

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Was ist Fortschritt?

Blicken wir ein paar Monate zurück, in die graue Vorzeit der Pandemie: Beherrschende Themen waren der Klimawandel und alles, was damit zusammenhängt.

Ob man zweifelt, daß es immer heißer wird, ob man den Klimawandel für natürlich oder menschengemacht hält, ein Gutes hatte *Fridays for Future* auf jeden Fall: Die Natur und die Auswirkungen des vermeintlichen Fortschritts auf unsere Gesundheit waren einen Moment lang fast allgegenwärtig. Daß ausgerechnet Kinder und Jugendliche dafür sorgen mußten und nicht wir schlaun Erwachsenen, bedarf keines weiteren Kommentars.

Der jugendlich-ungezähmte Elan war ansteckend. Und jetzt? Liegt die Umweltbewegung am Boden. Mit dem Lockdown wurden die Kinder von den Straßen in die Beliebigkeit des Internets und die Natur aus dem öffentlichen Bewußtsein gedrängt. Was für die Gesundheit gut ist, ist verkommen zu den Fragen, wann der Impfstoff kommt, und wie wir unsere Welt auf ein Leben mit dem Virus und seinen Nachfolgern einstellen, die wir in unseren Tierfabriken heranzüchten (für neue Viren brauchen wir keine Asiaten, das schaffen wir selbst[1]).

So lassen wir eine historische Chance ungenutzt vorbeiziehen. Fortschritt 2020 heißt, möglichst schnell alle Schulen umfassend zu digitalisieren, damit Kinder auch in Isolationshaft zu funktionalen Gliedern der Gesellschaft geformt werden können.

Dieser Fortgang offenbart ein fatales Muster, das nicht erst seit der industriellen Revolution menschliches Handeln bestimmt: Neue Techniken und Verfahren werden zunächst bejubelt und finden massenhaft Verbreitung. Im Anschluß bemerkt man die Schäden, die sie hervorrufen, ignoriert sie zuerst und leugnet sie anschließend. 'Maschinenstürmer' werden bekämpft. Später sollen die schlimmsten Folgen mit weiteren Neuerungen behoben werden. Solche Kaskaden von vermeintlichen Verbesserungen und anschließender Schadensbehebung gibt es zuhauf. Aktuelle Beispiele gefällig?

Windkraft soll die Sicherheits- und Dreckprobleme fossiler Brennstoffe lösen. Endlose, saubere Energiereerven, das

klings verlockend. Um die Folgen der Bodenversiegelung beim Bau von Windkraftanlagen, Zufahrtswegen und Stromtrassen, um Grundwasserabsenkungen, Gifte im Betonfundament, Mikroplastik in den Flügeln, um verendete Vögel und Insekten, die erschlagen werden oder auf ihren Umwegen die Orientierung verlieren, erfrieren und verhungern, um Infraschall, um Schädigung der Mikrofauna und um die Gesundheit der Anwohner, verlorene Lebensqualität, um „[h]erabstürzende Flügel“ und „brennende Rotoren“ [2] – darum kümmern wir uns mit neuen Erfindungen.

Wo wird wohl die Computerisierung unserer Schulen hinführen? Noch weniger Bewegung im „Fernunterricht“, noch mehr Bildschirm und Kurzsichtigkeit, noch weniger Natur, noch mehr Elektrosmog, noch weniger Menschlichkeit und noch mehr Anpassung an die Maschinen? Noch weniger natürliche, noch mehr künstliche Intelligenz? Aber wer soll dann die Lösung für die neue Dummheit erfinden?



Ein pessimistischer Fortschrittsfeind bin ich nicht. Aber wenn wir immer wieder das Kind mit dem Bade ausschütten, zweifle ich am gesunden Menschenverstand. Unsere Kreativität könnten wir wunderbar nutzen, würden wir sie nicht verkümmern lassen und ständig zur Schadensabwicklung einsetzen müssen. Wie wäre es, wir würden endlich fortschrittlich agieren statt nur rückwärtsgewandt auf Schäden zu reagieren? Ich fühle mich fortschrittlich ohne Smartphone, Fernsehen, Impfung und selbstverständlich ohne Chemie in meinen urheimischen Produkten. Am fortschrittlichsten fühle ich mich, wenn ich nein sage. Dann spüre ich mein Rückgrat und bekomme keine Rückenschmerzen vom Verbiegen.

Ihr

Dr. Georgios Pandalis

[1] Henritzi, D. et al. (2020). Surveillance of European Domestic Pig Populations Identifies an Emerging Reservoir of Potentially Zoonotic Swine Influenza A Viruses. *Cell Host & Microbe*. doi: 10.1016/j.chom.2020.07.006.

[2] FAZ 26.08.2020.

Das Aktuelle Thema



Was hält uns gesund?

Die Ratschläge für ein gesundes Leben sind Binsenweisheiten: gesund essen, genug bewegen, frische Luft. Aber kann das heute noch klappen?

Ein Paradies war die Welt auch vor 200 Jahren nicht, als noch fast $\frac{2}{3}$ der Menschen als echte Bauern oder Fischer arbeiteten. Entbehrungsreich war ihr Leben, aber Langeweile und innere Leere waren ihnen so fremd wie unsere Zivilisationskrankheiten. Ironie der Geschichte: Befreit von existentiellen Nöten werden wir immer kränker. Was ist das Gesundheitsgeheimnis unserer Ahnen?

Im Lebensraum verwurzelt

Menschen sind keine Schnecken, ständig an ein Haus gebunden. Daß wir uns trotzdem den ganzen Tag lang darin verkriechen, umgeben von anderen Häusern bis zum Horizont, ist eine neue Erscheinung. Ihren Ursprung haben Städte, diese Zweckgemeinschaften von Fremden, in der Furcht: Mauern um Klöster und Burgen versprachen Bequemlichkeit und Schutz vor Feinden. So zogen Städte vor allem Angsthasen an. Gut für die Gesundheit war die Verstädterung aber noch nie. Die Lebenserwartung in Städten lag oft signifikant unter der durchschnittlichen Lebensdauer auf dem Lande.

Denn *in der Stadt sein heißt raus aus der Natur sein*. Unsere Wurzeln liegen aber nicht hinter Mauern in Stein und Beton, sondern in freier Wildbahn, dem Lauf der Jahreszeiten ausgesetzt, im ständigen Kontakt mit Tieren und Pflanzen. Tägliche körperliche und geistige Anstrengung war mal überlebensnotwendig – Rosten durch Rasten ausgeschlossen. Wenn sich unsere Vorfahren ihre Mahlzeiten erarbeitet hatten, schmeckte es nicht nur gut. Die Lebensmittel hielten auch gesund, denn sie waren urheimisch vertraut.

Urheimischer Beitrag:

a) Mädesüßblüten Dr. Pandalis Bio Tee.

b) Sidea® B₁₂ (Granulat und Bio Tabletten), Carotakürbis® Granulat (Bio), Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat.

c) Lefteria®.

d) Urbitter® Bio N Granulat, Bio Kautabletten, Bio Tee.

e) Dreiblatt Kalium Granulat (Bio).

Außer-Haus-Apotheke

So stellten sich viele Probleme der modern-zersplitterten Wissenschaft für unsere Ahnen gar nicht, eben weil sie so nah an ihren Wurzeln lebten. Heute wird als Entdeckung gefeiert, daß Kontakt zu Natur und Tieren vor Allergien und Asthma schützt [2], Blutdruck und Pulsfrequenz normalisiert [3], das Herz-Kreislauf-System in Schuß hält [4], uns gut schlafen läßt [5], Angst und Traurigkeit nimmt [6], das Selbstbewußtsein steigert [7], sogar das Krebsrisiko senkt [8] und das Immunsystem stark macht für die Abwehr von Infektionen [9]. Aus solchen Beobachtungen werden gewinnbringende Therapien ersonnen, die unsere Vorfahren nicht brauchten. Sie hatten die Apotheke vor der Tür, und falls es mal Unsicherheiten gab, wußten kundige Kräuterfrauen und Großmütter Bescheid:

- Bei Schmerzen gab es kein ASS, das Magengeschwüre und Blutungen hervorrufen kann, sondern die natürliche Urform in Mädesüßblüten, die vor Geschwüren sogar schützt. [10]^{a)}
- Statt Antibiotika mit all ihren fatalen Wirkungen mischte man Zwiebeln und Knoblauch oder Johannisbeere und Oregano (siehe Kurz und bündig).
- Das Prohormon Cholecalciferol, besser bekannt als Vitamin D, wurde nicht aus Schlachtabfällen hergestellt und teuer verkauft, denn es gab keinen Bedarf danach. Der Organismus bildete es in den sonnigen Monaten in genau der richtigen Menge für das

ganze Jahr von selbst, gratis, weil bei der Arbeit an der frischen Luft jeder genug Sonne abbekam.

- Vertraute Lebensmittel wie Carotakürbis und Quecke^{b)} enthielten die essentiellen Vitamine und Mineralstoffe, deren Aufnahme in den Organismus nicht durch Gülle und andere Gifte gestört sein konnte.
- Für die Herzgesundheit sorgten Bärlauch, Mistel und Weißdorn.^{c)}
- Der natürliche Bitterstoffanteil in allen Gemüsen und Früchten hielt gemeinsam mit den Ballaststoffen die Verdauung im Gleichgewicht.^{d)}
- Manche altbewährte Pflanze erhielt ihren sprechenden Namen sogar nach ihrer gesundheitlichen Anwendung. So ist z. B. das Zipperleinskraut – der Giersch – das alte Mittel bei Gicht („Zipperlein“).^{e)}

Kurzum: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Ahnen war die urheimische Lebens- und Ernährungsweise. Urheimische Pflanzen enthielten, was der Organismus kannte und verlangte, und was anderes kommt nicht in unsere Produkte. Anstrengungen dienten nicht dem Zeitvertreib, sondern dem Lebenserhalt, z. B. der Produktion von Lebensmitteln, und trugen ihren Sinn in sich. So auch die urheimische Gemeinschaft, die nicht aus Angst und Langeweile erwuchs. „Teamarbeit“ war selten und weder Selbstzweck noch Anlaß zu Trinkgelagen, sondern diente einem geteilten Ziel, z. B. bei der Ernte helfen (anstelle von Pflichtbesuchen zu Geburtstagen und Weihnachten).

Ein Pakt mit dem Teufel



Vieles von dem, was heute aus den Aufzeichnungen Geistlicher rekonstruiert und unter Namen wie „Mönchsmedizin“ vermarktet wird, ist eigentlich Kräuterfrauenmedizin, also Hexenmedizin. Wieviel Wissen ist wohl verlorengegangen, weil die Mönche es nicht in ihre Medizinbücher aufgenommen haben?

Waldbaden, Sudoku und Lichttherapie

Populär sind Versuche, mit Öko-Wellness und Lifestyle-Events die gekappten Wurzeln zu flicken: Waldbaden [11] für gestresste Banker, Kräuterexkursionen in der Großstadt, Ausgleichssport nach Feierabend, Tageslichtlampen für depressive Büroinsassen.

Derlei Unfug kann die Entfremdung von allem Lebendigen nicht beheben. Was soll es der Gesundheit auch bringen, durch Abgase und Güllelandschaften zu wandern? Wozu soll es gut sein, die grauen Zellen mit Kreuzworträtseln und Sudoku anzustrengen? In beliebig austauschbaren Aktivitäten gegen Langeweile läßt sich verlorener Sinn nicht wiederfinden, und Gemüse, das im „vertikalen Garten“ am Rande der Stadtautobahn wächst, ist alles – nur nicht gesund.

Urheimische Gesundheit im Todesraum

Unseren natürlichen Lebensraum haben wir nach und nach zum Todesraum umgestaltet, in Städten und auf dem Land. Wütende Flucht in abgelegene Höhlen ist aber kein Ausweg für 7,8 Milliarden Menschen auf dem Planeten. So fragen wir uns: Was hält uns möglichst gesund, wo uns der Fortschritt so viel verunmöglicht?

Wir können krankmachende Einflüsse vermeiden, so gut es geht, und uns der Gesunderhaltung zuwenden, indem wir uns am urheimischen Leben ein Beispiel nehmen. So leben wir gesund *und* lang, denn es „ist in keinem Fall der Alterungsprozeß die Todesursache, sondern es sind die Krankheiten im Alter, die dem Leben ein Ende setzen.“ [12]

- **Kein Smartphone, Internet und Fernsehen:** Der Verzicht auf die Zeitfresser schützt Nerven, spart Elektromog und Energie. Das virtuelle Wachstum hat sehr greifbare Folgen: In Deutschland verbraucht das Internet mit 13 Terawattstunden jährlich so viel Strom wie ganz Berlin, mit 5G sollen es nochmal 3,8 Terawattstunden mehr werden. Die wiedergewonnene Lebenszeit läßt sich prima für sinnvolle Tätigkeiten nutzen, z. B. frisch kochen.
- **Ohne Fertignahrung** entfallen Verpackungsmüll und synthetische Stoffe, die die Regelkreise im Organismus stören. Mikroplastik wurde mittlerweile schon in und nicht nur auf Lebensmitteln nachgewiesen [13]! Der Verzicht auf Exoten zahlt sich doppelt aus: Was nicht mit Flugzeugen und Schiffen transportiert werden muß, erzeugt weniger Feinstaub und CO₂, und der Stoffwechsel freut sich über urheimisch-verträgliche Lebensmittel.
- **Synthetische Arzneimittel** nur im Notfall.

- **Kein Fleisch aus Massentierhaltung:** Das sorgt für bessere Luft und führt dazu, daß Antibiotika, synthetische Vitamine aus genmanipulierten Mikroorganismen und Hormone nicht durch die Hintertür auf dem Teller landen.
- **Kein konventionelles Obst und Gemüse** zum Schutz vor Pestiziden.
- **Schrebergarten nicht zum Feiern und für Ruhestörung nutzen, sondern für den eigenen Anbau**, z. B. von Hülsenfrüchten wie **Linsen, Erbsen** und **Bohnen**. Deren Eiweiße wirken lebensverlängernd. [14] Wer keinen Garten hat, bildet vielleicht eine Gemüse-Gemeinschaft mit Menschen auf derselben Wellenlänge.
- **Muskelkraft** nutzen beim Anbau urheimischer Lebensmittel und wenn man anderen hilft; von Leistungssport hielten schon Platon und Aristoteles nichts, und die ersten gefeierten Ärzte waren Sportmediziner verletzter Söhne aus reichem Hause.
- **Kreuzfahrten, Flugreisen, Massentourismus** sind Infektionsherde. Viele Menschen auf engstem Raum machen schon immer krank, nicht erst seit Corona.
- **Keine Angst machen lassen** von Katastrophenalarm, Pandemiemeldungen und sonstiger Paranoia, denn „Angst essen Seele auf“.

Literatur auf Anfrage und unter www.urheimische-notizen.de

Warnung vor dem Forstbaden

Was in japanischen Urwäldern funktioniert, läßt sich nicht auf deutsche Wirtschaftswälder, also Holzplantagen übertragen. Wenn nicht gerade Saufrakolonnen quer durch den Forst wandern und Tiere in Angst und Schrecken versetzen, und wenn nicht riesige Holzvollernter (sog. Harvester) mit entsprechender Geräuschkulisse Bäume ausreißen, versprühen Hubschrauber Totalinsektizide zum „Schutz“ der Monokulturen vor Borkenkäfern und töten nebenbei auch alle anderen Insekten. Wochen- und monatelange Sammelverbote für Pilze und Früchte auf totgespritzten Holzäckern sprechen Bände. Wer will darin baden? Wo sind die Heimatvereine, die Schulklassen und Corona-Wandertouristen vor dem Gift-Wald warnen, vor allem vor den Holzstapeln am Wegesrand?



Kurz und bündig

Was Asthma und Nierensteine gemeinsam haben?

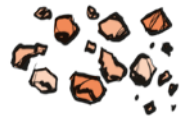


Beides kann die Folge von Antibiotika sein. Durchfall und Krämpfe kennt fast jeder, der schon mal diese Mittel gegen (*anti*) das Leben (*bios*) eingenommen hat. Bei Asthma und Nierensteinen denken die meisten aber nicht an frühere Antibiotikaeinnahmen. Nun ist für beide Leiden der Zusammenhang belegt [1, 2], besonders empfindlich reagieren Kinder. Das Verbindungsglied ist das Mikrobiom: Antibiotika verändern die Zusammensetzung der Darmbewohner und damit die Zusammensetzung ihrer Stoffwechselprodukte, die über die Darmwand aufgenommen und dann überall im Organismus

verteilt werden – oder eben nicht, wenn wir das Mikrobiom mit Antibiotika abtöten und so die urheimischen Regelkreise zerstören.

[1] Patrick, D. M. et al. (2020). Decreasing antibiotic use, the gut microbiota, and asthma incidence in children: evidence from population-based and prospective cohort studies. *The Lancet Respiratory Medicine*. doi: 10.1016/S2213-2600(20)30052-7.

[2] Ferraro, P. M. et al. (2019). Antibiotic use and risk of incident kidney stones in female nurses. *American Journal of Kidney Diseases*, 74(6), 736-741. doi: 10.1053/j.ajkd.2019.06.005.



Männer mit Kinderwunsch aufgepaßt

Streß ist schädlich für die Gesundheit, macht anfällig für Infekte und führt zu Herzinfarkten. Das ist ein alter Hut. Neu ist die Erkenntnis, daß Streß die Micro-RNA der Spermien schädigt. [1] Was das für Kinder bedeutet, die mit Streß-Spermien gezeugt wurden, ist noch unklar; diskutiert wird beispielsweise eine erhöhte Anfälligkeit für psychische Krankheiten. Mit Blick auf die Pandemie-Panik empfehlen die Studienautoren Medienpausen: Einfach mal aufhören mit Internet, sozialen Medien und Fernsehen. [2] Das ist sowieso ein gutes Vorbild für die Nachfahren. Zur Streß-Reduktion ungeeignet sind E-Zigaretten: Ihr Konsum geht einher mit verringerter Spermienanzahl und -konzentration. [3]



[1] Chan, J. C. et al. (2020). Reproductive tract extracellular vesicles are sufficient to transmit intergenerational stress and program neurodevelopment. *Nature communications*, 11(1), 1-13. doi: 10.1038/s41467-020-15305-w.

[2] Kotz, D. (2020): Anxious About the COVID-19 Pandemic? New Study Shows Stress Can Have Lasting Impacts on Sperm and a Man's Future Offspring. <https://www.medschool.umd.edu/news/2020/Anxious-About-the-COVID-19-Pandemic-New-Study-Shows-Stress-Can-Have-Lasting-Impacts-on-Sperm-and-a-Mans-Future-Offspring.html>.

[3] Holmboe, S. A. et al. (2020). Use of e-cigarettes associated with lower sperm counts in a cross-sectional study of young men from the general population. *Human Reproduction*, 35(7), 1693-1701. doi: 10.1093/humrep/deaa089.

1000 Jahre alte Salbe

Aus einem 1000 Jahre alten Buch stammt das Rezept für eine antibakterielle Augensalbe aus natürlichen Zutaten, die nun untersucht wurde. Ergebnis: Die Salbe, unter anderem mit Knoblauch und Zwiebeln, funktioniert selbst bei resistenten Keimen und hartnäckigen Biofilmen. Aber nur kombiniert entfalten die Zutaten ihre volle Wirkung, einzeln betrachtet ist jeder Salbenbestandteil viel schwächer. Wesentlich ist die synergistische Wirkpotenzierung. [1] Die Forscher freuen sich, bietet die Natur hier doch einen Ausweg aus der Antibiotika-Falle, wie er auch für unser Kremo 058® belegt ist. Dafür nutzen wir den synergistischen Effekt, der aus der Kombination einer wilden Oregano-Varietät und den Blättern einer wilden Varietät der Schwarzen Johannisbeere erwächst. Dagegen immunisiert sich kaum ein Bakterium mit Resistenzbildung.

[1] Furner-Pardoe, J. et al. (2020). Anti-biofilm efficacy of a medieval treatment for bacterial infection requires the combination of multiple ingredients. *Sci Rep* 10, 12687 (2020). doi: 10.1038/s41598-020-69273-8.



Schmerzen wegriechen

Hinlänglich bekannt ist die Duftstimulation zur Behandlung von Angst, Trauer und kognitiven Problemen. Rosenduft kann z. B. das Gedächtnis verbessern, das Lernen erleichtern und sich sogar positiv auf die Herzfunktion auswirken.* Nun kommt mit Schmerzlinderung ein neuer Anwendungsbereich für Düfte hinzu. In einer Pilotstudie mit chronischen Rückenschmerzpatienten wurde durch Training mit angenehmen Gerüchen die Schmerzschwelle erhöht – weniger Schmerzen ohne Nebenwirkungen. [1] Besser als die Therapie ist aber die Verhinderung von Schmerzen.

Denken wir bei der Gestaltung unserer Welt doch zukünftig auch daran, was wir ständig unserer Nase anbieten: Wollen wir Abgase, Industrie-Gülle und gammelige Abluft aus Klimaanlage oder lieber die natürlich-vertrauten Gerüche der Natur, die uns geistig und körperlich gesunderhalten?

***Urheimischer Tip:**
Cystus® Creme mit echtem Rosenöl.

[1] Gossrau, G. et al. (2020). Exposure to odors increases pain threshold in chronic low back pain patients. *Pain Medicine*. doi: 10.1093/pm/pnaa072.



Kurz und bündig

Das kann garantiert keine Ersatzmilch

Wenn es um die Vorteile des Stillens geht, ist meist die Rede von den Säuglingen, ihrer Intelligenz, der Ausbildung ihres Urvertrauens und ihrer Gesundheit im späteren Leben (siehe z. B. UHN 1/2016). Aber was ist mit den Müttern? Jetzt ist eindeutig belegt: Stillen senkt das Risiko für Eierstockkrebs, auch für eine besonders tödliche Form um bis zu ein Drittel. [1] Wer weiß, welche gesunderhaltenden Eigenschaften des Stillens noch entdeckt werden.

Urheimische Tips für guten Milchfluß:

Nicht in Hektik stillen und unter Druck setzen, sondern sich Zeit nehmen; Dill- und Fencheltee (je 1 – 2 EL auf 1 Liter Wasser); aktivierter Bockshornklee (2 – 3 × täglich 3 Kapseln oder Tabletten); Brustmassage nach Marmet (kennt und erklärt die Hebamme).

[1] Babic, A. et al. (2020). Association Between Breastfeeding and Ovarian Cancer Risk. JAMA oncology, e200421-e200421. doi: 10.1001/jamaoncol.2020.0421.



Neue Serie: Urheimische Gewürztips

Wo der Pfeffer wächst...

Schon das Sprichwort verrät, wie lang die Wege sind, die die ca. 30.000 Tonnen Importpfeffer zu uns nach Deutschland jährlich zurücklegen. Außer in seinem Ursprungsland Indien wächst der Pfeffer heutzutage noch in weiteren Regionen Asiens und in Südamerika. Eine urheimische Alternative aus dem eigenen Garten kann die Bibernelle sein. Die kleine *Pimpinella saxifraga* trägt den würzigen Geschmack in ihren deutschen Namen Pfefferwurz und Pfefferkraut. Sie gilt als rechter Teutscher Pfeffer und wird seit Luthers Zeiten statt Pfeffer in der speiß genutzt, sie ist on zweifel nützer vnnd gesunder. Die etwas größere *Pimpinella major* schmeckt ebenfalls scharf und wird auch als „Deutsche Theriakwurzel“ bezeichnet. Wurzel und Rhizom, die unterirdischen Teile dieser Doldenblütler, werden getrocknet und gemahlen. Die beste Erntezeit steht mit dem Herbst vor der Tür. Die große Bibernelle wächst auf Wiesen, in Wiesenmooren, in Wäldern sowie an ihren Rändern und mag eher fette Böden. Die kleine Variante bevorzugt es mager und findet sich auf trockenen Wiesen, an steinigen Abhängen, Ufern und Straßenrändern.

Für die Behandlung der Pest brauchen wir den urheimischen Pfeffer nicht mehr, aber die aus diesen Zeiten überlieferte Weisheit gilt vermutlich auch heute noch: „Iss Pimpernell, dann stirbst du nit so schnell.“



In eigener Sache

Algenfrei und trotzdem vegan:

Jod Bio Salicornia Tabletten

das erste und einzige Bio-Salicornia zur Jod-Supplementation ab sofort in Apotheken



Nahrungsergänzungsmittel
vegan – glutenfrei – lactosefrei – algenfrei
64 g (ca. 132 St.) | PZN 16 782 602
empf. VK 19,40 €

Zutaten: Salicornia- (63,1 %), Bärlauchblätter-, Spinat-, Zwiebelpulver, Hagebuttenkernöl.
Alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.

Mit dem Nachfolgeprodukt unseres Salicornia Jod Pulvers erfüllen wir unseren Kunden den Wunsch nach einer leichter zu handhabenden urheimischen Jodergänzung. Für Dr. Pandalis erfüllt sich aber auch ein langgehegter persönlicher Wunsch: 25 Jahre war er auf der Suche nach einer zuverlässigen Quelle für Bio-Salicornia, die urheimischen Ansprüchen gerecht wird und auch ein offizielles Bio-Siegel trägt. Nun hat das Warten ein Ende!

Die Jodversorgung ist aktuell wieder rückläufig, rund ein Drittel der Menschen ist nicht optimal versorgt. Bei gesundheits- und umweltbewußter Ernährung ist im „Jodmangelgebiet Deutschland“ die richtige Zufuhr schwer: Wer keine jodierten Fertiggerichte isst, synthetische Präparate schon wegen ihrer Herstellung ablehnt, Algen nicht verträgt und sie wie Seefisch wegen der Schwermetallbelastung meidet, hat ein Problem.

Die Lösung sind unsere neuen Jod Bio Salicornia Tabletten. Salicornia europaea (Salzkraut, Europäischer Queller) gehört zu den Pflanzen mit dem höchsten natürlichen Jodgehalt: 2 Tabletten liefern 75 µg pflanzlich gebundenes Jod und somit 50 % des Tagesbedarfs nach LMIV.



Pandalis' Ergänzung

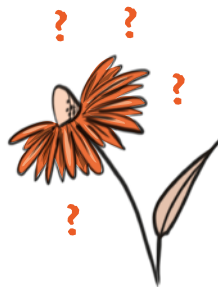


„Da steckt eine Menge Politik drin“, so Helen Clark, ehemalige Ministerpräsidentin Neuseelands, die die Rolle der WHO in der Corona-Pandemie und den Ursprung des Virus untersuchen soll.

Eine Menge Politik, das stimmt, und noch mehr Geschäft.

Kurz vor Redaktionsschluß

Wir haben aus Neugierde sogenannten „*Cistus incanus*“ von einem unserer Haupttrittbrettfahrer analysiert: Es handelt sich weder *Cistus incanus* noch um irgend etwas Ähnliches – und die Behörden „schlafen“. Wenigstens das Bruttosozialprodukt wächst.



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:
<https://www.pandalis.de/de/anmeldung-urheimische-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



ClimatePartner.com/11415-2006-1001

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