

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Es reicht!



Der kluge Spruch, daß Geld allein nicht glücklich macht, wird von den meisten Menschen mit Kopfnicken quittiert. In der Praxis zeigt sich dann aber ein anderes Bild. Angetrieben von Karriere und Konsum steigt der moderne Bürger in sein Hamsterrad und merkt nicht, daß er sich damit keinen Gefallen tut. Denn wer sich zu den Glücklichen dieser Welt zählt, wohnt nicht in Wohlstandsregionen wie Europa oder den USA, sondern in Afrika, Lateinamerika und Asien.

Für ein glückliches Leben braucht es wahrlich nicht viel: Ein Dach über dem Kopf, Lebensmittel, die den Namen verdienen, sauberes Wasser und saubere Luft. Doch darum kümmern sich unsere Regierenden nur wenig. Daß etwa das umstrittene Unkrautvernichtungsmittel Glyphosat in der EU weiter eingesetzt werden kann und das Grundwasser belastet, haben wir dem ehemaligen Bundeslandwirtschaftsminister Christian Schmidt (CSU) zu verdanken, der 2017 für eine Verlängerung der Glyphosat-Zulassung gestimmt hat (1).

Der Verbraucher ist mündig – wenn es der Politik paßt

Die Lebensmittelindustrie wiederum kann in ihren Produkten nach wie vor Zutaten verarbeiten, die unserer Gesundheit ebenfalls eher schaden als nutzen – der „mündige Verbraucher“ heißt es dazu aus den Reihen der Politik, könne schließlich selbst entscheiden, was für ihn gut ist und was nicht. Nur in der Corona-Krise sah das anders aus: Da hat es der Staat für nötig gehalten, Eigenverantwortung zur strafbaren Handlung zu erklären.

Glücklich waren in den zurückliegenden Monaten diejenigen, die bereits autark leben, ihre Lebensmittel selbst anbauen, ein paar Hühner halten und Zugang zu einer eigenen Wasserquelle haben. Wie wäre es, wenn etwa eine Partei, wie diejenige, die sich „die Grünen“ schimpft, darauf pocht, daß jedem Einwohner ein Stück Land zu einem fairen Preis verkauft wird, das er nach eigenen Vorstellungen bewirtschaften kann – anstatt immer mehr Fläche für ökologisch widersinnige Projekte wie Biogasanlagen herzugeben?

Bitter nötig ist natürlich auch ein anderer Umgang mit den Tieren, die von der Politik, vor allem von den Bürokraten in Brüssel, schon seit Jahren wie Verfügungsmasse behandelt werden. erinnert sich noch jemand an die „Herodes-Prämie“, mit der die EU Mitte der 1990er-Jahre das Vernichten junger Kälber prämiert hat? Auch die Fische wurden und werden von der Politik sinnbildlich mit Füßen getreten. Um den Preis hochzuhalten, hat die EU vor Jahren Millionen von Dorschen vernichten lassen – Hauptsache, die Kasse der Industrielobbyisten stimmt.

Die Weichen müssen neu gestellt werden

Nach Monaten eines dilettantischen Pandemiemanagements bleibt festzuhalten: Wer verhindern will, daß sich Menschen gegenseitig mit Krankheitserregern infizieren, muß die Weichen neu stellen. Kontraproduktiv sind immer größer werdende Städte, in denen die Menschen wie Hühner in einer Legebatterie dicht an dicht wohnen. Neu justiert werden sollte natürlich auch das Gesundheitssystem, das schon seit Jahrzehnten in die falsche Richtung läuft und der Korruption Tür und Tor öffnet. „Ein medizinisches System, das nur der Ökonomie folgt, wird in jeder Krise an seine Grenzen kommen“, hat unlängst der Deutschland-Funk in einem Essay zum Thema „Politik und Krankheit“ mit verblüffend klaren Worten festgestellt (2).

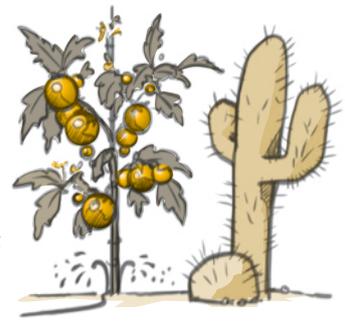
Dem ist nichts hinzuzufügen. Die Nutznießer der Corona-Maßnahmen waren in den zurückliegenden Monaten Masken- und Testhersteller, Labore, „Big Tech“-Firmen wie Amazon, korrupte Politiker und natürlich Impfstoff-Produzenten. Auf der Verliererseite stehen wir alle, vor allem die Kinder. Es ist unsere Pflicht, in Opposition zu gehen und den Schwächsten unserer Gesellschaft den Rücken zu stärken. Denn eins ist sicher: Die nächste Pandemie kommt bestimmt. Warum sonst soll gerade in Dessau eines der größten Impfstoffzentren in Europa entstehen (3)?

Ihr Dr. G. Pandalis

Das Aktuelle Thema

Aus eigener Kraft

Der Mensch, so heißt es, ist was er ißt. Leider halten selbst Lebensmittel mit Bio-Etikett nicht immer das, was sie versprechen. Denn auch hier hat die EU mit ihrer Subventionpolitik für so manche Fehlentwicklung gesorgt. Eindrucksvolles Beispiel sind die riesigen Obst- und Gemüseplantagen im wasserarmen Südspanien. Doch wir müssen diese Produkte ja nicht kaufen. Unser Vorschlag: Einen eigenen Garten anlegen, der sich an urheimischen Prinzipien orientiert.



Es gibt sie, die Glücklichen, die in den zurückliegenden Monaten von einer „Pandemie“ so gut wie gar nichts mitbekommen haben. Dazu gehören zum Beispiel die Bewohner von Klöstern, die den ganzen Tag im Freien arbeiten und gegen die Berichterstattung in den Medien immun sind. Vom Glück beschienen sind auch all jene, die einen eigenen Garten haben und sich im Notfall aus eigener Kraft versorgen können. Die meisten Deutschen leben jedoch in der Stadt; ein eigener Garten ist da in weiter Ferne. Schon vor einiger Zeit hat, vor allem bei Familien mit Kindern, ein Sturm auf die Bewerber-Listen der Kleingarten-Anlagen eingesetzt. In der von Politik und Medien zur tödlichsten Pandemie aller Zeiten erklärten Erkrankungswelle ist die Nachfrage noch einmal deutlich gestiegen. In Städten wie Berlin, Hamburg und München, vermeldet etwa der Bundesverband Deutscher Gartenfreunde, habe sich die Nachfrage gar „vervierfacht“ (1).

Noch gibt es genügend Fläche – nötig ist der politische Wille

Ausgehend von der Gesamtfläche Deutschlands wäre es kein Problem, jedem Einwohner ein ausreichend großes Stück Land zur Verfügung zu stellen. Eine Fläche von 300 qm pro Person reicht für ein Areal, auf dem urheimische Pflanzen, Sträucher und Bäume gedeihen können, völlig aus. Bezogen auf die gesamte landwirtschaftlich genutzte Fläche in Deutschland bedeutet das: Würden nur 13 Prozent abgezweigt, könnte jeder Einwohner einen eigenen urheimischen Garten anlegen – und wäre damit für Krisenzeiten bestens gewappnet (2).

Voraussetzung dafür ist allein der politische Wille. Denn anstatt die Natur so zu lassen wie sie ist oder für Garten- und Ackerbau zu nutzen, wird lieber in Wohnungen, Straßen oder gar Flughäfen investiert. In ihren Sonntagsreden geloben Politiker zwar, dem Flächenfraß Einhalt zu gebieten. Doch wenn der nächste millionenschwere Investor um die Ecke biegt, um ein Großprojekt zu realisieren, ist das Geschwätz von gestern schnell vergessen.

Natürlich sind die meisten von uns bequem geworden und beruhigen ihr Gewissen mit dem Kauf von Produkten aus ökologisch korrektem Anbau. Doch auch dort wird nicht immer so gearbeitet, wie es wünschenswert wäre. Denn die Bürokraten in Brüssel würden ihrem Ruf nicht gerecht, wenn



sie nicht auch beim Anbau von Bio-Obst und Bio-Gemüse Praktiken tolerierten, die sich aus unserer Sicht nicht mit den Prinzipien ökologischer Landwirtschaft vertragen. So läßt die EU zum Beispiel auch beim Öko-Landbau das Impfen mit Bodenbakterien zu (3). Um Mißverständnissen vorzubeugen: Biologische Landwirtschaft ist allemal besser als die konventionelle Form. Doch aus urheimischer Sicht zählt etwa das Impfen mit Bodenbakterien zu den unzulässigen Eingriffen in die Natur.

Wildpflanzen gehören mit dazu

Ein eigener, nach urheimischen Prinzipien angelegter Garten ist also auf jeden Fall besser als der professionelle ökologische Landbau es je sein kann. Wie bepflanzen wir also unser Land, das wir demnächst von unseren Politikern einfordern? Zunächst einmal: Angesichts der teilweise schlechten Luftqualität in Deutschland, die kürzlich auch in einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) konstatiert wurde (4), ist es wichtig, daß der Garten in der Nähe (am besten auf der Südseite) eines Waldes liegt. Denn damit kann auch im Winter die Speisekarte mit Waldfrüchten wie Bucheckern und Eicheln angereichert werden – eine ideale Ergänzung zu Kartoffelgerichten zum Beispiel. Ein Zaun (kein Stacheldraht!) ist sinnvoll, um Tiere wie Wildkaninchen oder Rehe auf Distanz zu halten. Wir sind keine Befürworter von Zäunen, doch ohne Schutz bleibt von unserer Ernte womöglich nicht allzuviel übrig.

Die vorgeschlagenen 300 qm pro Person genügen, um angenehm satt zu werden und den Körper mit der ausreichenden Menge an Vitalstoffen zu versorgen. Auf diese Weise sind wir am besten vor chronischen Krankheiten geschützt und haben in Notfall-Situationen ausreichend Nahrungsmittel zur Verfügung. Eine Bemerkung vorweg: Die Auswahl der im Folgenden vorgeschlagenen Pflanzen ist nicht in Stein gemeißelt und es muß auch nicht alles gleichzeitig angepflanzt werden – wichtig ist, erst einmal einen Anfang zu machen.

Meist haben sich auf einem Stück Land schon einige Wildpflanzen angesammelt, die wir dort getrost stehen lassen können. Wie immer im Leben ist auch hier die Mischung entscheidend. Wildpflanzen, die bereits da sind, kombiniert mit jenen urheimischen Sorten, die wir gezielt anbauen, bieten eine optimale Versorgung mit Vitalstoffen und sind der beste Schutz vor Krankheiten. Im urheimischen Garten werden nur alte Sorten angebaut, also solche, die hierzulande schon seit mindestens 300 Jahren wachsen und gedeihen und die zum Beispiel bei Dreschflegel, Bingenheimer Saatgut und Rühlemann's in Bio-Qualität angeboten werden.

Die Basis

- Dicke Bohnen (*Vicia faba*)
- Kichererbsen (*Cicer arietinum*)
- Kartoffeln (*Solanum tuberosum*)
- Erbsen (*Pisum sativum*)
- Rispenhirse (*Panicum miliaceum*)
- Wild-Tomaten (*Solanum lycopersicum*)
- Gurken (*Cucumis sativus*)
- Wollköpfige Kratzdistel (*Cirsium eriophorum*) – feine Artischocken-Alternative
- Wilde Karde (*Dipsacus fullonum*)
- Gänse Distel (*Sonchus oleraceus*)
- Löwenzahn (*Taraxacum sect. Ruderalia*) – Wiesenlöwenzahn: März/ April, Herbst-Löwenzahn (*Leontodon autumnalis*)
- Kleiner Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*)
- Tripmadam (syn. Felsen-Fetthenne) (*Sedum rupestre*)

- Wildkohl (*Brassica oleracea*)
- Rainkohl (*Lapsana communis*)
- Wilde Möhre und Gartenmöhre (*Daucus carota* subsp. *carota* / *Daucus carota* subsp. *sativa*) (eine Mischung ist optimal, die wilde Möhre ist wesentlich aromatischer)

Am Rand

- Giersch (*Aegopodium podagraria*)
- Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)
- Meerrettich (*Armoracia rusticana*)
- Quecke (*Elymus repens*)
- Klatschmohn (*Papaver rhoeas*)
- Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*)
- Thymianost (*Origanum vulgare*)
- Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*)

An feuchten Stellen

- Echte Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*)
- Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*)
- Ackerminze (*Mentha arvensis*)
- Petersilie (*Petroselinum crispum*)

Sträucher

- Haselnuß (*Corylus avellana*)
- Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*)
- Johannisbeeren (*Ribes rubrum*/*Ribes nigrum*)

Unter den Sträuchern

- Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*)
- Hopfen (*Humulus lupulus*)
- Bärlauch (*Allium ursinum*)
- Süßdolde (*Myrrhis odorata*)
- Pfefferwurz (*Pimpinella saxifraga*)
- Nelkenwurz (*Geum urbanum*)

Bäume (alte Sorten)

- Apfelbäume (*Malus domestica*)
- Birnbäume (*Pyrus communis*)
- Quittenbäume (*Cydonia oblongata*)



Ein Wort noch zum Schluß: Natürlich erfordert ein eigener Garten Zeit und Energie. Doch wie wäre es, wenn die Zukunft in einer klugen Arbeitsteilung liegt?

Wer im Augenblick nicht die Möglichkeit hat, ein eigenes Stück Land zu bewirtschaften, könnte sich auf die Suche nach Gleichgesinnten machen und das Projekt Selbstversorgung mit vereinten Kräften starten.

Der Kreativität sind auch hier keine Grenzen gesetzt.

[1] <https://www.kleingarten-bund.de/de/Aktuelles/kleingarten-in-corona-ze/>

[2] vgl. G. Keil: Vegetarisch, Medizinhistorische Mitteilungen 34 (2015), S. 55-59

[3] [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02008R0889-20170521, S. 7 \(4\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02008R0889-20170521, S. 7 (4))

[4] https://www.deutschlandfunk.de/eugh-urteil-zu-stickoxid-belastung-worum-es-beim-streit-um.697.de.html?dram:article_id=498221

[5] <https://www.umweltbundesamt.de/themen/kein-torf-in-den-topf>

Es muß nicht immer Kaviar sein

Selbst Sterneköche haben in den vergangenen Jahren so manches heimisches Gemüse wiederentdeckt und ihre Kunden damit gelehrt, daß kulinarisch Wertvolles nicht zwingend vom anderen Ende der Welt kommen muß. Die Erträge unseres urheimischen Gartens wie Dicke Bohnen lassen sich mit ganz einfachen Mitteln in eine Delikatesse verwandeln: Gutes Olivenöl dazugeben, eine Handvoll Schnittlauch und vielleicht noch frische, grüne Erbsen. Zusammen mit den selbst angebauten Kartoffeln ergibt das eine nahrhafte, vollwertige und exquisite Mahlzeit.

Was tun mit den Garten-Abfällen?

Der Komposthaufen ist in vielen Gärten ein gewohnter Anblick. Im urheimischen Garten können wir darauf verzichten. Besser ist eine Flächenkompostierung – das heißt, die Abfälle werden dort liegen gelassen, wo sie ursprünglich herkommen. Das sieht zwar nicht so „Deutsch“ aus, ist aber effizienter als ein Komposthaufen, der immer wieder umgeschichtet werden muß. Der Boden kann bei Bedarf mit Gesteinsmehl oder Vulkanerden angereichert werden. Aber: Finger weg vom Torf. Torf ist ökologisch zu wertvoll, als daß man ihn als Dünger verwenden dürfte (5).

Kurz und bündig

Außer-Haus-Kost ist Gift für die Gesundheit

Wer wenig Wert aufs Kochen legt und sein Essen lieber im Restaurant verzehrt oder fertig zubereitete Lebensmittel kauft und diese zuhause aufwärmt, tut seiner Gesundheit keinen Gefallen. Nach einer kürzlich veröffentlichten Studie der Universität Iowa (1) erhöht der häufige Konsum von Speisen, die außer Hause zubereitet werden, die Wahrscheinlichkeit für chronische Erkrankungen deutlich. Konkret ergab die Studie folgendes Bild: Probanden, die zweimal (oder häufiger) je Tag auswärts zum Essen gingen oder außer

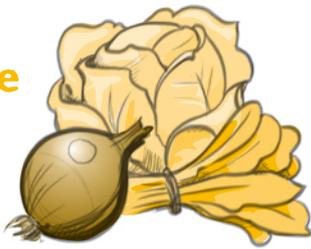
Hause zubereitetes Essen verzehrten, hatten ein um 49 Prozent höheres Risiko, während des Studienzeitraums vorzeitig zu sterben, als diejenigen, die ihre Mahlzeiten selten (weniger als einmal je Woche) außerhalb der eigenen vier Wände einnahmen und selbst kochten. Die im Rahmen der achtjährigen Nachbeobachtungszeit der Studie registrierten Todesfälle waren in erster Linie auf Krebserkrankungen sowie Herz-/Kreislaufprobleme zurückzuführen. Als Ursache vermuten wir versteckte schädliche Zusatzstoffe.



Denn letztendlich ist Außer-Haus-Kost ein Geschäft, bei dem weniger die Qualität der Zutaten, sondern meist nur der Geschmack zählt.

[1] <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/12-05-2021-haeufiger-ausser-haus-verzehr-mit-erhoehtem-sterberisiko-assoziert/>

Gemüse essen gegen Krebs



Die überwiegende Anzahl an Krebserkrankungen hat nichts mit genetischen Voraussetzungen, sondern mit äußeren Einflüssen wie Umweltfaktoren und Lebensstil zu tun (1,2). Und ungefähr ein Drittel aller Krebsfälle läßt sich auf die Ernährung zurückführen. Daß es Lebensmittel gibt, die das Risiko an Krebs zu erkranken, senken können, ist bekannt (3,4). So minimiert der Verzehr von grünem Blattgemüse wie Spinat das Erkrankungsrisiko für Pankreas-krebs, während selenreiches Gemüse wie Kohl, Zwiebeln oder Bärlauch die Prostata schützt. Außerdem baut derjenige, der täglich mehr als 650 Gramm Obst oder Gemüse verzehrt, einen effektiven Schutz vor Mund-, Rachen, Kehlkopf- oder Speiseröhrenkrebs auf.

Dem Thema „Ernährung und Krebs“ widmen wir uns ausführlich in einer der nächsten Ausgaben der URHEIMISCHEN NOTIZEN.

[1] P. Anand, A. B. Kunnamakara, C. Sundaram u. a.: Cancer is a Preventable Disease that Requires Major Lifestyle Changes, *Pharmaceutical Research*, Vol. 25, No. 9, September 2008

[2] M. Bahadir, H. Parlar, Daniela Angerhöfer, Michael Spittler: *Springer Umweltlexikon*. Berlin/ Heidelberg 2000, S. 248

[3] H. Erbersdobler: Welche Rolle spielen Ernährungsfaktoren in der Krebsprävention?, *Ernährungsumschau* 10/2008, S. 606f.

[4] DGE: 12. Ernährungsbericht 2012 – Kapitel 5 – Prävention durch Ernährung

Schlechte Nachrichten für Wasser und Luft

Eines muß man der Spezies Mensch lassen: In den vergangenen Jahrzehnten haben wir uns reichlich Mühe gegeben, unseren Planeten in einen immer unwirtlicheren Ort zu verwandeln. Selbst unsere Lebenselixiere Wasser und Luft sind nicht mehr das, was sie einmal waren. Verantwortlich dafür sind aber nicht nur wir selbst, sondern vor allem korrupte und unfähige Politiker nebst ihren Drahtziehern in den Hinterzimmern. Ihnen allen ist die Umwelt völlig gleichgültig – Hauptsache, der Profit stimmt.

Aktuelle Meldungen zur Wasserqualität und zur Wirkung von Windrädern passen da ins Bild. Ging man bislang davon aus, daß 99 Prozent der ausgebrachten Pestizide vom Boden unschädlich gemacht würden, ehe sie ins Grundwasser eindringen, hat nun ein internationales Forscherteam festgestellt, daß durch Risse und Hohlräume im Boden bis zu 50 Prozent der Schadstoffe ins Grundwasser gelangen (1).

Geschädigt werden aber nicht nur Wasser und Boden, sondern auch die Luft.

So gibt es schon lange Hinweise darauf, daß die Infraschallwellen der Windräder auf Mensch und Tier eine schädliche Wirkung haben – nun hat sich herausgestellt, daß der Schalldruck vom Bundesamt für Geowissenschaften und Rohstoffe (BGR) falsch ermittelt wurde.

Die Folge: Nach Ansicht von Medizinern ist die Windkraft damit schon bei niedrigeren Schalldrücken schädlicher als bisher angenommen (2).

[1] Gefährdetes Grundwasser, in: FAZ. 12.05.2021

[2] Schallemission der Windkraft erhöht Gesundheitsrisiko, in: Die Welt, 02.05.2021. <https://www.welt.de/wirtschaft/article230800405/Windkraft-Gesundheitsrisiko-steigt-durch-den-Schall.html>



Kurz und bündig

Impfen ohne Ende

Daß Impfungen die nächste Goldgrube der Pharmaindustrie sind, ist offensichtlich. Am liebsten würden die tonangebenden Spieler des Gewerbes die Menschheit wohl im Monatsrhythmus ins Impfzentrum oder zum Arzt lotsen. So ließ unlängst die F.A.Z. ihre Leser wissen: Wie lange die segensreiche Wirkung der Impfung gegen das Corona-Virus anhält, ist unklar (1). „Bund und Länder wirken ratlos, das Bundesgesundheitsministerium schweigt“, lautet die Bestandsaufnahme des Blattes.

Deshalb ist bereits von Auffrischungsimpfungen im Herbst die Rede. Zeitgleich häufen sich die Meldungen über teils ernsthafte Nebenwirkungen der Impfstoffe gegen Covid-19. So hat das zuständige Paul-Ehrlich-Institut (PEI) Anfang Juni einen „Rote Hand“-Brief für einen der derzeit verwendeten Impfstoffe aktualisiert und weist nun auf „Kontraindikationen“ hin. Betroffen sind all jene Menschen, bei denen nach der ersten Impf-Dosis eine Thrombose mit Thrombozytopenie-Syndrom aufgetreten ist (2). Sie sollen von einer zweiten Gabe ausgenommen werden.

Nur die Spitze des Eisbergs? In den Medien finden sich ebenfalls zunehmend Berichte über Komplikationen in Zusammenhang mit der Impfung.

In einigen Fällen sogar mit Todesfolge (3).

Auch einer der in Deutschland entwickelten Impfstoffe war unlängst Gegenstand der Diskussion, nachdem in Israel bei jungen Männern Fälle von Herzmuskel-Entzündung aufgetreten waren (4). Wir sind überrascht, daß auch uns immer öfter Anrufe langjähriger Kunden erreichen, die sich haben impfen lassen, stark verunsichert sind und teilweise unter lästigen Symptomen wie dauerhaften Kopfschmerzen leiden. Ihnen allen wünschen wir natürlich gute Besserung. Da die Pharma-Industrie wie gewohnt den Hals nicht voll bekommt, wird außer der Impfung gegen Covid-19 derzeit auch die FSME-Impfung mit Nachdruck beworben (5). In diesen Präparaten ist, wie bei klassischen Impfstoffen üblich, Aluminium enthalten. Aluminium steht im Verdacht, an der Entstehung von Brustkrebs oder Alzheimer beteiligt zu sein.

Unser urheimischer Beitrag gegen Aluminium: Wir haben schon vor Jahren in eigenen Studien nachgewiesen, daß Cystus 052® Sud dank seiner hochpolymeren Polyphenole auch Metalle wie Aluminium binden kann (6). Mit Hilfe von Cystus 052® Sud ist es möglich,

die unerwünschten Begleitsubstanzen der Impfstoffe effektiv auszuleiten. Am sichersten ist es aber, sich diesem Risiko erst gar nicht erst auszusetzen.

[1] <https://www.faz.net/aktuell/politik/inland/corona-impfschutz-wie-lange-schuetzt-die-impfung-vor-dem-virus-17387429.html>

[2] https://www.pei.de/SharedDocs/Downloads/DE/newsroom/veroeffentlichungen-arzneimittel/rhb/21-06-02-covid-19-vaccine-vaxzevria.pdf?__blob=publicationFile&v=3

[3] <https://www.welt.de/politik/deutschland/article230732399/Gehirnblutung-Tod-junger-Frau-hing-mit-AstraZeneca-Impfung-zusammen.html>

[4] <https://www.sueddeutsche.de/wissen/israel-biotech-herzmuskelentzuendung-1.5276491>

[5] <https://www.pfizer.de/sites/default/files/FI-7018.pdf>

[6] Ali et al. (2009) Release of Heavy Metals from Human Blood and Urine by Cystus-Sud (Cistus incanus PANDALIS)



In eigener Sache

Neu: Bockshornklee aktiviert Bio vegan Kapseln

Auf vielfachen Kundenwunsch gibt es ab sofort unsere beliebten Aktivierter Bockshornklee Kapseln zusätzlich auch als gelatinefreie Bio-Kapseln.

Bockshornklee aktiviert Bio vegan Kapseln

90 St. | PZN 17411032
empf. VK 15,99 €



Kurse und Schulungen

Während andernorts Online-Kurse und -Schulungen wie Pilze aus dem Boden schießen, wollen wir unserer Linie treu bleiben und unsere Kunden lieber im persönlichen Vor-Ort-Gespräch über die urheimische Philosophie und die daraus entwickelten Produkte informieren. Sobald es möglich ist, werden wir deshalb wieder Termine in unseren Räumlichkeiten anbieten. Wir geben rechtzeitig Bescheid, z.B. hier in den Notizen oder auf unserer Homepage.

Pandalis' „heiliger Zorn“

Ich empfinde Zorn, wenn ich sehe, daß die mit Gewalt entwickelten Impfstoffe, die den Namen kaum verdienen, an unsere Kinder verabreicht werden sollen. Genauso, wenn ich mitbekomme, daß langjährige Kunden, die bislang mit Hilfe unserer urheimischen Produkte gesund geblieben sind, sich nur aufgrund des durch Medien und Politik aufgebauten sozialen Drucks impfen lassen, obwohl sie sich insgeheim sogar dafür schämen.

Eine Anruferin sagte sinngemäß: „Es ist mir peinlich zuzugeben, daß ich mich impfen lasse, aber meine Tochter sagte mir, ich bekomme sonst meine kleine Enkelin nicht mehr zu sehen“.

Für jeden dieser Geimpften zünden wir in Gedanken eine Kerze an.



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 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 Ortman,
Stephanie Rohn

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