

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Neulich am Gartenzaun...

Die Nachbarinnen Christa und Hilde haben beide die 60 gerade überschritten und stehen mit beiden Beinen fest im Leben. Doch so langsam beginnen auch sie sich Gedanken um ihre Zukunft zu machen...

Christa: Hast du gehört, das Haus von unserem ehemaligen Nachbarn wird zwangsversteigert.

Hilde: Wieso das denn?

C: Er ist jetzt schon seit 1 ½ Jahren im Altenheim, da ist das Ersparte wohl aufgebraucht. Kinder hatte er ja keine.

H: Ja, überall das Gleiche, immer mehr Alte werden ins Heim abgeschoben oder gehen sogar freiwillig dorthin, weil sie Angst haben, alleine zu Hause zu sterben. Erst hat man mühsam gespart, dann kommt man ins Heim, und sofort wird nachgesehen, was zu Hause noch zu holen ist. Danach werden die Kinder belangt und zum Schluß bezahlt das Sozialamt, also wir alle.

C: Ich glaube, es sind meist die Verwandten, die ihre Alten abschieben und damit ihr Gewissen beruhigen. Opa ist gut untergebracht und man kann ungestört das eigene Leben genießen. Dabei herrschen dort mittlerweile Zustände, wie bei der Massentierhaltung, nur daß die Alten nicht geschlachtet, sondern ruhiggestellt und finanziell kräftig gemolken werden.

H: Bei vielen fängt das mit einem Krankenhausaufenthalt an, wenn sie sich z.B. etwas gebrochen haben. Dann geht's in die Reha und danach direkt ins Heim; das wirkt auf mich wie ein abgekartetes Spiel. Ich habe gehört, viele Heime gehören der Kirche, aber auch „Wohltätigkeitsverbände“ wie das Rote Kreuz und private Firmen wissen, daß man hier richtig viel Geld verdienen kann. Am besten wäre, man bleibt

dem Krankenhaus fern, solange es eben geht; denn ist man erst mal „in der Mühle“, kommt man nie wieder raus.

C: Die meisten lassen ja eh alles mit sich machen und fragen nicht einmal, wofür die ganzen Behandlungen überhaupt gut sind. Mit mir können die das jedenfalls nicht machen, ich will mir bis zuletzt selbst den Hintern abwischen, und wenn die Zeit da ist, dann möchte ich in Ruhe sterben. Dazu fällt mir das Lied von Reinhard Mey ein: „Wie ein Baum, den man fällt, eine Ähre im Feld – möcht ich im Stehen sterben“.

H: Ja, das spricht mir aus der Seele und so war das früher oft auch! Mein Großvater hat bis zuletzt, mit weit über 80, noch den Stall ausgemistet, deine Oma den ganzen Garten umgegraben. Und deine Mutter mit ihren 85 versorgt sich immer noch selbst und pfeift auf „Essen auf Rädern“.

C: Aber wehe, es kommt ihr jemand in die Quere, dann ist sie sofort auf hundertachtzig! Ich glaube, dieses Feuer in ihr, bewahrt sie davor zu resignieren und sich alt und krank zu fühlen, obwohl sie natürlich auch ihre Zipperlein hat. Das bewundere ich wirklich an ihr: Sie jammert nicht rum und verbringt ihre Zeit nicht in Wartezimmern der Ärzte, wie so viele andere Rentner.

H: Und die Schneiders, die machen stattdessen Rentner-Kreuzfahrten. 14 Tage Fressen und Nichtstun auf hoher See und lassen sich so das Geld aus der Tasche ziehen. Als ob ein gutes Leben teures Faulenzen bedeuten würde.



C: Das hängt wohl wirklich viel mit der heutigen Arbeitswelt zusammen. Viele arbeiten den ganzen Tag in lauten Fabriken, sitzen den ganzen Tag, müssen womöglich noch nachts oder Schicht arbeiten. Viele sind auch zermüht und deprimiert, weil sie über Jahre immer nur das gemacht haben, was andere von ihnen wollten, und sich niemals selbst verwirklichen konnten.

H: Mag sein, aber ich beobachte auch, daß viele erst mit Beginn ihrer Rente rapide altern. Die Knochen werden brüchig, die Haut wird schlaff und runzelig, das Herz kommt aus dem Takt, viele bekommen Zucker, auch die Blase wird undicht (Anmerkung der Redaktion: siehe akt. Thema Nykturie) und oft genug kommen Depressionen und Demenz dazu. Als ob Körper und Seele aufgeben würden, weil die Menschen nicht mehr gebraucht werden. Ich mag das Wort „Rente“ überhaupt nicht, es klingt schon so nach nahem Tod...

C: Aber wie können wir es besser machen?

H: Ich habe mir vorgenommen, so lange und so viel weiterzuarbeiten, wie es meine Kraft erlaubt, vielleicht auch nur ein paar Stunden am Tag. Wichtig für mich ist auch tägliches Spazierengehen, möglichst in der Natur. Leider trifft man in Deutschland überall auf

Krach. Irgendwo hört man immer eine Autobahn oder einen Rasenmäher.

C: Ich habe ja gottseidank meinen Garten. Ich liebe es, in der Erde zu buddeln, eigenes Obst und Gemüse zu ernten und schöne Blumen zu haben. Ich denke, Gartenarbeit kann es mit jedem Fitnessstudio aufnehmen, und die Bewegung an der frischen Luft ist bestimmt gesünder, als der Mief in der „Mucki-Bude“. Und ein paar Hühner werde ich auch halten. Und wenn mir das Kochen für eine Person keinen Spaß macht, dann lade ich Dich ein, dann können wir zudem ein gemütliches Schwätzchen halten.

H: Da hast Du vollkommen Recht. Nur weil ich geschieden bin und meine Tochter nicht mehr hier wohnt, will ich doch später nicht immer alleine zu Hause sitzen und Trübsal blasen. Es ist doch schön, wenn man Freunde und gute Nachbarn hat.

Was wollen uns die beiden Damen über den Zaun flüstern?

- ▶ Alter muß nicht, wie Lorient sagte, eine Zumutung sein, sondern kann nach Platon vor allem einen Segen bedeuten.
- ▶ Den „Renteneintritt“ ignorieren. Es ist wissenschaftlich belegt, daß körperlich und geistig aktive Menschen seltener Alzheimer-Demenz bekommen.^{1,2)}
- ▶ Die meisten von uns sind Nachkommen von armen Leuten, die früher den ganzen Tag hart arbeiten mußten und immer in Bewegung waren, um etwas Sinnvolles zu tun. Machen wir es wie sie: Verknüpfen wir Bewegung mit sinnvollen Tätigkeiten: Mit dem Fahrrad einkaufen fahren, zu Fuß zum Briefkasten gehen, sich im Garten immer wieder bücken, hinhocken, hinknien und wieder aufstehen, sich beim Fensterputzen ausstrecken....
- ▶ Sport ist für Enkel von armen Leuten im Grunde nicht urheimisch, aber besser als herumzusitzen.
- ▶ Nur getragen zum Arzt!
- ▶ Urheimisch ist, ein Stückchen Land zu bewirtschaften.
- ▶ Nicht urheimisch ist, die Abende einsam vor dem Fernseher zu verbringen.
- ▶ Untätigkeit und Wutstau erhöhen den Cortisolspiegel, was zu Diabetes führen kann.

1) Wilson RS, Mendes De Leon CF, Barnes LL, Schneider JA, Bienias JL, Evans DA, Bennett DA: Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. JAMA. 2002 Feb 13;287(6):742-8.

2) Ahlskog JE, Geda YE, Graff-Radford NR, Petersen RC: Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. Mayo Clinic Proc. 2011 Sep;86(9):876-84

Das Aktuelle Thema

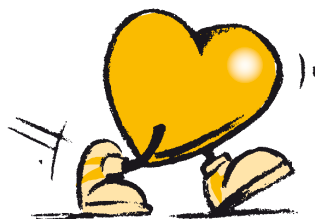
Nächtliche Wanderungen

Eigentlich sollten des Nachts nur der Mond und die Sterne wandern, doch immer wieder rufen uns ältere Menschen an, weil sie zu häufig nachts auf die Toilette müssen. Das Phänomen Nykturie, so die medizinische Bezeichnung, wird schnell mit den Diagnosen Reizblase, Prostatavergrößerung beim Mann oder einem schwachen Beckenboden bei der Frau verknüpft. Diese „überaktive“ Blase versucht man dann mit Anticholinergika und Beta-3-Agonisten chemisch zu beruhigen, oft mit mäßigem Erfolg, aber begleitet von häufigen Nebenwirkungen, ironischerweise teilweise sogar mit Schlafstörungen. Eine ursächliche Behandlung bieten diese Präparate nicht, sie versuchen nur die Symptome zu dämpfen.



Ein Herz für's Herz

Aus Urheimischer Sicht ist die wichtigste Ursache für den nächtlichen Harndrang das Nachlassen der Herzkraft.^{1,2)} Das Alter allein ist aber keine ausreichende Begründung für ein schwaches Herz. Oft ist es von Schicksalsschlägen und Zukunftsängsten gebrochen und kann seinen Dienst nur noch eingeschränkt verrichten. Anspannung und Druck hindern es, ausreichend zu pumpen und zu saugen, und so staut sich überschüssiges Wasser in den Beinen.



Die Herzinsuffizienz muß aber nicht schicksalhaft hingenommen werden. Untätigkeit im Alter führt zu körperlichen und seelischen Beschwerden, und die Herzkraft leidet mit. Viel Bewegung und sinnvolle Beschäftigung stärken das Herz.

Guten Abend, gut' Nacht...

Bei älteren Menschen ist die Schlaftiefe und -dauer deutlich reduziert. Neue Aufgaben und Eindrücke, die das Gehirn verarbeiten müßte, sind im geruhlosen Alltag einer Rentnerin oder eines Rentners selten, und der Körper wird vom vielen Herumsitzen auch nicht müde. Daher braucht man weniger Schlaf, und wenn, dann werden die intensiven Tiefschlafphasen kaum mehr erreicht.³⁾





Wer aber nicht mehr so tief schläft, der wacht auch schneller auf – eben auch schon durch leichten Druck auf der Blase. (Kinder brauchen länger, um nachts trocken zu bleiben, selbst wenn sie es tagsüber längst sind. Sie schlafen einfach so fest, daß der Harndrang sie nicht aufzuwecken vermag. Eigentlich beneidenswert.)

Wenn die Blase weint

Untätigkeit sorgt also für Schlafstörungen. Genauso gut kann auch eine seelische Mißlage Probleme mit der Blasenfunktion auslösen. Die geflügelten Worte unter Medizinern: „Er/Sie weint mit der Blase“ kommen nicht von ungefähr.^{4,5)} Anspannung, Angst und Streß führen bei den meisten Menschen zu erhöhtem Harndrang, denn sie regen das vegetative Nervensystem an, das seinerseits die Blasenfunktion steuert. Das kennt wohl jeder aus eigener Erfahrung, egal ob er eine Rede halten muß, ein Vorstellungsgespräch hat; oder seiner Angebeteten eine Liebeserklärung machen will. Ist die Situation überstanden, verschwindet auch der Harndrang. Anders ist es, wenn die eigene Lage dauerhaft für Streß und Resignation sorgt und sich der Druck, der einem auf der Seele lastet, nicht entladen kann. In der Folge kann es zu vermehrtem Harndrang, häufigen Harnwegsinfekten, einer sogenannten „Reizblase“ oder gar Inkontinenz kommen.



Und was ist mit der Prostata?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Prostata. Das Gewebe wird umgebaut, wobei die submukösen Drüsen sich vermehren.⁶⁾ Nach aktueller Studienlage kann man drei Ursachen von Prostatabeschwerden ausmachen: Hormonelles Ungleichgewicht (erhöhte Östrogenspiegel → Verweiblichung der Prostata), metabolisches Syndrom mit bauchbetontem Übergewicht und Streß.^{7,8)} Unsere „verweiblichte“ Lebensart, durch weibliche Hormone aus der Antibabypille im Trinkwasser und Weichmacher aus Plastik-Verpackungen ist hier nicht gerade förderlich.

Literatur

- 1) Redeker NS et al: Nocturia, sleep and daytime function in stable heart failure. *J Card Fail.* 2012 Jul;18(7):569-75. doi: 10.1016/j.cardfail.2012.05.002.
- 2) Graham JN Jr et al: Nocturia causes vary with each decade. *Curr Opin Urol.* 2014 Jul;24(4):358-62.
- 3) Rodriguez JC: Sleep Problems in the Elderly. *Med Clin North Am.* 2015 March ; 99(2): 431-439. doi:10.1016/j.mcna.2014.11.013.
- 4) Neubauer, H und ME: Wenn die Blase weint... Psychosomatische Aspekte der Harninkontinenz. *Der Urologe* 2004; 42: 268-72
- 5) Debus, G, Kästner R: Psychosomatic Aspects of Urinary Incontinence in Women. *Geburtshilfe Frauenheilkd.* 2015 Feb;75(2):165-169
- 6) Norbert Heisig- Innere Medizin in der ärztlichen Praxis, Thieme Verlag
- 7) Comberg U. und Klimm, Allgemeinmedizin, H.D., 2004, Thieme Verlag
- 8) Abdollah et al.: Metabolic Syndrome and Benign Prostatic Hyperplasia: Evidence of a Potential Relationship, Hypothesized Etiology, and Prevention, *Korean J Urol.* 2011, 52(8): 507-516.

Urheimische Tips bei...

...nächtlichem Harndrang:

Das Herz streicheln, Frust und Wut ausschwitzen

- Lefteria® Tabletten zur Herzstärkung
- Nie ohne Durst trinken
- Harntreibende Getränke, wie Tee oder Kaffee, besser abends meiden
- Sinnvolle Bewegung unterstützt die Mobilisierung des Wassers in den Beinen
- Im Vorteil sind diejenigen, die leicht und viel schwitzen können; dieses Wasser belastet nicht mehr
- Seelische Probleme und Wut ruhig mal rausschreien

...Prostata-beschwerden:

Mehr männliche Kost

- Mit 1 TL Urbitter® Bio Granulat 20 Minuten vor den Mahlzeiten sich vom bauchbetonten Übergewicht verabschieden*
- Cystus052®, Kohlgemüse, Kaffee (Aromatasehemmende Ernährung; Aromatase wandelt Testosteron in Östrogen um)
- Leinsamen, Hülsenfrüchte (Kompetitive Hemmung von Östrogen)
- Tomate, Carotakürbis® (Spezifische Prostata-Antioxidantien)



* Nowak, V., Neesen, B. (2003): Anwendungsbeobachtung: Förderung einer gesunden Verdauung und Verringerung von „bauchbetontem“ Übergewicht durch den Verzehr von Urbitter® Bio Granulat. Unveröffentlicht. Bad Iburg

MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns am Stand oder bei Vorträgen antreffen:

19. – 20.09.2015

18. Heilpraktikerkongress
Freie Heilpraktiker e.V.
Düsseldorf/Neuss

02. – 03.10.2015

FUSS 2015, Fachmesse für
Podologie, Bielefeld

21. – 22.11.2015

11. Norddeutscher
Heilpraktikerkongress
Hamburg

28.11.2015

11. Heilpraktiker-Symposium,
Hanau

Kurz und bündig

Bärlauch – Natürlicher Gefäßschutz neu entdeckt

Wenn sich nützliche Freßzellen des Abwehrsystems, die Makrophagen, in „Schaumzellen“ verwandeln, droht eine gefährliche Gefäßverengung (Arteriosklerose). Schaumzellen sind mit Fetten überladene Makrophagen, die sich im Inneren arteriosklerotischer Plaques befinden und zum Gefäßverschluß führen können. Die Folgen können Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.

In einer Studie wurde der Einfluß von unserem Bärlauch-Frischblatt-Granulat an isolierten Makrophagen im Hinblick auf das Cholesterin-Gleichgewicht untersucht. Es zeigte sich, daß Bärlauch in dieser Form die Umwandlung der Makrophagen in Schaumzellen verhindert. Dieser Mechanismus erklärt, wie Bärlauch der Arterienverkalkung und anderen Herzkreislauferkrankungen wirksam vorbeugen kann.

(Sobolewska D et al., Phytochemistry Review, 2015; Robenek H, Pharmazeutische Rundschau, 1994)

Natürlich natürlich: Sonnenschutz auf urheimisch

Metall-Verbindungen wie der Lichtfilter Titandioxid oder Nano-Aluminium kommen in fast allen handelsüblichen Sonnenschutzmitteln vor (auch für Kinder). Gerade die als ultrafeine Nano-Partikel verwendeten Metalle sind besonders riskant. Studien zeigen, daß zum Beispiel Nano-Aluminium wesentlich toxischer ist als andere Al-Verbindungen und daß die bekannten aluminium-bedingten Gehirn- und Nervenschäden unter Nano-Aluminium verstärkt auftreten. Verbraucherschützer bezeichnen es als Skandal, daß Sonnenschutzmittel auf Basis von Nanomaterialien überhaupt auf dem Markt sind. Ein ebenso großer Skandal ist es, daß durch Sonnenschutzmittel die körpereigene Vitamin D Produktion unterbunden wird und im Zuge dessen dem Verbraucher aufgrund niedriger Werte zu Vitamin D Supplementen geraten wird. Aus urheimischer Sicht gibt es – natürlich natürliche – Alternativen, die wir auch schon mehrfach in den Urheimischen Notizen erwähnt haben (z.B. in Ausgabe 2/2009): Die „Expositions-Prophylaxe“ mit angemessener Kleidung, Kopfschutz, vermehrtem Aufenthalt im Schatten und Meidung der sonnenintensivsten Stunden rund um die Mittagszeit.

Aber Achtung! Wahrer Mittag – zum Beispiel in Konstanz am Bodensee im Sommer – ist in Wirklichkeit um 13:21 Uhr nach gesetzlicher Uhrzeit! Erst dann steht die Sonne am höchsten. Und die Sonnenbrandgefahr ist am größten. Die wahre Ortszeit (Sonnenzeit) zeigt online die urheimische Sonnenzeituhr (www.urheimische-medizin.de/uhr).

(Zhang QI et al., International Journal of Immunopathology and Pharmacology, 2011; Qiu Z et al., Proceedings of the National Academy of Science, 2012)



Die Paläo-Diät – Unsinn aus der Steinzeit



Und schon wieder ist ein Begriff in aller Munde: Die sogenannte Paläo- oder Steinzeit-Diät. Diese beruht auf der Theorie, daß der Mensch sich idealerweise wie unsere Vorfahren in der Altsteinzeit (dem Paläolithikum) vor 20.000 – 15.000 Jahren ernähren soll, also hauptsächlich von Obst und Gemüse, getrockneten Früchten, Waldbeeren und nur von wenig (Wild-)Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten.

Das größte Problem ist: Damals war niemand dabei; wir können also nur raten, was früher tatsächlich gegessen wurde, anscheinend bestand ein Teil der Nahrung sogar aus Larven, Würmern und Insekten. Und daß die Steinzeitmenschen keine Zivilisationskrankheiten hatten, lag wohl eher an der immensen täglichen Bewegung; man lief quasi den ganzen Tag und suchte etwas zu essen. Zudem haben sich unsere Gene im Laufe der Zeit verändert.

Wie logisch und einfach ist da die Urheimische Ernährung. Wir verzehren Lebensmittel, die wir seit mindestens 10 Generationen kennen, die dabei positiv erprobt wurden und unserem Organismus vertraut sind.

(Turner BL et al., Beyond the paleolithic prescription: Incorporating diversity and flexibility in the study of human diet evolution, Nutr. Rev. 2013 August; 71(8):501-510)

Nebenwirkungen der Typ-II-Diabetes-Behandlung: Schäden am Ökosystem

Eines der weltweit am häufigsten verordneten Medikamente ist Metformin, das wichtigste orale Antidiabetikum. Es ist unverantwortlich, daß Metformin nun als tägliches Mittel für Gesunde angepriesen wird, ganz so wie vor kurzem die Statine.

US-Studien bestätigen jetzt Beobachtungen aus Griechenland, die zeigen, daß von Patienten ausgeschiedenes Metformin trotz aufwendiger Kläranlagen in Flüsse und Seen gelangt – und zwar in erheblichem Umfang, vergleichbar etwa mit Koffein. Dort wirken Metformin und seine Abbauprodukte offenbar als „endokrine Disruptoren“, schädigen also in Lebewesen viele Hormonsystem-Funktionen. So wird unter anderem die sexuelle Differenzierung bestimmter Fische gestört, wodurch männliche Fische feminisieren können, kleiner und weniger fruchtbar werden.

Man sollte fast meinen: Armes Griechenland, nun haben sie neben der finanziellen Misere auch noch eine ökologische. Doch wie sieht es erst bei uns aus? Noch viel schlimmer!

(Niemuth NJ et al., Chemosphere, 2015; Kosma CI et al., Water Research, 2015)

Kurz und bündig



Apfel-Revolution

In Mals in Südtirol trägt Bürgermeister Veith einen großen Kampf aus. Als erster Ort der Region Vinschgau, die durch ihren Apfelanbau bekannt ist, will man dort eine pestizidfreie Zone errichten. Bei einer Volksabstimmung sagten 3 von 4 Bürgern „Ja“ zum Pestizidverbot der ansässigen Bauern. Die regelmäßigen Schwaden von Pflanzenschutzmitteln, die durch die dortige Luft ziehen, machen besonders Eltern Angst. Der Wille in der Bevölkerung ist also da, diese Vorreiterrolle zu besetzen. Leider ist das Ergebnis der Abstimmung nicht bindend für die Gemeindevertretung. In der Sitzung, in der der Beschluß gefaßt werden sollte, kam das böse Erwachen. Gemeindevertreter, die vorher den Gesetzentwurf unterstützen wollten, stimmten nun gegen das Pestizidverbot. Der Grund: In den Wochen vor der Abstimmung hatten Landwirte, Abgesandte der Obstbaugenossenschaft und Politiker benachbarter Gemeinden die Gemeindevertreter aufgesucht und weichgeknetet: Der Obstbau würde ohne Pestizide nicht funktionieren. Den Bauern und der Genossenschaft blieben die Einkünfte aus. Zudem wäre das Verbot sinnlos, weil aus den Nachbarregionen die Pestizide auch im Malser Anbaugebiet niedergehen. Andere Bürgermeister hatten vermutlich Bedenken, daß ihre Bürger ebenfalls ein Pestizidverbot einfordern könnten und sich das Ganze zu einem Flächenbrand ausweiten würde. Die Initiatoren der Aktion haben die Flinte noch längst nicht ins Korn geworfen. Mediale Aufmerksamkeit, selbst aus Japan, und die Unterstützung von Naturschutzverbänden stärken ihnen den Rücken. Bürgermeister Veith aus Mals wünschen wir das nötige Durchhaltevermögen und uns allen, daß er tatsächlich das Streichholz anzündet.

Anon: Ökologische Revolution unter Apfelbäumen.
FAZ 23.05.2015

In eigener Sache:

Neu: Sidea® B12

Wir freuen uns, Ihnen unser neu entwickeltes Produkt Sidea® B12 vorstellen zu dürfen.

Lange Zeit konnten wir kein urheimisch-natürliches Vitamin B12-Präparat anbieten. Der ursprünglich dazu verwendete Sanddorn hat durch EU-Förderprogramme für den Sanddorn-Anbau und der damit verbundenen Überdüngung seinen hohen Vitamin B12-Gehalt eingebüßt. Nun ist es uns gelungen, eine bestimmte europäische Quecken-Varietät als Quelle für dieses Vitamin zu erforschen. Der Anteil an Vegetariern und Veganern steigt derzeit sprunghaft in die Höhe. Kein Wunder, bei den üblen Nachrichten aus der Massentierhaltung. Eine Ergänzung des Essens mit Vitamin B12 ist besonders bei Veganern angezeigt.

So dürfen wir ein klein wenig stolz darauf sein, diese engagierten Mitmenschen auf ihrem Weg mit einer natürlichen, pflanzlichen Alternative unterstützen zu können. Das Produkt enthält auch weiterhin Bio-Sanddorn, denn dessen Fruchtsäuren erleichtern die Abspaltung des Vitamins aus Sidea® B12. Unsere neuen Produkte Sidea® B12 Bio Kautabletten (PZN 11 279 985 bzw. 11 279 991) und Sidea® B12 Bio Granulat (PZN 11 279 152) sind ab Ende Juli erhältlich.



Bärlauch-Eisen N Kapseln

Für Menschen mit erhöhtem Eisenbedarf haben wir die Rezeptur unserer Bärlauch Eisen Kapseln überarbeitet. Mit den Bärlauch Eisen N Kapseln bieten wir ab Juli 2015 ein gluten- sowie hefefreies Produkt an. (Packungsgröße 33 g, PZN 11 284 992, empf. Verkaufspreis: 15,90 EUR und Packungsgröße 71 g, PZN 11 284 934, empf. Verkaufspreis: 24,90 EUR) Sie werden langfristig die bisherigen Bärlauch Eisen Kapseln ablösen. Wir empfehlen sie für Schwangere, Vegetarier, nach Blutverlusten und bei Erschöpfungszuständen.



Neues aus der Forschung:

Schon seit längerem wissen wir, daß ein Stoff, der u.a. in Apfelschalen enthalten ist, die Glucose-Ausscheidung über den Urin erhöhen kann und so in der Lage ist, den Blutzuckerspiegel zu senken. Wir haben jetzt urheimische Pflanzen gefunden, die höhere Konzentrationen von dieser Substanz enthalten.



Wir sind dabei, daraus ein neues Produkt zu entwickeln, was sich aber noch einige Zeit hinziehen kann. Leser der Urheimischen Notizen wissen (u.a. in Ausgabe 2/2011): Die Hauptursache für Diabetes Typ II ist Distreß bzw. eine gestörte Darmflora. Gegen die gestörte Darmflora ist ein Kraut gewachsen: Urbitter®. Und ein paar Apfelschalen pro Tag können nicht schaden.

Neues Kompendium

Die neue Auflage des Urheimischen Kompendiums – Therapie-Leitfaden für Mitteleuropäer – ist fertig. Es enthält viele neue Tipps und Anregungen und kann von interessierten Fachkreisen kostenlos bei uns bezogen werden. Bitte teilen Sie uns Ihre Ideen, Erfahrungen und Ergänzungen mit, so daß wir diese in die nächste Auflage mit aufnehmen können.

Pandalis' hoffnungsvolle Worte



Ich hoffe, daß die evangelische Kirche (EKD) es ehrlich und uneigennützig meint, (und nicht nur ihre fliehenden Schäfchen einfangen will), wenn sie sich neuerdings gegen das ungebremste Wachstum, die Zerstörung der Natur sowie gegen Fleisch und Milch aus der Massentierhaltung einsetzt. Und, fast zu schön um wahr zu sein, setzt sich nun auch Papst Franziskus für den Naturschutz ein. Ich würde mich ehrlich darüber freuen, ebenso wie über den Bürgermeister Veith aus Tirol. Solche Menschen brauchen wir!

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 darüber, teilen Sie sie uns gerne mit oder registrieren Sie sich unter <http://www.urheimische-wmedizin.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, Maïke van der Pütten

Wissenschaftlicher Berater:

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

Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, www.sabine-krauss.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