

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Sehen, Staunen, Hinterfragen: Mein Bekenntnis zur Urheimischen Medizin



Ein Blick fällt auf die zurückliegenden 30 Jahre Urheimische Philosophie, Urheimische Medizin: Jetzt, 2018, da die Urheimische Medizin ins vierte Jahrzehnt geht, mag Rückschau erlaubt sein. Wenn ich gefragt werde, worin die Essenz dieses mit dem Wort „urheimisch“ belegten Ansatzes liegt, schaue ich auf meinen Lebensweg, der eng mit meinen Einsichten verknüpft ist – und werde ganz bescheiden: Mir wurde der Beruf als pharmazeutischer Unternehmer nicht in die Wiege gelegt, ich bin in einfachen Verhältnissen aufgewachsen, nicht gesättigt und träge. Um mich Menschen, die das Heilwissen meiner griechischen Heimat als lebendige Tradition lebten. Etwa meine Großmutter, die als Hebamme wußte, welche Varietät der heimischen Zistrose (heute als *Cistus incanus* L. *Pandalis*® geschützt) den Wöchnerinnen gegen Entzündungen hilft. Oder die mir als kleinem Jungen, der sich neugierig den weißen Pflanzensaft eines Feigenbaums auf die Beine gestrichen hatte, mit einem Absud aus dieser *Cistus*-Pflanze die brennenden Stellen der Haut beruhigte.

Es war ein echtes Heureka-Erlebnis, als ich begriff, warum mir der Bärlauch nicht bekommt, während ich den griechischen Knoblauch bestens vertrage: Prof. Ernst Burrichter hatte uns Studenten bei einer Exkursion im Teutoburger Wald, als wir durch einen Bärlauch-Standort liefen und den aromatischen Geruch dieser Pflanze bewunderten, deren Beinamen genannt: „Knoblauch der Germanen“. Ja, sagte ich mir, die Germanen, von denen die hiesige Bevölkerung abstammt, sind auf Bärlauch eingestellt, ich, dessen hellenische Vorfahren nicht mit Bärlauch in Berührung kamen, eben nicht!

„Sehen – Staunen – Hinterfragen“, die Schritte meiner Reflexion führten schließlich dahin, daß ich Bärlauch nicht nur für die moderne Urheimische Medizin nutzbar machte, sondern auch das Prinzip begriff, das der Urheimischen Philosophie und der daraus resultierenden Medizin zugrunde

liegt: Unsere Lebensgrundlage ist das, was uns die Um-Welt bietet, in der wir und die vielen Generationen vor uns leben, mit dem sich unser Körper „auskennt“,

was er nicht erst mühevoll entgiften oder fermentieren muß. Vertrautheit ist die Basis: Mit dem, was diese Pflanzen in unseren Körper bringen, kann er sofort etwas anfangen.

Zum Beispiel die Zistrose, die seit der Antike den Menschen hierzulande zumindest im Weihrauch vertraut ist und im *Cystus 052*® Infektblocker auf dem Höhepunkt der Schweinegrippe Hunderttausenden durch schwere Zeiten half. Auch die Bitterstoffe im *Urbitter*®, die unsere Verdauung anregen oder der aktivierte Bockshornklee, der Zellstoffwechsel und Nervensystem fit hält, und auch Bärlauch, der unsere Gefäße reinigt und damit die Kommunikation in unserem Körper fördert. Wie Martin Luther seinerzeit „dem Volk aufs Maul schaute“, um seine Bibelübersetzung den Menschen zugänglich zu machen, die die Frohe Botschaft der Evangelien verstehen sollten, so habe ich stets der Natur ins Antlitz geschaut, um im Beobachten, Staunen und Hinterfragen Neues zu lernen und es für die Medizin zugänglich zu machen.

Und ich bin gewohnt und bereit zu kämpfen für das, was ich als richtig und heilsam erkenne. Deswegen ist seit 2017 mit der *Cystus Pandalis*® Lutschtablette ein Medikament verfügbar, das vielen Menschen hilft, schadlos die derzeitige Influenza-Saison zu überstehen. Wie eine Fügung erscheint es da zu Beginn des vierten Jahrzehnts des urheimischen Ansatzes, daß die aktuelle medizinische Forschung die Urheimische Philosophie Punkt für Punkt bestätigt, indem sie nachweist, daß wir Großchemie und industrieller Landwirtschaft in Sachen Gesundheit nicht trauen dürfen (s. *Aktuelles Thema*).

Aber meine Mitarbeiter und ich, wir lehnen uns nicht zurück, sondern übersetzen weiter aktuelle Ergebnisse in die urheimische Sprache, im Bewußtsein, daß Kommunikation das Geheimnis ist – in jeder Hinsicht. Viel Freude beim Lesen wünscht

Ihr
Dr. Georgios Pandalis



gesunder Nahrung gehört täglich auf den Tisch, sogar mehr, je älter wir werden. Schließlich wollen wir bis ins Alter unsere Muskeln behalten und aktiv bleiben.

Kohlehydrate nicht pauschal verdammern

Bisher hieß es: Verzicht auf Kohlehydrate. Jetzt sagen die fortschrittlichen Mediziner: Auf Ballaststoffgehalt und Struktur der Kohlehydrate kommt es an, dann gehen entgleisende Kommunikationen zwischen Zellen und Organen (Krebsgefahr!) zurück, der Mensch bleibt gesund. Also: keine pauschale Verdammung mehr, Nahrungsqualität ist entscheidend – und dazu eine Lebensweise, die wir urheimisch nennen (vgl. *UHN* 3/2010).

Angstmacher aufs Abstellgleis

Die mutigen Forscher schieben die Angstmacher der Zunft aufs Abstellgleis, die mit ihrer Fixierung auf Cholesterinwerte und Blutdruckgrenzen (siehe *Kurz und bündig*) Patienten zu Marionetten machen. Sie rücken die Gefäße als Kommunikationsautobahnen, das Leben im Darm und den Informationsaustausch zwischen Herz und Lunge, Leber und Niere, Herz und Niere in den Fokus (3). Und sie propagieren, was wir schon lange sagen: Vertraute Nahrung gehört auf den Teller, auch wenn sie einen höheren Kalorien- und Fettgehalt aufweist. Entscheidend ist Frische und Qualität. Schädlich

sind die industriell verarbeiteten Lebensmittel, die zuckerreich und ballaststoffarm sind, und im Übermaß industrielle Transfettsäuren enthalten – sie stürzen die Kommunikation im Körper ins Chaos, bringen das Leben im Verdauungstrakt (die Mikrobiome) durcheinander und lösen Krebs aus. Sie sind in anderen Ländern längst deklarierungspflichtig, bei uns hat die Lebensmittelindustrie noch die Übermacht (4). Zusammen mit der Landwirtschaft, die neben den Autos Feinstaub-Produzent Nummer eins ist.* Aber wir können etwas tun, um gesund zu bleiben: Ernährung nach einfachen Regeln, Leben ohne Resignation, aber aktiv und in Harmonie mit unserer Mitwelt – deswegen haben wir unsere Urheimischen Tipps über die Empfehlungen der jungen Mediziner hinaus ergänzt um ein paar Regeln, die uns geistig und körperlich beweglich halten, auf gute und gelassene Art aktiv, bis wir den Planeten verlassen (s. *Urheimische Tipps für ein gesundes Leben*).

(1) Stallmach A et al., *Gastrointestinale Mikrobiota und Tumorekr.*, *DMW* 2017; 142. (2) Lechner K et al., *Ernährungsempf. b. metabolisch-vasculären Syndrom*, ebd. (3) Michels, G., *Organinteraktionen: Herz u. Lunge*, ebd. Roedel K et al., *Organinteraktion Leber u. Niere*, ebd. Sallek D, John S, *Organinteraktionen: Herz u. Niere*, ebd. (4) Hesecker, H, *Die Kritik wird lauter*, *Ernähr. Umsch.* 1/2018

*) Nur beim Feinstaub haben wir jahrelang nach einem Reinigungsmittel geforscht und nun fast aufgegeben, weil unsere Intuition sagt: dessen Partikel hängen sich mechanisch unauskehrbar im Körper fest. Die nächste Generation kann hier nur auf eine andere Landwirtschaft hoffen und eine Welt ganz ohne Verbrennungsmotoren.

Urheimische Tipps für ein gesundes Leben

Fette sind keine Feinde: Fett aus naturbelassener Nahrung macht uns keine Angst, Butter in Bio-Qualität zum Kochen oder aufs Brot ist uns willkommen, auf verarbeitete Lebensmittel verzichten wir lieber.

Eiweiß ist wichtig: Mindestens 20g Protein pro Mahlzeit (z.B. ein Teller Linsensuppe) sind nötig, denn wir möchten bis ins Alter autark und beweglich bleiben.

Kohlehydrate gehören dazu: Aus natürlichen Quellen (frische Pflanzennahrung) bringen sie die notwendigen Ballaststoffe mit. Kalte Kartoffeln oder

Nudeln schützen uns durch ihre resistente Stärke zusätzlich vor Krebs.

Fleisch ist nur ausnahmsweise auf dem Teller – und wenn, dann von Tieren aus kontrolliert biologischer und artgerechter Haltung, Massentiere sind das ebensowenig wie es Pflegeheime für Menschen sind.

Trinken: Wir trinken nie ohne Durst – und nicht nach vorgegebenen Mengen.

Esspausen statt Fasten: Essen wir ab und zu mal 16 Stunden nichts, startet der Körper gesunde Autophagie (Selbstverdau), was optimal den Körper reinigt.

Lebensstil: Wir vermeiden negativen Streß, der Resignation bedeutet. Ein Tagesablauf, den die Sonne statt der Digitaluhr vorgibt, und täglich ein 30-Minuten-Gang zu einer Waldlichtung können Wunder wirken.

Harmonie mit der Umwelt: Fernreisen brauchen wir nicht, auch nicht täglichen Fernsehkonsum vor dem Großbildschirm – das führt nur zu mehr Feinstaubbelastung, Elektrosmog und Flucht aus der Wirklichkeit. Arbeit im eigenen Garten und Einsatz für sinnvolle Gemeinschaftswerke halten uns geistig und körperlich fit.



Kurz und bündig

Algen als Lebensmittel – wollen uns Fraunhofer-Forscher vergiften?



Erst ins Bierglas, dann auf den Teller: Forscher am Fraunhofer-Institut der Uni Lübeck propagieren allen Ernstes Meeresalgen als Basis für Getränke und Lebensmittel. Sie wollen damit die Nahrungsknappheit angesichts der rapid wachsenden Menschheit bekämpfen – und übersehen altbekannte Tatsachen: Erstens kann ein Großteil der Menschen Algen nicht verdauen, weil sie nicht über das Sushi-Gen (UHN 3/2017) der Japaner verfügen: Europäern und Nordamerikanern schaden Algen eher. Zweitens bringen Meeresalgen oft giftige Schwermetalle mit. Wir fragen uns: Kommt jetzt die organisierte Massenvergiftung durch staatlich subventionierte Spitzenforschung?

NDR Sendungsinfo 3. Dez. 2017. Mathan et al., Kinetics of the attachment of intrinsic factor-bound cobamides, Journ. of Clin. Invest. Sept. 1974. Taga et al., Pseudo-B12 joins the cofactor fam., J. Bacteriol 2008. Schwermetalle in Algen, Ern. Umschau Feb. 2015.

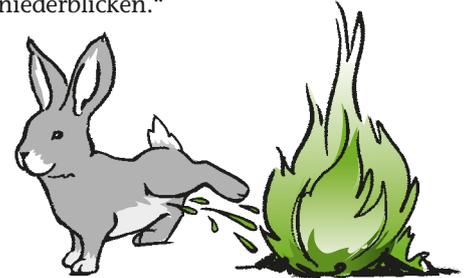
Veganer-Vitamin B₁₂ in unnatürlicher Form tückisch

Veganer wollen damit einem Mangel vorbeugen: durch Einnahme von künstlich hergestelltem Vitamin B₁₂ (Cyanocobalamin). Doch das Veganer-Vitamin ist in unnatürlicher Form ein tückischer Krebsauslöser. Nach 10-jährigen Beobachtungen an 80 000 Menschen schlagen amerikanische Forscher Alarm: Männer erhöhen mit der unnatürlichen Form des Vitamins auf Dauer ihr Krebsrisiko (vor allem der Lunge) um bis zu 40 Prozent. Warum es Frauen weniger trifft, ist noch nicht erforscht. Natürliches B₁₂ essen wir mit Seefisch, rotem Fleisch und Eiern. Pech für Veganer? Seit die Sidea®-Quecke erforscht wurde, nicht mehr: Ihre Wurzeln enthalten sehr viel B₁₂. In Hungerzeiten war die Queckenwurzel ein Brotstreckmittel, jetzt wird Sidea® zum Rettungsanker für Veganer. Für Sidea® B₁₂ Bio vegan Kautabletten (wie für das Sidea® B₁₂ Bio Granulat) wird die Pflanze als Ganzes verarbeitet – für pflanzengebundene Vitamine ist weit und breit kein Gefahrenpotential bekannt.

Brasky TM et al., Long-Term, Supplem. One-Carbon Metabol.-Related Vit B Use in Relation to Lung Cancer Risk, J Clin Oncol. Okt. 2017

Umwelt: Nächste Feinstaub-Orgie steht bevor – wann haben wir genug?

Die Feinstaub-Orgie an Silvester brachte einen neuen Rekord: 137 Millionen Euro verpufften in Stunden, verpesteten die Luft so stark wie mehrere Wochen schlimmster Diesel-Staus. Mit den Oster-Feuern steht der nächste Exzeß bevor – dabei ist Feinstaub die gefährlichste Form der Umweltverschmutzung (siehe [www.pandalis.de/unter „Aktuelles“](http://www.pandalis.de/unter_„Aktuelles“)). Wann haben wir endlich genug und sagen mal laut über diesen schlimmen Brauch, der meist in exzessiven Alkoholkonsum bis zum frühen Morgen ausartet, was Shakespeare schon seinem Hamlet in den Mund legte: „Daß das ein Brauch ist, den man am besten ehrt, wenn man ihn bricht. Dies stumpfköpfige Gebecher läßt in Ost und West die Völker auf uns niederblicken.“



Resistenzen gefährden öffentliche Gesundheit – Rückfall in alte Zeiten

Uns droht ein Rückfall in finstere Zeiten, weil viele Infektionskrankheiten nicht mehr wirksam zu behandeln sind. Die Gefahr sehen das Robert-Koch-Institut und die Weltgesundheitsorganisation. Multiresistente Erreger (MRE) sind allgegenwärtig (s. UHN 3/2017) – dabei sind sie kein Teufelszeug, sondern Menschenwerk: Aus Hausmüll und Massentierhaltung (besonders Schweineställen) geraten Antibiotika in Boden und Grundwasser sowie in Flüsse und Badeseen (wie jüngst in Niedersachsen festgestellt wurde). Dort gefährden sie Menschen direkt oder „züchten“ resistente Keime, die wieder auf den Menschen übergehen. Und die Politik – handelt wie gewohnt: 500 Millionen Euro bekommt eine Forschungsinitiative, die Empfehlungen ausarbeiten soll. Ob in diesen Empfehlungen Kremo 058® vorkommen wird – darauf sind wir gespannt.

umwelt medizin gesellschaft 4, 2017. Dittmann K et al. One-Health-Ansatz i. e. reg. Netzwerk, Umwelt-Hygiene-Arbeitsmed. 21(6). ndr/ARD Hamburg 2/2018. Träder, M, Kremo® als Phytotox. b. Inf. m. MRSA, Erfahrungsheilk. Bd. 63, 146f.1003 Z

Millionen krank und Milliarden Gewinn per Verordnung

Durch eine neue offizielle Richtlinie sind über Nacht geschätzt 42 Millionen US-Amerikaner für krank erklärt worden. Amerikanische Ärzte sind demnach verpflichtet, schon bei geringer erhöhten Blutdruckwerten als bisher Medikamente zu verordnen. Auf die Tatsache, daß der Patient selbst (durch Lebensstil, vor allem Ernährung, Bewegung und Rauchverzicht) etwas tun kann, geht die Vorschrift erst in zweiter Linie ein. Ein milliarden-schweres Konjunkturprogramm für die Pharmaindustrie.

Overbeck, P, Neue US-Hypertonie-Leitlinie, ÄZ 120-219D, 2017



Pandalis' nachdenkliches Wort

König Krösus prahlte im 6. Jahrhundert v. Chr. mit öffentlicher Prasserei. Solons Warnung – „Niemand ist vor dem Tode glücklich zu preisen“ – schlug er in den Wind. Er starb armselig. Heute stellen viele in exzessivem Fleisch- und Alkoholkonsum ihren Wohlstand zur Schau – sie glauben, es den Reichen und Mächtigen nachzutun zu müssen. Und die Wohlstands-Deutschen – essen und trinken inzwischen bewußt und achten auf „bio“.



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 uns das gerne mit (E-Mail: info@pandalis.com) oder registrieren Sie sich unter: www.pandalis.de/unternehmen/urheimischen-neuigkeiten/

URHEIMISCHE NOTIZEN per Post



Liebe Leserinnen und Leser,

falls Sie die URHEIMISCHEN NOTIZEN das erste Mal in den Händen halten und diese in Zukunft regelmäßig kostenlos zugesandt bekommen wollen, teilen Sie uns das bitte telefonisch oder schriftlich mit: Tel. 0 54 26/34 81, E-Mail: info@pandalis.com

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: Jannick Düroff, Arnold Großegesse, Michael Ortmann, Maike van der Pütten, Michaela Rhotert

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 unter Nennung der Quelle erlaubt

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