

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Sinnvolle Medizin – sinnvolles Leben

Wohin man auch blickt in der Natur – irgendwie scheint doch *alles gemeinsam* eine Ordnung zu ergeben. Bienen und Blüten

sind nur eines der vielen Beispiele für das Ineinandergreifen der unzähligen Einzelscheinungen, die ihre sinnvolle Gestalt erst in der Gesamtschau preisgeben. Für die alten Griechen war dies der Grund, eine göttliche Instanz zu vermuten, und ihr Gedanke war einfach: Wo niemand ordnet mit Verstand, da herrscht Chaos. Von alleine ergibt sich nur Unordnung. Die *Schöpfung* präsentiert sich aber nicht chaotisch, sondern geordnet, jedes Ding hat seinen Platz und seinen Sinn. Bis ins kleinste Detail ist alles so wunderbar, daß dies ohne eine göttliche Steuerung ganz undenkbar wäre.

Niemand ist gezwungen, sich diesem Argument anzuschließen; nach Darwin war die Welt nicht mehr dieselbe. Aber nicht zu leugnen ist doch, daß wir, je weiter die Wissenschaft vordringt, desto mehr sinnvolle Zusammenhänge erkennen. Eine ganz nutzlose Einrichtung der Natur – die wurde noch nicht entdeckt.

Auch eine Medizin, die diesen Namen verdient, muß sich auf die Spuren der geordneten Zusammenhänge machen. Unsere Vorfahren schlugen genau diesen Weg ein, ohne exakte Kenntnis von Biologie, Chemie, Physik, Nerven und Hormonen. Sie hatten keine Geräte, mit denen sie den Menschen durchleuchteten und sein Inneres sichtbar machten. Aber sie hatten Erfahrung,



Gefühl, Intuition und Verstand. Sie wußten, daß die Organe im Inneren, das äußerlich Sichtbare und die Psyche eine Einheit bilden. An dieser Einheit richtete sich ihre Medizin aus.

Die überlieferten Diagnosen und Therapien zeugen vom Nutzen dieser sinnhaften Gesamtgestalt für die Gesundheit. Nur ein Beispiel: Von außen Herzbeschwerden lindern? Das geht über den linken Arm, wie die Empirie die Ahnen lehrte (mehr dazu in einer der nächsten Ausgaben). Gott sei Dank ist dieses alte Wissen heute nicht ganz verschwunden: Ein ausstrahlender Schmerz im linken Arm ist als mögliches Symptom einer pektanginösen Gefäßverengung im Herzen bekannt. Aber den umgekehrten Weg, die Therapie von außen nach innen über den Arm, vergißt die moderne (evidenzbasierte) Medizin.

### Sinn in der Gesamtheit

Wenn also der Blick in die Natur uns lehrt, daß das Einzelding für sich genommen kaum seinen Sinn allein in sich tragen kann, dann eröffnet uns dies auch den Blick auf uns selbst.

Der schmerzende Arm allein erscheint uns ohne seinen Organismus ganz sinnlos; die Bienen und ihr Summen ohne das Blumenmeer sind undenkbar (siehe Kurz und bündig). So findet auch jeder einzelne von uns Menschen seinen Sinn nicht ganz alleine. Wie all die anderen Dinge der Natur liegt unser Sinn in unseren Beziehungen zu allem, was uns umgibt, vor allem zu den Menschen. *Vor allem*, aber nicht nur: Auch zu allen anderen Teilen der Natur stehen wir in einer sinnvollen Verbindung. Suchen wir unseren Sinn alleine oder abgehoben als Krone der Schöpfung, dann ist das so, als fragten wir nach dem Sinn der Biene in einem Vakuum. Eine sonderbare Frage wäre das. Suchen wir nach unserem persönlichen und unserem gemeinsamen Sinn lieber dort, wo ihn Gott oder die Natur oder das Schicksal angelegt haben: in der Gemeinschaft.

Ihr

Dr. Georgios Pandalis



# Das Aktuelle Thema

## Brummen bei Bronchialverschleimung



### Medizin, die uns sympathisch ist

Bei Atemwegsinfekten gehen die Menschen zum Arzt, schon weil der Gesetzgeber die Krankschreibung verlangt. Viele aber wollen sich selbst helfen, wenn es draußen wieder ungemütlich wird, wenn Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Grippe Hochsaison haben. Dann nehmen wir die alte religiöse Weisheit beim Wort: *Die Erkältung ist der Inbegriff aller Krankheiten. Alles steht in Gottes Hand, nur nicht Erkältung und Erhitzung, vor denen man sich selber hüten muß.* [1]

### Weil alles mit allem zusammenhängt...

haben wir dafür weitaus mehr Möglichkeiten als nur heißen Tee (der trotzdem gut ist, siehe Infokasten). Der richtige Reiz am richtigen Ort kann sich positiv auf weit entfernte Regionen des Organismus auswirken. Das Phänomen kennt jeder aus seinem Alltag: Schon beim Anblick einer *appetitlich* angerichteten Mahlzeit läuft uns das Wasser im Munde zusammen, und erst der Duft... Solche optischen und olfaktorischen Reize rufen unwillkürlich eine Wirkung auf unseren Verdauungstrakt hervor, der sich durch die Ausschüttung von Speichel und anderen Verdauungssäften auf die Speise vorbereitet und den Appetit anregt.

Dieses Prinzip der *Fernwirkung* ist in der Natur allgegenwärtig (für ein weiteres Beispiel siehe Kurz und bündig). Es nutzen intuitiv schon unsere Großmütter und deren Großmütter. Bei einer Erkältung gab es beispielsweise scharf gewürztes Essen.

Aus gutem Grund: Vermittelt über die Reizung der Mund- und Magenschleimhaut fangen wir unwillkürlich an zu schwitzen. Das hilft uns, gesund zu werden, denn bei höherer Körpertemperatur kommen unsere Immunzellen schneller zu den Krankheitserregern. [2]

So haben wir auch keine Angst vor Fieber und lassen die Finger von chemischen Fiebersenkern, die unsere Immunantwort beeinträchtigen. Steigt die Körpertemperatur aber bis zu 39 °C und höher, legen wir kühlende Wadenwickel an und nutzen so eine weitere Fernwirkung: Mit der Kälte am Bein senken wir zuverlässig hohes Fieber im gesamten Organismus, gefahrlos sogar bei Kleinkindern. [3] Die Wickel müssen nicht eiskalt sein, sondern relativ nur kälter als die Körpertemperatur.

### Nah und fern

Natürlich können wir gereizten Schleimhäuten aus der Nähe Gutes tun: Inhalieren wir heißen Teedampf (ohne Gerät, einfach mit einem Handtuch über eine Schüssel), so befeuchten wir die Schleimhäute und helfen, den Schleim in Rachen und Nase zu verflüssigen. [4] Dabei greifen wir immer nur zu Tee in Bio-Qualität wie Cystus®, um uns nicht durch die Hintertür zu vergiften (siehe Kurz und bündig).

Als weitere Nahwirkung entlastet Cystus® das Immunsystem, indem seine hochpolymeren Polyphenole Viren umhüllen und am Eindringen in die Zellen hindern. An den restlichen Erregern lernt unsere Abwehr, den Eindringling künftig noch besser zu bekämpfen.

Kombiniert mit der Süßholzwurzel (Cystus 052® Süßholz) kommt wieder eine Fernwirkung ins Spiel: Die Süßholzwurzel gehört zu den sogenannten *Reflexexpektorantien*. [5] Ihre Saponine regen die Produktion von dünnflüssigem Schleim an, der gut abgehustet werden kann, und erleichtern den Abtransport von zähem Schleim (sekretolytische und sekretomotorische Wirkung). [4] Außerdem werden auf dem Reflexweg die Flimmerhärchen (Zilien) zu erhöhter Aktivität stimuliert. Die Bewegung dieser Härchen sorgt ebenfalls für den Schleimtransport nach außen.

### Stimulation, Symptom und Ursache

Reflexexpektorantien helfen uns, weil die Nervenversorgung des Magens und der Atemwege über den Hirnstamm (Medulla oblongata) und den Nervus vagus miteinander verbunden sind.

### Saponine

Viele Saponine wirken sich durch reflektorische Reizung auf die Atemwege aus. [4] Urheimischer Saponin-Meister ist unser aktivierter Bockshornklee.



[1] <https://www.pandalis.de/de/aktuell/detail/artikel/urheimische-tips-zum-herbstbeginn/>

[2] Lin C et al. (2019): Fever Promotes T Lymphocyte Trafficking via a Thermal Sensory Pathway Involving Heat Shock Protein 90 and  $\alpha 4$  Integrins. *Immunity* 50(1): 137–151.e6. doi: 10.1016/j.immuni.2018.11.013.

[3] Heigis N (Hrsg.): *Innere Medizin in der ärztlichen Praxis. Vom Leitsymptom zu Diagnose und Therapie.* Stuttgart, New York 1985.

[4] Schilcher H et al.: *Leitfaden Phytotherapie.* München 20104.

[5] Rieben FW: *Praktische Lungen- und Bronchialheilkunde. Grundlagen – Diagnosen – Therapie.* Darmstadt 1985.

[6] Rennard BO et al.: Chicken soup inhibits neutrophil chemotaxis in vitro. *Chest*. 2000 Oct;118(4):1150-7. doi: 10.1378/chest.118.4.1150

Die Stimulation des einen Nervs überträgt sich über einen anderen Nerv auf ein anderes Organsystem.

Dasselbe Prinzip der Fernverbindung nutzen viele heilsame Anwendungen, die unter den verschiedensten Namen bekannt sind, beispielsweise klassische Massagen, das Schröpfen, die Segmenttherapie, die Stimulation der Head-Zonen (dazu mehr in einer der nächsten URHEIMISCHEN NOTIZEN). Das empirisch gewonnene Wissen unserer Vorfahren verstehen wir heute mehr und mehr. Welche Schule den Anfang machte, ist gar nicht wichtig. Wichtig ist, daß Therapien, die die Fernwirkung nutzen, den ganzen Menschen erfassen und nicht ein defektes Teil wie bei einer Maschine.



So ist die heiße Brühe, die uns ein lieber Mensch bei Erkältung kocht, zwar auch wegen der Hitze gut für uns, diskutiert werden außerdem antientzündliche Effekte der Inhaltsstoffe. [6] Aber es ist vor allem die Fürsorge anderer, die unsere Seele streichelt. Auch das ist von der modernen Wissenschaft längst erklärt: Unter psychischer Anspannung sind wir anfälliger für Infekte. [7] Deswegen ist die beste Vorbeugung nicht nur ein gesundes Leben in allen stofflichen Belangen – Vermeidung von Giften, urheimische Lebensmittel, Anwendung von Kälte, Wärme und bewährten Heilpflanzen.

Die gesunde Psyche ist genauso wichtig. Echter Sinn im Leben (siehe UHN 2/2019), Ordnung und Beständigkeit sind dafür unabdingbar.

[7] Cohen S et al.: Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold. *N Engl J Med* 1991; 325:606-612. doi: 10.1056/NEJM199108293250903.

[8] Dimitrov S et al. (2019): Gas-coupled receptor signaling and sleep regulate integrin activation of human antigen-specific T cells. *Journal of Experimental Medicine* Feb 2019, jem.20181169. doi: 10.1084/jem.20181169.

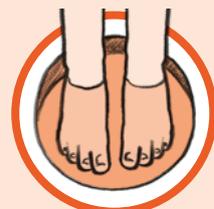
## Urheimische Tips bei Atemwegserkrankungen



- **Ausreichend Ruhe – und guter Schlaf:** Unser Immunsystem arbeitet dann am besten, wenn die Konzentration an Stresshormonen im Schlaf am geringsten ist. [8] Bei quälendem Hustenreiz ist das Schlafen leichter gesagt als getan. Cystus® beruhigt gereizte Schleimhäute. Dazu trinken wir hin und wieder eine Tasse unseres Mädesüßblütentees. *Spiraea*, ein alter Name des Mädesüß, war der Pate für synthetisches Aspirin®. Allerdings: Die schädlichen Wirkungen auf den Magen hat das natürliche Mädesüß nicht.



- **Gesüßter Tee** reizt über die Geschmacksknospen für Süß parasymphatisch die Bronchien, mehr Schleim zu produzieren. [4] Erwachsene greifen gerne zum Honig, der für Kinder aber tabu ist! Eine ungefährliche und wohlschmeckende Alternative auch für Veganer ist Zuckerrübensirup.



- **Ansteigende Fußbäder** sind besonders bei beginnender Erkältung geeignet: Anfangs stellen wir die Füße in lauwarmes Wasser und geben nach und nach heißes Wasser hinzu, bis das Fußbad fast unangenehm wird – aber auf keinen Fall darüber hinaus! Der Temperaturreiz an den Füßen sorgt reflektorisch für besser durchblutete Schleimhäute und steigert so die Immunabwehr. [4] Den Reiz können wir durch Zugabe der Teuto® Wärme Auflage noch verstärken.



- Regelmäßige Leser/-innen der URHEIMISCHEN NOTIZEN wissen, daß wir weder Duschen noch Sprays in die Nase geben. Bei verstopfter Nase lassen wir **Wasser aus dem Hahn über Stirn und Nase rinnen**. Das läßt die Schleimhäute anschwellen und erleichtert das Atmen.



- **Kalte Rückenwashingtonen** für bettlägerige Patienten: Nicht nur im Winter haben bettlägerige Patienten ein erhöhtes Risiko für Lungenentzündungen. Eine effektive Vorbeugung ist die kalte Rückenwashington. [3]



- **Brummen:** Den Abtransport von tief- und festsitzendem Schleim unterstützen wir mechanisch: Beim langsamen Ausatmen halten wir eine Hand nah an den Mund und gleichzeitig brummen wir mit ganz tiefer Stimme. Mit der letzten Luft husten wir sanft. Die Vibrationen im Brustkorb lockern den Schleim, das Husten wirft ihn aus. [4]

# Kurz und bündig

## Wenn Bienen mit Pflanzen sprechen...

dann wollen sie nur das Eine: den Nektar. Der wird besonders süß, wenn die Bienen nicht sofort zur Sache kommen, sondern einen Moment über den Blüten kreisen. Die Pflanze reagiert auf die summende Beschallung binnen Minuten mit einer erhöhten Zuckerkonzentration im Nektar, wobei das Nektarvolumen nicht erhöht wird. [1] Qualität geht vor Quantität. Das Umherschwirren der Bienen ist also weder orientierungs- noch sinnlos, sondern ein beeindruckendes Beispiel für artübergreifende Fernwirkung und die sinnvolle Einrichtung der Natur.



[1] Veits M et al.: Flowers respond to pollinator sound within minutes by increasing nectar sugar concentration. *Ecol Letters* 2019; 22 (9): 1483-1492. doi: 10.1111/ele.13331.

## Mehr als Vitamine

Vitaminmangel ist das Schreckgespenst, das der Vitaminwirtschaft prächtige Umsätze beschert. Vom **Polyphenolmangel** spricht aber niemand. Dabei sind Polyphenole besonders im Alter für die Gesundheit wichtig. Daher werden sie auch als „lifespan essentials“ bezeichnet, [1] als essentiell für das Erreichen der vollen Lebensspanne. Ihre Eigenschaften sind längst noch nicht vollständig verstanden; vermutet wird unter anderem ein Trainingseffekt für den Organismus, wenn die Zellen mit den sogenannten **sekundären Pflanzenstoffen** konfrontiert sind. So viel ist aber jetzt schon sicher: Polyphenole kommen reichlich in allen grünen Pflanzen vor. Kaum eine davon reicht an unsere Polyphenolkönigin *Cistus incanus* L. Pandalis heran, die als Teekraut oder unterwegs als Halspastille in der nahenden kalten Jahreszeit auch noch die Virenlast senkt.

[1] Holst B, Williamson G: Nutrients and phytochemicals: from bioavailability to bioefficacy beyond antioxidants. *Current Opinion in Biotechnology* 2008, 19:73–82. doi: 10.1016/j.copbio.2008.03.003.

## Gefährliche Selbstmedikation



Vorbeugung von Herzinfarkt mit ASS? Besser nicht.

Auch ohne ärztliche Verordnung greifen viele Menschen zu ASS als Blutverdünner, zumal es in einigen Ländern rezeptfrei im Supermarkt erhältlich ist. Zur Prävention trägt der Wirkstoff aber so gut wie nichts bei, dafür erhöhen sich die Blutgerinnungsrisiken. [1] Kein Nutzen, dafür aber ein Risiko – Finger weg. Der urheimische Beitrag in Bioqualität für eine gute Blutqualität hat keine Nebenwirkungen: Mädesüßblüten Bio Tee (pflanzliches Heparin wirkt hemmend auf die Blutgerinnungskaskade) und Bärlauch Frischblatt (für die Blutgeschwindigkeit/Mikrozirkulation). Ganz nebenbei schützt Mädesüß auch noch den Magen. [2]

[1] O'Brien CW et al.: Prevalence of Aspirin Use for Primary Prevention of Cardiovascular Disease in the United States: Results From the 2017 National Health Interview Survey. *Ann Intern Med.* 2019. doi: 10.7326/M19-0953.

[2] Samardži S et al.: Antioxidant, anti-inflammatory and gastroprotective activity of *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. and *Filipendula vulgaris* Moench. *J Ethnopharmacol.* 2018 Mar 1; 213:132-137. doi: 10.1016/j.jep.2017.11.013.

## Opfer der Unterhaltungsindustrie

Bildschirme wohin man sieht: Computer, Fernseher, tragbare Spielekonsolen und Smartphones begleiten nicht nur die sogenannten **Digital Natives** auf Schritt und Tritt, und das hat Folgen: Verplempern Vorschulkinder täglich mehr als zwei Stunden mit Online-Spielen oder Smartphones, ist ihr Risiko für Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefizite siebenfach erhöht. [1] Der ständige Aufenthalt in Gebäuden schadet auch den Kinderaugen: Fortwährendes Nahsehen auf Bildschirme und Schulhefte, dazu noch mangelndes Tageslicht fördern die Kurzsichtigkeit, die hierzulande schon mehr als ein Drittel der Menschen betrifft – auch junge Leute. Das klassische Fernsehen macht dumm, vor allem die Älteren unter uns: TV-bedingte Demenz ist der neue Name für die mentalen Einschränkungen der Menschen über 50. [2] Einer der Gründe für den geistigen Verfall ist die fortwährende Passivität vor dem Bildschirm. Da statistisch gesehen jede zusätzliche Fernsehstunde pro Tag die Sterblichkeit um 11% erhöht, [3] sind auch kleinere Dosen nicht zu empfehlen.

[1] Tamana S et al.: Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILDBIRTH cohort study. *PlosOne* 17.04.2019. doi: 10.1371/journal.pone.0213995.

[2] Fancourt D et al.: Television viewing and cognitive decline in older age: findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Scientific Reports* (2019) 9:2851. doi: 10.1038/s41598-019-39354-4.

[3] Dunstan DW et al.: Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Circulation.* 2010 Jan 26;121(3):384-91. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.109.894824.



## Warnung vor hochdosiertem Vitamin B12

Das Bundesamt für Risikobewertung empfiehlt eine Begrenzung der Höchstmengen von Vitamin B12 in Nahrungsergänzungsmitteln auf 25 Mikrogramm. [1] Im Handel erhältliche Produkte mit 1000 Mikrogramm sind aber nach wie vor die Regel! Wir können Veganer und Menschen mit erhöhtem Bedarf vor solchen Produkten nur warnen (siehe auch UHN 1/2018). Die Studienlage ist noch eindeutiger geworden, so daß mittlerweile sogar die allgemeine Presse vom erhöhten Krebsrisiko durch Hochdosispräparate berichtet. [2] In physiologisch gesunden Mengen liefert Sidea® (als Kautablette oder Granulat) auch Veganern genug Vitamin B12 – garantiert bioverfügbar, ohne Krebsgefahr, Gentechnik und Chemie.

[1] Weissenborn A et al.: Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. *Consum Prot Food Saf* (2018) 13: 25. doi: 10.1007/s00003-017-1140-y.

[2] Smollich M: Vitaminpillen, die Lungenkrebs fördern können. *Zeit online*, 22.08.2019.

# Kurz und bündig

## Gesundes Mikroplastik?! Wir brauchen eine echte Graswurzelbewegung!

Forscher vom Fraunhofer-Institut haben einen tonnenschweren Verursacher von Mikroplastik bekannt gemacht, den vorher kaum



jemand auf dem Zettel hatte: Sportplätze mit Kunstrasenbelag bringen jährlich bis zu 11 Tonnen Mikroplastik in die Umwelt ein. Das Problem sind dabei weniger die Plastikhalme als das Plastikgranulat, mit dem die Plätze regelmäßig neu befüllt werden müssen. Halb so wild? „Ein Mensch nimmt pro Woche durchschnittlich bis zu fünf Gramm Plastik auf. Das entspricht in etwa dem Gewicht einer Kreditkarte.“ [1]

Was also tun? Den gefährlichen Unfug abschaffen, sagt der gesunde Menschenverstand. Nicht so unsere Politiker: Die EU-Kommission unter deutschem Vorsitz teilt mit, daß ein Verbot der Kunstrasenplätze nicht das Ziel sei. Der gesellschaftliche Nutzen der Plastikbolzplätze für körperliche Bewegung, Gesundheit und soziale Integration müsse beachtet werden. [2] Welcher Hohn! Unter dem Lobbydruck scheinen die Wissenschaftler nun einzuknicken: Vielleicht sei die Lage doch gar nicht so schlimm, weitere Untersuchungen müßten folgen. Solche Wissenschaftler brauchen wir nicht! Allerdings räumt selbst die Lobby jährliche Plastik-Emissionen von einer Tonne ein. [3]

**Liebe Vereinssportler – seid Ihr mit einer Tonne Mikroplastik zufrieden, wo Ihr schon mit Eurem Flutlicht tausende Kilowattstunden Strom verplempert und Euren Beitrag zur Lichtverschmutzung leistet?**

Zur Lichtverschmutzung siehe auch UHN 4/2018.

[1] WWF. Aufnahme von Mikroplastik aus der Umwelt beim Menschen. Eine Analyse für WWF von Dalberg und University of Newcastle, Australia. [https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF-Report-Aufnahme\\_von\\_Mikroplastik\\_aus\\_der\\_Umwelt\\_beim\\_Menschen.pdf](https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF-Report-Aufnahme_von_Mikroplastik_aus_der_Umwelt_beim_Menschen.pdf)

[2] FAZ 24.7.19.

[3] <https://www.ral-ggk.eu/de/news/49-news/220-mikroplastik-in-kunstrasen.html>

## Eine Woche Bio-Lebensmittel

Schon nach einer Woche Ernährungsumstellung auf Bio-Lebensmittel sinkt die Pestizidkonzentration im Urin um 89%. [1] Das wirft kein gutes Licht auf die konventionell erzeugten Lebensmittel, und es erklärt eine andere Beobachtung: Das Durchschnittsrisiko für eine Krebserkrankung liegt bei Menschen mit sehr hohem Bio-Anteil an den Lebensmitteln um 25% niedriger als bei Ernährung mit hauptsächlich konventionellen Lebensmitteln. [2] So viel zu Grenzwerten...



[1] Oates L et al.: Reduction in urinary organophosphate pesticide metabolites in adults after a week-long organic diet. *Environ Res.* 2014 Jul;132:105-11. doi: 10.1016/j.envres.2014.03.021.

[2] Baudry J et al.: Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk: Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study. *JAMA Intern Med.* 2018 Dec 1;178(12):1597-1606. doi: 10.1001/jamainternmed.2018.4357.

# In eigener Sache

## Mädesüßblüten Dr. Pandalis Bio Tee im Aufgußbeutel



Nachdem wir Ihnen in der letzten Ausgabe schon unser Cystus® Bio Teekraut im Aufgußbeutel vorstellen durften, freuen wir uns jetzt über den neuesten Sproß der urheimischen Teefamilie: Mädesüßblüten Dr. Pandalis Bio Tee im Aufgußbeutel ist ab sofort in Ihrer Apotheke erhältlich. Im Beutel sind dieselben hochwertigen Blüten enthalten wie bei der losen Teevariante, nur die Handhabung ist etwas praktischer (unterwegs, im Büro, als Probiportion, ...).

Alle unsere Aufgußbeutel sind fadenverknötet, kommen ohne Metallklammer aus und sind inklusive Filterpapier und Faden kompostierbar!

### Mädesüßblüten Dr. Pandalis Bio Tee

30 g (20 Aufgußbeutel à 1,5 g)

PZN 15 611 525



## EU-Patent für veganes Vitamin B<sub>12</sub> aus der Quecke

*Elymus als Quelle von Vitamin B<sub>12</sub>* lautet der Titel unseres jüngsten Patents, das uns nun von der europäischen Patentbehörde erteilt wurde (EP 3 081 224). *Elymus* ist der wissenschaftliche Name der Quecke, die wir für unser Sidea® verwenden. Das Patent bestätigt, daß es zur Vorbeugung und Behandlung eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels geeignet ist. Die vielen weiteren positiven Eigenschaften der Quecke, die in der Volksmedizin bei Harnwegserkrankungen, zur Entwässerung, bei Nierenleiden, als Schleimlöser und bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt wurde, machen sie fast zu einem Alleskönner.



# Pandalis' nachdenkliche Frage

*Wonach steht unseren Entscheidungsträgern der Sinn, wenn sie mit Subventionen Tierquälerei belohnen und die Grundwasserverseuchung fördern, mit Windrädern Lebensräume vernichten und unsere Gesundheit ruinieren, wenn sie mit ihrem Treiben so oft die sinnvollen Regelkreise der Natur mißachten?*



## Medizinhistorisches Wort

auf Anregung von Prof. Dr.Dr. Dr. Gundolf Keil

### Fernwirkungen

Die Versuche, durch äußere Reize gezielt auf Organe und Physiologie des Menschen einzuwirken, gehen bis in die frühe Antike zurück. Im Mittelalter und in der Moderne ist die Systematik weiter ausgeformt worden. So erlangte im frühen 19. Jahrhundert der Baunscheidtismus weitreichende Bedeutung, der mittels feinsten Stahlnadeln (der „Lebenswecker“) die Haut ritzte und mit Wacholder- oder Senföl die gereizten Stellen einrieb. Erzeugt wurden eitrige Hautausschläge. In Schweidnitz, wo auch die Homöopathen ihr erstes Zentrum hatten, erzielten die beiden „Wasserhähne“ (Dr. med. Johann Siegmund Hahn, Vater und Sohn) mit ihrer Theorie von der „heilsamen Wirkung des kalten Wassers in die Leiber der Menschen“ weitreichende Wirkung, die gegen 1740 einsetzte. Topographischen Bezug bei äußerlicher Anwendung läßt Vinzenz Prießnitz zu Beginn des 19. Jahrhunderts auf dem Gräfenberg erkennen. Systematisch ausgebaut wurde das Verfahren durch die weltweit rezipierte Wasserheilkunde von Sebastian Kneipp, der trotz seiner Bekanntheit aber folglich nicht als der Urheber der Wassertherapie angesehen werden kann.



## Leserbriefe



## URHEIMISCHE NEUIGKEITEN per E-Mail



Wenn Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen und zusätzlich zu den URHEIMISCHEN NOTIZEN regelmäßig über Aktuelles rund um eine gesunde Lebensweise und die Urheimische Medizin informiert werden möchten, teilen Sie uns das gerne mit oder registrieren Sie sich unter: [www.pandalis.de/unternehmen/urheimischen-neuigkeiten/](http://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. 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:** Pascal Obenauer, Michael Ortman,  
Michaela Rhotert, Andreas Teppe

### Wissenschaftlicher Berater:

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

### Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, [www.sabine-krauss.de](http://www.sabine-krauss.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nachdruck unter Nennung der Quelle erlaubt

### Druck:

Buschmann Druckerei GmbH & Co. KG



ClimatePartner.com/11415-1812-1001

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*