

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Luxusviren

Die Evolution hat uns Menschen im doppelten Sinne als Mängelwesen hervorgebracht: Wir sind nicht nur individuell und in unseren Gemeinschaften weit weg von jeder Perfektion. Wir sind auch über unzählige Generationen hinweg an Mangel gewöhnt, an Hunger und Durst, Kälte und Hitze, an Müdigkeit durch Anstrengung (und nicht durch Langeweile). Damit können wir umgehen, sonst wäre die Spezies Mensch schon ausgestorben. Den neuzeitlichen Schein-Wohlstand dagegen haben wir noch nicht im Griff, weil er in der Evolution nicht vorgesehen ist.

Die Moral von der Geschicht'

Spätestens jetzt müßte uns ein Licht aufgehen: Ob sogenannte Corona-Tote nun „an oder mit“ dem Virus versterben, ist ziemlich unerheblich. Tot ist tot. Wesentlich ist: Fast alle sind vorher erkrankt, meist schwer, mehrfach – und unnötig. Denn die Vorerkrankungen sind keine unberechenbaren Schicksalsschläge. Es sind die bekannten Zivilisationskrankheiten, die uns schon in ganz normalen Zeiten das Leben kosten. Corona allein kann kaum jemandem etwas anhaben – das ist die unbequeme Moral von der Geschicht'. Ohne Test wüßten wir nicht einmal von einem „neuartigen“ Virus.

All das ändert leider nichts am kollektiven Wahnsinn, den präpandemischen Normalzustand möglichst schnell wiederherstellen zu wollen: volle Fußballstadien, Grenzöffnung für die Sklavenarbeiter der Agroindustrie, Rettung von Fluggesellschaften, und ganz wichtig: ab in den Urlaub! Ausgerechnet diejenigen luxuriösen Entgleisungen, die jetzt als „Superspreading-Events“ durch die Medien gehen, sehnen die Menschen herbei – und die Politik gibt sie ihnen.

[1] Ärztezeitung
19.05.20. <https://www.aerztezeitung.de/Politik/Wir-koennen-noch-nicht-zurueck-zur-Vor-Corona-Normalitaet-409602.html>



„Aus gesundheitlichen Gründen wäre es das Beste, die Menschen blieben an ihrem Wohnort.“

Weltärzte-Chef Professor Frank Ulrich Montgomery [1]

Erhöhtes Infektionsrisiko

Die Corona-Drohung ist bei solchen Veranstaltungen nicht das Hauptproblem, auch wenn sie kurzfristig geeignet erscheint, die Angst leise weiterköcheln zu lassen (irgendwie muß die Impfbereitschaft schließlich hochgehalten werden).

Superinfektiös und tödlich ist aber das zivilisatorische Luxus-Virus. Übertragen wird es bei den dümmsten Wohlstandsaktivitäten: Kreuzfahrten, Flugreisen, Prasserei und Völlerei, sinnloses Zeittotschlagen auf Karnevalsitzungen, Jahrmärkten und Jubiläumsfeiern (außer dem Menschen feiert kein Lebewesen auf der Welt den eigenen Geburtstag). Alles nach dem Motto: möglichst viel mitnehmen.

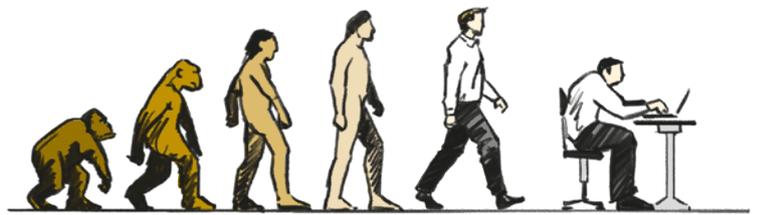
Die Luxusinfektion führt zur Trägheit, Anstrengung gilt bestenfalls dem Gelderwerb, um den Reichtum wieder in Konsum umzusetzen. Diese individuelle Verkümmern ist tragisch, letztlich aber eine persönliche Angelegenheit. Zum moralischen Problem wird sie, wo sie als prägendes Gemeinschaftsprinzip Unschuldige krankmacht. Das gilt global, wenn wir Wohlstandsbürger die Ärmsten der Welt ausquetschen wie Zitronen für unseren Konsum. Das gilt aber auch in direkter Nachbarschaft, wenn Windkraft, Straßen, 5G-Smog und Güllewirtschaft uns das Leben kosten. Wollen wir das? Dann weiter so.

Ihr
Dr. Georgios Pandalis

Gr. Pandalis



Das Aktuelle Thema



Dauerpandemie Wachstum

Gemäß Duden bezeichnet der Begriff *Zivilisation* „die durch [...] Fortschritt [...] verbesserten [...] Lebensbedingungen“, und eine *Zivilisationskrankheit* wird hervorgerufen „durch die mit der Zivilisation verbundene Lebensweise“. Was für ein Widerspruch: Verbesserung macht krank! Wie das geht? Der Teufel versteckt sich hinter abstrakten Euphemismen von sicherer Versorgung mit Lebensmitteln und Arbeiterleichterung.

Tödliche Nahrungsmittelindustrie

Zur Zivilisation gehört das Überangebot von Fleisch: Salami zum Frühstück, Schnitzel zum Mittag, Frikadellenbrötchen zwischendurch und alles zusammen am Abend. Nicht zu vergessen das sommerliche Dauergrillen, das importierte Edel-Steak aus Argentinien und der Parmaschinken. Fleisch ist der postmoderne Wohlstandsindikator überhaupt. Die direkten Folgen der anhaltenden Fleischorgie für den Organismus reichen von Bluthochdruck über Rheuma bis zu Krebs und Alzheimer. Mehr oder weniger ist das mittlerweile Allgemeinwissen, das hier und da auch durch die Gesundheitsmagazine geistert.

Falls aber nicht gerade ein virales Medienereignis die unsagbaren Lebensumstände ihrer Arbeitssklaven skandalisiert, [1] stehen die vorgelagerten Krankmacher der Agrarindustrie und ihre Kollateralschäden kaum auf der Tagesordnung. Diese versteckten

Effekte betreffen uns alle, Omnivore, Veganer und Vegetarier: Luftverschmutzung durch Landwirtschaft rafft mehr Menschenleben dahin als jedes Virus. Allein in Deutschland geht fast die Hälfte der jährlich 49.000 Lufttoten auf das Konto der Agrarindustrie. [2] Weltweit 4,5 Millionen Leben kostet Drecksluft insgesamt – jedes Jahr. In Europa sind nicht etwa Betrugs-Diesel, Kamine oder die Industrie die größten Feinstaub-Emittenten, sondern die Landwirtschaft. [3]

Gülle ist Mord

Das Hauptproblem ist die Gülle aus den Tierfabriken. Sie versickert nicht komplett im Boden und vergiftet dort nur das Grundwasser. In der Luft reagiert ihr Ammoniakgas und bildet tödlichen Feinstaub. Große Partikel (PM10) belasten „nur“ die Atemwege, indem sie den empfindlichen Selbstreinigungsmechanismus aus Schleim, Flimmerhärcchen und weiteren Teilen des angeborenen Immunsystems stören. [4] So kommt es zu erhöhter Infektanfälligkeit und Krankheiten wie COPD, [5] Asthma [6] und Lungenentzündung [7].

Die noch gefährlicheren kleinen Feinstaubpartikel (PM2,5) gelangen aber über die Lungenbläschen ins Blut und von dort überallhin im Organismus. Daraus entstehen Schlaganfälle, Herzinfarkte und Atherosklerose – alles, was mit Blutfluss zusammenhängt. Auch Diabetes Typ 2 ist eine direkte Folge der Feinstaubbelastung. Das Risiko erhöht sich ab $2,4 \mu\text{g}/\text{m}^3$ Luft signifikant. [8] In Deutschland liegt

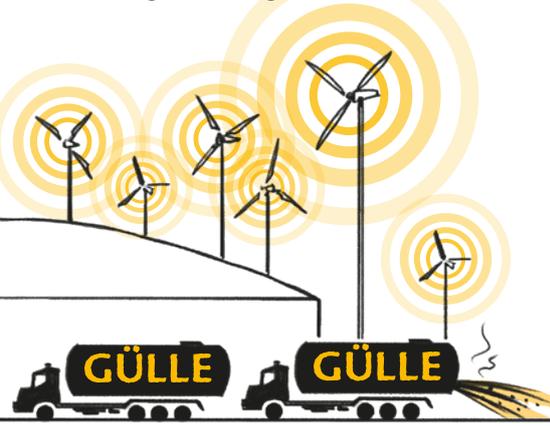
der lobbyfreundliche „Grenzwert“ von $25 \mu\text{g}/\text{m}^3$ Luft bei mehr als dem Zehnfachen. Nach kurzer Zeit nimmt auch die Psyche Schaden: Schon sechsmonatiger Kontakt mit Staubpartikeln der Größe PM2,5 steigert das Depressionsrisiko um je 10% pro $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ Luft. [9]

Warnhinweise wie „Rauchen verstopft die Arterien“ garniert mit fürchterlichen Bildern kennen wir von Zigarettenspackungen. Solche Hinweise müssten auch auf den Fleischverpackungen in den Supermärkten pran gen. Guten Appetit!

Vom Homo sapiens zum Homo sedens

Unendlicher Nahrungsmittelüberfluß ist eine Folge des fehlgeleiteten Fortschritts: Maschinen erledigen die Arbeit, für die wir vor kurzem noch Muskelkraft einsetzten. In weniger als 100 Jahren haben die zivilisierten Menschen so die Degeneration vom Homo sapiens zum Homo sedens – dem Sitzmenschen – durchlaufen. Deutlicher könnte der Gegensatz kaum sein: Von Natur aus mit allem ausgestattet für Bewegung, Gemeinschaft und urheimische Lebensmittel, verbringen wir jetzt den ganzen Tag in Autositzen, auf Bürostühlen und Wohnzimmersofas, schaufeln uns nebenbei hochverarbeitete Fertignahrung rein und starren ununterbrochen auf Bildschirme.

Der Ersatz für die Muskelkraft fällt nicht vom Himmel: Die Ausbeutung von Holz, Kohle, Öl, Erdgas und wenig später die Atomkraft haben die Welt und uns Menschen gezeichnet. Eine immer



Falls jemandem der Appetit vergeht: Es gibt keinen Nährstoff, für den wir auf Fleisch, chemische Supplemente und genmanipulierte Mikroorganismen angewiesen wären!

Sogar Vitamin B₁₂ läßt sich rein pflanzlich mit unserer Sided[®]-Quecke in Bioqualität ergänzen und liegt garantiert bioverfügbar als natürliches Methyl- und Adenosylcobalamin vor.



breitere Front gegen die fossilen Brennstoffe drängt sie nun zurecht ins Aus (Fridays for Future!). Aber was kommt dann?

Es gibt kein grünes Wachstum

Die Verheißung eines „grünes Wachstums“ hat uns schon mal in die Irre geführt und uns strahlenden Atom Müll für Tausende von Jahren beschert. Das modernere Haschen nach Wind entspringt demselben Irrglauben. Wir können uns aber nicht mehr auf Nicht-Wissen herausreden: Windkraftanlagen töten nicht nur Insekten und Vögel, schneiden ihre Flugrouten ab und lassen sie so verhungern oder erfrieren, wodurch das ganze Ökosystem aus den Fugen gerät. Der Schall – hörbar und unhörbar – schadet auch unmittelbar der Gesundheit.

Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Atemnot, Depressionen, Herzrhythmusstörungen, Übelkeit, Tinnitus, Schwindel, Ohrenschmerzen, Seh- und Hörstörungen, sogar eine Schwächung der Herzmuskelzellen wurden bereits als Folgen pulsierenden Infraschalls beschrieben. [10]

Es gibt auch Energiegewinnung ohne strahlenden Müll, Feinstaub, CO₂ und Infraschall. Unsere eigene Solaranlage erzeugt so viel Strom, daß auch der private Bedarf unserer Mitarbeiter gedeckt ist. Wasserkraftwerke? Da fragen wir lieber erst mal die Fische.

Gebraucht wird die grüne Energie für Elektroautos (Elektrosmog?), Wasserstoffgewinnung und Digitalisierung.

Zusammengefaßt alles Dinge, aus denen noch weniger geistige und körperliche Aktivität, aber mehr Stillstand, Vereinsamung und Krankheit folgen. Wer rastet, der rostet, und die Deutschen sind Weltmeister im Rosten: 42% der Erwachsenen bewegen sich so wenig, daß es krankmacht. [11] Die Trägheit führt zu Diabetes durch verringerte Insulinempfindlichkeit [12], Adipositas [13], Schlaganfall, Bluthochdruck [14] und Alzheimer/Demenz. [15] Luxuskrankheiten durch und durch.

Was hat das alles mit dem Thema Nr. 1 zu tun?

Die drei Mega-Pandemien Diabetes, Bluthochdruck und Adipositas sind Folgen des wuchernden Lebensstils. Sie sind auch die größten Risikofaktoren für einen schweren Krankheitsverlauf nach einer Corona-Infektion. Wer hätte das gedacht: Corona ist eine Wohlstandskrankheit, und das größte Risiko ist die Zivilisation.

Das heißt nicht, daß aller Fortschritt schlecht ist. Der Mißbrauch unserer Möglichkeiten ist kein Naturgesetz! Wenn wir beispielsweise künstliche Intelligenz sinnvoll einsetzen, um die unsäglichen und nutzlosen Tierversuche (siehe UHN 1/2020) endlich zu beenden, und nicht, um die natürliche Intelligenz verkümmern zu lassen; wenn wir die freigewordene Kraft für sinnvolle Aktivitäten nutzen und nicht für das Streben nach immer mehr Konsum – dann sind die Aussichten für Mensch und Natur fast paradiesisch.

Dafür braucht es aber eine Revolution: Weg von der verkorkten Wachstums-moral hin zum Leben, weniger zivilisiert, dafür gesund! Das Lieblingswort der Politiker lautet „Wachstum“, auch von denen mit dem C im Parteinamen, die davon als Erste ablassen müßten. Noch wählen die Menschen sie.



Unzivilisierte Gesundheitstips

- Muskelkraft verwenden!
- Jede Bewegung ist besser als nichts, aber wenn die Bewegung Sinn hat, macht sie wirklich gesund: alltäglich auf dem Weg zur Arbeit (per pedes und Rad statt Auto), im Haushalt (stehend spülen statt das Knöpfchen der Maschine drücken), im Garten (mit Handsense statt Traktor), und besonders, wenn wir anderen helfen. Was sind Ihre Ideen, die wir gerne auch veröffentlichen?
- Echte Gemeinschaft und ehrliche Gespräche vertreiben Kummer und entlasten das Herz, Treffen aus Pflichtgefühl machen unglücklich und belasten es. Bärlauch Frischblatt Granulat erhält die Funktion des Herzens und der Blutgefäße auch mit zunehmendem Alter, zusammen mit Mistel und Weißdorn in Lefteria® dreifach gut auch für die Blutzirkulation.
- Bewegung ist der einfachste Diabetes-Schutz, siehe UHN 2/2019, aktivierter Bockshornklee unterstützt die Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels.
- Für geschmeidige Venen viel laufen, Beine hochlagern und kühlen, Mädesüßblüten, Steinklee, Mäusedorn in Veneo 093®.
- Essen, was der urheimische Garten an Gemüse und Früchten hergibt. Wer noch keinen Garten hat, der tut sich mit anderen zusammen. Das ist kein Hobby zum Zeitvertreib, sondern sinnvolle Daseinsvorsorge für uns und unsere Nachfahren.



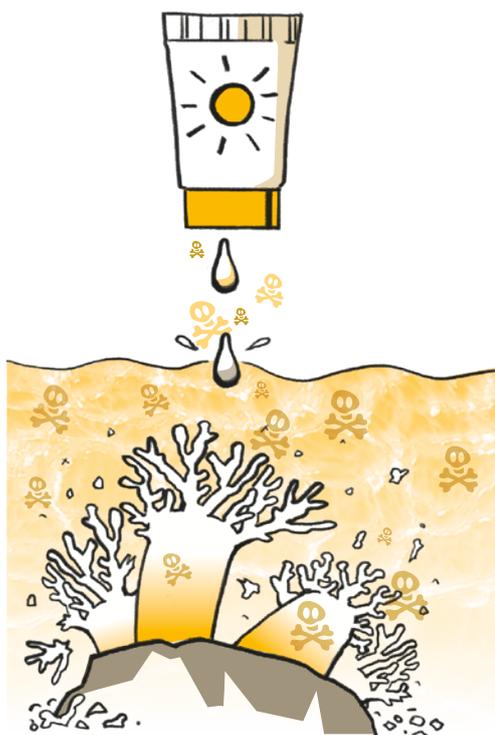
Kurz und bündig

Massenvernichtungswaffe Sonnenschutz

Endlich wieder Urlaub! Weil keine mitteleuropäische Haut die heiße Südseesonne verkraftet, kleistern sich Sonnenanbeter mit synthetischen UV-Blockern zu. Der natürliche Lichtschutz durch Schweiß (Urocaninsäure) hält der Überlastung ja leider nicht stand, und wer will schon mit langen Ärmeln und Sonnenhut im Schatten liegen? Da verdrängt man die östrogene Wirkung mancher Inhaltsstoffe genauso wie Allergien, Krebsrisiko [1] und die drohende Fettleibigkeit der eigenen Kinder durch Parabene, [2] die in fast allen Kosmetika enthalten sind und sich im Organismus anreichern.

Einfach Verdrängen ist für Wasserlebewesen leider unmöglich, denn auf der Menschenhaut bleiben Mikroplastik und Chemikalien beim Baden nicht: Ein einziger Tropfen des Inhaltsstoffs Oxybenzon reicht aus, um die Wassermenge von sechs olympischen Schwimmbecken für Korallen ungenießbar zu machen. [3] Sie bleichen aus und sterben. Fatal, daß die gesamte Nahrungskette im Wasser beginnt. Töten wir das Meeresleben, töten wir unsere Nachfahren.

[1] DiNardo, J. C. et al. (2019). Why Evaluate the Sunscreen Active Oxybenzone (Benzophenone-3) for Carcinogenicity and Reproductive Toxicology or Consider it Unsafe for Human Use. *Dermatol Res*, 1(1), 1-3. [2] Leppert, B. et al. (2020). Maternal paraben exposure triggers childhood overweight development. *Nature communications*, 11(1), 1-12. [3] FAZ 2.1.2020: Palau verbietet Sonnenmilch.



[1] Ashelm, M. et al. (2020). „Ein sich selbst zerstörender Kreislauf“. *FAZ* 13.06.2020.

[2] Lelieveld, J. (2020). Reducing Air Pollution: Avoidable Health Burden. In: Al-Delaimy W. et al. (eds) *Health of People, Health of Planet and Our Responsibility*. Springer, Cham. doi: 10.1007/978-3-030-31125-4_9.

[3] Lelieveld, J. et al. (2015). The contribution of outdoor air pollution sources to premature mortality on a global scale. *Nature*, 525(7569), 367-371. doi: 10.1038/nature15371.

[4] Bayram (2015). Effects of air pollution on respiratory health. *International journal of mycobacteriology*, 4(5), 59.

[5] Ling, S. H. et al. (2009). Particulate matter air pollution exposure: role in the development and exacerbation of chronic obstructive pulmonary disease. *International journal of chronic obstructive pulmonary disease*, 4, 233. doi: 10.2147/COPD.S5098.

[6] Guarnieri, M. et al. (2014). Outdoor air pollution and asthma. *The Lancet*, 383(9928), 1581-1592. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60617-6.

[7] Medina-Ramon, M. et al. (2006). The effect of ozone and PM10 on hospital admissions for pneumonia and chronic obstructive pulmonary disease: a national multicity study. *American journal of epidemiology*, 163(6), 579-588. doi: 10.1093/aje/kwj078.

[8] Bowe, B. et al. (2018). The 2016 global and national burden of diabetes mellitus attributable to PM2.5 air pollution. *The Lancet Planetary Health*, 2(7), e301-e312. doi: 10.1016/S2542-5196(18)30140-2.

[9] Braithwaite, I. et al. (2019). Air Pollution (Particulate Matter) Exposure and Associations with Depression, Anxiety, Bipolar, Psychosis and Suicide Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Environmental Health Perspectives*, 127(12), 126002. doi: 10.1289/EHP4595.

[10] Lenzen-Schulte, M. et al. (2019). Windenergieanlagen und Infraschall. *Der Schall, den man nicht hört*. Dtsch. Arztebl. 2019; 116(6): A-264 / B-219 / C-219.

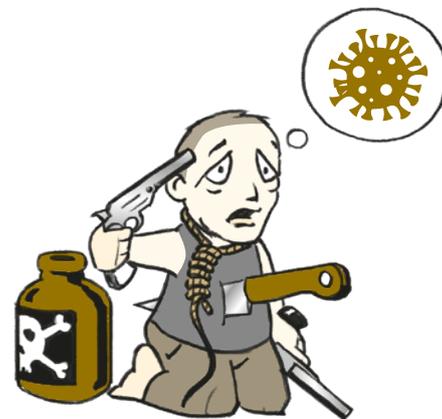
[11] Guthold, R. et al. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7.

[12] Thyfault, J. P. et al. (2011). Lack of regular physical exercise or too much inactivity. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 14(4), 374-378. doi: 10.1097/MCO.0b013e3283468e69.

[13] Pietiläinen, K. H. et al. (2008). Physical inactivity and obesity: a vicious circle. *Obesity*, 16(2), 409-414. doi: 10.1038/oby.2007.72.

[14] Geleijnse, J. M. et al. (2004). Impact of dietary and lifestyle factors on the prevalence of hypertension in Western populations. *The European Journal of Public Health*, 14(3), 235-239. doi: 10.1038/sj.ehj.1001953.

[15] Norton, S. et al. (2014). Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data. *The Lancet Neurology*, 13(8), 788-794. doi: 10.1016/S1474-4422(14)70136-X.



„Corona-Suicide“ – neues Krankheitsbild

Die „subjektive Wahrnehmung der Corona-Pandemie, deren Auswirkungen auf das eigene Leben durch die gesellschaftlichen Einschränkungen und letztlich die mediale Omnipräsenz des Themas“ [1] werden nicht nur von „bösen Verschwörungstheoretikern“ kritisiert. Renommiertere Pathologen der Charité Berlin beschreiben sie als auslösende Faktoren für Corona-Suicide: Aus Angst vor dem Corona-Tod nehmen sich verzweifelte Menschen (ohne Corona-Infektion!) das Leben. Sind das auch „Corona-Tote“?

[1] Buschmann C. T. et al. (2020). Der „Corona-Suizid“ – ein neues Suizidmotiv im Rahmen der Corona-Pandemie in Deutschland 2020. *Archiv für Kriminologie (bevorstehend)*, vorab https://www.archiv fuer-kriminologie.de/uploads/N6uBDxo9/Buschmann_Corona-Suizid.pdf.

Bitterstoffe: natürliche Antibiotika

Nicht nur angesichts des neuen Coronavirus empfiehlt eine aktuelle Studie den Verzehr von bitteren Lebensmitteln wie Kaffee, Tee und bitteren Gemüsen. [1] Die Untersuchung zeigt, daß Bitterstoffe wichtige Signale für eine adäquate Immunantwort bei viralen, bakteriellen und parasitären Infektionen sind. Die Stimulation der Bitterstoffrezeptoren führe zur Ausschüttung antimikrobieller Substanzen (AMPs), die eine Interaktion zwischen Erregern und Wirtszellen verhindern können. Das werden wir in unsere Forschung aufnehmen.

Urbitter® haben wir mit ganz anderen Zielen entwickelt: Modernes Einheitsgemüse ist arm an natürlichen Bitterstoffen als Folge umsatzsteigernder Züchtung hin zu milder Süße. [2] Wir wollten allen helfen, die keinen Zugang zu ursprünglich bitteren Sorten haben.

[1] Li, X. et al. (2020). Existing bitter medicines for fighting 2019-nCoV-associated infectious diseases. *The FASEB Journal*. doi: 10.1096/fj.202000502. [2] Täufel, A. et al. (1993). *Lebensmittel-Lexikon*, S. 198.

Kurz und bündig

Angst essen nicht nur Seele auf

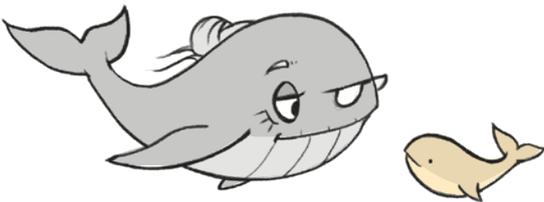


Die psychosoziale Pandemie führt nicht nur zeitnah zu Suiziden. Körperliche Folgen medialer Katastropheninszenierungen schlagen beispielsweise als Herzkrankheiten erst Jahre später durch. Je drastischer die Bilder, desto schlimmer sind die Auswirkungen für die Zuschauer. [1] Besten Dank auch an alle Fernsehsender, die in täglichen Sondersendungen Bilder von italienischen Lastwagenkonvois und Intensivstationen bringen. Dauerhaft negative Gedanken gehen außerdem einher mit dem Verfall geistiger Fähigkeiten, abbauendem Gedächtnis und Ablagerungen von Plaques im Gehirn. [2] Die Lösung für all das ist zum Glück einfach: Fernsehen abschalten und selbst denken, damit ist der größte Risikofaktor für Herz und Gehirn beseitigt.

[1] Garfin, D. R. et al. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health psychology* 39(5), 355-357. doi: 10.1037/hea0000875. [2] Marchant, N. L. et al. (2020). Repetitive negative thinking is associated with amyloid, tau, and cognitive decline. *Alzheimer's & Dementia*. doi: 10.1002/alz.12116.

Altes Eisen – gut für die Familie!

Daß Säugetiere wie der Mensch noch lange weiterleben, nachdem die fortpflanzungsfähigen Jahre vorbei sind, hat Biologen verwundert. Wo soll der evolutionäre Vorteil liegen? Hinweise auf die Antwort liefert die Beobachtung von Walen: Die riesigen Meeressäuger leben in Familienverbänden, in denen sich Großmütter während ihrer letzten Lebensjahrzehnte um ihre Enkelkinder kümmern. Stirbt eine Großmutter nach der Menopause, senkt das die Überlebenschancen ihrer Enkel sogar stärker als ein früherer Tod. [1] Ein biologisches Plädoyer für den generationenübergreifenden Zusammenhalt: Großeltern gehören nach Hause und nicht ins Altenheim!



[1] Natrass, S. et al. (2019). Postreproductive killer whale grandmothers improve the survival of their grandoffspring. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(52), 26669-26673. doi: 10.1073/pnas.1903844116.

Kommt jetzt die Zeckenpandemie?

Das Sommerloch zwischen erster und zweiter Welle will gestopft werden. Und siehe da, Zecken-Panik-Warnungen halten die Menschen auf Trab; diverse Wundermittel sollen Abhilfe schaffen. Ein intaktes Ökosystem mit urheimischen Fressfeinden würde eine übermäßige Zeckenvermehrung gar nicht zulassen (siehe UHN 3/2018), aber das ist in der zivilisierten Welt Fehlzanzeige. Daher unser Hinweis: Es gibt nach wie vor keine klinischen Studien zu Cystus® und Borreliose, geschweige denn zu irgendwelchen anderen Trittbrettfahrerprodukten, die damit irreführend werben. „Ethik“-Kommissionen bestehen darauf, daß bei einer solchen Untersuchung zusätzlich ein Antibiotikum gegeben werden müßte – das machen wir aus unserem urheimischen Prinzip nicht mit! Also bleibt es bei den bisher gewonnenen Erkenntnissen, daß Cystus® zwar Anzahl und Beweglichkeit von Borrelien verringert, aber keine Arznei gegen Borreliose ist.



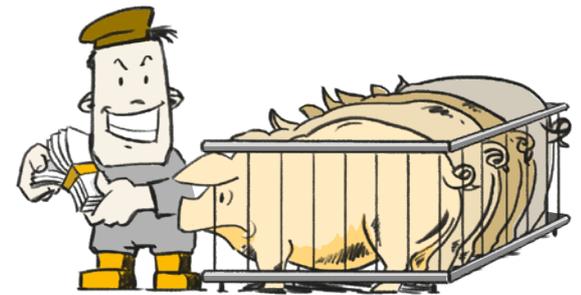
In eigener Sache

Erratum: Gesundes Fleisch



In der letzten Ausgabe schrieben wir, daß es kein gesundes Fleisch mehr gebe – und beleidigten damit vernünftige Bauern und Fleischesser, die sich darauf zurecht bei uns beschwerten. Es gibt sie noch, die Kleinstbauern, die Fleisch ohne Hormone, Antibiotika und nicht für den Supermarkt herstellen, sondern hauptsächlich für sich selbst, und davon auch kleine Mengen abgeben können. Die Erfahrung lehrt uns: Je kleiner der Bauer, desto weniger kann er produzieren und desto besser seine Erzeugnisse. Ausbeuterische Massenproduktion nach den Regeln der Gewinnmaximierung schließt Gesundheit aber aus.

Gesundes, urheimisches Fleisch in kleinsten Mengen, vielleicht einmal im Monat gegessen, ist für Mitteleuropäer urheimischer als jedes Sojaschnitzel.



Vitamin D und kein Ende

Für Verärgerung sorgte – mal wieder – das Thema Vitamin D. Wir erlauben uns ganz generell eine Klarstellung: Wir haben unabhängige, aktuelle Forschungsergebnisse vorgestellt, die belegen, was aus dem urheimischen Prinzip folgt. Die Interpretationen stammen nicht von uns. Wenn jemand Anstoß an den referierten Studien nimmt, sind die Originalautoren die besten Ansprechpartner; Quellen sind bei uns immer angegeben.

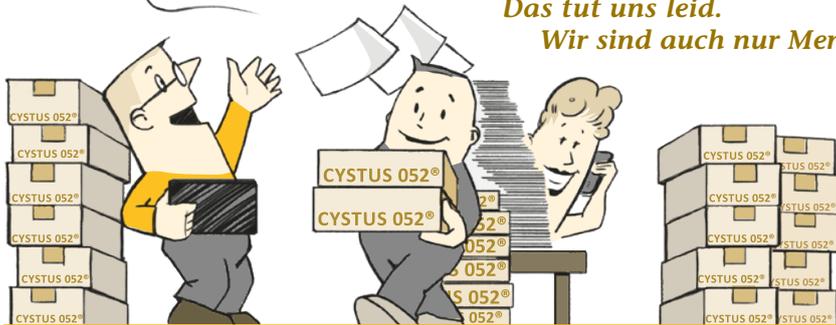
Schenkerin gesucht!

Immer wieder bekommen wir Geschenke. Letzten Dezember gehörten ein sehr schöner Kalender und ein Buch von Odysseas Elytis dazu. Leider ist bei der Zuordnung der Begleitschreiben etwas durcheinandergeraten. Wir möchten der Schenkerin danken und bitten sie darum, sich noch einmal bei uns zu melden!

Pandalis' Dankesworte



Unseren treuen und geduldigen Kunden gilt mein herzlicher Dank! Die letzten Monate haben uns an den Rand unserer Leistungsfähigkeit gebracht; trotz allergrößter Anstrengungen haben wir nicht alle Cystus 052®-Bestellungen so schnell bearbeitet, wie Sie es gewohnt sind. Das tut uns leid. Wir sind auch nur Menschen.



Buchtipp nicht nur zu Corona-Zeiten passend

Oliver Bullough: „*Land des Geldes*“. Warum Diebe und Betrüger die Welt beherrschen. Antje Kunstmann Verlag, München 2020. 333 S.

Leserbrief



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/

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
E-Mail: info@pandalis.com

Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

Redaktion: Pascal Obenauer, Michael Ortmann, Michaela Rhotert, Nilay Sal, 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

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

Nachdruck unter Nennung der Quelle erlaubt

Druck:

Druckerei Joh. Burlage, Münster



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