch als Nahrung dagegen war verpönt, da den Germanen das Pferd als „Seelenträger“ galt. Der Fleischverzehr war bei unseren Vorfahren eher den körperlich Arbeitenden vorbehalten und blieb eine Rarität. Der große Unterschied zum heutigen Fleischverzehr ist die Tatsache, daß Tiere damals artgerecht gehalten wurden; Bauern besaßen höchstens zwei Schweine, die sie nach fürsorglicher Pflege zu Lebzeiten dann voll und ganz verwerteten.



Wie heute auch gehörte schon bei den Germanen ein- bis zweimal pro Woche Fisch auf den Tisch. In Küstennähe waren es vor allem Hering und Dorsch. Auch Krabbentiere und Muscheln gesellten sich dazu. Für uns heute völlig unvorstellbar war auch der Meeressäugerfang eine wichtige Nahrungsbeschaffung. Robben, Walrosse und Buckelwale landeten auf den Tellern. Im Binnenland kamen mit Karpfen, Hecht und Lachs die Süßwasserfische auf den Tisch.

Das urheimische Fleisch der Germanenzeit hat mit dem antibiotika-verseuchten Turbofleisch aus der heutigen Massentierhaltung rein gar nichts zu tun. Auch das Fleisch des heutigen Wildes ist verunreinigt; denn das Wild weidet nicht nur im Wald, sondern frisst auch die Pestizide von verseuchten Äckern oder in den chemischen Ködern der Jäger.

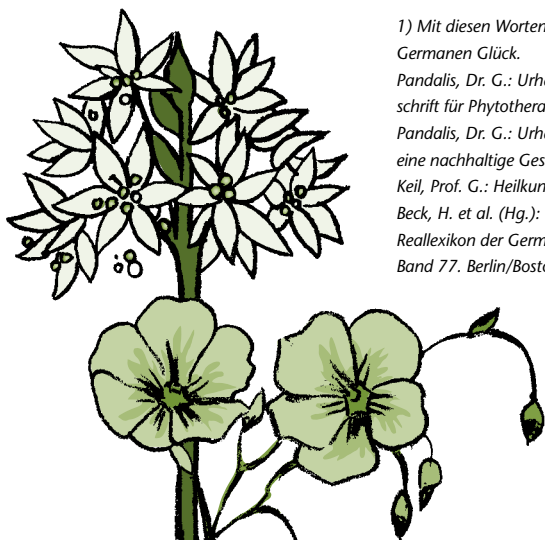
## Leinen und Lauch!<sup>1)</sup>

Doch auch Vegetarisches gehörte zum Essen: Früchte von heimischen Bäumen wie Nüsse und Bucheckern, aber auch Steinobst und Beeren. Aus Dicken Bohnen wurde Suppe oder Brei gemacht, ebenso aus Linsen, während Erbsen vielfach roh verspeist wurden. Germanen aßen keinen Salat, dafür aber Rot- und Weißkohl, aus dem schon damals Sauerkraut gemacht wurde. Ebenso wie Rüben und – als Delikatesse – der Inhalt vom Vogelmagen.

Vieles von dem kommt uns vertraut vor und löst vielleicht Erinnerungen an Großmutter's gute Küche aus. Und genau dies bezeichnet unsere Ernährung nach der Urheimischen Philosophie: Wir essen und trinken, was unsere Heimat für uns hervorbringt und was mindestens zehn Generationen positiv erprobt wurde. Wir bekennen uns damit zu unserem Körper und zu unserer Natur. Wir sind ein Teil von alledem.

Um in die „Urheimische Philosophie“ aufgenommen zu werden, wird jede Pflanze auf ihre „Urheimischkeit“ bis in die Zeit der Germanen akribisch geprüft – denn bis dahin reichen die Wurzeln der meisten Mitteleuropäer. Gundolf Keil, emeritierter Professor der Universität Würzburg, gilt dabei als oberste Instanz. Als promovierter Medizinhistoriker erforschte er viele Jahrzehnte u.a. die Eß- und Medizinkultur in der Menschheitsgeschichte.

Besonders beliebt bei den alten Germanen war der Bärlauch – nicht ohne Grund wird er bis heute als „Knoblauch der Germanen“ bezeichnet. – Weitere interessante Informationen über den Bärlauch können Sie in der Broschüre „Urheimische Philosophie“ oder unter [www.pandalis.de](http://www.pandalis.de) nachlesen.



1) Mit diesen Worten wünschten sich die Germanen Glück.  
Pandalis, Dr. G.: *Urheimische Medizin*. In: *Zeitschrift für Phytotherapie* 2/2014. Stuttgart.  
Pandalis, Dr. G.: *Urheimische Philosophie. Für eine nachhaltige Gesundheit*. Glandorf, 2013  
Keil, Prof. G.: *Heilkunde der Germanen*. In: Beck, H. et al. (Hg.): *Ergänzungsbände zum Reallexikon der Germanischen Altertumskunde*. Band 77. Berlin/Boston, 2012

# Das Aktuelle Thema

## Das Trojanische Seuchen-Pferd

Die Medien schreien auf, fordern eine Impfpflicht, der Justizminister denkt öffentlich darüber nach, die Impfstoff-Hersteller reiben sich die Hände. Diesen hysterischen Automatismus hat der Masern-Tod eines Kleinkindes Ende Februar in Berlin in Gang gesetzt.

Nach dieser Logik müsste ein Verkehrstoter ein generelles Autoverbot zur Folge haben. Aber würde daran jemand verdienen?



Nein, im Gegenteil. Fordert nach einem Haushaltsunfall jemand ein bundesweites Klappleiterverbot? Wohl kaum.... Und welchen finanziellen Schaden dies auch für die Autoindustrie oder die Klappleitern-Hersteller hätte!

Aber mit einer Impfpflicht läßt sich Geld machen: Die Pharma-Konzerne wünschen sich wie bei der Grippe am liebsten eine staatlich durchorganisierte Impfkation. Ob diese wirksam ist oder gar schädlich, spielt keine Rolle. Und wieder reichen sich Politik, Medien und Lobby die Hände. Die Skeptiker der Impfpflicht hingegen werden als unwissenschaftlich, ewiggestrig und verantwortungslos hingestellt, ihre Argumente werden mit medialem Gebrüll übertönt.

## Einige Fragen müssen gestellt werden!

Können die Geimpften eigentlich die Krankheit übertragen? – Selbst das Robert-Koch-Institut teilt in seinem Ärzterratgeber zur Keuchhusten-Impfung mit: „Geimpfte Kontaktpersonen sind vor der Erkrankung weitgehend geschützt, können aber vorübergehend mit Bordetellen<sup>1)</sup> besiedelt sein und damit eine Infektionsquelle darstellen.“<sup>2)</sup> Ähnliches gilt für die Masern-Impfung: „Mit Ansteckungsfähigkeit muß jedoch gerechnet werden.“<sup>3)</sup>

Wird ein frisch geimpftes Kind da nicht zu einem Trojanischen Seuchen-Pferd, wenn es in die Kita kommt? Ein Recherche-Tip für die Medien wäre also, ob das Kind in Berlin von einem anderen masernkranken Kind angesteckt wurde – oder von einem frisch geimpften!



Wir erforschen





Dieselben Kräfte, die jetzt eine Impfpflicht erzwingen wollen, kämpften 2009 gegen Cystus 052®. (siehe kurz & bündig „Küken in Schredder und Gaskammer“)



permanent verändern und nach ein paar Wochen jeder Impfstoff wirkungslos ist. Aus dem Affentheater „Impfpflicht“ wird dann Absurdes Theater.

Ist eigentlich jemals eine Seuche oder Epidemie durch Impfungen ausgerottet worden? – Der Medizinhistoriker Prof. Dr. Gundolf Keil (Uni Würzburg) kennt die Antwort: „Die großen Epidemien dieser Welt, Pest, Cholera und die Spanische Grippe, wurden keineswegs durch Impfkationen beendet, sondern durch natürliche Immunisierung.“ Dafür spricht auch, daß Kinderkrankheiten wie die Masern die Ausreifung des Immunsystems bei den Erkrankten intensivieren, sie also nach der Gesundung stärkere Abwehrkräfte besitzen als vorher.<sup>4)</sup>

Und die Pocken, die seit 1980 als ausgerottet gelten? Wer sagt denn, daß sie nicht auch verschwunden wären durch die reine Vermeidung neuer Infektionen?



## Und die Risiken und Nebenwirkungen?

Eine Impfung bedeutet auch immer eine Schwächung für den Geimpften. Lebendimpfstoffe enthalten replikationsfähige Erreger, die sich in der geimpften Person vermehren können und gegen die das Immunsystem dann arbeitet und Antikörper bilden muß.<sup>5)</sup> Doch bei diesem Vorgang ist das Immunsystem einer hohen Belastung ausgesetzt und bietet nicht genug Schutz z.B. vor den Nebenwirkungen der Impfung. Mit der Keuchhusten-Impfung ging in nicht wenigen Fällen eine Enzephalitis mit irreversiblen Hirnschäden einher.<sup>6)</sup>

Im Bundesseuchengesetz (§ 14, Abs. 3) heißt es zwar: „In der Bundesrepublik Deutschland besteht keine Impfpflicht.“ – Doch das ganze Affentheater um die Einführung einer Impfpflicht ist letztlich Augenwischerei, denn in Deutschland gibt es vielerorts schon einen unrechtmäßigen Impfzwang: z.B. in Kindergärten oder bei der Bundeswehr.

Wir wissen außerdem längst, daß sich Virusstämme

## Wie lautet die urheimische Antwort?

Die medial aufgeputschte Angst muß abgeschafft werden, indem man solche Medien nicht einmal mehr ignoriert<sup>7)</sup>. Denn Angst produziert neue Krankheiten. Und wenn keine Ängste mehr da sind, kann man kaum krank werden. Statt die Kinder zu impfen, sollte man sie natürlich immunisieren, und lieber einen Tag länger im vertrauten Zuhause lassen, als verfrüht zurück in die Kita oder Schule zu schicken.

Der Streß in der Schule muß abgebaut werden, Kinder brauchen viel Bewegung an frischer Luft; und ein gesunder Abstand zu Erkrankten verhindert Infektionen. Kinder müssen mit der Natur aufwachsen, ohne Streß, aber mit urheimischer Ernährung in einem urheimischen Leben.

(Siehe auch „Über den Unsinn von Schutz(?)impfungen“ in Urheimische Notizen 3/2007)

- 1) Bordetellen: Bakterien, die den Keuchhusten verursachen.
- 2) Robert-Koch-Institut: RKI-Ratgeber für Ärzte: Pertussis (Keuchhusten). Stand: 26.08.2014
- 3) Robert-Koch-Institut: RKI-Ratgeber für Ärzte: Masern. Stand: 19.05.2014
- 4) Tennant PW et al: Childhood infectious disease and premature death from cancer: a prospective cohort study. *Eur J Epidemiol.* 2013 Mar;28(3):257-65.
- 5) Janeway, C.A. et al: *Immunologie.* Heidelberg, 2002. S. 619 ff.
- 6) Modrow, S. et al: *Molekulare Virologie.* Heidelberg, 2003. S. 96f.
- 7) frei nach einer bayrischen Redensart



# Kurz und bündig

## Brust-Selbstuntersuchung



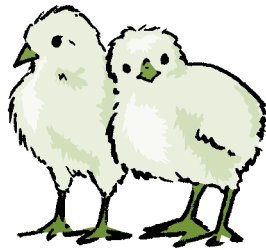
„Die Brust-Selbstuntersuchung zur Brustkrebs-Früherkennung kann nicht empfohlen werden“, lassen Frauenarzt-Verbände bis heute verlauten. Neueste Studien zeigen das Gegenteil: Schweizer Experten kommen zu dem Schluß, daß die Brust-Selbstuntersuchung genauso effektiv ist wie die ärztliche Tastbefundung. Sowohl hinsichtlich der Größe von auffälligen Veränderungen als auch deren Lokalisation. Hinweis: Sowohl selbstuntersuchende Frauen als auch Ärzte entdecken Veränderungen im zentralen Bereich der Brust oft später als in den Randbezirken. Ein Grund, hier aufmerksamer zu tasten.

*Kommission Mamma, München, 2014; Schwab FD et al., Breast, 2015*

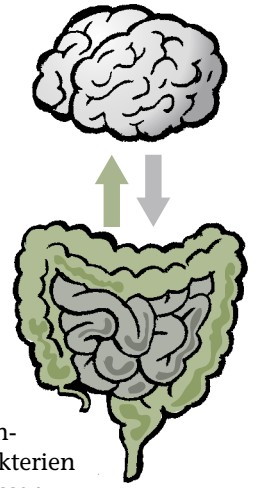
## Küken in Schredder und Gaskammer

Es ist eine bittere Niederlage für den Tierschutz: Das Verwaltungsgericht in Minden hat ein Verbot des NRW-Umweltministeriums gekippt, welches das massenhafte Töten von Hühnerküken beendet hätte. Geklagt hatten elf Brütereien, die auch weiterhin männliche Küken als „unerwünschtes Nebenprodukt“ direkt nach dem Schlüpfen mit CO<sub>2</sub> vergasen und zerschreddern wollen. Dem Vertrauen in die deutschen Gerichte schadet diese Entscheidung sehr; ein ähnliches Urteil erlebte 2009 der Infektblocker Cystus 052® mit seiner Wirksamkeit gegen Grippe. Ein Gericht in NRW folgte wohl auch hierbei den Wünschen einer Lobby und nahm Cystus 052® den Status als Medizinprodukt weg. Solche Richter sollten aufpassen, daß nicht auch sie selbst irgendwann zu unerwünschten Nebenprodukten der Justiz werden.

*VG Minden, Urteile vom 30.01.2015 – 2 K 80/14 und 2 K 83/14*



## Sinneszellen im Darm haben direkte Nervenverbindung mit dem Gehirn



Die enteroendokrinen (enterochromaffinen) Zellen überall in der Schleimhaut des Verdauungstraktes werden durch Nahrungsbestandteile, Aromastoffe, Darmbakterien oder andere Reize stimuliert. Sie beeinflussen erheblich Sättigungsgefühl, Lebensmittel-Präferenzen und sogar seelische Stimmungslagen. US-Neurobiologen haben jetzt entdeckt, daß diese Zellen nicht nur über Hormone mit dem Körper „sprechen“, sondern direkt über das Nervensystem mit dem Gehirn verschaltet sind. Dies erklärt, warum zum Beispiel Urbitter® Bio Granulat sofort Sättigung signalisiert.

*Bohórquez DV et al., Journal of Clinical Investigation, 2015*

## Eine Geburt ist keine Krankheit

Hausgeburten sind mindestens so sicher wie Klinikgeburten. Das belegen neue Studien aus den Niederlanden und den USA – zum Ärger ärztlicher Fachverbände, denen durch Hausgeburten Einnahmequellen fehlen. Bei Geburten zu Hause kommt es viel seltener zu künstlicher Weheneinleitung, Rückenmarks-Betäubungen oder Blutungen nach der Geburt. Außerdem werden nur selten teure Kaiserschnitte durchgeführt, während in Kliniken jede dritte Geburt eine Schnittentbindung ist. Die Infektionsgefahr (z.B. mit multiresistenten Keimen) für Mutter und Kind bei einer Hausgeburt ist zudem weit geringer als im „kranken Haus“. (siehe auch „Frauen, einmal freimachen, bitte!“ in Urheimische Notizen 3/2013)



*Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, 2011; Halldansdóttir B et al., Birth, 2015; de Jonge A et al., BJOG, 2014; Cheyney M et al., Journal of Midwifery & Women's Health, 2014; Wax JR et al., American Journal of Obstetrics and Gynecology 2010; Haase R et al., Klinische Pädiatrie, 2014*



## Tamiflu – Und raus bist du!

Wo würde man Grippe-Kranke am wenigsten vermuten? – Wahrscheinlich bei einem Grippemittel-Hersteller! Der Pharma-Konzern Roche, der das „berühmte“ Grippemittel „Tamiflu“ herstellt, musste jetzt melden, daß jeder zehnte seiner Mitarbeiter an Grippe erkrankt ist. Wie kann das sein...?

Bei Dr. Pandalis Naturprodukte beträgt der aktuelle Grippe-Krankenstand übrigens: Null.

*Grippewelle erfasst deutsche Unternehmen. In: F.A.Z., 19.02.2015*

Wir erforschen



# Kurz und bündig

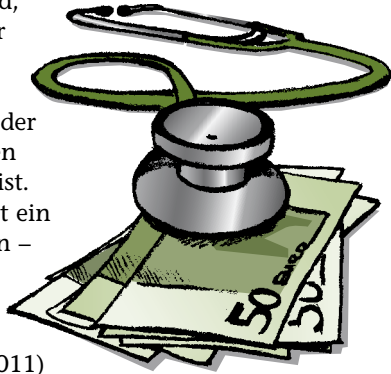
## Lukrative Verkrankung

Dieses Spiel beherrschen Ärzte schon lange: Kleine Krankheiten werden groß diagnostiziert, um möglichst viel Geld für einen Patienten herauszuholen. Ein eingeschlafener Arm wird zu MS, ein Schnupfen zu einer Bronchitis und – seit neuestem – Müdigkeit und Gelenkschmerzen zu Borrelioseverdacht; kommt noch eine hohe Konzentration an Antikörpern gegen Borrelien dazu, ist die Borreliose-Diagnose perfekt. – Obwohl jeder Insider weiß, daß das nicht die Wahrheit ist.

War dies früher geschäftsschädigend für die Krankenkassen, sind diese seit der Gesundheitsreform nicht nur Mitspieler; sie nötigen Ärzte sogar zu großen Diagnosen. Der Grund: der Morbiditäts-Risikostrukturausgleich entscheidet darüber, wieviel die Krankenkassen für sich vom Gesundheitsfond abzwacken können. Das bedeutet kurz gesagt: Je kranker ein Patient diagnostiziert wird, desto mehr Geld bringt er der Kasse. Kein Wunder also, daß die Zahl der Diagnosen schwerwiegender Krankheiten in den letzten Jahren extrem gestiegen ist. Den Patienten wird damit ein Todesurteil ausgesprochen – und das macht sie dann erst richtig krank!

(siehe auch Urheimische Notizen 3/2011)

Frank, G.: Gebrauchsanweisung für Ihren Arzt.  
München, 2014. Höer, A. et al. In: DAZ, 12/2014



## Pandalis' zufriedene Worte

*Endlich dürfen wir uns einmal über unsere Politiker freuen: Das Umweltministerium hat für den Ausstieg der Gentechnik auf unseren Feldern gesorgt. Grüne Politik vom Feinsten, und das von einer roten Umweltministerin – Hut ab!*



Wir erforschen



## MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns am Stand oder bei Vorträgen antreffen:

**14. – 15. März 2015**  
Interbiologica, Darmstadt

**18. April 2015**  
Naturheilkundetag  
Mecklenburg-Vorpommern,  
Rostock

**9. Mai 2015**  
Niedersächsischer  
Naturheilkundekongreß,  
Hannover

**20. Mai 2015**  
Landestagung der  
bayerischen Hebammen  
Ingolstadt

## Information der Dr. Pandalis Stiftung



### Efeu ist kein Vampir!

Die Dr. Pandalis-Stiftung weist dringend darauf hin, daß Efeubewuchs ein großer Vorteil für die Bäume ist. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, daß der Efeu dem Baum schade. Deshalb: Belassen Sie Efeu an den Bäumen, an Mauern und Hauswänden!

Für weitere Informationen über den Efeu als Bienenweide und natürliche Luftfilteranlage besuchen Sie unsere Internet-Seite:  
[pandalis-stiftung.de](http://pandalis-stiftung.de)



## Vorschau

In einer der nächsten Ausgaben der Urheimischen Notizen wird es um chemisch isolierte Fruktose in Lebensmitteln gehen und welchen Einfluß diese auf die Gesundheit haben kann.

# Letzte Seite

## Ostergruß

*Das Entzünden einer Kerze symbolisiert für uns das Licht und das Leben – in aller Besinnlichkeit und Bescheidenheit. Die griechischen Buchstaben A und Ω erinnern uns an den Anfang und das Ende allen Lebens. Ohne luftverpestende Osterfeuer und einhergehende Trinkgelage. In diesem Sinne wünschen wir allen unseren Leserinnen und Lesern ein frohes und sonniges Osterfest!*



## 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-medicin.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:** Cornelius Demming, Michael Ortmann,  
Elias Pandalis, Michaela Rhotert, Petra Rupp

### Wissenschaftlicher 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

**Wir wünschen Ihnen  
ein frohes Osterfest.**