

URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

WHO: Das H muß weg

Unsere „Experten“ sind sich sicher: Die nächste Pandemie kommt und mit ihr die nächste Chance auf noch mehr Geld und noch mehr Macht für einige wenige. Denn für Big Pharma, Big Tech und ihre Freunde an den Börsen haben sich die vergangenen drei Jahre richtig gelohnt. „Der Schoß ist fruchtbar noch, aus dem das kroch“, schrieb schon Berthold Brecht; die Gewinne müssen maximiert werden. Und so haben sich die 194 Mitglieder der Weltgesundheitsorganisation (WHO = World Health Organization) darauf geeinigt, einen internationalen Pandemievertrag zu etablieren. Wird das Vorhaben wie geplant umgesetzt, sollen ab 2024 die „Experten“ um WHO-Präsident Ghebreyesus den Völkern der Welt vorschreiben können, was sie im nächsten Pandemiefall zu tun und zu lassen haben. Mit anderen Worten: Eine maßgeblich von privaten

Geldgebern finanzierte und beeinflusste Institution erhält einen Freifahrtschein, im Namen der Gesundheit schalten und walten zu können. Spätestens seit Corona wissen wir: *Wes Brot ich ess, des Lied ich sing*; nicht wahr Karl? Unsere Hoffnung auf die Integrität und Unabhängigkeit der WHO ist entsprechend gering.



Nachtigall, ick hör dir trapsen

Die vergangenen drei Jahre haben uns eindringlich vor Augen geführt, welche Früchte blinder Gehorsam trägt. Dabei gerät derjenige, der vor totalitären Entwicklungen warnt, ins gesellschaftliche Abseits (Diffamierung und Rufmord inklusive). Daß es unsere Pflicht ist, wachsam zu bleiben, zeigt sich gerade in Zeiten wie diesen. Schließlich lassen die neuesten Entscheidungen aus Brüssel aufhorchen: Warum zum Teufel soll es eine gute Idee sein, Insekten als Proteinquelle in den Handel zu bringen?

An die Tatsache, daß Beschlüsse der hochbezahlten Bürokraten aus Brüssel im besten Fall originell, meist aber vollkommen dämlich sind, haben wir uns schon gewöhnt (Gurkennorm, Subventions- und Pandemiepolitik). Doch die Idee, Insekten als „Novel Food“ in der EU zuzulassen, macht

sprachlos. Anstatt Schwein, Rind oder Kalb sollen nun Heimchen (*Acheta domestica*) oder Larven des Getreideschimmelkäfers (*Alphitobius diaperinus*) zu Lebensmitteln

verarbeitet werden dürfen. Abgesehen davon, daß auch die Insektenzucht die üblichen Probleme der Massentierhaltung mit sich bringt (Antibiotika lassen grüßen), ist es aus rein biologischer Sicht haarsträubend fahrlässig, hier in Europa Insekten als Nahrungsmittel zu erlauben. Proteine aus einer nicht urheimischen Quelle verursachen tiefgreifende Veränderungen im Mikrobiom und wirken sich unvermeidlich auf unser Epigenom aus [1]. Autoimmunreaktionen und andere Störungssymptome sind mehr als absehbar. Deshalb: Finger weg von gezüchteten Insekten!



Die Blockierer sind überall

Argumente wie diese scheinen das Politpersonal aber nur wenig zu interessieren. Wichtig ist es, eine wie auch immer geartete Agenda abzuwickeln und sich selbst außen vor zu lassen – oder glaubt jemand tatsächlich, daß sich die Granden der EU und milliardenschwere „Philantropen“ gegrillte Insekten servieren lassen? Davon soll sich gefälligst das Fußvolk ernähren und dabei möglichst keine Widerworte geben. Der viel zitierte Souverän ist zum Befehlsempfänger verkommen, der von „Vater“ Staat mit immer neuen Vorschriften (Verbot von Öl- und Gasheizungen) gemaßregelt wird.

Auch Unternehmer – das betrifft vor allem den erfolgreichen Mittelstand – können davon ein Lied singen. Forschergeist und neue Ideen werden hierzulande von den zuständigen Behörden nicht gefördert, sondern häufig mit Willkür und Schikanen „belohnt“. Und wir ganz besonders. Aber lassen wir uns nicht einschüchtern. Gegen Kreativität, Mut, Stehvermögen und vor allem Humor können die Bedenkenträger und Blockierer auf Dauer nichts ausrichten. Wir jedenfalls forschen weiter, um auch gegen die nächsten „Pandemien“ bestens gewappnet zu sein.

Beste Grüße und gesegnete Osterfeiertage

Ihr Dr. Georgios Pandalis

Das Aktuelle Thema



Der Preis unseres Wohlstandes

Egal, ob Bekleidung, Wasser, Luft oder Nahrungsmittel – Schadstoffe inklusive Infrarot, 5G (sogar bald 6G) Radioaktivität und Feinstaub/Nanopartikel sind allgegenwärtig (siehe UHN 3/20). Vor allem Metalle wie Cadmium und radioaktive Isotope machen uns das Leben schwer und stehen im Verdacht, Erkrankungen wie Alzheimer, Unfruchtbarkeit oder gar Krebs auszulösen. Höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

Kürzlich wurde uns wieder einmal die traurige Realität vor Augen geführt: In ihrer Januar-Ausgabe hat die Zeitschrift „Ökotest“ nicht nur Rosen und Krabbelschuhe für Kinder unter die Lupe genommen und dabei Pestizide (Rosen) sowie krebserregende Substanzen wie Chrom und Anilin (Krabbelschuhe) nachgewiesen. Auch Kinderzahncremes und Vitaminpräparate standen auf dem Prüfstand – und kamen ebenfalls nicht sonderlich gut weg. Der Grund: In zwei Vitamin-B12-Präparaten, mit Arzneimittel-Status wohl gemerkt, fand das beauftragte Prüflabor Titandioxid [1]. Der Zusatzstoff ist seit August 2022 in der EU als Bestandteil (E 171) in Lebensmitteln verboten, weil er in Verdacht steht, genotoxisch zu sein; in Kosmetika oder eben in Zahnpasta darf er aber weiterhin verwendet werden. Was in der Praxis dann auch der Fall ist: Fünf der insgesamt 24 von „Ökotest“ untersuchten Kinderzahncremes enthielten den als kritisch eingestuften Farbstoff.

Kosmetikbranche und Pharmaindustrie setzen Titandioxid zum Beispiel als Aufheller für Tabletten oder UV-Blocker in Sonnencremes ein. Ein Spiel mit dem Feuer: Denn selbst bei kleinen Verletzungen der Haut kann Titandioxid die Hautbarriere überwinden und in den Körper eindringen. Kommen zusätzlich die in vielen Hautpflegeprodukten enthaltenen PEG-Verbindungen zum Einsatz, wird die Haut durchlässiger und bildet damit unter Umständen auch für Titandioxid ein Einfallstor.

Gutgläubigkeit rächt sich

Der wirksamste Schutz dagegen: Synthetische Präparate meiden und auf pflanzliche, urheimische Erzeugnisse setzen! Wir wissen aus eigener Erfahrung, daß sich viele Produkte auch ohne bedenkliche Zusatzstoffe herstellen lassen. In all unseren Kosmetika wie Ladania® oder Cystus® Bio Salbe sind weder Titandioxid noch PEG-Verbindungen enthalten. Auch unser Vitamin-B12-Präparat Sidea® B12 ist vollkommen frei von derartigen Stoffen. Der Grund ist einfach: Dank einer speziellen Varietät der Quecke (*Elymus repens*, *Agropyron repens*) können wir auf einen urheimischen Schatz von einzigartig natürlichem Vitamin B12 vertrauen. In der „Ökotest“-Analyse blieb Sidea® übrigens außen vor; dort wurden, aus welchen Gründen auch immer, hauptsächlich synthetische B12-Präparate untersucht.

Titandioxid ist aber beileibe nicht der einzige Schadstoff, der unserem Organismus zu schaffen macht. Hoch im Kurs stehen auch Weichmacher, die wir nicht nur in Plastikflaschen

vorfinden; besonders das hochgepriesene Trinkwasser der städtischen Wasserversorgung ist das Gegenteil von sauber. Denn kilometerlange Kunststoffrohre, durch die das Wasser fließt, bevor es bei uns aus dem Hahn kommt, hinterlassen ihre Spuren. Hinzu kommen Medikamentenrückstände und Pestizide. Pfui Deibel!

Das Umweltbundesamt macht dazu eine erschreckende Meldung: Im Blut von Kindern und Jugendlichen konnten sowohl Weichmacher als auch polyfluorierte Alkylsubstanzen (PFAS) in einer viel zu hohen Konzentration nachgewiesen werden. Für die Politik besteht, wenn es um gesundheitsgefährdende Stoffe geht, deshalb zwingend Handlungsbedarf. Zumindest gegen PFAS wollen die Behörden jetzt etwas unternehmen. Derzeit laufen auf EU-Ebene Verhandlungen, die zu einem Verbot der in einer Vielzahl von Produkten enthaltenen Industriechemikaliengruppe führen soll [2]. Zeit wird's: Erst kürzlich sorgte die Chemikalie in Dänemark für Schlagzeilen, nachdem sie in Bio-Eiern nachgewiesen wurde [3]. Als Versacher wurde das Verfüttern von Fischmehl vermutet. Da PFAS vom Autositz bis zum Pizzakarton nahezu überall zu finden ist, wird es schwer, dem Schadstoff aus dem Weg zu gehen. Wir bleiben dabei: Das Beste ist raus aus der Stadt und in die Autarkie kommen (siehe UHN 2/21).

Cadmium? Auch in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten

Schwermetalle wie Cadmium, radioaktive Isotope und Quecksilber gehören zu den Klassikern, wenn von umweltschädlichen Substanzen die Rede ist. Als etwa im vergangenen Jahr ein unerklärliches Fischsterben in der Oder auftrat, förderten Wasserproben astronomisch hohe Quecksilber-Werte zutage [4]. Ob diese jedoch die Ursache für den Tod der Fische waren, wollten die zuständigen Umweltbehörden zunächst nicht bestätigen. Tatsache ist jedoch, daß auch die Schadstoffbelastung des Menschen laut einer Meldung des Umweltbundesamtes vom April 2022 anhaltend hoch ist [5].

Immerhin hat die EU-Kommission im August 2021 reagiert und die zulässigen Höchstwerte für Cadmium und Blei in Lebensmitteln neu festgelegt [6]. Insgesamt, so heißt es in der für alle EU-Staaten bindenden Verordnung, soll die wöchentliche Aufnahmemenge an Cadmium 2,5 µg pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschreiten. Die Liste der Lebensmittel, für die die EU Grenzwerte festgelegt hat, reicht von Früchten (u.a. Zitrusfrüchte, Himbeeren) über Spinat bis zu Ölsaaten, Schokolade und Nahrungsergänzungsmitteln. Den höchsten Cadmium-Wert gestehen die Behörden in Brüssel Nahrungsergänzungsmitteln zu, die getrockneten Seetang oder getrocknete Muscheln enthalten. Dort sind drei mg Cadmium pro Kilogramm Frischgewicht erlaubt. Zum Vergleich: In Zitrusfrüchten dürfen maximal 0,020 mg Cadmium pro Kilogramm Frischgewicht enthalten sein.



Die gesundheitlichen Folgen einer Schwermetall-Belastung sind weitreichend. Eine zu hohe Cadmium-Konzentration im Körper bringt unsere Nieren in Gefahr; vor allem die proximalen Tubuluszellen, die das Schwermetall speichern und auf Dauer eine Nierenfunktionsstörung auslösen können [7]. Auch Hauterkrankungen und Unfruchtbarkeit werden mit einer zu hohen Cadmium-Belastung in Verbindung gebracht.

Um die regelmäßige Reinigung unseres Körpers (am besten mit urheimischen Mitteln, s. Kasten) kommen wir angesichts des Arsenal an Umweltgiften also kaum herum; die lauthals angepriesenen Varianten des „Heil“-Fastens können wir uns jedoch sparen. Vor allem, wenn die Nahrungsaufnahme über mehrere Tage durch Wassertrinken ersetzt wird. Das ist ein Signal für Verhungern und Ertrinken, führt den Körper in die Irre und ist für die Gesundheit damit eher schädlich.

Für unsere Vorfahren war Fasten noch etwas völlig anderes: Da die Lebensmittel gegen Ende des Winters langsam knapp wurden, mußten automatisch Mahlzeiten ausgelassen werden; ein natürlicher Vorgang, der den Menschen den Wert von Nahrungsmitteln eindringlich vor Augen führte. Daß dieser Vorgang auch einen Effekt der (geistigen und körperlichen) Reinigung nach sich zog, konnten die Menschen nur erahnen. Heute wissen wir: Dank der Sirtuine sorgt dieser urheimische Reiz für Ordnung und fördert die Autophagie (siehe UHN 1/2022).

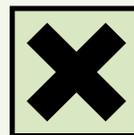
Setzen wir uns gelegentlich diesen moderaten Reizen aus und lassen ab und an Mahlzeiten weg, stärken wir unsere Selbstwirksamkeit und unsere Abwehrkräfte. Und die brauchen wir heute mehr denn je.

Eine Quellenübersicht des aktuellen Themas finden Sie auf www.urheimische-notizen.de

Gift für Nerven und innere Organe

Cadmium, Quecksilber, Cäsium und radioaktive Isotope

(u.a. in Meeresfisch & -früchten, Innereien, Bitterschokolade, Ölsaaten wie Mohn, Leinsamen, Sesam oder Wildpilzen)



Problem:

- Belastung der Nieren, Lungen, Knochen
- Quecksilberbelastung fördert insbesondere neuro-degenerative Erkrankungen (Alzheimer, Demenz durch Ablagerung im Zentralen Nervensystem).

Urheimische Antwort:

- Cystus 052® Sud
- Kabeljau, Seelachs, Seehecht und Hering bevorzugen, weil weniger belastet
- Bärlauch Frischblatt Granulat
- Bei Eisenmangel wird Cadmium stärker resorbiert. In diesem Fall sind Eisen Bärlauch Bio Kapseln das Mittel der Wahl.
- Vitamin C (Kartoffeln, Kohl, Vitamin ABCE Pandalis Bio Granulat) trägt zur Senkung der Cadmiumbelastung und zur gleichzeitigen Erhöhung der Bioverfügbarkeit von Eisen bei.

Urheimische Reinigung des Körpers

Cystus 052® Sud

Schwermetalle (inklusive Cadmium und Quecksilber) und radioaktive Isotope werden dank spezieller hochpolymerer Polyphenole im Chelat-Komplex umlagert und gebunden, so daß sie, ohne in die Blutbahn zu gelangen, ausgeschieden werden.

Urheimisches Niacin unseres aktivierten Bockshornklees fördert zusätzlich die Zellmobilität sowie die Aktivität des Energiestoffwechsels.

Bärlauch Frischblatt Granulat

Die reichlich enthaltenen reduzierten Schwefelverbindungen binden und neutralisieren schädliche Moleküle und stören die Faltung der bakterieneigenen Proteine, sogar bis in das Nervensystem.

Die erfolgreiche Anwendungsstudie bei Prof. Siegers (1995) legt nahe, daß die urheimischen Schwefelverbindungen nicht nur die Reinigung von Pestiziden, sondern auch von Weichmachern/Nanopartikeln begünstigt.

Angriff auf die Haut

PEG (Polyethylenglykol) (u.a. Hilfsstoff in Kosmetika und Pharmazieprodukten)

Problem:

PEG-Verbindungen machen die Haut durchlässiger für andere Stoffe, dadurch Titandioxidaufnahme möglich



Urheimische Antwort zur Hautstabilisierung und Reinigung: von außen

- Kremo 058® Reinigungswasser
- Teuto® Sog Auflage
- Cystus 052® Flüssigextrakt

von innen

- Bockshornklee aktiviert (Niacin wirkt hauterfrischend von innen)
- Bärlauch Frischblatt Granulat



Windräder belasten die Umwelt

Die Energiewende hat uns so vermeintlich segensreiche Errungenschaften wie Windräder beschert – jetzt wird immer offensichtlicher, daß deren Ökobilanz bei weitem nicht so grandios ist wie gedacht. Denn abgesehen von Flächenfraß und Infraschallwellen, die Vögel und Insekten töten und Menschen krank machen, können die landschaftsverschandelnden Ungetüme beim Abbau nicht ohne Weiteres entsorgt werden. Das betrifft vor allem die Rotorblätter, die aus verschiedenen Kunststoffen bestehen und deshalb in aufwendigen Verfahren zerteilt werden müssen [1]. Eine Wiederverwertung des für die Rotorblätter verwendeten

Materials ist bisher nicht möglich. Da die Förderung für zur Jahrtausendwende gebaute Windräder Ende 2022 ausgelaufen ist, wird die Entsorgung zunehmend ein Thema. Vor allem auch deshalb, weil für viele Windkraftanlagen ein neuer Standort gesucht werden muß. So befinden sich 70 Prozent der alten Anlagen, heißt es in einem Bericht der FAZ, an Standorten, die inzwischen nicht mehr als Flächen für die Windkraft-Nutzung ausgewiesen werden. Bleibt einmal mehr festzuhalten: Der Irrsinn hat Methode.

[1] www.faz.net/aktuell/wissen/physik-mehr/wie-man-alte-windraeder-moeglichst-umweltschonend-entsorgt-18328718/der-turm-eines-neuen-windrads-18330109.html



Schnell auf der falschen Fährte

Daß das Diabetespräparat Metformin einen Vitamin-B12-Mangel begünstigen kann, ist bekannt. Die Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft empfiehlt deshalb bei einer dauerhaften Metformin-Einnahme, auch den Vitamin-B12-Status im Auge zu behalten. Das ist aus Sicht der Kommission vor allem im Hinblick auf Erkrankungen wie Neuropathien wichtig. Diese werden oft auf die Diabetes-Erkrankung zurückgeführt; tatsächlich kann laut Arzneimittelkommission aber auch ein Mangel an Vitamin B12 die Ursache sein [1]. Einfach ein beliebiges Vitamin-B12-Produkt zu schlucken, ist jedoch keine gute Idee. Anfang des Jahres hatte die Zeitschrift "Ökotest" zahlreiche synthetische Vitamin-B12-Präparate getestet und dabei unter anderem Schadstoffe wie Titandioxid nachgewiesen (siehe aktuelles Thema) [2]. Nicht nur deshalb raten wir aus urheimischer Sicht zu einer rein pflanzlichen Substitution mit Sidea® B12 und Cystus® (*Cistus x incanus* L. *Pandalis*), das dank des enthaltenen Quercetins sogar Metformin in den Schatten stellt (siehe UHN 2/22).

[1] www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2022/daz-35-2022/vitamin-b-12-mangel-unter-metformin

[2] www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/-Vitamin-B12-Viele-Nahrungsergaenzungsmittel-sind-ueberdosierte_13488_1.html

Desinfektionsmittel verseuchen Wald und Weinberg

Nicht nur Masken finden sich im Schlepptau der „Pandemie“ massenhaft an Stränden, auf Waldwegen und auf Wiesen wieder. Auch die immer noch fleißig verwendeten Desinfektionsmittel hinterlassen Spuren. So führen manche Desinfektionsmittel nach Ansicht von Forschern beim Menschen zu Arzneimittel-Resistenzen, unter anderem gegen Antibiotika. Zu den als besonders bedenklich eingestuften Inhaltsstoffen gehören quartäre Alkylammoniumverbindungen (QAAV), die zwar nicht in Handdesinfektionsmitteln, wohl aber in Lösungen zur Desinfektion von Flächen

oder in Reinigungsmitteln zu finden sind. Sie belasten auch die Natur. In einer Ende 2022 veröffentlichten Studie hatte eine Forschergruppe der Justus-Liebig-Universität Gießen und des Hessischen Landesamtes für Naturschutz, Umwelt und Geologie Bodenproben in Hessen untersucht und in 97 Prozent der 65 analysierten Proben quartäre Alkylammoniumverbindungen nachgewiesen. Dabei wurden die bedenklichen Stoffe auch im Wald, an Flüssen und in Weinbergen gefunden.

Und das, so die Forscher, in einer unerwartet hohen Konzentration [1,2].

[1] www.hlnug.de/presse/pressemitteilung/desinfektionsmittel-in-hessischen-boeden

[2] www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969722063276?via%3Dihub



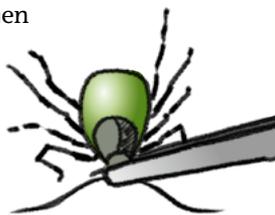
Kurz und bündig

Mit Zecken Kasse machen

Nachdem sich mit Schreckensszenarien Milliarden verdienen lassen, geht das Spiel munter weiter. So versucht man uns einerseits mit Zecken Angst und Bange zu machen, um im gleichen Atemzug einen Impfstoff gegen die von den blutsaugenden Krabbeltieren übertragene FSME zu bewerben [1]. Leser der Urheimischen Notizen wissen aber: Vor Zecken brauchen wir uns nicht fürchten. Schließlich übertragen selbst in bekannten FSME-Gebieten nur 0,1 – 5 Prozent der Zecken den Erreger und selbst wenn es zur Übertragung kommt, bricht die Krankheit in den meisten Fällen nicht aus. Auch die Wahrscheinlichkeit für eine Borrelieninfektion ist gering. Nur 4 Prozent der Zecken übertragen den Erreger. Wenn wir die Zecke innerhalb von 12 bis 18 Stunden entfernen, geschieht keine Übertragung. Entdecken wir die kleinen Spinnentiere in warmen Körperregionen wie Kniebeugen, Achselhöhlen oder der Leistengegend, ist Gelassenheit gefragt. Einfach die Zecke schnell und vorsichtig entfernen und danach mit Cystus® Bio Salbe den Juckreiz mindern. Damit beugen wir zugleich einer Infektion vor, weil die Borrelien dank der Salbe ihre Beweglichkeit verlieren [2].

[1] Zeckenalarm, Deutsche Apotheker Zeitung, Nr 8, 23.02.23, S. 32 – 35

[2] Kraiczy, P., Abschlußbericht: Testung pflanzlicher Extrakte auf antimikrobielle Aktivität gegenüber Borrelien mittels mikroskopischer Nachweisverfahren, Universität Frankfurt, 2017, unveröffentlicht.



Mit Chips schneller ins Grab

Vor dem Fernseher zu sitzen und in eine Tüte Chips zu greifen, ist aus vielerlei Gründen hirnrissig – und Gift für die Gesundheit. Schuld daran sind fortgeschrittene Glykationsendprodukte (Advanced Glycation Endproducts = AGE), die dafür sorgen, daß beispielsweise Chips eine Kruste haben. AGEs sammeln sich im Lauf des Lebens im Körper an und beschleunigen damit den Alterungsprozess. Außerdem erhöhen sie das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen oder Gefäßbeschwerden. Neuere Forschungen haben jetzt ergeben, daß die Resorptionsrate der über die Nahrung aufgenommenen AGEs deutlich höher ist als bisher angenommen. Bisher waren Wissenschaftler davon ausgegangen, daß nur 10 bis 30 Prozent der über Nahrungsmittel zugeführten AGEs vom Körper aufgenommen werden. Wer es jedoch deftig mag, muß nur dafür sorgen, daß Makrophagen aktiviert werden. Diese lösen die AGEs in Peptide auf, die dann über die Niere ausgeschieden werden können. Aus unserer Forschung wissen wir, daß Bärlauch Frischblatt Granulat Makrophagen aktiviert.

[1] www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/vollwert-ernaehrung-aktuell-wie-nie-ageschaedigenden-substanzen-auf-der-spur



In eigener Sache

Cystus®-Studie ist abgeschlossen

Im Rahmen einer retrospektiven Studie hat die Hochschule Fresenius in Idstein Teilnehmer gesucht, die während der vergangenen drei Jahre Cystus Pandalis® Lutschtabletten regelmäßig angewendet haben. Wir möchten uns bei allen Teilnehmern bedanken, die dem Studienaufruf so zahlreich gefolgt sind und zum erfolgreichen Abschluß beigetragen haben.

Wir sind überwältigt. In Kürze dazu mehr.



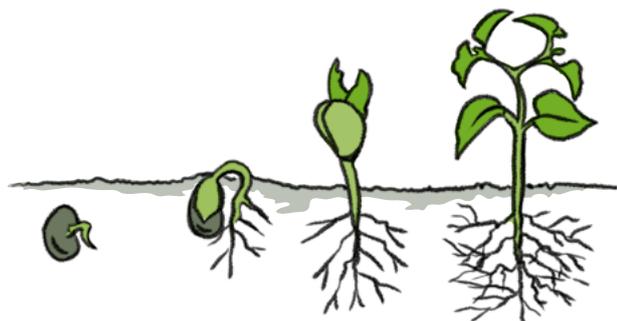
Tip für den urheimischen Garten

Der Frühling steht in den Startlöchern und mit ihm einige Aktivitäten in unserem urheimischen Garten:

Geerntet werden kann nun Feldsalat (*Valerianella*), kleiner Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*), Zwiebel (*Allium cepa*) und Petersilie (*Petroselinum crispum*).

Zugleich sollten folgende Pflanzen in die Erde: Dicke Bohnen (*Vicia faba*), Erbsen (*Pisum sativum*), Spinat (*Spinacia oleracea*), Zuckerrüben (*Beta vulgaris*), Petersilie (*Petroselinum crispum*), europäische Goldrute (*Solidago virgaurea*) und Zwiebel (*Allium cepa*).

Für die Kartoffel (*Solanum tuberosum*) ist es noch zu früh.



Pandalis' kritische Worte

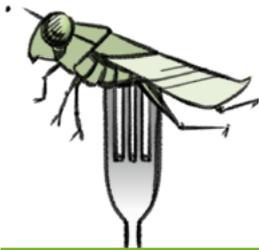
*Unsere Dekadenz zerstört unseren Planeten.
Die junge Generation hingegen macht Hoffnung.
Ihnen das urheimische Prinzip näherzubringen,
ist unser Auftrag.*

Mehr dazu in Kürze.



Medizinhistorisches Wort

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



„Insekten fielen bei unseren Vorfahren unter den Begriff „Ungeziefer“ und wurden gesamthaft abgelehnt. Auch dann, wenn sie (wie die Honigbienen) genutzt wurden, hat man den Verzehr von Eiern, Larven und ausgewachsenen Tieren abgelehnt. Das galt selbstverständlich auch in Notsituationen.“

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:
<https://www.pandalis.de/service/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: Luisa Finkeldey, Philipp Winkler

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