

Bewährtes aus der Natur

Wie die urheimische Medizin uns durch den Winter bringt | *Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg*

Vor allem im Spätherbst und Winter sind wir besonders häufig Ansteckungsgefahren ausgesetzt. Doch dem können wir vorbeugen und so die kalte Jahreszeit gut überstehen. Dabei spielt die urheimische Medizin eine große Rolle. Was „urheimisch“ bedeutet und wie Sie es anwenden können, erkläre ich im folgenden Artikel.

Der Herbst geht, es kommt der Winter und mit ihm die Zeit der Ansteckungsgefahren, Erkältungen und Grippeperioden. Heißt das zwangsläufig Stress für unseren Körper, Bedrohung für unsere Gesundheit? Ich sage nein: Mit dem richtigen Bewusstsein und der praktischen Anwendung der „Urheimischen Medizin“, wie sie Dr. Georgios Pandalis schon vor vielen Jahren formuliert hat, übersteht ein vernünftiger Mensch – gleich, ob Frau, Mann oder Kind - auch den diesjährigen Winter.

Zum Bewusstsein gehört, dass man weiß, was unseren Körper belastet, und wie wir dem ausweichen oder gegensteuern. Zur Urheimischen Medizin gehört, sich immer wieder die zugrundeliegende „Urheimische Philosophie“ vor Augen zu halten. Dann werden die Gefahren kleiner. Die gezielte Anwendung der Mittel aus der Urheimischen Medizin zur Infektabwehr rundet den flexiblen Wall unserer geistig-körperlichen Winterburg ab.

Stress für unseren Organismus

Doch der Reihe nach. Zuerst machen wir uns bewusst, was unseren Körper stresst: Schadstoffe in der Luft, Gülle und Pestizide aus der industriellen Landwirtschaft im Trinkwasser, chemische Medikamente, die wir zu uns nehmen, und die unsichtbaren Produkte aus der Hexenküche der Gentechniker, die wir mit der Nahrung aus dem Supermarkt verzehren. Dazu kommen oft noch exotische Früchte und Gemüse, die manche von uns in gutem Glauben essen – und damit ihren Organismus zusätzlich stressen.

Das nämlich ist klar: Luft und Wasser brauchen wir, ihren Belastungen können wir kaum ausweichen, außer wir haben das Glück einer eigenen Frischwasserquelle oder

fliehen in die Berge oder ans Meer. Was wir essen und was wir uns an Drogen inkorporieren, entscheiden wir aber selbst. An diesem Punkt hilft uns die Urheimische Philosophie, die Dr. Pandalis vor mehr als drei Jahrzehnten entwickelt hat – und die seither durch viele, viele Forschungen in ihrer Geltung bestätigt wurde.

Die Urheimische Philosophie ist Philosophie im ursprünglichen wörtlichen Sinn. Das heißt: Sie gewinnt ihre Erkenntnisse aus Liebe zur Weisheit, die immer eine tätige Liebe ist, weil sie alles vordergründig Schlaue prüft und hinterfragt, bis das wirklich Gute und Nützliche übrigbleibt. Ihr Kernsatz aber lautet: Uns mitteleuropäischen Menschen tut gut, woran unsere Körper gewöhnt sind – und zwar nicht erst seit gestern.

Urheimisch in diesem Sinn sind Nahrung, Lebensgewohnheiten und Praktiken, mit denen unsere Vorfahren etwa der letzten zehn Generationen vertraut waren. Wir sprechen also von einem Zeitraum von 250 bis 300 Jahren. Urheimische Philosophie anwenden heißt mithin: Den Kräften aus unserer natürlichen Umwelt vertrauen.

Lebensmittel aus der Region

Warum das seine Berechtigung hat, darf man gerne hinterfragen. Die Antwort (inzwischen wissenschaftlich abgesichert) lautet: Weil sich das menschliche Genom nur langsam ändert und weil der Speiseplan der Menschen in einem Kulturkreis über Jahrhunderte gleich blieb, gibt es einen positiven Gleichklang zwischen unserem Körper und dem, was um uns auf natürliche Weise wächst und auf traditionelle Art verarbeitet und zubereitet wurde.

Da ist zugegeben etwas Findigkeit und Aufwand gefragt. Doch gibt es Biobauern, Bioläden und auch grüne Wochenmärkte, die Produkte anbieten, die aus kontrolliertem Anbau und aus der näheren Umgebung stammen. Und wer das Glück hat, einen eigenen Garten zu besitzen oder einen Schrebergarten pachten kann, verbindet gesunde Bewegung an der frischen Luft mit der Freude an nutzvoller Freizeitgestaltung – und genießt nicht nur im Herbst die Früchte seiner Mühen. Schließlich gibt es sogar heimische Wintergemüse wie Grünkohl, Feldsalat und Steckrüben, die kein Treibhaus brauchen.

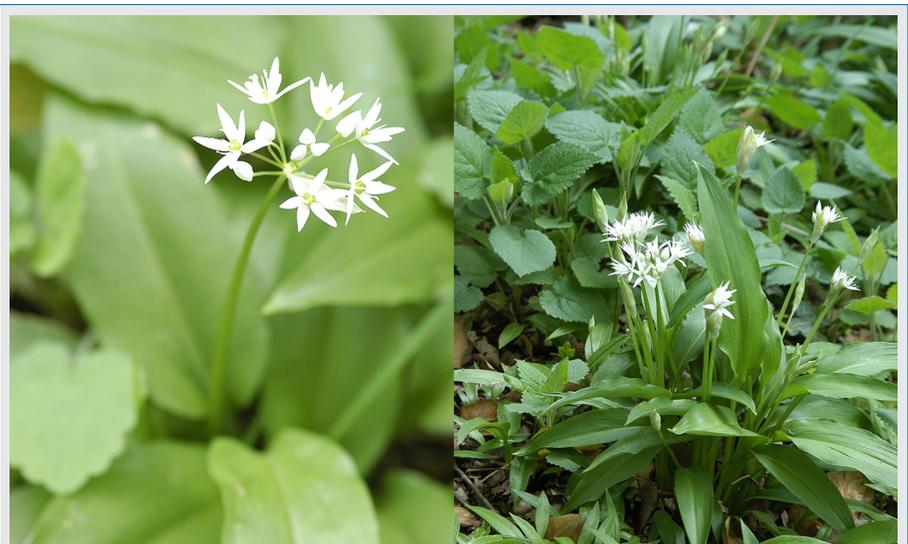


Abb. 1: Die Bärlauchpflanze und das Bärlauch Frischblatt sind urheimische Pflanzenarten. Sie sind verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch und wachsen schon früh im Jahr.

Foto: Dr. Pandalis

Urheimische Pflanzen

„Sage mir, was du isst und ich sage dir, was du bist“ – so lautet eine alte Volksweisheit. Auf die praktische Umsetzung der Urheimischen Philosophie bezogen, darf man hinzufügen: „und ich sage dir auch, wie gesund du lebst“.

Dabei ist die Auswahl an urheimischen Pflanzen größer als man denkt: Das „Urheimische Kompendium – Therapie-Leitfaden für Mitteleuropäer“, das Dr. Pandalis den Angehörigen der medizinischen und therapeutisch tätigen Berufe zur Verfügung stellt, listet sie auf, sortiert nach Kräutern, Gemüsen, Obst, Nüssen und Samen, Getreide und Pseudogetreide sowie „Sonstigen Pflanzen“.

Kräuter

Die 45 Kräuter reichen von Alliaria (Knoblauchsrauke), über Bärlauch, Basilikum, Bockshornklee, Zistrose, Dill, Estragon, Fenchel, Giersch, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei und viele andere bis zu Zimt, Zitronenmelisse und Zitronenthymian.

Der kritische Leser darf bei Zimt ruhig nachfragen: Ist dieses Gewürz urheimisch?

Die Antwort lautet: Ja, weil der Zimt tatsächlich schon weit mehr als 300 Jahre nach Mitteleuropa geliefert wird und damit sicher zehn Generationen unserer Vorfahren sich damit vertraut machen konnten.

Gemüse

Die 56 Gemüsearten beginnen bei Aubergine und führen über Blumenkohl, Brennnessel, Brunnenkresse, Dicke Bohnen, Dreiblatt, Feldsalat, Grünkohl, Gurken, Kohlrübe, Löwenzahl, Rettich, Roten

Kürbis, Salicornia, Schwarzwurzel und viele andere bis zu Venuskicher, Waldwegwarte, Wirsing, Zucchini und Zwiebeln.

Obst

Unter den 30 als urheimisch geltenden Obstsorten – beginnend mit Äpfeln, Apfelsinen, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Mirabeln und vielen andern bis zu Trauben und Zuckermelonen – stechen auf den ersten Blick auch wieder einige Exoten ins Auge, die sich bei genauem Hinschauen als urheimisch gewordene Dauergäste oder Zuwanderer herausstellen: Apfelsinen, Aprikosen, Bananen, Datteln, Granatapfel und Zitronen gehören dazu.

Nüsse und Samen

Die Auswahl der Nüsse und Samen hat bisher acht Kraft- und Vitaminspender: Bucheckern, Haselnüsse, Kolanuss, Kürbiskerne, Mandeln, Pinienkerne, Pistazien und Walnüsse.

Getreide und Pseudogetreide

Bei den Getreiden und Pseudogetreiden bestehen elf Kandidaten die kritische urheimische Einlasskontrolle: Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Mais, Roggen, Quecke, Wildhafer, Einkorn sowie Emmer – und Weizen, jedoch nur, wenn er von einer alten, nicht genmanipulierten Sorte stammt.

Sonstige Pflanzen

Unter der Überschrift „Sonstige Pflanzen“ gesellen sich zu den genannten noch 19 unterschiedliche Frucht-, Samen-, Blatt- und Wurzelspender vom Baldrian über Birke, Eibisch, Eiche, Engelwurz, Herzgespann, Hirtentäschelkraut, Huflattich, Kamille, Linde, Mädesüß, Mistel und einige andere bis Spitzwegerich und Weißdorn.

Nicht nur Nahrungsmittel: Der Bärlauch

Wer die Listen aufmerksam liest, wird feststellen, dass in allen Abteilungen scheinbar reine Nahrungslieferanten neben bekannten Heilkräutern stehen. Ich schreibe bewusst „scheinbar“. Denn jede pflanzliche Nahrung bringt unter der Voraussetzung, dass sie zu unserem Organismus passt, mit uns harmoniert, auch gesundheitsfördernde Wirkungen mit – und wird im Zweifel sogar heilsam sein. Das ist die positive Kehrseite der chinesischen Weisheit: „Ist auch der Vater einer Krankheit unerkannt, Mutter ist immer die Ernährung.“

Der Bärlauch ist hierfür das allererste Beispiel, Dutzende weitere könnten folgen – was aus Platzgründen hier leider nicht möglich ist.

Bärlauch (*Allium ursinum*, s. Abb. 1, S. 60) galt schon den Germanen als Glücksbringer und Kraftspender – den Bär hielten sie für ein Seelentier, das mit Kraft, Mut und Besonnenheit den Winter vertreibt und neue Fruchtbarkeit bringt. Schon in der Antike war Bärlauch als entgiftendes Heilmittel hochgeschätzt. In vielen Gebieten nördlich der Alpen war er zugleich als nahrhaftes Frühlingsgemüse in Gebrauch. Doch geriet er nach dem 16. Jahrhundert zunehmend in Vergessenheit.

Auf Basis der urheimischen Philosophie und in Übereinstimmung mit Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Geobotanik (die den Bärlauch „Knoblauch der Germanen“ nennt) hat Dr. Georgios Pandalis den Bärlauch ab den 1980er Jahren erforscht und dabei eine ganze Reihe von gesundheitsfördernden Eigenschaften nachgewiesen. Damit hat er zuerst in Deutschland, dann in ganz Mitteleuropa für eine Renaissance des Bärlauchs gesorgt.

Kleine Anmerkung: Vielleicht war der kritische Blick des als Gastarbeiterkind eingewanderten Griechen Pandalis und sein an Sokrates geschultes Hinterfragen nötig, um die Bedeutung der vergessenen Pflanze neu zu entdecken.

Viele gesundheitsfördernde Eigenschaften

Der Biologe Dr. Pandalis gab mit eigenen Untersuchungen die Anstöße, eine lange Reihe von Forschungen folgten: Alle bestä-

tigten die positiven Grundeigenschaften. Immer wieder kamen weitere positive Zuschreibungen hinzu: Die aktiven Schwefelverbindungen des Bärlauchs haben direkt oder im Rahmen ihrer Verstoffwechslung indirekt gesundheitsfördernde Eigenschaften.

Als hochpotente natürliche Antibiotika und Antimykotika wirken die Thiosulfinate, zugleich haben sie große Bedeutung für eine gesunde Darmflora. Disulfide und Polysulfide hemmen das Tumorwachstum. Zusätzlich wird die Aufnahme von Vitamin B1 durch Thiosulfinat verbessert. Viele der entgiftenden und vor Tumoren schützenden Wirkungen können auf die Bedeutung der Thiole für den Aufbau von Enzymen mit Entgiftungs- und Reparaturfunktion zurückgeführt werden.

Weitere inzwischen allgemein bekannte Eigenschaften des Bärlauchs:

- Ein allgemeiner Schutz vor oxidativer Belastung durch die enthaltenen reduzierten Schwefelverbindungen.
- Eine antiarteriosklerotische Wirkung, die unter anderem auf den Adenosingehalt zurückgeführt wird – der Adenosingehalt des Bärlauchs ist im Vergleich zu anderen Pflanzen erfreulich hoch; das Adenosin aus Allium-Arten wirkt der Verklumpung der roten Blutkörperchen entgegen, hat positive Wirkung auf den Cholesterinhaushalt, beugt nervösen Herzrhythmusstörungen vor und verringert die Infarktanfälligkeit.
- Eine direkte Herzprotektion durch das Adenosin aus dem Bärlauch-Frischblatt wurde erstmalig 1994 durch Dr. Pandalis



Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Als Heilpraktikerin und psychologische Beraterin steht für Angelika Gräfin von Wolffskeel von Reichenberg der Mensch in seiner Ganzheit im Mittelpunkt. Durch ihre langjährige Aus- und Weiterbildung, sowie dem in der Praxis erworbenen Erfahrungsschatz in den unterschiedlichsten Bereichen der ganzheitlichen Medizin, steht ihr ein umfangreiches Spektrum an therapeutischen Maßnahmen für die individuelle Behandlung ihrer Patienten zur Verfügung. Ihre Erfahrungen aus früheren Jahren als hauswirtschaftliche Betriebsleiterin in Krankenhäusern, im Alten- und Pflegeheim, im Stoffwechselsanatorium und nicht zuletzt in der Schwesternerschule des Bezirks Unterfranken, runden ihren Werdegang ab.

Kontakt:

Praxis für Naturheilkunde und psychologische Beratung
 Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
 Eichenweg 4
 97950 Gerchsheim
 praxis@graefin-wolffskeel.de
 www.graefin-wolffskeel.de

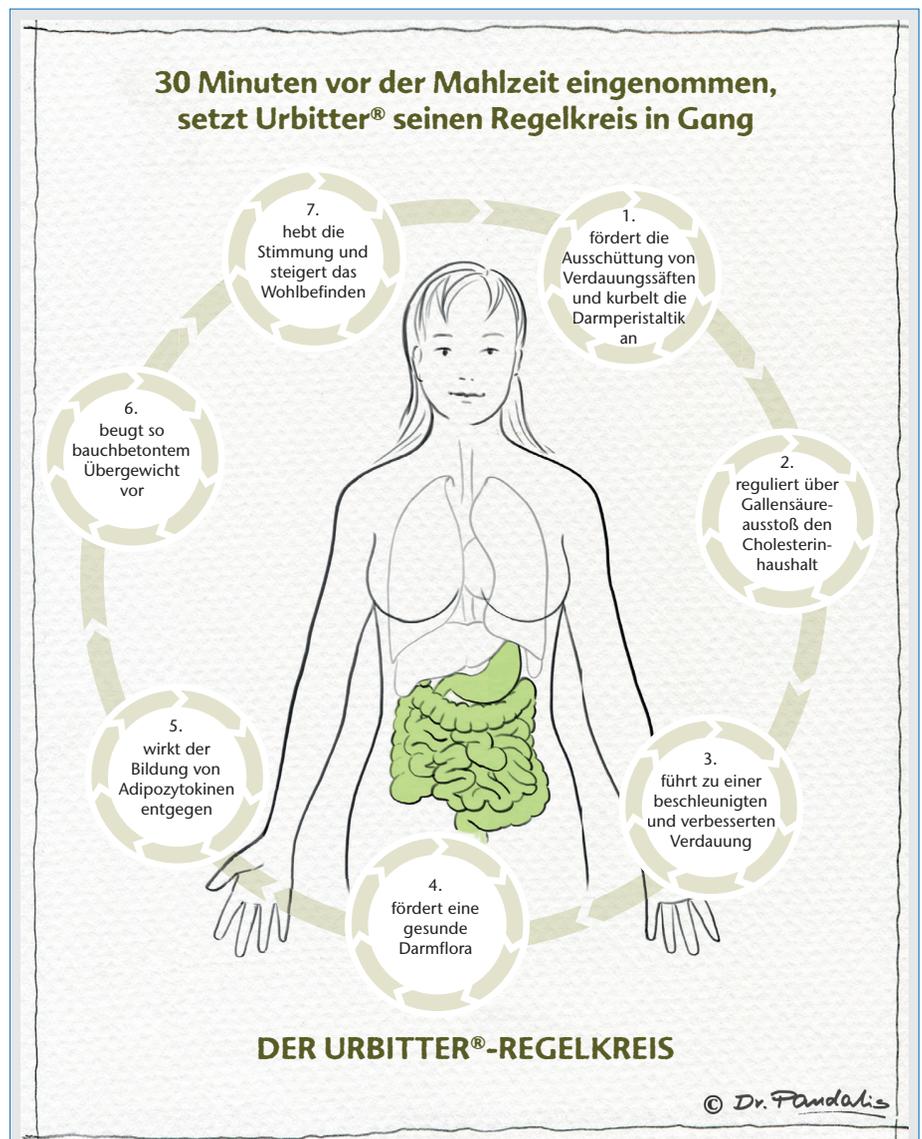


Abb. 2: Der ganzheitliche Ansatz der Urheimischen Medizin: Der Urbitter-Regelkreis nach Dr. Pandalis. Quelle: Dr. Pandalis

beschrieben; dass Bärlauch in allen – auch den frühen Stadien - der koronaren Herzkrankheit antiarteriosklerotisch wirkt, konnte 1995 in einer von ihm initiierten Forschung gezeigt werden.

- Nachgewiesene blutdrucksenkende Eigenschaften des Bärlauchs weisen auf einen ACE-hemmenden Komplex in der Pflanze hin. ACE-Hemmer sind Arzneistoffe, die insbesondere in der Therapie des und der chronischen Herzinsuffizienz Anwendung finden. Sie sind Hemmstoffe des Angiotensin-konvertierenden Enzyms (ACE = Angiotensin Converting Enzyme).

Als Heilpraktikerin kann ich verständlicherweise einem Patienten, der auf natürliche Weise Herz und Kreislauf stärken will, nicht raten: Geh in den Wald und sammle Bärlauch.

Zum einen können Unerfahrene den Bärlauch mit Giftpflanzen verwechseln (Mai-glöckchen, Aronstab, Herbstzeitlose). Zum anderen sind bei unkontrollierter Sammlung Verunreinigungen mit den Eiern des Fuchsbandwurms nicht auszuschließen. Umso besser, dass von der Firma Naturprodukte Dr. Pandalis das Bärlauch Frischblatt-Granulat und die Bärlauch-Frischblatt-Kapseln (und einige weitere Bärlauch-Produkte) zur Verfügung stehen, die Rohstoffe und Produktion laufend nach strengsten Kriterien kontrolliert werden.

Fallbeispiel

Ein Fallbeispiel aus einem Winter-Praxistag der vergangenen Jahre und meine urheimische Vorgehensweise.

Eine Patientin kommt mit ersten Anzeichen einer Erkrankung zu mir: Erkältungssymptome, leicht erhöhte Temperatur. Gut, dass sie gleich gekommen ist. Andererseits: Natürlich kann niemand sagen, was sich daraus entwickelt: eine echte Grippe, eine Bronchitis, ein leichter grippaler Infekt.

Behandlung: Was tue ich?

- Natürlich – im doppelten Wortsinn – führe ich zunächst ein gutes Gespräch und erhebe die Anamnese.
- Ich gebe Hinweise und Hilfen zur urheimischen Ernährung.
- Ich empfehle zur Unterstützung urheimische Produkte, in dem Fall sind eins oder mehrere der Cystus-Produkte angesagt.

Die Cystus-Produkte werden aus einer ganz speziellen Varietät der Zistrose hergestellt, die Dr. Pandalis ausführlich erforscht hat; unabhängige Studien namhafter Universitätsinstitute haben seine Erkenntnisse be-

stätigt. Die besondere, von der griechischen Halbinsel Chalkidike stammende Zistrose trägt inzwischen sogar den geschützten Namen *Cistus incanus* L. *Pandalis*®. Sie ist besonders reich an artspezifischen Polyphenolen. Das sind Gerbsäureverbindungen, die im Organismus starke antioxidative Wirkung haben.

Aber auf unseren Fall bezogen stehen die besonderen Polyphenole der Cystus-Produkte aus einem anderen Grund im Fokus: der Cystus 052-Extrakt zeigt eine starke antivirale und antibakterielle Aktivität. Das geht soweit, dass das Münchner Helmholtz-Zentrum in einer unabhängigen Studie festgestellt hat: Die besonderen Polyphenole aus *Cistus incanus* L. *Pandalis*® hindern auch gefährliche Erreger wie HI-Viren (Aids-Erreger) und Ebola-Viren am Eindringen in Körperzellen und damit an der Vermehrung.

Zusätzliche Empfehlungen

Entsprechend meiner urheimischen Einstellung empfehle ich aber auch, soweit es die Krankheitssymptome zulassen, ausreichend Bewegung, ausreichend Schlaf und zur Ruhe zu kommen.

Und nicht zuletzt versuche ich, der Patientin die ganzheitliche Sicht der urheimischen Philosophie nahezubringen: Das Vertrauen in urheimisch bewusste Ernährung und ausgeglichene Lebensweise, dazu gehören auch Lebensfreude, Dankbarkeit und Achtsamkeit als wichtige Elemente unserer Vitalität.

So kommen wir alle positiv gestimmt durch den längsten und dunkelsten Winter. Und damit die kleine Tochter, von der die Patientin mir erzählt hat, sich nicht ansteckt, empfehle ich den Cystus® Bio Kindersirup. Den kann sie, ganz ohne zu philosophieren, als tägliches Getränk genießen. ■

Literaturhinweis

- [1] Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG (Herausgeber): *Urheimisches Kompendium, Therapie-Leitfaden für Mitteleuropäer*, Glandorf 2017
- [2] Angelika Gräfin Wolfskeel: *Deine Nahrung sei Dein Heilmittel*, Murnau 2013
- [3] Karoline Droebner, Stephan Ludwig et al, Friedrich-Loeffler-Institut, Institut für Immunologie, Tübingen, und Institut für Molekulare Virologie, Münster: *The polyphenol rich plant extract CYSTUS 052 is highly effective against H5N1 and pandemic H1N1v influenza A virus*, in: *Influenza and Other Respiratory viruses*, 5 (Suppl. 1) S. 230–251.
- [4] Stephanie Rebsburg, Markus Helfer et al., Helmholtz-Zentrum München: *Potent in vitro antiviral activity of Cistus incanus extract against HIV and Filoviruses targets viral envelope proteins*, in: *Nature/Scientific Reports*, doi: 10.1038/srep20394