

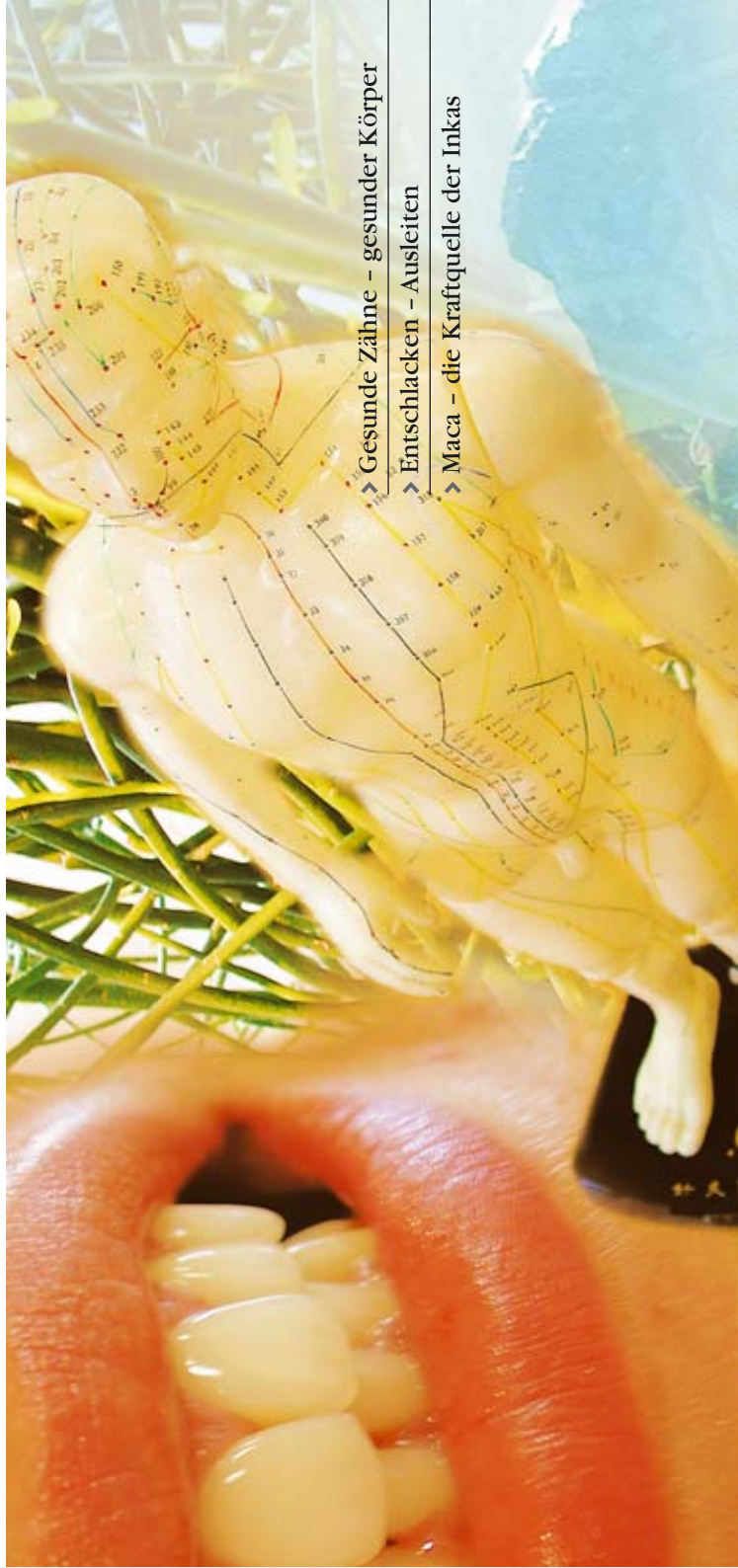
OTMARSAN

Nachrichten

DIE ZEITSCHRIFT ZU AKTUELLEN GESUNDHEITSFragen

Herausgeber: Verlag M. Krapf, CH-6404 Greppen

Ausgabe No. 3, Oktober 2002 / Erscheint 4mal jährlich



> Gesunde Zähne – gesunder Körper
> Entschlacken – Ausleiten
> Maca – die Kraftquelle der Inkas

Name, Adresse und Kunden-Nummer

**AZB
6404 Greppen**

OTMARSAN  **Nachrichten**

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 29, No. 3/2002 / Erscheint viermal jährlich
Redaktion: Donat Krapf, Heilpraktiker, Postfach 2, CH-6404 Greppen, E-Mail: donat.krapf@otmarsan.ch
Grafik & Layout: Stefan Krapf, Beglaub. Auflage: 19'080 / Zweijahresabo CHF 15.-, PC-Konto 60-18937-7

Maca – die langsam wachsende Pflanze in rauen Höhen über 4000 m ü.M. im Hochland Perus, ist mittlerweile auch bei uns sehr bekannt und beliebt. Getrocknetes Macapulver mit dem typischen Rettichgeschmack, zu Tabletten gepresst, kennen Sie vermutlich bereits. (Macandina Tabletten, Dose zu CHF 48.50)



Natürliche Energie,
die schmeckt.

Einführungsaktion

gültig bis 20. Dezember 2002

neu Macandina Plus

Neu gibt es nun **Macandina Plus**, ein lösliches Getränkegranulat mit Maca und Getreidepulver aus Quinoa und Amarant sowie rohem Rohrzucker. Enthält Proteine mit essentiellen Aminosäuren, Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe, Eisen und Zink.

Macandina Plus eignet sich vorzüglich als Zwischenmahlzeit und Energiespender – angerührt mit Wasser oder Molke. Ideal für Kinder und Erwachsene.

Zur Einführung machen wir Ihnen folgendes Exklusivangebot:

2 Dosen à 340 g **statt 46.80**
(Sie sparen 11.80)
CHF 35.-



OTMARSAN
natürliche Gesundheit

OTMARSAN AG
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10

Dens sana in corpore sano Gesunde Zähne – gesunder Körper

Hildegard von Bingen schrieb schon vor 800 Jahren, dass die Zähne Speicherorgane für Informationen sind. Heute wissen wir, dass tatsächlich Steuerimpulse von den Zähnen an die verschiedenen Organe gesendet werden. Diese Steuerimpulse können an den Meridianpunkten gemessen werden. Ähnliche Informationsflüsse kennen wir von den Fusssohlen, auf denen der ganze Körper holographisch abgespeichert ist (Reflexologie). Auch das Ohr ist ein solches holographisches Referenzgebiet und wird in der Ohrakupunktur nach Nogier als Schnittstelle für therapeutische Impulse benutzt. Die noch wenig bekannte Technik der Mundakupunktur nach Dr. Gleditsch ist eine weitere, sehr effektive Möglichkeit, Krankheitsprozesse heilend zu steuern und ist weit weniger schmerzhaft als die Ohrakupunktur. Die einfachste Möglichkeit, über den Mundraum Krankheiten zu testen und zu beeinflussen, ist die orale Neuraltherapie nach Huneke. Hier werden Zahnbereiche mit Prokain-Heillösung umspült und so Fernwirkungen der Zähne auf die Organe oft ohne Operation ausgeschaltet, indem die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Dabei ist besonders erstaunlich, dass häufig lange nach Zahnextraktionen die zahnlose Kieferregion als Störfeld auf Herz, Verdauung oder Gelenke wirkt, und der Arzt in den entsprechenden Organen keine direkte Ursache findet. Dann kann die ganzheitliche zahnärztliche Untersuchung den entscheidenden Schritt zur Heilung oder Linderung von Krankheiten wie Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien usw. führen. Dabei darf man nicht vergessen, dass schon Kinder chronische Krankheiten entwickeln können, die häufig mit einer erhöhten Schwermetallbelastung (Quecksilber aus Amalgamfüllungen der Eltern) verbunden sind. Dann muss der Zahnarzt nicht die Füllungen ausbohren (es sind ja häufig gar keine vorhanden), sondern die ererbten Schwermetalldepots durch geeignete Ernährungsmassnahmen ausleiten.



zündungsfolgen (Narben, Granulationsgewebe, stoffwechselfaure Gebiete im Knochen- und Bindegewebe). In beiden Fällen gilt es, den Zähnen vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken:

- Künstliche Zahnmaterialien sind Fremdkörper, die eine schleichende Verseuchung der Gewebe mit Giftstoffen bewirken können
- Metalle im Zahnbereich wirken zusammen mit der Speichelflüssigkeit wie eine Batterie. Reizströme beeinflussen über das Nervensystem (Meridiane) die verschiedenen wichtigen Organe im ganzen Körper
- Zahnherde werden oft wegen ihrer Kleinheit und Schmerzfreiheit nicht erkannt, wirken aber als Streuherde ebenfalls degenerativ auf den Körper und führen langfristig zu chronischen Störungen.

Warum Zahnmedizin in einem Kurhaus?

Das Kurhaus St. Otmar bietet seit Jahrzehnten eine Ganzheitsbehandlung an. Krankheit wird nicht als eine lokale Erscheinung gewertet, sondern als eine Störung im Gleichgewicht des Organismus. Deshalb spielt auch die Entschlackung und Ausleitung eine wichtige Rolle. In den meisten Fällen sind es Giftstoffe (z.B. Schwermetalle) oder daraus resultierende Stoffe (z.B. freie Radikale), die chronische Störungen verursachen. Andere Ursachen sind aber auch Störfelder auf der Basis von Ent-



Professionelle Zahnprophylaxe

Kurse demnächst im Kurhaus St. Otmar in Weggis

05.10. – 12.10.2002	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen, mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.-
07.12. – 08.12.2002	Sich begegnen – bewegen – loslassen, mit Therese Beyeler, Flumenthal	Wochenkurs CHF 400.-
	Wochenend-Kurs, pauschal inkl. Zimmer im Neubau CHF 165.-	
	Wochenend-Kurs, pauschal inkl. Zimmer im Altbau CHF 145.-	
12.04. – 19.04.2003	Das energetische Gleichgewicht, mit Therese Beyeler, Flumenthal	Wochenkurs CHF 380.-
03.05. – 10.05.2003	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen, mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.-
05.07. – 12.07.2003	Mandala malen & Meditation, mit Therese Beyeler, Flumenthal	Wochenkurs CHF 380.-

- Die Wurzelfüllungen enthalten oft noch Antibiotika, Cortison, Schwermetalle, Formaldehyd und andere immunsuppressive Substanzen zur Schmerzausschaltung.

Die Zähne spielen also eine ganz wichtige Rolle im Rahmen einer ganzheitlichen Gesundheit oder Gesunderhaltung des Körpers. Dies aber ist das Ziel im Kurhaus St. Otmar. Ausleitung und Entschlackung kann nur dann sinnvoll sein, wenn gleichzeitig auch die Verursacher der Störung resp. der Verschlackung gefunden und beseitigt werden. Daher der logische Satz «Dens sana in corpore sano» in Abänderung des bekannten Grundsatzes des römischen Dichters Ovid. Der Körper kann nur dann gesund sein oder gesund werden, wenn auch die Zähne gesund sind, beziehungsweise die Kaufähigkeit wiederhergestellt wurde. Dabei ist besonders auf den Zustand des Zahnhalteapparates zu achten (Parodontose).

Andererseits bedeutet ein dentaler Eingriff wie etwa eine Zahnsanierung für den Körper immer auch eine ernsthafte Krise. Ich bezweifle deshalb, ob ein solcher Eingriff, schnell zwischen Bürostress und Ausgang durchgeführt, optimal ist. Der Körper braucht während und nach einer solchen Behandlung Ruhe und Erholung, ähnlich wie nach einem operativen Eingriff an irgendeinem Organ. Und dazu eignet sich ein Kurhaus bestens. Die Umgebung, die Ruhe und Erholung und die individuelle Betreuung und Vorbereitung auf den Eingriff bilden eine optimale Basis für den Erfolg.

Aus diesem Sichtwinkel gesehen ist die Zusammenarbeit zwischen Kurhaus und Zahnarztpraxis äusserst sinnvoll. Voraussetzung bleibt natürlich, dass Zahnmedizin nicht einfach ein Zahn-Reparaturservice ist, sondern als Zahnbehandlung im Lichte einer integralen Therapie gesehen wird. Was das heisst, möchte ich Ihnen im folgenden Kapitel nahe bringen.

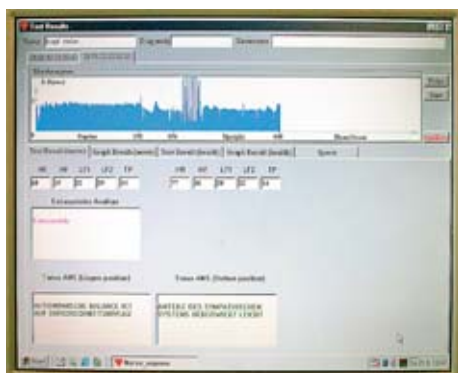
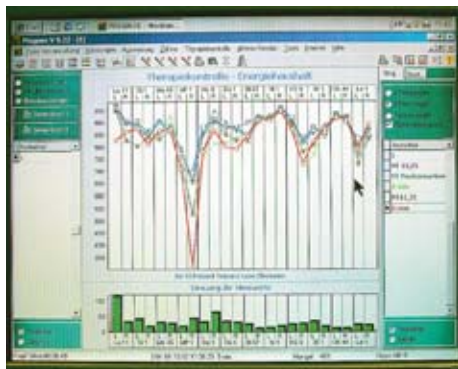
Was heisst integrale Zahnmedizin?

Die Begriffe «integral» oder zu deutsch etwa «ganzheitlich» sagen es bereits aus: wir betrachten eine Störung nicht isoliert, sondern immer im Zusammenhang mit dem ganzen Organismus. Das Ganze ist eben beim Organismus mehr als nur die Summe seiner Teile. Wenn wir ein Störsymptom ausschalten, so heisst das noch lange nicht, dass wir damit auch den Störfaktor ausgeschaltet haben. Wir können das sehr gut an einem praktischen Beispiel vergleichen: wenn Sie mit ihrem Auto fahren und es leuchtet eine rote Warnlampe auf, so heisst das für Sie, dass irgendwo eine Störung besteht. Sie haben nun zwei Möglichkeiten, entweder Sie suchen die Ursache der Störung, um diese zu beseitigen oder Sie kappen den Draht, der die rote Lampe speist. Die Lampe brennt dann nicht mehr! Das Risiko ist jedoch hoch, dass danach der Brand an einem anderen, wichtigeren Ort entsteht! Auf die Zähne übertragen könnte das z.B. heissen: ein schmerzender Nerv kann herausgenommen werden, dann tut der Zahn nicht mehr weh. Aber der Nerv hatte ja eine Funktion im Gesamtorganismus, eine Alarmfunktion nämlich, dass irgendwo etwas nicht stimmt! Sinnvoller als den Nerv abzutöten wäre es also, die **Ursache des Schmerzes** herauszufinden und zu beheben. Das wäre dann **«integrale Zahnmedizin»**: also z.B. die Leber zu entgiften oder die Hüfte zu korrigieren im Verbund mit anderen Fachärzten.

Bei der integralen Zahnmedizin ist vor allen Dingen die genaue **Diagnose** unentbehrlich. Es genügt keinesfalls, eine simple Karies festzustellen. Die Frage muss auch sein, woher die Karies kommt. Denn die



blosse Reparatur des kariösen Zahnes kann die Lösung nicht sein. Wir wollen der Ursache nachgehen und auch diese beheben. Die integrale Zahndiagnostik muss deshalb weitergehen. Physische Kontrolle und Röntgenbild sind natürlich auch bei uns die Grundlage, um Defekte an den Zähnen zu erkennen. Ein zweites ist es nun, die Ursachen resp. die Koppelung dieser Defekte mit den Körperorganen zu erkennen. Dazu steht uns unter anderem eine Technik zur Verfügung, die für die moderne Raumfahrt entwickelt wurde. Der **Prognos-Computer** misst an den Meridianpunkten Interferenz-Potentiale, die zwischen Zähnen und Organen bestehen. Daraus kann Ursache und Fernwirkung von Zahndefekten abgeleitet werden. Prognos dient aber auch der Nachkontrolle einer durchgeführten Sanierung: erst wenn die Potentiale sich normalisieren, ist auch die Heilung perfekt.



Prognos ist eine der modernen Methoden einer integralen Zahn-, Mund- und Kieferdiagnostik. Je nach Fall setzen wir auch andere ganzheitliche Methoden ein wie z.B. die Neural-Therapie nach Huneke, oder

die Herdsanierung mit der Matrix-Rhythmus-Therapie nach Randoll. Die folgenden Internetseiten geben dazu weitere Details: www.prognos.org (Prognos-System) www.matrix-center.de (Einzelheiten zur Bindegewebe-Entgiftung)

Steht die Diagnose fest, so folgt als zweiter Schritt die **Sanierung**. Bei einer integralen Medizin ist es wichtig, dass die Sanierung nicht neue Störfelder setzt. In diesem Rahmen kommt vor allem den verwendeten Materialien in der Zahnprothetik eine grosse Bedeutung zu. Ohne Fremdmaterialien kommen wir natürlich nicht aus. Aber alle Materialien, die wir verwenden, werden individuell für den Patienten ausgetestet, mit ihm besprochen und ausgewählt.

Unser Ziel ist die **metallfreie Versorgung**. Die Schwermetalle, darunter besonders auch Quecksilber (Amalgam), bedrohen mehr denn je unsere Gesundheit. Aus Amalgam-Füllungen diffundiert manchmal Quecksilber in das umliegende Gewebe und lagert sich dort als Gefahrenquelle ein. Es genügt nicht, solche Füllungen einfach durch metallfreie Kunststoff- oder Keramikfüllungen zu ersetzen. Die Giftstoffe müssen ausgeleitet werden. Auf der einen Seite erreichen wir dies mit der Entschlackungskur, auf der anderen Seite können wir mithelfen, indem wir ein Provisorium aus einem speziellen Zahnzement einsetzen, das die Giftstoffe aus dem Zahn zurückresorbiert. Erst danach erstellen wir die endgültige Versorgung mit Kronen, Brücken, Implantaten oder Prothesen.

Nicht zuletzt ist auch die **handwerkliche Kunst** eine Voraussetzung dafür, dass die Zahnsanierung zu einem Erfolg wird. Am Ende muss der **Biss** (Kaufähigkeit) wieder stimmen. Das gute Kauen ist die Grundlage für eine optimale Verdauung. Die richtige Ernährung ist das Eine, die gute Verdauung das Andere, um integral gesund und fit zu bleiben. Und auch kosmetische Überlegun-

gen spielen eine Rolle. Zahnfehlstellungen entstellen auch das ganze Gesicht. Nach einer erfolgreichen Sanierung kann der Patient wieder richtig lachen und Falten werden geglättet. Die gesamte Persönlichkeit geht gestärkt aus einer gelungenen Sanierung hervor. Das nennt sich integrale Zahnmedizin.

Wer geht schon gerne zum Zahnarzt? Zahnbehandlung wird immer auch mit **Schmerzen** in Zusammenhang gebracht. Um den Schmerz klein zu halten, arbeiten wir mit den modernsten Methoden. So behandeln wir auch die Parodontose häufig operationsfrei. Sind chirurgische Eingriffe notwendig, so steht uns ein erfahrenes Team von Experten zur Schmerzausschaltung zur Verfügung (www.narkose.ch). Wir arbeiten ja dafür, um Sie von Schmerz und Krankheit zu befreien und den Stress in der Behandlung so gering wie möglich zu halten.

Wenn wir das Ziel der integralen Zahnmedizin nochmals zusammenfassen wollen:

- Menschen von Krankheiten zu befreien, wo die Zähne Ursache oder verstärkender Faktor sind, mit **Methoden**, die nicht nur den Biss verbessern und die Verdauung entlasten, sondern auch die Benutzung des Frühwarnsystems von Zähnen und Gebiss als diagnostische Hilfsmittel erlauben.

Ich freue mich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Kurhaus St. Otmar in Weggis und stehe allen Gästen und Patienten aus der Umgebung gerne zur Verfügung.
Praxis: Tel. 041 390 30 60
E-Mail: softcare@dentagon.ch

Dr. med. dent. Florian Krass

Dr. med. dent. Florian Krass



Geboren in Coesfeld (Westfalen), Deutschland am 20.5.1953
Verheiratet, fünf Kinder

Berufliche Laufbahn:

- Abitur in Coesfeld
- 1978 Zahnmedizin in Düsseldorf mit Examen
- 1981 Promotion am Hygiene-Institut Düsseldorf, Thema **«Schwermetallbelastung und Lernstörungen»**
- 1982 Gründung und Vorsitz «Deutsche Herzhilfe, Köln eV.»
- 1982-99 Praxis in ganzheitlicher Zahnmedizin in Köln und München, mit Schwerpunkt chronische Krankheiten und Tumorpatienten in Verbindung mit Zähnen.
- 2000-02 Aufbau einer **integralen Zahnmedizin** auf Wunsch des komple-

mentärmedizinischen Teams der Höhenklinik Braunwald GL/Schweiz

- Ab Oktober 2002 Weiterführung der komplementärmedizinischen Zahnmedizin nach dem Konzept von Braunwald in eigener Praxis im Kurhaus St. Otmar in Weggis.

Schwerpunkte:

- Diagnostik und Therapie dentaler Ursachen chronischer Krankheiten
- Narkose-Zahnbehandlung von Kindern und erwachsenen Patienten
- Wiederherstellen und Sichern von Kauen, Beissen und Lachen mit biokompatiblen, individuell getesteten Materialien (Bio-Prothetik) (www.prognos.org)
- Aus- und Weiterbildungskurse in Meridian-Diagnostik und -Therapie (TCM)

Entschlacken – Ausleiten

Man nennt sie «Noxen», Stoffe, die dem Organismus nicht dienen oder gar schaden, die aber zwangsweise in den Körper gelangen, sei es über die Ernährung oder auf anderem Wege oder die im Körper selbst entstehen als Nebenprodukte der diversen Stoffwechselforgänge. Solche Noxen müssen dann vom Körper wieder aussortiert und ausgeschieden werden. Herrscht ein Defizit in der Ausscheidung von Noxen oder werden zu viele Schadstoffe aufgenommen oder produziert, führt dies zu einer Anhäufung im Gewebe, was auf die Dauer zu chronischen Störungen und Leiden führt. Die Belastung mit Zellgiften ist heute grösser denn je, einerseits bedingt durch viel zu viele Zusatzstoffe in der Ernährung, die mit dem Nahrungsmittel an sich nichts gemein haben, sondern z.B. der Konservierung, der «Verschönerung» oder der Geschmacksveränderung dienen, oder dann solchen Produkten, die in der Landwirtschaft oder Tierzucht eingesetzt werden zur Erhöhung des Ertrages, Stoffe, die andererseits in der Nahrungskette eine störende oder gar schädigende Wirkung zeigen. Ferner leiden wir unter der Umweltverschmutzung (Luft, Wasser) mit Schadstoffen, die über die Atemwege, die Haut und wiederum über die Nahrungskette in den Organismus gelangen. Und schliesslich gibt es mehr und mehr Stoffe, mit denen wir über technische Geräte in Berührung kommen, oder die in Form von Medikamenten oder Implantaten aller Art unseren Körper beeinflussen, wie eben zum Beispiel **Zahnersatzmaterialien**.

Wenn wir unsere Gesundheit erhalten wollen, so müssen wir etwas gegen diese Noxen unternehmen. Einerseits durch Vermeidung, dort wo wir sie vermeiden können:

- Indem wir unsere Ernährung bewusster gestalten, besser auswählen, naturbelassenen Produkten den Vorzug geben.
- Indem wir unsere Umwelt, soweit es in unseren Möglichkeiten liegt, verbessern. Ich denke hier besonders an Wohnung und Arbeitsraum, Einrichtungsgegenstände, Verputz, Farben, Stoffe, Teppiche, Kleidung usw. All diese Materialien können zum Teil über Jahre Schadstoffe in Form von Gasen ausscheiden, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Es lohnt sich deshalb, die Angaben der Hersteller genau zu studieren. Etwas mehr Arbeit, aber hilfreich für unsere Gesundheit.
- Indem wir unsere Freizeit neu gestalten: Spaziergänge im Wald statt einer Autofahrt über verstopfte Strassen, Erholung im Freien statt einem Streifzug durch das Multicenter, Schlaf statt Fernsehstress.
- Indem wir unseren Zähnen mehr Aufmerksamkeit widmen. Sie sind eine Quelle von schädlichen Einflüssen auf unsere Gesundheit, die wir oft übersehen (siehe Artikel über die Zahngesundheit von Dr. med. dent. Florian Krass).

Andererseits ist es klar, dass wir nicht alle Schadstoffe vermeiden können. Da müssen wir auf unseren Körper zählen, der glücklicherweise in der Lage ist, recht grosse Mengen von Noxen zu neutralisieren und auszuscheiden, sie also für den Organismus unschädlich zu machen. Dies, sofern wir auf einen gesunden Körper resp. gesunde Organe zählen können. Wir können dem Körper auch helfen, diese Entgiftungsprozesse zu erleichtern und zu unterstützen. Deshalb ist **Entschlackung und Ausscheidung** ein Thema, das wir uns immer wieder vornehmen müssen, wenn wir gesund bleiben wollen. Im folgenden deshalb einige wichtige Punkte zu diesem Thema.

Wasser

Der Mensch besteht zu über 60% aus Wasser. Wasser ist denn auch das Lebenselixier,

über das alle Stoffwechselprozesse ablaufen. Auch die Entschlackung des Körpers geschieht über das Wasser. Man mag sich darüber streiten, wie viel Wasser der Mensch täglich aufnehmen sollte. Die Regel sind zwei bis drei Liter. Lieber etwas zu viel als zu wenig. Denn ein Überschuss wird von einer gesunden Niere problemlos ausgeschieden. Über Flüssigkeiten werden alle Stoffwechselprodukte transportiert und gelangen so zu den Zellen. Auf dem gleichen Weg aber gelangen auch die Schadstoffe zur Ausscheidung. Wasser ist also von zentraler Bedeutung im Rahmen von Entschlackung und Ausscheidung. Es empfiehlt sich deshalb, ab und zu eine Fastenkur einzuschalten, bei der nur Flüssigkeit aufgenommen wird, zum Beispiel eine Trink-Fasten-Kur mit Molke. Ein Überschuss an Schlackenstoffen kann so abgebaut und chronischen Leiden vorgesorgt werden.

Die Leber

Die Leber ist das zentrale Organ für die Entgiftung des Körpers. Hier werden aus Proteinen verschiedene Enzyme gebildet, die dann ihrerseits Giftstoffe binden oder in unschädliche Stoffe umwandeln. Einer der wichtigen Entgiftungsvorgänge ist z.B. der Harnstoffzyklus. Beim Eiweissabbau im Körper wird Ammoniak freigesetzt. Ammoniak ist hoch giftig und führt zu Zellschädigungen besonders im Hirn. Im Harnstoffzyklus der Leber wird dieses giftige Ammoniak abgefangen und in Harnstoff überführt, der seinerseits ungiftig ist und schnell über die Nieren ausgeschieden wird.

Doch die Leber ist nicht nur für die Eliminierung von Ammoniak, sondern für die Entgiftung und Beseitigung einer Vielzahl weiterer für den Körper schädlicher oder nicht mehr verwertbarer Substanzen zuständig. Hierzu zählen körpereigene Stoffwechsel-Endprodukte ebenso wie Arzneistoffe oder Umweltgifte. Die Leber verfügt über einen Entgiftungsmechanismus, der als Biotransformation bezeichnet wird. Dabei wird die giftige Substanz zunächst chemisch verändert, sodass sie nicht mehr toxisch ist, und danach in einem zweiten Schritt wasserlöslich gemacht, damit sie zu den Nieren oder zum Darm zur Ausscheidung gelangen können.

Nieren und Darm

Entschlackung ist nur dann möglich, wenn die gelösten Schadstoffe auch aus dem Körper ausgeschieden werden. Die beiden wichtigsten Ausscheidungsorgane sind Nieren und Darm. Sie spielen also bei der Entsorgung von Noxen eine wichtige Rolle. Eine Entschlackungskur macht nur dann Sinn, wenn Nieren und Darm gesund sind und gefördert werden. Eine Entschlackungskur mit Molke hat den Vorteil, dass beide Organe sinnvoll angeregt werden. Die Nieren scheiden mehr Säure aus durch den hohen Gehalt der Molke an Kalium. Und die Molke enthält einen Stoff, die Orotsäure, die als Leberschutzfaktor gilt und die Entgiftungsfunktion dieses wichtigen Organs unterstützt. Ferner wird über die Milchsäure eine gesunde Darmflora gefördert, was die Ausscheidung von Noxen beschleunigt.

Aus Grossmutter's Apotheke weiss man auch, welche Heilkräuter für Nieren, Leber und Darm seit altersher mit Erfolg eingesetzt werden. Ich will hier nur einige wenige erwähnen:

- Solidago (Goldrute), wohl das wichtigste Mittel für gesunde Nieren. Es empfiehlt sich zweimal wöchentlich einen halben Liter bis einen Liter Solidago-Tee über den Tag verteilt zu trinken oder täglich vor

jeder Mahlzeit 5-10 Tropfen Solidago Urtinktur in einem Glas Wasser einzunehmen. Während einer Molken-Fastenkur kann auch täglich eine Tasse Tee getrunken werden.

- Bitterstoffe (Mariendistel, Schöllkraut usw.) zur Unterstützung der Leber. Alle Bitterstoffe haben eine anregende Wirkung auf Leber, Darm und Magen. Um diese Organe zu fördern ist es ratsam, öfters Bitterstoffe in die Ernährung einzubauen. Dies können z.B. bittere Salate sein (Zuckerhut, Endivien usw.) oder eine Tasse Tee aus Schöllkraut, Mariendistel oder anderen Bitterpflanzen.
- Aloe vera fördert die Ausscheidung über den Darm. Bei Stuhlverstopfung ist die Ausscheidung über den Darm behindert. Hier kann ein leichtes Abführmittel auf Salzbasis (Passage-X), Guar, Leinsamen, Dörrfrüchte oder ein pflanzliches Mittel (Aloe, Faulbaumrinde etc.) weiterhelfen. Reizmittel, auch pflanzliche, sollten nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Freie Radikale – Antioxidantien

Ein Überschuss an Giftstoffen im Körper führt zur Bildung von sogenannten «Freien Radikalen», die für viele Gesundheitsstörungen, unter anderem besonders auch für die Bildung von Krebs, verantwortlich gemacht werden. Antioxidantien nennt man jene Stoffe aus dem Bereich der Spurenelemente, die in der Lage sind, die freien Radikale zu binden, zu neutralisieren und damit ausscheidungsfähig zu machen. Wer entschlacken will, muss also auch darauf achten, dass er mit der Nahrung möglichst viele Antioxidantien aufnimmt. Im folgenden einige Stoffe, die sich ganz besonders

als Nahrungsergänzung eignen und die reich an Antioxidantien sind:

- Maca, Taiga Wurzel, Ginseng. Alle drei Pflanzen haben eine antioxidative Wirkung im Körper. Als Nahrungsergänzung empfiehlt sich vor allem Maca-Pulver.
- Molke enthält wichtige Spurenelemente, unter anderen Albumin und Globulin, die in der Entgiftung des Organismus eine wichtige Rolle spielen. Ferner finden wir in der Molke die Orotsäure, einen seltenen Stoff, der vor allem die Leber unterstützt und regeneriert.
- Glutathion ist eines der ganz wichtigen Antioxidantien, ein essentielles Protein, das hauptsächlich in der Bierhefe (OTMARSAN Gold-Hefe) vorkommt.
- Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch gelten als natürliche Antioxidantien, die wir täglich in unseren Ernährungsplan einbauen sollten. Besonders frischer Bärlauch sollte im Frühjahr unseren Speiseplan bereichern.
- Bestimmte Mineralien und Eiweisse sind für die Entgiftung des Körpers unerlässlich. Da sie in der Ernährung heute oft in zu kleinen Mengen oder überhaupt nicht eingenommen werden, sollten wir ab und zu ein Komplex solcher Stoffe als Nahrungsergänzung einnehmen. Solche Komplexe finden wir in der orthomolekularen Medizin in Form von Tabletten oder Pulver, die leicht zu den Mahlzeiten eingenommen werden können (z.B. Zinkvital oder Geriatricum von Burgerstein, Fit-o-Zyn, Weizenkeimöl, Leinöl u.a.).

Entschlackung und Ausscheidung sind zwei Dinge, um die wir uns immer bemühen sollten, wenn wir gesund bleiben wollen.

dk



Kurhaus
St. Otmar

Sonderangebot

für unsere Leserinnen und Leser

gültig bis 28. Februar 2003

Gesundheits-Check

- **1 Woche** (7 Tage, Sa-Sa) Aufenthalt im Kurhaus St. Otmar in Weggis (gemäss Prospekt)
- **1 umfassender, ganzheitlicher Gesundheitscheck** mit Störfeld-Diagnose (Prognos Meridian Energie-Messung, HRV und Matrix-Rhythmus-Therapie) samt ausführlicher Auswertung und persönlicher Beratung bezüglich der Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.
- **1 gründliche Zahnkontrolle** bezüglich «beissen, kauen und lachen» inkl. Beurteilung und Gespräch

komplett pauschal:

	Einzelzimmer	Doppelzimmer
Studio im Neubau	4150.– 700.–	970.– 580.–
Studio im Altbau		
– mit privatem WC	4025.– 600.–	900.– 520.–
– ohne privates WC	915.– 500.–	840.– 460.–

Bis(s) bald - in Weggis!

Praxis-Eröffnung

«Tag der offenen Tür», Samstag 9. November 2002

Dr. med. dent. Florian Krass, Zahnarzt für ganzheitliche Zahnmedizin, hat seine Praxis am 1. Oktober 2002 in den Räumlichkeiten des Kurhauses St. Otmar eröffnet!

Liebe Leserinnen und Leser, Sie haben Gelegenheit, die **neue Praxis** sowie das Kurhaus St. Otmar am «Tag der offenen Tür», am Samstag den 9. November 2002 während der Zeit von **11.00 bis 17.00 Uhr** zu besichtigen. Herr Dr. med. dent. Florian Krass beantwortet gerne Fragen im Zusammenhang mit ganzheitlicher Zahnmedizin.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Maca – die Kraftquelle der Inkas

Die auf den peruanischen Hochebenen von Junin und Pasco gedeihende Macaknolle mit der botanischen Bezeichnung «Lepidium meyenii» zählt zur Familie der Kreuzblütler. Dieser gehören auch zahlreiche in unseren Breitengraden bekannte und wichtige Kulturpflanzen – wie beispielsweise Blumen- und Rosenkohl, Rettich, Raps, Kresse und Senf – an. Unter der Erde bildet die Pflanze eine zwiebelähnliche Knolle mit einer langen und starken Haupt- und einigen feineren Nebenwurzeln. Oberirdisch treibt sie mehrere kurze, starke Triebe aus, die in der oberen Hälfte stark verzweigt und mit dünnen, fliederartigen Blättchen besetzt sind.

Die Vermehrung der Maca erfolgt über Samen. In der Blütezeit tragen die Pflanzen an bis zu zwanzig starken und verzweigten Rispen kleine Blüten. Nach der Befruchtung, die teils durch kleine Fliegen und teils durch Selbstbestäubung erfolgt, entstehen aus den Blüten kleine Schoten, in welchen die Samen – sie ähneln in ihrer Form etwa den hierzulande bekannten Buchweizenfrüchten – heranreifen.

Maca ist im Prinzip eine einjährige Pflanze, doch hängen Vegetationszeit, Reifung und Ernte stark von den klimatischen Bedingungen ab. Sind diese ungünstig, so erfolgt die Fruchtbildung und Reifung erst im zweiten Jahr. Dies erstaunt um so weniger, wenn man weiss, dass diese Knollen unter härtesten klimatischen Bedingungen, in Höhen um 4200 Metern über dem Meeresspiegel, wachsen.

Historische Quellen schreiben der Macaknolle – die seit mehr als 3000 Jahren in den Hoch-Anden Perus angebaut werden – eine stärkende und fruchtbarkeitsfördernde Wirkung zu. Dazu gibt es einige geschichtliche Überlieferungen aus der Zeit der Eroberung des Inkareichs ab 1530 durch die Spanier unter Pizarro. So wird neben anderem berichtet, die Spanier hätten bei ihren Vorstössen ins Hochgebirge der Anden grosse Probleme gehabt für ihre Pferde ausreichend Futter zu finden. Um so erstaunter aber seien sie gewesen, in jenen Regionen eine gesunde und gutgenährte Bevölkerung anzutreffen. Den Grund dafür fanden sie bald in der Macapflanze, die damals in jenen kargen Gebieten als Grundnahrungsmittel diente. Sie gaben davon auch ihren Pferden zu fressen, die sich dann dank dieser Nahrungsgrundlage alsbald prächtig entwickelt und reproduziert haben sollen.

In die gleiche Richtung weist eine weitere Legende aus dem Inkareich: Diese besagt, dass die Inkaführer ihren Kriegern vor jedem Waffengang Speisen aus Maca zu essen gaben, um ihre Vitalität und Kraft zu steigern. Nach den kriegerischen Ereignissen sei jedoch diese Nahrung sofort wieder abgesetzt und ihre weitere Einnahme verboten worden, da man verhindern wollte, dass sich die Soldaten an Frauen vergriffen.

Die gesundheitlich bedeutsame Wirkung von Maca beschränkt sich jedoch nicht nur auf die Bereiche von Fertilität und Libido, sondern reicht dank eines erstaunlichen Reichtums an ernährungsphysiologisch wertvollen Substanzen weit darüber hinaus. Das aus der Knolle gewonnene Mehl enthält rund 60 bis 65 % Kohlenhydrate, 10 bis 15 % Proteine, 1 bis 2 % Fettstoffe, 6 bis 8 % Ballaststoffe und 10 bis 15 % Wasser.

Maca enthält eine Fülle wichtiger Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink und Eisen. Bemerkenswert ist der hohe Gehalt an leicht resorbierbarem Jod, welches für die Schilddrüse wichtig ist und an dem in unseren Breitengraden eher Mangel herrscht. Besondere Beachtung verdient im weiteren der hohe Anteil an Glykosidsteroiden, welche für den Hormonhaushalt eine wichtige Rolle spielen, sowie der beträchtliche Gehalt an Aminosäuren. Dazu gesellen sich die Vitamine B1, B2, B12, C und E. Der geringe Anteil an Fett schliesslich besteht zu einem Drittel aus der wertvollen Linolensäure. Dazu kommt, dass die Macaknolle basisch und damit geeignet ist, die Säurebelastung des Magens zu verringern.

Die Maca wurde während Jahrhunderten auf den besagten Hochebenen angebaut und hat als Grundnahrungsmittel zweifellos wesentlich zur Kulturbüte dieses ehemals stolzen Volkes der Inkas beigetragen. Noch heute gelten den Andenbewohnern zufolge die Maca-Esser als stark und erfreuen sich bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit eines langen Lebens.

In ihren Ursprungsgebieten wird die Macaknolle in verschiedensten Formen zubereitet und genossen: Gekocht oder geröstet, getrocknet oder zu Mehl verstampft. Letzteres wiederum wird zu verschiedenen Speisen weiterverarbeitet. Dabei fällt auf, dass die in der Knolle enthaltenen Vitalstoffe auch bei jahrelanger Lagerung des Mehls nur wenig an Wirkung verlieren. Als Milchgetränk verbreitet ist im weiteren ein reichhaltiger Cocktail mit Maca, einheimischen Amarant- und Quinoa-Cerealien und Rohrzucker aus Zuckerrohr.



Seit kurzem ist Maca als Nahrungsmittel auch in Tablettenform erhältlich. Dies, seit namhafte Wissenschaftler auf der Suche nach neuen, medizinisch und präventivmedizinisch wirksamen Pflanzen auf die lange in Vergessenheit geratene Maca gestossen sind. Tatsächlich hat «Lepidium meyenii» bei ihrer Beurteilung durch Mediziner und Ernährungswissenschaftler grosses Erstaunen ausgelöst. Mit ihrem überaus reichen Gehalt an wertvollen Nähr- und Vitalstoffen zählt die Macaknolle zu den tollsten Wiederentdeckungen der letzten Jahre.

Obwohl über den gesundheitlichen Nutzen der Pflanze noch kaum klinische Studien existieren, die auch hohen wissenschaftlichen Ansprüchen genügen, gibt es auf Grund empirischer und erfahrungsmedizinischer Feststellungen, Erkenntnissen und Fakten doch eine ganze Fülle von Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen, die sich mindern oder vermeiden lassen, wenn Zubereitung oder Extrakte aus der Maca regelmässig auf den Speiseplan kommen oder als Supplemente eingenommen werden.

Im Vordergrund stehen derzeit noch die Wirkungen, die auf die in der Knolle enthaltenen Steroide mit ihren regulierenden Effekten für den Hormonhaushalt ausgehen. Zu nennen sind dabei insbesondere Wechseljahresbeschwerden, prämenstruelles Syndrom, Impotenz, Libido-Defizite und Linderung der Folgen von Gebärmutterentfernungen. In diesen Wirkungsbereichen kann die peruanische Volksmedizin auf einen langen Erfahrungshorizont zurückblicken, wird doch Maca in seinem Ursprungsland seit Urzeiten mit Erfolg auch für diese Zwecke eingesetzt.

Wichtig sind aber auch die allgemein vitalisierenden und roborisierenden Effekte, wel-

che neben den Steroiden vorwiegend den Aminosäuren und allenfalls auch gewissen noch nicht erforschten Polyphenolen zuzuschreiben sein dürften. Bei den Applikationen stehen hier vor allem die geistige und körperliche Trägheit, der Mangel an Antriebs- und Entschlusskraft, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme sowie Defizite der körperlichen Leistungsfähigkeit und Ausdauer im Vordergrund. Auch mit diesem Wirkungsspektrum haben die Menschen im Anbauggebiet Erfahrungen über Generationen.

Daneben gibt es verschiedene spezifische Anwendungen von Maca, die noch der genaueren Abklärung und Erforschung harren. So beispielsweise die Applikation bei Schilddrüsenproblemen, zur Anregung der Bauchspeicheldrüse, als begleitende Massnahme bei Alkohol- und Drogenentwöhnung, zur Regenerierung und höheren Elastizität der Haut, zur Verbesserung des Schlafverhaltens, zur Steigerung der Sehlleistung und Sehschärfe, wie auch zur allgemeinen Entgiftung und Entschlackung. Auch SportlerInnen greifen häufig zu Maca, welches vielen von ihnen eine Leistungssteigerung ermöglicht ohne mit den Nachteilen steroider Anabolika behaftet zu sein.

Besonders attraktiv ist die Verwendung von Maca auch deshalb, weil bislang keine Unverträglichkeiten bekannt sind. Maca kann deshalb in verschiedenen Arten und auch in grösseren Mengen und dauernd eingenommen werden, ohne dass unerwünschte Nebenwirkungen befürchtet werden müssen. Wichtig ist nur, dass Sie sich als Konsument ausschliesslich auf geprüfte Markenprodukte verlassen.

oks

Bestellung

Aktion

bis 20.12.02

bis 28.3.03

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Preis
Diätetika			
0001		OTMARSAN-Molke natur, 1,6 kg (Rabatt ab 2 resp. 4 Dosen)	19.00
0004		OTMARSAN-Molke natur, 800 g	11.20
0015		OTMARSAN-Molke natur, Nachfüllkessel à 6 kg	63.50
0006/7/8		OTMARSAN-Molke Vanille / Erdbeer / Schoco, 800 g	19.50
0016		OTMARSAN-Molke Vanille / Erdbeer / Schoco, Nachfüllkessel à 6 kg	109.00
0012		OTMARSAN-Fit-o-Zyn, 400 g	20.50
0045		OTMARSAN-Weizenkeimöl, 500 ml	36.80
0548		OTMARSAN Ginseng-Gold, 180 Kaps.	26.50
0011		OTMARSAN-Goldhefe, 300 g	26.40
0060		Café Guanito, ganze Bohnen, 500 g	14.70
0121		Guarkernmehl, 300 g	29.80
0090		Macandina, Dose à 90 Tabl.	48.50
0091		Macandina Plus Getränkegranulat, Dose à 340 g	23.40
		Einführungsaktion, 2 Dosen à 340 g	46.80 35.00
2755		Mariendistel, Allsan, 300 Tabl.	59.80
2735		Zinkvital 15 mg, Burgerstein, 100 Tabl.	21.00
2730		Geriatikum, Burgerstein, 100 Kaps.	49.00
2757		Leinöl, Allsan, 200 Kaps.	63.80
2712		F.X. Passage Bittersalz, 200 g	18.00
Natur-Kosmetik			
1011		molba Aufbaucrème Naturkosmetik, 100 ml	26.80
1001		molba Rosencreme, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50
1012		molba Körper-Balsam mit Frischmolke, 200 ml	27.40
1010		molba Beinpflege mit Frischmolke, 200 ml	23.70
1006		molba Crème anticellulite, 200 ml	57.00
1110		molba Bio-Seife mit Molke, 3x120 g	14.70
1122		molba Kur-Shampoo mit Molke, 300 ml	17.10
1123		molba Crème de Jojoba Haarkur, 300 ml	23.50
Bücher			
3117		Wasser – die gesunde Lösung	27.80
Sonderangebot Gesundheits-Check			
○ Ich wünsche Spezialprospekt			

Notieren Sie die Anzahl der gewünschten Produkte und senden Sie dieses Blatt in einem frankierten Couvert an untenstehende Adresse.

Ihre Adresse ist rückseitig aufgedruckt. Änderungen bitte vermerken.

Ich wünsche:

- Produktverzeichnis und Preisliste Unterlagen Kurferien / Kurse im St. Otmar Prospekte Gesundheitsschuhe und Sandalen

OTMARSAN AG Telefon 041 392 00 10
Kurhaus St. Otmar Fax 041 392 00 24
Rigiblickstrasse 98 Tonband 041 392 00 20
CH-6353 Weggis E-Mail info@otmarsan.ch

