

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Forschung oder „Die Büchse der Pandora“?

In der letzten Ausgabe diskutierten wir die satten Wissenschaftler, die Unmengen an öffentlichen Geldern für unsinnige Forschung verpulvern. Das war nur die Spitze des Eisberges: Die stets in weiße Westen verpackte Wissenschaft ist nicht nur ein schwarzes Loch für Steuergelder, sondern birgt zudem nachhaltige Gefahren für Umwelt und Menschheit! Ist nicht der eigentliche Sinn der Forschung, Planet und Volk Gutes zu tun?!

Zeus war ein hinterlistiger Gott. Er ließ die erste Frau der Welt aus Lehm erschaffen, gab ihr eine geheimnisvolle Büchse und den Hinweis, diese unter keinen Umständen zu öffnen. Ein Schelm, wer Böses dabei denkt, denn daß die Neugierde größer als die Furcht sein würde, war ja abzusehen. Die Frau mit Namen Pandora hielt auch nicht lange durch und schwuppdwupp entströmte der Büchse alles Übel dieser Welt, bis hin zu Krankheit und Tod, die die Menschheit vorher gar nicht gekannt hatte. Was die heutige Welt angeht, so ähnelt unsere Forschungsgeschichte der griechischen Mythologie ganz gewaltig. Die nicht zu bändigende Neugier sorgt dafür, daß der Menschheit mehr und mehr Schlechtes widerfährt. Auch in der Bibel naschte Eva vom Baum der Erkenntnis und wurde als Konsequenz aus dem Paradies verbannt. Ist Forscherdrang und Neugierde tatsächlich der Ausgangspunkt für späteres Leid? Wollen uns die Überlieferungen unserer Ahnen mit diesen Mythen oder Gleichnissen warnen?

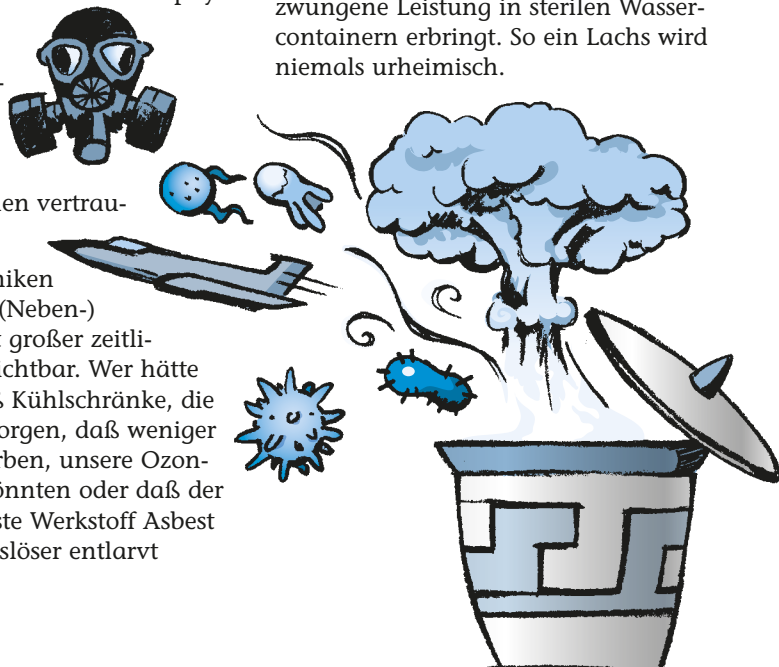
Neben risikoarmen Meilensteinen wie der Kerze oder dem Feuer, erwiesen sich einige große Erfindungen im Nachhinein als durchaus schädlich: Albert Einsteins Grundlagen für die Atomforschung machte die Entwicklung der Atombombe erst möglich. Haber, dem es gelang, Luftstickstoff chemisch zu

binden, um ihn für Pflanzendüngung nutzbar zu machen, entwickelte auf dieser Basis auch Giftgas, das seit dem ersten Weltkrieg und darüber hinaus unzählige Menschen tötete oder verstümmelte.

Ist die Antibiotikaentwicklung als Segen oder Fluch zu bezeichnen? Neben der Zerstörung unseres wichtigsten und größten Organs, des Mikrobioms im Darm, erscheinen im Windschatten der Antibiotika immer mehr resistente Bakterien, die die Ärzte jetzt erst recht vor unlösbare Probleme stellen (Siehe „in eigener Sache“). Aus urheimischer Sicht ist die beste Prophylaxe wahre Freude und eine vertraute urheimische Ernährung, und Lebensweise gespickt mit dieser oder jener uns seit Generationen vertrauten Gewürzpflanze.

Bei manchen Techniken werden schädliche (Neben-) Wirkungen erst mit großer zeitlicher Verzögerung sichtbar. Wer hätte schon gedacht, daß Kühlschränke, die segensreich dafür sorgen, daß weniger Lebensmittel verderben, unsere Ozonschicht zerstören könnten oder daß der leichte und feuerfeste Werkstoff Asbest einmal als Krebsauslöser entlarvt würde?

Ein nächstes böses Erwachen wird uns vermutlich die Nano-Technologie bescheren. Tolle Idee, spannende Anwendungsmöglichkeiten, aber wie finden unsere Körperzellen es wohl, wenn sie von diesen winzigen Partikeln durchdrungen werden? Asbest 2.0! Nun stellte sich heraus, daß bereits viele unserer Fischbestände mit Mikroplastik belastet sind. Die „Lösung“ sieht wie folgt aus: Zucht von genmanipuliertem Lachs, der a) 18 bis 24 Monate statt den üblichen 30 Monaten zum Heranwachsen braucht und b) dafür nicht auf die von uns verseuchte Natur angewiesen ist, sondern die ihm aufgezwungene Leistung in sterilen Wassercontainern erbringt. So ein Lachs wird niemals urheimisch.



Die Industrialisierung brachte uns den Feinstaub und der wiederum nach aktuellen Ergebnissen unter anderem ein höheres Risiko für Schlaganfälle, Alzheimer und die Zunahme von Allergien. VW beweist abermals, daß die Gesundheit des Bürgers auf der Prioritätenliste weit hinter dem eigenen Profit liegt.

Unsere satten Wissenschaftler verschwenden nicht nur Unmengen an Steuergeldern für unnötige Forschung (siehe UHN 3/2015), sondern benehmen sich im eh schon fragilen Ökosystem Erde wie Elefanten in einem Porzellanladen! 2010 haben Wissenschaftler zu Forschungszwecken das Feuerbakterium von Amerika nach Europa gebracht. Ein Zufall, daß seit-her genau daran Italiens Olivenbäume zugrunde gehen? Was ist mit der Vogelgrippe „Made in Germany“: Die ersten Höckerschwäne mit dem Vogelgrippe-Virus H5N1 wurden in unmittelbarer Nähe des Friedrich Löffler Institutes gefunden. Zufälle gibt's ...



Müßte auch nur einer von denen privat für seine Forschung aufkommen, wären wir von vielem Elend verschont geblieben! Wenn wir doch nun wissen, daß wahllose und vor allem gefährliche Forschung die Ausgeburd eines Überflusses an öffentlichen Geldern ist – warum gießen wir stets mehr Öl ins Feuer? Echte Forscher beobachten und ziehen daraus ihre Erkenntnisse – oder ist Ihnen bekannt, daß Galenos, Platon oder Pythagoras mit öffentlichen Geld überschüttet wurden?

Poland et al. (2008) „Carbon nanotubes introduced into the abdominal cavity of mice show asbestos-like pathogenicity in a pilot study.“

Hoffmann et al. (2015) „Air Quality, Stroke, and Coronary Events: [...]“

„Demenz aus dem Auspuff“ Ärzte Zeitung (2012)

„Mehr Allergien durch aggressive Pollen“ Pharmaz. Zeitung (09/2006)

„Absterben von Olivenbäumen [...]“ Naturwissenschaftliche Rundschau (Heft 7, 2015)

„Bekämpfung der Vogelgrippe“ Wiss. Dienste d. Bundestages (Nr. 08/06)

„Wenn Ihr eure Augen nicht gebraucht um zu sehen, werdet Ihr sie brauchen um zu weinen.“

J. P. Sartre

Das Aktuelle Thema



Acht Stunden Schlaf?

... davon träumst du wohl ...

In der griechischen Unterwelt brachte einst die Nacht den Gott des Schlafes zur Welt, Hypnos. Sein Schicksal war früh besiegelt. Zusammen mit seinem Sohn Morpheus, dem Gott der Träume, brachte er den Menschen erholsame Nächte, Heilung und prophetische Träume. Für viele geht Hypnos in der heutigen Zeit jedoch anderen Interessen nach und auch an Morpheus' Aktivitäten zweifelt der Bürger: Vermeintliche Schlaflosigkeit und Albträume beherrschen die Gesellschaft.

Die moderne schnelle Lösung lautet: Schlaftabletten. Viele bekommen sie regelmäßig und vorschnell verschrieben und versinken in einen künstlichen komatösen „Schlaf“. Sind sie erst daran gewöhnt, klappt es mit dem natürlichen erholsamen Schlaf erst recht nicht mehr. Dabei bergen diese Medikamente immense Risiken: Abhängigkeit, erhöhte Sturzgefahr, Demenz oder sogar – man mag es kaum glauben – Schlaflosigkeit! Naturvölker, die fernab der Zivilisation leben, kennen nicht einmal ein Wort für Schlaflosigkeit. Früher war die Verfügbarkeit des Lichtes maßgeblich für das Schlafverhalten, im Rhythmus der Natur schlief man im Sommer weniger und im Winter mehr. Litten deswegen im Sommer gleich alle unter Schlafstörungen?

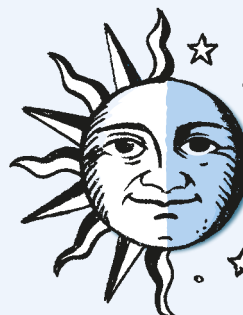
Wieviel Schlaf brauchen wir überhaupt?

Der Schlafbedarf ist sehr individuell, so war Napoleon zeitlebens mit lediglich vier Stunden zufrieden. Bekanntermaßen wenig Schlaf pflegten auch weitere große Persönlichkeiten, wie Friedrich der Große, Julius Caesar, Rudolf Virchow oder Maximilian Oskar Bircher-Benner. Krampfhaftes Festhalten an einer gesellschaftlich normierte Einheits-Schlafdauer (8 Stunden!) und Zubettgezeit (vor Mitternacht!) läßt keinen Raum für individuelle Bedürfnisse und vermittelt nur eins: „Ich weiche von der Norm ab – bestimmt habe ich Schlafstörungen!“ Davon profitieren ausschließlich Psychiater, Ärzte, Schlaflabore und Apotheken. Sollten Sie, wie die oben genannten großen Persönlichkeiten, nur kurz schlafen, entspricht dies einfach ihrem Naturell und ihren Lebensumständen. Unbehelligt von der frühen Morgenstunde, stehen Kinder auch mal um halb fünf auf und spielen – ohne den quälenden Gedanken, daß



Wie funktioniert Schlaf?

Schlaf ist ein unverzichtbarer Erholungszustand unseres Körpers. Neuerdings wissen wir sogar, daß Schlafen ein funktioneller Zustand zur Entschlackung des Gehirns ist. Die zwei Botenstoffe Adenosin und Melatonin signalisieren uns, daß es Zeit ist, dieser Erholung nachzugehen.



Adenosin ist ein Baustein unserer körpereigenen Energiequelle Adenosintriphosphat (ATP). Verbrauchen wir beispielsweise durch körperliche Anstrengung viel Energie, also ATP, wird peu à peu Adenosin freigesetzt und dockt im frontalen Kortex unseres Gehirns an spezifische Rezeptoren an. Dieses Schlüssel-Schloß-Prinzip veranlaßt unseren Schlafdruck. Wer dem Bedürfnis nicht nachgehen kann, der trinkt für gewöhnlich Kaffee!

Wir erforschen





sie jetzt doch eigentlich schlafen „müssten“. Von Kindern können wir noch mehr lernen: Ein Leben voller Reize und Impulse macht müde, Kinder müssen viel schlafen. Ein Leben, das sich durch sitzende Tätigkeiten, Alltagsroutine und wenig Reize auszeichnet, führt zu einem reduzierten Schlafbedarf. Dies gilt ganz besonders für ältere Menschen, bei denen die von Natur aus reduzierte Melatoninproduktion zu einem noch geringeren Schlafbedarf führt (siehe „Wie funktioniert Schlaf?“). Paradox, daß genau diese mit Schlafmittel überhäuft werden!

Weniger ist mehr

Betrachten wir unseren modernen Alltag, ist es gesünder, auch mal bewußt weniger zu schlafen! Legen wir uns wach hin, um Schlaf zu erzwingen, bringt auch die Dunkelheit nichts. Alles gibt es für uns arme Wohlständler heutzutage im Überfluß. Zurecht wird die Überlebensfähigkeit des Menschen in diesem Zustand angezweifelt! Jeder sollte für sich feststellen, wieviel Schlaf ihm gut tut und sich dabei an sich, und nichts und niemand anderem orientieren. Dann verschwinden auch die vermeintlichen Schlafstörungen und vielleicht auch das ein oder andere Wehwehchen.

„Geriat: Mit Antibiotika und Schlafmitteln sind viele Ärzte zu schnell bei der Hand“ Ärzte Zeitung (Juli 2015)

Xie et al. „Sleep drives metabolite clearance from the adult brain.“ (2013)

Dubbels et al. „Melatonin in edible plants identified by [...]“ (1995)

Diener: Klinische Pharmakologie (2015)

Birbaumer und Schmidt: Biologische Psychologie (2010)

Lehnert: Rationelle Diagnostik und Therapie in [...] (2015)

Schlafmangel kann positiv sein

Bei Resignation und Traurigkeit („Depressionen“) führt weniger Schlaf zu einer nachweislich besseren Grundstimmung. Wird eine bestimmte Schlafphase (REM) nicht geschlafen, wird weniger des stimmungssenkenden Neurotransmitters Acetylcholin ausgeschüttet.

Wirz-Justice „Sleep deprivation in depression: what do we know, where do we go?“ (1999)



Ein besonderer Störfried neben Licht, ist Lärm. Während wehendes Laub oder

das Rauschen des Meeres beruhigend wirken, sind fluchtanregende Geräusche

wie laute Musik, Bass und Motoren der größte Feind vom erholsamen Schlaf.

Zu Recht, denn Koffein gilt als Gegenspieler von Adenosin (Nutzen im Gehirn gleiche Rezeptoren).

Melatonin wacht ebenso über den Tag-Nacht-Rhythmus unseres Körpers, definiert aber vor allem die Dauer des Schlafes. Um mit einer gesunden Müdigkeit ins Bett zu taumeln, bedarf es neben der körperlichen Erschöpfung (Freisetzen von Adenosin aus ATP) auch eines gewissen Melatoningehalts im Körper. Dunkelheit stimuliert die Produktion, weshalb es vielen

Menschen schwer fällt, gut einzuschlafen, wenn die Abendstunden vom grellen Fernsehgerät, Computer oder Mobiltelefon begleitet werden. Insbesondere jenes kurzweilige blaue Licht unterbindet die Melatoninproduktion.

Auch eine Tasse Cystus® Tee mit Honig kann Wunder wirken: Der Zucker im Honig erhöht den Insulinspiegel, wodurch gewisse Gegenspieler vom Tryptophan (Vorstufe von Melatonin) eliminiert werden.

Übrigens: Im „Bärlauch Frischblatt Granulat“ sind sowohl Adenosin, als auch Melatonin enthalten. Vielleicht bietet es sich an, das Granulat am Abend zu nehmen? „Aktivierter Bockshornklee“ am Morgen erleichtert hingegen den Gang aus dem Bett (belegt durch unsere neuen Untersuchungen).



Wir erforschen



Kurz und bündig

Präventologie – Lizenz zum Gelddrucken

Gerne sucht man in der Gesundheitsindustrie nach Maßnahmen, die viel Geld einbringen, ohne wirklich relevant für die Patienten zu sein. Die erste Maßnahme hierzu ist das Schüren von Ängsten, ob vor Krebs, Burn-out, Diabetes oder Herzinfarkt. Nach den Vorsorgeuntersuchungen wird der Geldgier nun ein ganz neues Berufsfeld gewidmet: Präventologie.

Man prüft uns auf Herz und Nieren, um alle möglichen und unmöglichen Gefahren für unsere Gesundheit bis ins Detail zu diagnostizieren und frühzeitig zu bannen. Daß das nicht funktioniert, belegen schon die vielen Krebsvorsorgeuntersuchungen. Unsere schon häufig geäußerte Kritik an diesen Maßnahmen wird durch aktuelle Daten aus den USA untermauert, die sämtlichen Präventionsversuchen ein vernichtendes Urteil ausstellen. Selbst beim Screening



auf den gefährlichen Hautkrebs fehlt der Nachweis, daß die Teilnehmer eine längere Lebenserwartung haben. Die Zeit, die das aufwendige Screening braucht, fehlt Hautärzten dann für tatsächlich Kranke. Das Präventionsgesetz ist beschlossene Sache. Es verpflichtet die Krankenkassen, zusätzliche 500 Millionen Euro für primärpräventive Arztleistungen bereitzustellen. Geld, das die Versicherten erstmal erwirtschaften müssen.

U.S. Preventive Services Task Force – Information for Consumers (online)

„DEGAM stellt Hautkrebs-Screening infrage. Kein Nachweis, dass der Nutzen den Schaden überwiegt“ MMW Fortschr. Med. 2015

„Das Präventionsgesetz kommt: Die Praxis als Ort der Gesundheitsförderung“ Praxis-Magazin 2015

„Prävention – Förderung des eigenen Gesundheitspotenzials“ Praxis-Magazin 2014

Abgefüllt, mit glasklaren Konsequenzen

Kristallklare Bergseen, saftig grüne Landschaften und verschneite Gebirgsketten versprechen satte Natur in jedem einzelnen Tropfen. Leider rechtfertigt die vermeintliche Qualität nicht den Konsum überteuerter und zudem minderwertiger Güter – so auch in der intransparenten Welt der Flaschenwässer. Das ökologische Desaster durch die weltweit knapp 100.000.000.000 in Plastikflaschen abgefüllten Liter ist leider auf keinem Etikett zu sehen. Der in vielen Fällen zutreffende Herkunftsort Leitung unterliegt identischen Vertuschungsmaßnahmen, denn der Chemiecocktail Leitungswasser stillt (wie berichtet) den Durst auf reines Wasser herzlich wenig (UHN 3/2015).

Urheimische Anmerkung: Leider gibt es keine befriedigende Lösung für das Dilemma Leitung oder Flasche. Bei Glas(!)flaschenwasser schaut man besser zweimal auf den Herkunftsort: Fernab von giftgrün leuchtenden Feldern und mit Gülle getränkten Böden sollten artesischen Quellen oder Trinkwasserbohrungen liegen. Geologische Vorteile bieten sandige Böden durch ihre remineralisierende Filterkraft, aber auch Gebirgsregionen sind im allgemeinen gute Bezugsquellen. Werden an solch wertvollen Orten nun aber Massen abgefüllt und LKWs herangekarrt, wird einem schnell eines bewußt: Der Durst auf reines Wasser fördert mehr schwarze Schafe als alles andere – auf Kosten der Natur. Nestlé beispielsweise erwirbt Quellen- und Grundwasserrechte aus öffentlichem Besitz, um die selbst kreierte Nachfrage nach Flaschenwasser gewinnbringend zu befriedigen. Das ist der Preis unserer „Zivilisation“.

„Flaschenwasser“ Umweltinstitut München e.V. (Juni 2015)

Baily: From Ground Water to Grass Roots (2013)



Da wird einem kalt ums Herz ...

Früher war es die Sommerhitze, die Schuld war; jetzt ist die Kälte dran. Bitterkalte Temperaturen haben bitterharte Konsequenzen für das Herz – versucht man uns zumindest weiszu machen. Aktuelle Studien belegen ein anscheinend erhöhtes Herzinfarktrisiko bei Temperaturen unter 0°C. Doch wer natürlich gesund ist, dessen Herz trotz auch der Kälte. Der lebende Beweis ist das Volk der Inuit. Als Risiko nennen wir die Einnahme von Medikamenten, nicht die Kälte, denn medikamentöse Eingriffe in lebenswichtige Regelkreise können zu lebensbedrohlichen Situationen oder sogar zum Tode führen. So wie auch das natürliche Durstgefühl (insbesondere bei älteren Menschen) durch Medikamente zerstört wird, wird auch hier der natürlichen Regulation des Herzkreislaufsystems ein Strich durch die Rechnung gemacht.



Urheimischer Beitrag aus unserer Forschung: Lefteria® Tabletten.

Pressekonferenz „Environment and the Heart“ am 30.8.2015

„DAS LEBEN IST
EINE SEXUELL
ÜBERTRAGBARE
KRANKHEIT,
DIE IMMER
TÖDLICH ENDET.“

Verfasser unbekannt

Wir erforschen



Kurz und bündig

Von Grippeimpfungen und neuen Zielscheiben

Fleißig ruft die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Grippeimpfung auf. Wir fragen uns: Wozu? Der versprochene Grad der Wirksamkeit existiert nicht; so wurden beispielsweise geimpfte Kinder häufiger krank, als nicht geimpfte Kinder. Es gibt noch nicht einmal Belege dafür, daß die jährliche Zahl der Influenzaerkrankten rückläufig ist. Dank der Nebenwirkungen geht auch die Kosten-Rechnung durch den fehlenden Nutzen nicht auf. Bei der Grippeimpfung zählt nur eines: Hauptsache die Kassen der Pharmaunternehmen klingeln. Übrigens: Entsprechend trägt die durch perfide Lobbyarbeit geforderte Impfpflicht für die Flüchtlinge nicht zum Wohlergehen bei. Die Frage, wer da wirklich profitiert, stellt sich schon nicht mehr (siehe unten: Auswandern ist nicht urheimisch).

Roger et al. „Influenza vaccination for healthcare workers [...]“ (2010)

Sayer „The Shocking Lack of Evidence Supporting Flu Vaccines“ (2011)

„Dagegen sollen Flüchtlinge jetzt geimpft werden“ Ärztezeitung (Oktober 2015)



Auswandern ist nicht urheimisch

Die meisten Menschen, die ihre Heimat verlassen, um bei uns in Deutschland Arbeit zu finden, sind kerngesund und vor allem gesünder als ihre deutschen Altersgenossen. Im weiteren Verlauf ihres Lebens nimmt dieser Vorteil ab, und im Rentenalter sterben sie früher als Menschen ohne Migrationshintergrund. Um das festzustellen, wurden mal wieder Steuergelder verschwendet, diesmal vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge und dem Robert-Koch-Institut in Berlin. Und die Forschung soll weitergehen, schließlich müsse man doch herausfinden, woran das liegt.

Für uns liegt die Begründung auf der Hand: Menschen, die ihre Heimat verlassen (müssen) und sich der im neuen Land üblichen Ernährungs- und Lebensweise anpassen, verletzen das Urheimische Prinzip, Körper und Geist erkranken. Die Schäden dadurch summieren sich auf (z.B. nachweisbar mehr Krebsfälle) und münden in einer erhöhten Sterblichkeit. Selten war das Thema aktueller, doch hierzulande lernt man nicht aus Erfahrungen, denn das westliche Gesundheitssystem ist leider bereits dabei, die weitgereisten Neuankömmlinge mit Impfungen und Präventionsmaßnahmen zu bombardieren (siehe oben: Von Grippeimpfungen und neuen Zielscheiben).

Kohl „Sterberisiken von Migranten“ (2015)

„Dagegen sollen Flüchtlinge jetzt geimpft werden“ Ärztezeitung (Oktober 2015)



In eigener Sache:

Aufruf: Teilnehmer für MRSA Studie mit einer pflanzlichen Extrakt-Kombination gesucht

Für eine Studie zur Wirksamkeit von Kremo 058® gegen Methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA) sucht das Institut für Allgemeinmedizin der Universität zu Lübeck Patienten als Studienteilnehmer. Voraussetzung zur Teilnahme an der Studie ist ein positiver MRSA-Abstrich mit einem asymptomatischen (beschwerdefreien) Verlauf oder einer vorhergegangenen Behandlung mit üblicher antimikrobieller Therapie, die erfolglos geblieben ist.

Neue Rezeptur: Bärlauch Magnesium Kapseln jetzt gluten- und hefefrei!

Ab sofort bieten wir unsere Bärlauch Magnesium Kapseln mit einer gluten- und hefefreien Rezeptur an. Somit sind sie auch für hefeempfindliche Personen oder Menschen mit Zöliakie geeignet.

Bärlauch Magnesium Kapseln

PZN: 049 26 125

empf. VK inkl. MwSt.: 17,27 EUR

Forschungsvorhaben

Wir sind auf der Suche nach einem pflanzlichen Stoff, der in der Lage ist, Feinstaub zu binden. Unsere symptomatische Forschung bügelt Fehler vergangener öffentlich geförderter „Fortschritte“ aus, ohne daß wir auch nur eine einzige müde Mark vom Steuerzahler beanspruchen.

MESSEN + KONGRESSE

Hier können Sie uns am Stand oder bei Vorträgen antreffen:

17. Februar 2016

Hebammen Landestagung
Niedersachsen,
Oldenburg

11. – 12. März 2016

Diabetes Messe,
Münster

26. – 27. Februar 2016

Geburtshilfe im Dialog,
Mannheim

12. – 13. März 2016

67. Berliner
Heilpraktiker-Tage

19. – 20. März 2016

Interbiologica,
Darmstadt

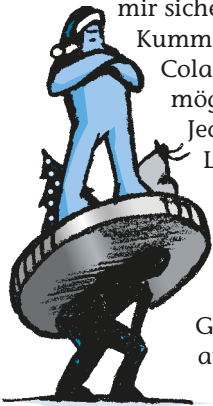
Wir erforschen



Pandalis' weihnachtliche Worte

Wer weiß heute noch, daß Jesus eigentlich am 6. Januar geboren wurde und der Weihnachtsmann mit seinen Geschenken eine Erfindung der Industrie ist? Ich bin mir sicher: Würde Jesus sehen, wie wir seine Geburt feiern – er wäre voller Kummer: Zusammengelegt mit der Wintersonnenwende gaukeln uns Coca Cola & Co die Existenz von Weihnachtsmännern vor und propagieren möglichst teure Geschenke als unerläßliche Basis der Nächstenliebe. Jedes Jahr aufs Neue: Konsum und Kitsch auf Kosten der ärmsten Länder!

Weihnachten ist kein Fest der Familie! Genügend Menschen sind allein ... es wäre das mindeste, einen von ihnen zu sich zu holen, um dem wahren Sinn von Weihnachten ein Stückchen näher zu kommen: Geben ohne Erwartung! Und zwar Mitgefühl und keine Geschenke! Ein Fest ohne Leid, ohne billigen Schmuck, ohne Fleisch aus Massentierhaltungen und ohne überflüssige Geschenke ... zufrieden sein mit dem was man hat. Einfach so.



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 www.pandalis.de/unternehmen/urheimischen-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: Dr. Verena Becker, 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

**Wir wünschen Ihnen
ein frohes Weihnachtsfest.**