

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Tödliche Weihnachten

Sind Sie auch im Weihnachtsrausch? Geschenke kaufen, Verwandtenbesuche planen, auf den Festmärkten flanieren, den Urlaub vorbereiten, was man eben zu machen hat... Bei so viel geballter Besinnlichkeit kommen die Menschen aus der Puste: Rund um Weihnachten und ganz besonders an Heiligabend erreicht die Zahl der Herzinfarkte ihren Jahreshöchststand.[1]



### Das Fest der Feste: der zivilisatorische Gipfel

Die Ursachen der Infarkthäufung sind leicht aufgezählt: Streß, seelische Not, Bewegungsarmut und Fressen bis zum Erbrechen. An Weihnachten treiben wir auf die Spitze, was die Zivilisation krank macht. So versagen die Herzen ausgerechnet zum Fest der Liebe. Müssen wir Weihnachten also absagen? Zumindest würde dies die Herzinfarkt-Zahlen auf das alltägliche Zivilisationsniveau senken. Es geht aber auch besser.

### Die Geborgenheit der Herde

Ob an Weihnachten oder im Alltag, wir richten es uns bequem ein, wenn wir immer das tun, was die Konvention vorgibt und die Nachbarn erwarten. Der Pfarrer inszeniert sich als Hirte und spricht von *seinen Schäfchen*. So verhalten wir uns auch: Wie die Schafe in einer Herde blöken wir im Chor; Abweichung wird mißbilligt, ganz egal, ob sie zum Guten hin strebt.

Gott sei Dank! gab es schon immer inspirierende Ausnahmen. Gerade an Weihnachten könnten wir uns eines beispielhaften Menschen erinnern, dem der Gestank der Herde unerträglich war, der aus seinem Herzen keine Mördergrube machte, der Mut, Entschlossenheit, Empfindungsfähigkeit und Rückgrat bewies: Jesus kümmerte sich nicht um Konventionen, hielt den Scheinliten unerschrocken ihre Heuchelei vor, verjagte die Geschäftemacher – vielleicht sogar handgreiflich – aus dem Tempel. Den Skandal suchte er nicht um der eigenen Profilierung willen, aber er nahm ihn in Kauf für die gute Sache.

### Was hat Jesus mit unseren Herzinfarkten zu tun?

An Einsicht in die Ursachen unserer Krankheiten und an allgemeinen Klagen über die Konsum-Auswüchse mangelt es nicht, ebensowenig an guten Vorsätzen. Was uns aber fehlt, sind Mut und Entschlossenheit, gegen die Scheinliten für das Richtige einzustehen. Dazu kommt eine träge Satttheit, die die Masse die zivilisatorischen Konsumgötzen anbeten läßt. Der Obrigkeit kommt das freilich zupaß: *Ein betrunkenes Volk läßt sich leichter regieren*, das wußte schon Katharina die Große. Wo sie einst nur den Wodka im Blick hatte, denken wir heute an all den betäubenden Luxus.

Es ist dieser bequeme Luxus, der uns krank macht; das gilt nicht nur, aber ganz besonders zu Weihnachten. Um dem betäubten Herdentrott in den Abgrund etwas entgegengesetzen zu können, braucht es all die Eigenschaften, die Jesus in seinen ganz unmystischen Taten zeigte, die auch jedem Atheisten und Andersgläubigen ein Vorbild sein können. Kaum einer ist zum Märtyrer geboren, aber jeder kann sich inspirieren lassen. Dafür müssen wir uns nicht an den von den Kirchen vereinnahmten Jesus halten, sondern an den echten Jesus. Es gibt auch andere Vorbilder, von Spartakos bis Gandhi – Persönlichkeiten.

Mein Wunsch für uns alle lautet, daß wir mutig nein sagen zu allem, was die Leute von uns erwarten, von dem wir aber wissen, daß es uns krank macht; und daß wir mutig ja sagen zu unseren Überzeugungen und auch so handeln. Das schafft Platz für Gesundheit, echte Besinnlichkeit und für authentische Gemeinschaft.

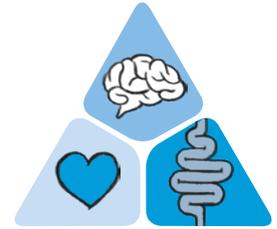
Ihr  
Dr. Georgios Pandalis

[1] Mohammad M. A. et al (2018). Christmas, national holidays, sport events, and time factors as triggers of acute myocardial infarction: Swedeheart observational study 1998-2013. *bmj*, 363, k4811. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.k4811>

Wir wünschen Ihnen  
besinnliche Weihnachten.

# Das Aktuelle Thema

## Herz, Kopf, Bauch – eine gesunde Dreiecksbeziehung



Im frühen 17. Jahrhundert geht der Breslauer Stadtarzt Martin Pansa davon aus, daß gesund lebende Bergbauern keiner Medizin bedürften. Seine Anweisungen zur Bestückung einer Hausapotheke richtet er an die zivilisierten Stadtbewohner. Kaum verwunderlich: Arbeit und urheimisches Essen waren die Säulen der ländlichen Gesundheit. Pestizide, Windkraftanlagen und elektromagnetische Strahlung für 5G gab es nicht, und alle Pflanzen waren automatisch bio. Niemand brauchte Segnungen der Neuzeit wie sportliche Freizeitprogramme oder Siegel und Ampeln, um die Qualität von Lebensmitteln einschätzen zu können (siehe Kurz und bündig zum Nutri-score). Die Natur war die urheimische Hausapotheke.

Viele der zugrundeliegenden Zusammenhänge verstehen wir heute: Darm samt Mikrobiom, Herz und Psyche bedingen sich wechselseitig.

Unterscheiden wir einzelne Regelkreise, so darf uns das nicht täuschen. Diese Kommunikationssysteme sind ihrerseits eingebettet in ein kommunizierendes Ganzes: unseren Organismus.

### Alles Reizdarm?

Die Mode-Diagnose dieser Tage *Reizdarm-Syndrom (RDS)* offenbart eine Kapitulation derjenigen Medizin, die diese kommunikative Gesamtheit mißachtet und statt dessen einzelne Organe und Systeme kurieren will. Reizdarm ist ein verschleiernder Sammelbegriff für all das, was keine der etablierten Darm-Erkrankungen als Ursache, aber dort angesiedelte Symptome hat: Schmerzen beim Stuhlgang verbunden mit Durchfall, Verstopfung, beidem oder nichts davon. Stets wiedergekaut wird die Bedeutung der Ballaststoffe für die Heilung. Als Nahrung dienen sie nützlichen Darmbakterien.

### Also mehr Ballaststoffe essen und das Problem ist gelöst?

So einfach ist es nicht. Ballaststoffe, wie sie in einer urheimischen Ernährung ausreichend vorhanden sind (siehe zuletzt UHN 1/2019), sind notwendig, reichen aber nicht aus für die Gesundheit. Denn die Verbindung von Darm und Gehirn verläuft in beide Richtungen: Streß, Angst und Depressionen mit ihrem Dauerfeuer der Botenstoffe können die Darmschleimhaut so schädigen, daß sie ihre Aufgaben wie die Abwehr von Erregern nicht mehr erfüllt (Leaky-Gut-Syndrom). So kann es zu Infektionen, Entzündungen und muskulären Veränderungen kommen, aber rückgekoppelt sogar zu Veränderungen im Gehirn. [1]

## Tips für Magen, Darm und Verdauung



- **Sodbrennen (Reflux), Entzündungen der Schleimhäute, *Helicobacter pylori*:** 1 – 2 mal täglich Rollkur mit Cystus 052® Sud. Dazu 2 Schnapsgläser nüchtern trinken und anschließend je 5 Minuten auf Bauch, Rücken und beiden Seiten liegen (so auch in offizielle Laborempfehlungen aufgenommen). Für unterwegs zur Unterstützung: Cystus Pandalis® Lutschtabletten, die im Winter außerdem die Viren im Mund-Rachenraum unschädlich machen. Auch Honig kann *H. pylori* hemmen (nüchtern verzehren!).

- Bei **chronischen Entzündungen** ist Magnesium förderlich (ca. 250 mg/Tag ergänzend zu den Lebensmitteln); 2 Bärlauch

Magnesium Kapseln enthalten 248 mg natürliches Magnesium; Nüsse, Vollkornprodukte und Kleie sorgen für Abwechslung.

- Bei **Blähungen** Urbitter® und Sellerie, evtl. auch Ingwer und Pfefferminze. Täglich einen feuchtwarmen Bauchwickel für 45 Minuten bei Ruhe auflegen, Temperatur so, daß es angenehm ist; ggf. um den Bauchnabel mit Kümmelöl massieren.

- **Akute Magenschmerzen** lindern 2 – 3 Eßlöffel Sahne und eine Wärmflasche (Fernwirkung: Die Erwärmung der Haut lindert den Eingeweideschmerz.)

- Auf **Ballast- und Schleimstoffe achten:** Haferschleim (Achtung: enthält Gluten), Reisschleim (glutenfrei); Urbitter® ist besonders reich an Ballaststoffen, aktivierter Bockshornklee reich an Schleimstoffen.

- Bei **Gallensteinen und -krämpfen:** Nie ohne Fett essen! Die längste Pause zwischen zwei Mahlzeiten beträgt höchstens 15 Stunden. Zusammen mit Urbitter® hält das den Gallenfluß in Schwung. Chemische Wirkstoffe wie Ceftriaxon, Ciclosporin oder Fibrate vermeiden, denn sie fördern die Bildung von Gallensteinen.

Reizdarm, Colitis ulcerosa und Allergien – das sind Folgen von Antibiotika, die Kinder im schlimmsten Fall schon im Mutterleib bekommen (siehe UHN 1/2019). Liebe Mütter: Fragt die Ärzte bitte nach Alternativen!

Ein wahrer Teufelskreis, bei dem Ballaststoffe allein nicht helfen können. Denn das echte Problem ist nicht der Reizdarm, sondern ein übergreifendes Reiz-Syndrom. Im Darm findet es seinen Ausdruck. Nur wenn wir dies begreifen und entsprechend handeln, helfen uns die bewährten Hausmittel unserer Ahnen (siehe Infokasten).

## Bewegt mit Herz und Seele

Sinnvolle, erfüllende Aktivität ist der beste Weg, der seelischen Reizfalle zu entkommen (siehe UHN 2/2019). Damit bauen wir Stresshormone ab und produzieren nicht noch mehr davon. Unterstützung kann die Blauwarte® leisten, in der dieselben beruhigenden Inhaltsstoffe wie im ursprünglichen Blattsalat zu finden sind. Hecheln nach Wachstum und Geld, Krach und Umweltgifte machen uns krank; wir denken an die Silvesterböllerei, Elektrosmog, Infraschall und die unzähligen Pflichtbesuche bei Verwandten (siehe Kurz und bündig). Solche Belastungen provozieren nicht nur Sodbrennen und seine Folgen (das wir keinesfalls mit PPI behandeln, siehe Kurz und bündig) und machen uns anfällig für schwerwiegende Infekte. Sie schaden auch dem Herzen.

Uns fällt ein Stein vom Herzen, wenn sich eine Anspannung löst. In dieser und ähnlichen Redeweisen verbirgt sich oft das medizinische Wissen unserer Vorfahren. Sie kannten das flaue Gefühl im Magen, die Schmetterlinge im Bauch, das Herzklopfen und all die anderen physischen Erscheinungen,

die das Seelenleben greifbar machen. Daß der Blutdruck von einer gesunden Darmflora abhängt, ist dagegen eine moderne Erklärung für altes Erfahrungswissen. Das umfassende Prinzip der Fernwirkung gilt also auch hier.

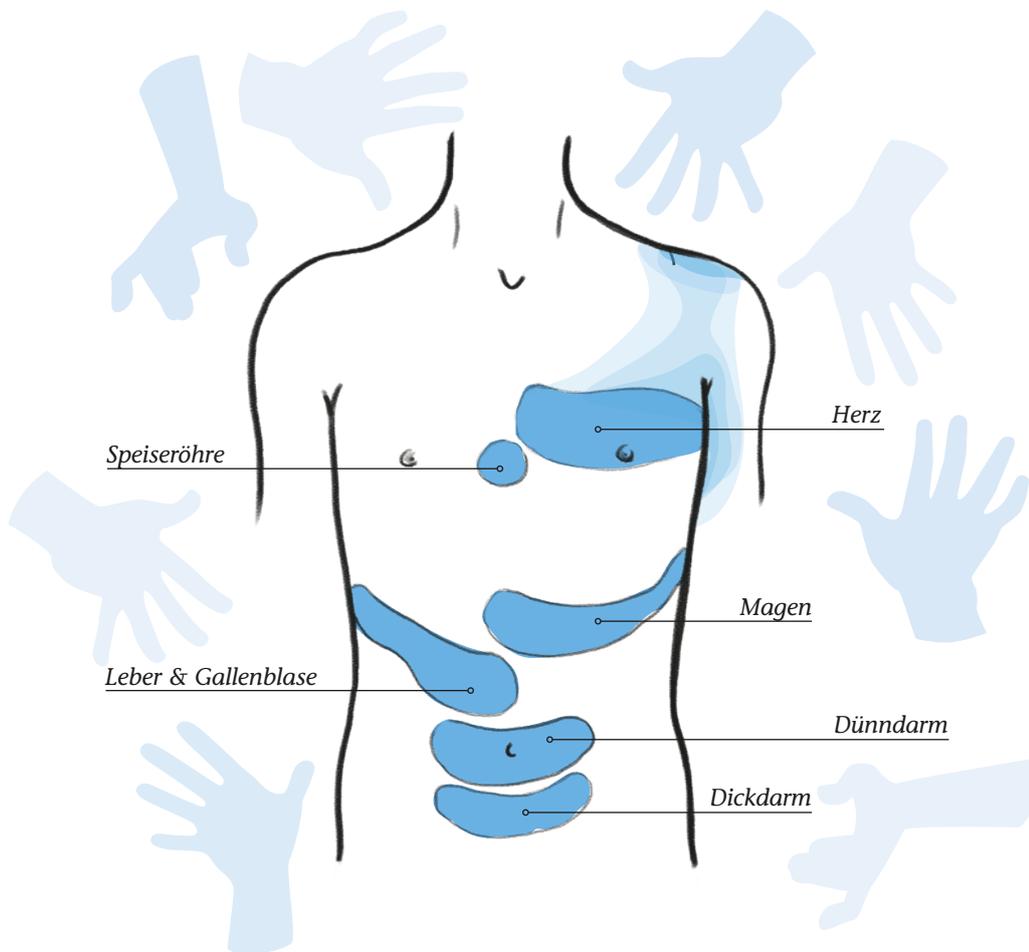
Die Untrennbarkeit von Herzgesundheit und Psyche zeigen neueste Zahlen: Allein eine optimistische Grundhaltung reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 35% und das Sterberisiko um 14%. [2]

## Heilende Berührungen

Dem Herzen hilft außer den bewährten Hausmitteln (siehe Infokasten) die Stimulation der *Head- und Mackenzie-Zonen*: Erkrankungen innerer Organe

bemerken viele Menschen als Schmerzen in bestimmten Hautarealen (Dermatomen) oder Muskelsegmenten (Myotomen); über das Rückenmark sind unser Inneres und Äußeres verbunden (viszerokutaner Reflexbogen). So erklären sich ärztliche Berichte, daß tägliches, starkes Kneten der Head-Zonen nicht nur die sogenannten funktionellen Herzbeschwerden, sondern sogar Koliken und Magengeschwüre beseitigen kann. [3]

Das Beste daran: Es ist kein peinlich genaues Prozedere einzuhalten und es kommt nicht auf den Millimeter an. Die knetende Stimulation der Haut und Muskeln beherrscht jeder! Ganz nebenbei streichelt die Berührung durch eine liebe Person unsere Seele – denn auch die Head-Zonen sind Teil des Ganzen.



Ungefähre Lage der Head-Zonen nach Treves A. et al (1914). Chirurgische Anatomie. Heidelberg: Springer, S. 242

[1] Foster J. A. et al (2017). Stress & the gut-brain axis: Regulation by the microbiome. *Neurobiol Stress*, 7:124–136. doi:10.1016/j.ynstr.2017.03.001

[2] Rozanski A. et al (2019). Association of

Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA network open*, 2(9), e1912200-e1912200. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.12200

[3] Kibler M. (1949). Die Behandlung innerer Erkrankungen von den Headschen Zonen aus. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 74(12), 372-374



## Tips für Kreislauf, Herz und Blutfluß

- Die Kombination der richtigen Lebensmittel macht's: **Hohem Blutdruck** können Tomaten und Hagebutten entgegenwirken, Bärlauch Frischblatt Granulat und italienischer Hartkäse.
- Die Vorbeugung von **Herzinfarkten** unterstützen frische (nicht gekochte) dunkle Beeren wie Brombeeren und Schwarze Johannisbeeren.
- Für guten **Blutfluß** sorgen Oliven sowie Gersten- und Haferschleim, Bärlauch Frischblatt Granulat und vor allem Mädesüßblüten Bio Tee mit pflanzlichem Heparin.
- Zur Vorbeugung und Behandlung von **Venenproblemen (CVI, schwere Beine, Schwellungen, Schmerzen, Besenreiser, Hämorrhoidalleiden)** ergänzen sich Steinklee, Mäusedorn und Mädesüß in Veneo 093®. In der einzigartigen Kombination schützen sie vor Ödemen und unterstützen deren Abbau, dichten die Venenwände ab, hemmen Entzündungen und lindern Schmerzen.
- Lefteria® kombiniert Bärlauch, Mistel und Weißdorn: Bärlauch mit seinem Reichtum an Adenosin **reguliert den Herzrhythmus**, ist **blutdrucksenkend** und **antiarteriosklerotisch**; **herzstärkend** sind die Procyanidine und Flavonoide des Weißdorns; die Viscotoxine der Mistel wurden früher *Mistel-Herzstoff* genannt: Sie helfen bei **Bluthochdruck** und sind **antiarteriosklerotisch**.

## Kurz und bündig

### Neue Erreger treffen die Kleinsten am ärgsten: Keine Kuhmilch für unsere Kinder



Zivilisatorischer Fortschritt: Schon vor über 100 Jahren war mit Kot und Schmutzwasser verreckte Kuhmilch Ursache für viele Säuglingstode. Dieses Leid weckte den Forschergeist des Arztes Theodor Escherich, der das später nach ihm benannte Bakterium *Escherichia coli* entdeckte. Und heute? Sogenannte Bovine Meat and Milk Factors (BMMFs; vom Rind stammende Fleisch- und MilCHFaktoren) sind weder Viren noch Bakterien, stehen nach neuesten Erkenntnissen aber in Verdacht, chronische Entzündungen hervorzurufen und das Krebsrisiko zu erhöhen. [1] Besonders gefährdet sind Säuglinge, die sich über Milchpulver mit den BMMFs infizieren, während ihr Immunsystem noch nicht stark genug ist. Ob und gegebenenfalls ab welchem Alter der Organismus BMMFs bewältigen kann, ist unklar.

– Für die echte Muttermilch dagegen wurden jetzt weitere positive Eigenschaften gezeigt: Wer als Kind vollgestillt wurde, hat später natürlich-gesunde Cholesterinwerte, ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen [2] und für Colitis ulcerosa [3]. Wir brauchen also gute Stillberaterinnen in den Krankenhäusern und keine Ersatzmilch-Vertreterinnen.

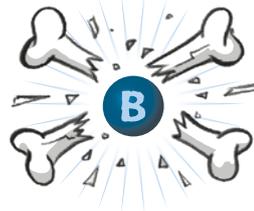
[1] zur Hausen H. et al (2019). Specific nutritional infections early in life as risk factors for human colon and breast cancers several decades later. *International Journal of Cancer*, 144(7), 1574-1583. doi: 10.1002/ijc.31882

[2] Hui L. L. et al (2019). Breastfeeding in Infancy and Lipid Profile in Adolescence. *Pediatrics*, 143(5), e20183075. doi: 10.1542/peds.2018-3075

[3] Kucharzik T. et al (2019). Updated S3-Guideline Ulcerative Colitis. *German Society for Digestive and Metabolic Diseases (DGVS). Zeitschrift für Gastroenterologie*, 57(02), 162-241. doi:10.1055/a-0824-0861

## Vitaminbomben machen Knochen morsch

Zum gesteigerten Krebsrisiko durch hochdosiertes Vitamin B<sub>12</sub> (siehe zuletzt UHN 3/2019) kommt die Erkenntnis, daß auch das Risiko für Hüftfrakturen durch B-Vitamine in großen Mengen um rund 50% erhöht ist. [1] Kein Wunder: Hochdosispräparate sind eine Erfindung aus den Hexenküchen der Konzerne, in der Natur sind die gefährlichen Konzentrationen nicht zu finden. Unser Organismus kann auf die Bomben also gar nicht



vorbereitet sein. Es wird Zeit, der Gefahr endlich Rechnung zu tragen und die Kiltervitamine aus den Supermarktregalen zu verbannen. Welche Auswirkungen die angeblich so harmlosen wasserlöslichen Vitamine noch haben, ist unabsehbar. Urheimischer Vitamintip zum Winter: Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat – natürliche Vitamine in physiologischer Dosis, ohne Gentechnik und Tierversuche direkt aus der Hausapotheke der Natur.

[1] Meyer H. E. et al (2019). Association of High Intakes of Vitamins B6 and B12 From Food and Supplements With Risk of Hip Fracture Among Postmenopausal Women in the Nurses' Health Study. *JAMA network open*, 2(5), e193591-e193591. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.3591

## Vollkorn und wenig Alkohol



Jetzt herrscht Klarheit: Die beste Ernährung zum Schutz vor Diabetes Typ 2 beinhaltet Vollkorn (mindestens 30 g/Tag), Ballaststoffe aus Getreide (10 g/Tag) und wenig Alkohol: 12 – 24 g/Tag. [1] Zur Orientierung: Ein kleines Bier schlägt mit ca. 13 g zu Buche, ein Viertel Wein mit 20 g. Wir empfehlen zwei Tage Abstinenz pro Woche, weil die Erfahrung zeigt, daß der Alkohol zu verführerisch ist und manche Menschen das Maß nicht halten können.



[1] Neuenschwander M. et al (2019). Role of diet in type 2 diabetes incidence: umbrella review of meta-analyses of prospective observational studies. *bmj*, 366, l2368. doi:10.1136/bmj.l2368

# Kurz und bündig

## Nutriscore – grüne Ampel täuscht die Menschen



Als großen Erfolg feiert das Konglomerat aus Politik, Industrie und Ernährungsverbänden den Nutriscore – die fünfstufige Kennzeichnung von Nahrungsmitteln mit Ampelfarben von grün über gelb-orange bis rot und Noten von A bis E. Normalerweise denken wir bei grüner Ampel an freie Fahrt, aber jetzt müssen wir uns umstellen: Hochverarbeitete Fertigprodukte mit Geschmacksverstärkern, künstlichen Süßstoffen und Konservierungsmitteln bekommen das grüne Label, solange nur nicht zu viel Fett, Salz, Zucker und Kalorien enthalten sind. Die Risiken der Chemiecocktails werden gar nicht erst bewertet, und die vorprogrammierte Völlerei auch nicht (siehe zuletzt UHN 2/2019). So kommt es, daß ein Bio-Apfelsaft mit seiner natürlichen Vielfalt nur die mittelmäßige Einstufung Gelb (C) erhält, während auf einer Cola light ein grünes B zum Kauf geführt. Das Ziel der Verbrauchersteuerung wird gar nicht erst verschwiegen: Grün Markiertes sollen wir kaufen, anderes meiden. Wohin leitet uns so eine Ampel?

## Schwiegereltern machen krank

Der weihnachtliche Besuch bei den Schwiegereltern verändert das Mikrobiom: Die Anzahl der Ruminokokken nimmt signifikant ab, wenn man bei den Eltern des Partners ist, nicht jedoch, wenn man die eigenen Eltern besucht. [1] Reduzierte Ruminokokken sind unter anderem von Depressionspatienten bekannt. Aber keine Angst: Schwiegereltern allein (oder der Streß beim Besuch) können das Mikrobiom zwar eindeutig beeinflussen, aber vermutlich

nicht so stark, daß daraus allein eine Depression erwächst. Nehmen wir die Beobachtung trotzdem zum Anlaß, nachzudenken über unsere Familienbande und die Ansprüche, die wir an unsere Lieben stellen!

[1] de Clercq N. C. et al (2019). The effect of having Christmas dinner with in-laws on gut microbiota composition. *Human Microbiome Journal*, 13, 100058. doi:10.1016/j.humic.2019.100058



## Erhöhtes Sterberisiko durch PPI

Verharmlosend als Magenschutz bezeichnete PPI gehören mit Milliardenumsätzen zu den häufigsten Arzneimitteln überhaupt. In manchen Ländern sind sie sogar im Supermarkt erhältlich wie Aspirin (siehe UHN 3/2019). Leichtfertig werden sie eingenommen, als wäre Magensäure ein schlimmes Gift, das man unbedingt vermeiden muß. Das wahre Gift sind die PPI: Verschlechterte Verdauung (Eisen!) und Wechselwirkungen sowie erhöhte Risiken für Krebs und Demenz werden schon lange damit in Verbindung gebracht. Neuesten Forschungsergebnissen zufolge steigern PPI auch das Allergie- und Sterberisiko. [1, 2]



[1] Jordakieva G. et al (2019). Country-wide medical records infer increased allergy risk of gastric acid inhibition. *Nature communications*, 10(1), 1-8. doi:10.1038/s41467-019-10914-6

[2] Xie Y. et al (2019). Estimates of all cause mortality and cause specific mortality associated with proton pump inhibitors among US veterans: cohort study. *bmj*, 365, 11580. doi:10.1136/bmj.11580

# In eigener Sache

## Nachtrag zur letzten Ausgabe

In den UHN 3/2019 heißt es auf Seite 3, daß Honig für Kinder tabu sei. Das ist nicht unsere Haltung: Honig ist das urheimischste Süßungsmittel überhaupt. Der amtliche Unsinn gebietet aber, daß wir vor Honig für Säuglinge warnen.



Zu den zahlreichen Nachfragen zur Temperatur des Wassers, das wir über die Nase rinnen lassen, um sie frei zu bekommen: Das Wasser sollte so kalt wie möglich sein.

## MYCEA® Nagelpflegeöl: Verbesserte Rezeptur

Gesunde Nägel sind schöne Nägel: Zu Mandel- und Basilikumöl kommt in unserem Mycea® ab sofort das Öl einer speziellen Thymianvarietät als Dritter im Bunde. Das Trio kann die pilzempfindlichen Nagelbereiche an Händen und Füßen noch effektiver pflegen und gegen Pilze schützen (u. a. *Candida albicans*, *Trichophyton rubrum*). Mycea® pflegt, duftet und hilft allen, die mit Pilzen zu kämpfen haben oder gefährdet sind.

### Mycea® Nagelpflegeöl – Naturkosmetik

rein pflanzlich, ohne Parfüm, ohne synthetische Inhaltsstoffe, 100% bio

20 ml | Braunglasflasche  
13,58 € | PZN 10 519 507



## Pandalis' Bewegungstip



**„... das sei schon lang und wird immer so sein, daß die Gescheiten auf Vieles nichts mehr halten, aber der große Haufe, das Volk kann nicht davon lassen. Was meinst, wie mich das grimmt hat?“ (Ludwig Auerbach, Schwarzwälder Dorfgeschichten)**

Den Grimm von Auerbachs Luzian kann ich verstehen und fühle ihn selbst oft genug. Aber das ist nicht schlimm: Auch negative Emotionen sind Lebensregungen, die uns in Bewegung setzen können. Sie müssen es sogar, denn nur die Faust in der Tasche zu ballen und den Ärger runterzuschlucken, das macht krank.

## Kuriosität: Mütterlicher Plazenta-Kannibalismus auf Anregung von Prof. Dr. Dr. Dr. h.c. Gundolf Keil

Die Plazenta stand in der abendländischen Tradition in enger sympathetischer Verbindung zum Neugeborenen sowie Kleinkind; sie wurde – möglichst in geweihter Erde – oberflächlich begraben. Und wenn das Kind erkrankt war, wurde auch sie therapiert, indem man sie mit Pflanzenextrakten therapeutischer Wirkung begoß: dies in der Hoffnung, daß durch sympathetische Verbindung auch das Kind durch diese Maßnahmen therapiert würde.



Damit hat der kuriose Trend aus den USA, der sich seit einiger Zeit auch hierzulande ausbreitet, allerdings nichts zu tun: Frauen lassen die Nachgeburt zu Granulat verarbeiten, um sie später als Kapsel oder Beilage zu den Mahlzeiten einzunehmen. Ein medizinischer Sinn ist nicht nachgewiesen, dafür aber der wirtschaftliche Nutzen: Pro Plazenta-Aufbereitung wechseln einige Hunderter den Besitzer.

## 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, Laura Wagner

### 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



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*