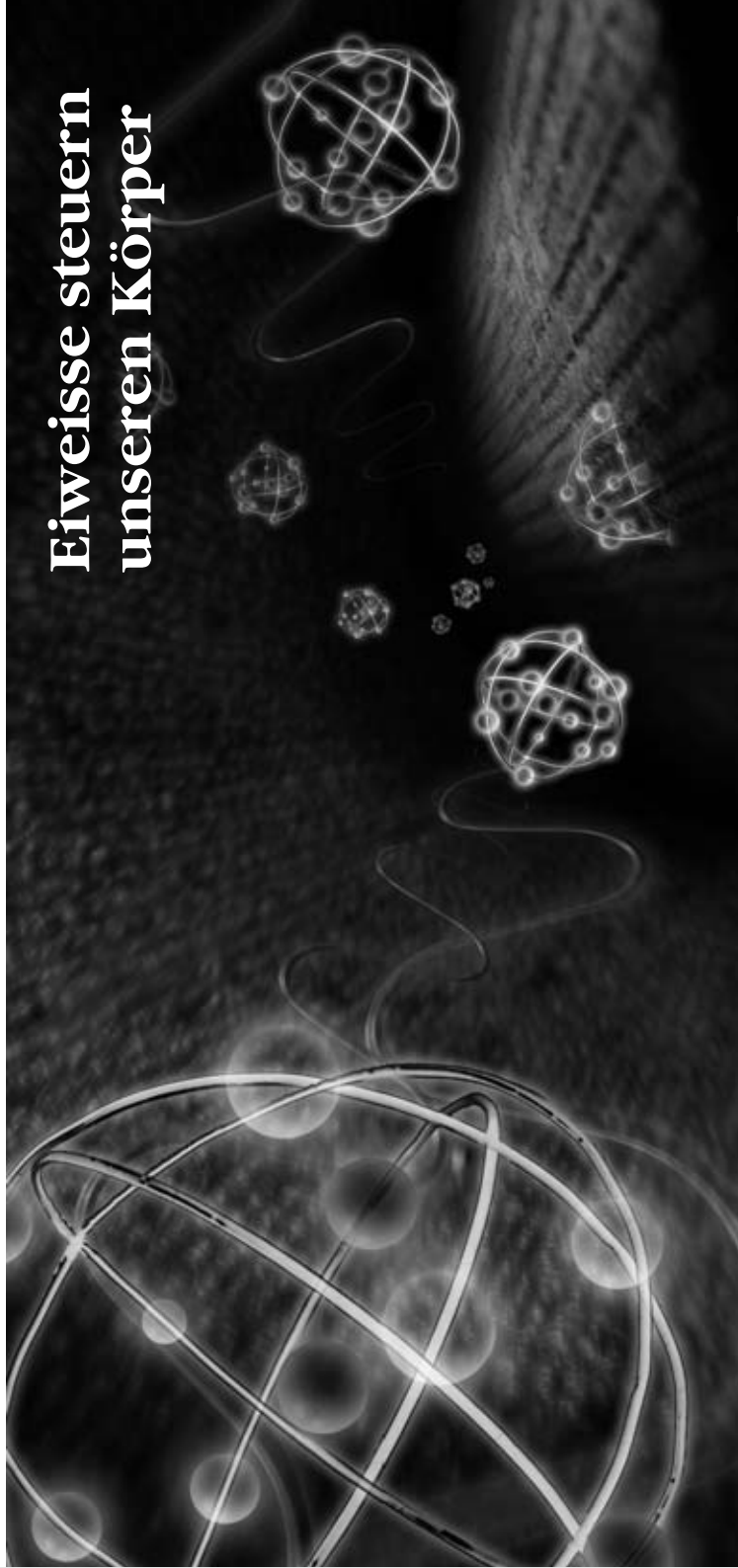


Eiweisse steuern unseren Körper



Eiweisse steuern unseren Körper

Nachdem ich in einer früheren Ausgabe der OTMARSAN-Nachrichten über die Ballaststoffe geschrieben habe, möchte ich heute einiges zu den Eiweissen sagen. Nicht nur sind die Eiweisse ein wichtiger Bestandteil jeder Ernährung, sondern sie sind auch wesentlich am Aufbau und vor allem an der Steuerung unseres Körpers beteiligt. So besteht der Mensch aus ca. 17% Eiweiss, was bei einem Erwachsenen ungefähr 11-15 kg an Körpergewicht ausmacht. Daneben steuern Eiweisse in Form von Vitaminen, Enzymen, Hormonen oder Fermenten fast alle Körperprozesse.

Was sind Eiweisse?

Bausteine aller Eiweisse sind die sogenannten «Aminosäuren». Sie heissen Aminosäuren, weil sie in ihrer Molekularstruktur ein Amin (Verbindung von Stickstoff und Wasserstoff H₂N, Vorstufe von Ammoniak) eingelagert haben. Die Aminosäuren werden wie Ziegelsteine zusammengebaut, deren Reihenfolge (Sequenz) und räumliche Anordnung ganz verschieden sein kann. Binden sich zwei Aminosäuren zusammen, so spricht man von einem Dipeptid, bei drei entsprechend von einem Tripeptid, sind mehr als 10 Bausteine beteiligt, so ist es ein Polypeptid und erst, wenn mehr als 100 Aminosäuren-Bausteine sich zusammen in eine Kette verflechten, spricht man von einem Eiweiss. Da Sequenz und räumliche Anordnung beliebig variieren können, gibt es praktisch unendlich viele verschiedene Eiweisse. Jeder Mensch bildet sein ganz persönliches Eiweiss, das sich von dem anderer Menschen und anderer Organismen (Tiere, Pflanzen usw.) unterscheidet und wie ein Fingerabdruck für jeden Menschen charakteristisch ist. Die präzise Eiweiss-Struktur ist dabei in den Genen jeder einzelnen Körperzelle genau festgehalten und kann so immer wieder reproduziert werden.

(unterstützt die Entgiftung des Körpers über die Leber und steigert die Immunabwehr)

- **Glutamin** (erhöht Gedächtnis und Konzentration, baut Alkohol ab)
- **Methionin** (fördert die Ausscheidung über Leber und Nieren und schützt vor freien Radikalen)
- **Prolin, Hydroxyprolin** (wichtiger Baustein der Muskelfasern)
- **Lysin** (gegen virale Infektionen wie Herpes, unterhält die Blutgefässe und wirkt gegen Stress)
- **Alanin** (reguliert den Blutzuckerspiegel und die verfügbare Energie)
- **Asparagin** (stärkt die Immunabwehr)
- **Serin** (erfüllt wichtige Funktionen im Bereich des Nervensystems)
- **Threonin** (Energiegewinnung und Immunstimulation wie Asparagin)
- **Cystein** (Zellschutz gegen freie Radikale, Zellregeneration, verhindert vorzeitiges Altern)
- **Taurin** (wird aus Methionin gebildet und findet sich in hoher Konzentration im Gewebe von Herz- und Skelettmuskulatur wie im zentralen Nervensystem)
- **Leucin, Isoleucin, Valin** (alle drei steuern den Energiehaushalt des Körpers und wirken gegen Ermüdungserscheinungen)
- **Carnitin** (wird aus Lysin und Methionin gebildet und wandelt Fett in Energie, senkt den Cholesterinspiegel und verbessert die Herzkraft)

Die fett gekennzeichneten Aminosäuren bezeichnet man als sogenannte essentielle oder lebensnotwendige Stoffe. Sie können vom Körper nicht hergestellt (synthetisiert) werden und müssen demnach notwendigerweise über die Ernährung aufgenommen werden.

Bedeutung der Eiweisse in der Ernährung

Über die Nahrung aufgenommene Eiweisse werden im Magen-Darm-Trakt in die einzelnen Aminosäuren aufgespalten, die dann ihrerseits in der Leber zum Aufbau von körpereigenem Eiweiss verwendet werden. Die Epithelzellen der Darmschleimhaut nehmen die Aminosäuren ins Blut auf, wo sie dann über das Pfortadersystem zur Leber geleitet werden. Wird zuviel Eiweiss aufgenommen, so ist der Körper auch in der Lage, daraus Energie zu gewinnen (ca. 4 kcal pro Gramm) oder es als Fett an Reserve zu legen. Eiweissbausteine selber kann der Körper nicht auf Reserve legen. Das bedeutet, dass wir die essentiellen Aminosäuren täglich in genügender Menge über die Nahrung aufnehmen müssen, damit keine Störungen im Eiweissaufbau entstehen. Der Mangel an einer einzigen essentiellen Aminosäure stört den gesamten Eiweissaufbau und führt so zu gravierenden Ausfällen in der Regeneration des Körpers.

Der Körper synthetisiert aus den einzelnen Aminosäuren ganz verschiedene Eiweissstrukturen je nach Verwendungszweck. Dies sind z.B. Kollagene, Keratine und Elastine, die als Gerüst- und Strukturproteine massgeblich am Aufbau aller Gewebe beteiligt sind. Dann brauchen wir Hormone und Enzyme – ebenfalls Eiweissstrukturen – die als Funktionsproteine für die Regulation aller Körperprozesse verantwortlich sind. Dann sind da etwa die Transportproteine wie Albumin oder Globulin (Bestandteile des

Wir haben nun gesehen, dass die körpereigenen Eiweisse nach einem genauen Plan aus einzelnen Aminosäuren aufgebaut werden. Beim Menschen kennen wir etwas mehr als 20 solche Aminosäuren, die als Bausteine für unser Eiweiss in Frage kommen. Ich möchte hier die wichtigsten mit Namen nennen, damit Sie wissen, wofür es sich handelt, falls Ihnen solche Begriffe irgendwo begegnen. In Klammern habe ich jeweils die zusätzliche Steuerfunktion im Körper erwähnt:

- **Cystin** (wird zum Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln gebraucht; fängt freie Radikale)
- **Histidin** (reguliert den Blutdruck über die Elastizität der Gefässe; hilft gegen Schmerzen bei Arthritis)
- **Ornithin** (beteiligt am Fettstoffwechsel und stärkt die Herzkraft, verzögert den Alterungsprozess)
- **Arginin** (regelt den Energiestoffwechsel in den Muskeln, wichtig für Sportler, wirkt zusammen mit Ornithin als Wachstumshormon und steigert die Immunabwehr des Körpers; beschleunigt die Wundheilung)
- **Phenylalanin** (steigert die Hirnfunktionen, Konzentration, geistige Regsamkeit und mindert die Anfälligkeit zu Migräne und Depressionen; fördert die Bildung der Glückshormone)
- **Tyrosin** (wirkt gegen Allergien, mit Phenylalanin als Appetitzügler)
- **Tryptophan** (entspannt und beruhigt, lässt besser schlafen)
- **Glycin**

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 29, No. 4/2002 / 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



Kurhaus
St. Otmar

Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Neu mit integrierter Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin unter der Leitung von Dr. med. dent. Florian Krass (inkl. Störfeldmessung).

Vorbeugen ist besser als Heilen!



Familie O.+S. Krapf
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10
Telefax 041 392 00 24
E-Mail info@otmarsan.ch

Geführte Intensiv-Entschlackungs-Wochen

21.06. – 28.06.2003 und 19.07. – 26.07.2003

(Beschreibung & Preise sep. erhältlich)

Kurse demnächst im Kurhaus St. Otmar in Weggis

08.03. – 15.03.2003	Fasten und Märchen schreiben, mit Heidi Schweizer	Wochenkurs CHF 280.–
15.03. – 22.03.2003	Innehalten – Loslassen – Kraft schöpfen, mit Rosmarie Härdi	Wochenkurs CHF 400.–
12.04. – 19.04.2003	Das energetische Gleichgewicht, mit Theres Beyeler	Wochenkurs CHF 380.–
03.05. – 10.05.2003	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen, mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.–
16.06. – 19.06.2003	Reiki – die natürliche Heilkraft, mit Mischa und René Vöggtli	Wochenkurs CHF 350.–
05.07. – 12.07.2003	Das energetische Gleichgewicht, mit Theres Beyeler	Wochenkurs CHF 380.–
06.09. – 13.09.2003	Fasten – Wandern – Geniessen, mit Silvia Krapf	Wochenkurs CHF 320.–

Wochenkurs CHF 280.–
Wochenkurs CHF 400.–
Wochenkurs CHF 380.–
Wochenkurs CHF 400.–
Wochenkurs CHF 350.–
Wochenkurs CHF 380.–
Wochenkurs CHF 320.–

Blutserums) zu erwähnen, die für den Transport nicht-wasserlöslicher Stoffe im Blut verantwortlich zeichnen. Immunglobuline sind als Antikörper für die körpereigene Abwehr zuständig und Fibrinogene sorgen für eine korrekte Blutgerinnung bei Verletzungen. Dies nur einige Beispiele von den vielfältigen Strukturen, die der Körper über den Stoffwechsel täglich zur Verfügung halten muss. Eine optimale Ernährung muss also täglich alle essentiellen Aminosäuren in der Menge bereitstellen, wie sie der Körper braucht.

Die biologische Wertigkeit

Die Qualität der Nahrungseiweisse ergibt sich also aus dem Gehalt an essentiellen Aminosäuren. Dafür hat man ein Mass geschaffen: die biologische Wertigkeit. Sie gibt an, wieviel vom betreffenden Nahrungseiweiss für körpereigenes Eiweiss verwendet werden kann. Als Basis mit einer Wertigkeit von 100 wird das Ei herangezogen. Tatsächlich kommt das rohe Ei dem Bedarf des Körpers an essentiellen Aminosäuren sehr nahe. Rohmilch hat eine Wertigkeit von 90, Fisch und Fleisch von 80, Kartoffeln und Soja 85, Getreide 80-50 und Hülsenfrüchte 70, um einige Wertigkeiten zu nennen. Die biologische Wertigkeit der Nahrungsmittel ist umso höher, je ähnlicher ihre Aminosäuren-Zusammensetzung der des Körpereiwisses ist. Sind nur wenig essentielle Aminosäuren enthalten oder liegen sie in einem ungünstigen Mengenverhältnis vor, so sinkt die biologische Wertigkeit.

Die ideale Kombination von zwei Nahrungsmitteln ist jene von Ei und Kartoffel. Die biologische Wertigkeit dieser Kombination liegt bei 136! Im eigenen Saft gedünstete Kartoffeln mit einem weichen Ei ist also eine ideale Mahlzeit, was die zugeführten Eiweisse anbelangt. Ein zusätzlicher Salat bringt Vitamine, Enzyme und Ballaststoffe und rundet das Menu in idealer Weise ab.

Ein Eiweissmangel äussert sich in einer Verschlechterung der Wundheilung, verminderter Resistenz gegen Infektionen und im Extremfall in Hungerödemen (aufgedunsener Bauch bei Kindern in Hungergebieten), Hautveränderungen und Abbau der Muskelmasse. Im Wachstumsalter können Wachstumsverzögerungen und körperliche und geistige Entwicklungsstörungen auftreten.

Nahrungsergänzungsmittel als Lieferanten hochwertiger Eiweisse:

- **AminoPlus** (Kyberg) Aminosäurenkomplex ist ein ausgewogenes Eiweisskonzentrat aus Kartoffeln, Eiweiss, und **über 20 Aminosäuren** mit hoher biologischer Wertigkeit.
- **Macandina** und **Macandina Plus** ist reich an Aminosäuren, eine Fülle wichtiger Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink und Eisen – und viele Spurenelemente und Vitalstoffe.
- **Molke** enthält hochwertiges Albumin und Globulin.
- **Hefe** enthält wertvolles Glutathion und Spurenelemente.

Wie viel Eiweiss brauche ich?

Wenn wir die Standard-Ernährung in unserer westlichen Zivilisation anschauen, so essen wir generell zu viel und nehmen damit auch zu viel an Eiweiss auf. Hinzu kommt, dass die Zusammensetzung der Nahrung bezüglich der biologischen Wertigkeit nicht optimal ist: etwa zwei Drittel des Eiweisses kommt aus tierischer und nur ein Drittel aus pflanzlicher Nahrung. Der tägliche Eiweissbedarf eines erwachsenen Menschen beträgt in etwa 0,8 Gramm pro Kilo

Körpergewicht oder rund 40-60 Gramm. Dabei sollte im Idealfall etwa die Hälfte aus tierischer Nahrung (Fleisch, Eier, Milchprodukte usw.) kommen, die andere Hälfte aus pflanzlicher Nahrung (Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte usw.). Ein erhöhter Eiweissbedarf liegt im Wachstumsalter vor: Säuglinge brauchen etwa 2,2 Gramm pro kg Körpergewicht täglich, Kinder ca. 1 Gramm.

Der Durchschnittskonsum in unseren westlichen Ländern wird mit ca. 100 Gramm pro Tag angenommen, also deutlich zu viel. Überschüssiges Eiweiss oder solches mit ungünstiger biologischer Wertigkeit führt auf die Dauer zu gesundheitlichen Störungen. Nicht gebrauchte Aminosäuren werden in der Leber zu Harnstoff und Harnsäure abgebaut. Wenn dann die Ausscheidung nicht optimal funktioniert, erhöht sich der Harnsäurespiegel im Blut, was zu chronischen Gelenkleiden (Gicht, Arthritis) führt. Da eiweissreiche Nahrung tierischer Herkunft meist beachtliche Mengen an Fett und Purinstoffen enthält, die ebenfalls über Harnsäure abgebaut werden, verstärkt sich die Gefahr chronischer Gelenkerkrankungen noch. Eine Überdosis von Nahrungseiweiss erhöht ferner die Calciumausscheidung und kann deshalb Nierensteine und Osteoporose verursachen. Eiweissversorgung aus tierischen Nahrungsmitteln bringt daneben mehr Cholesterin in den Organismus, was seinerseits die Arteriosklerose mit all ihren Nebenwirkungen und Störungen begünstigt. Neben einer generellen Verringerung der Nahrungsmenge empfiehlt sich für den gesundheitsbewussten Menschen auch eine Verlagerung von mehr pflanzlichen Nahrungsmitteln gegenüber solchen tierischer Herkunft.

Eiweissmangelerscheinungen sind bei uns eher selten. Auch sie können jedoch auftreten bei extremen Kostformen (Veganer), bei Diäten und Fastenkuren, bei Alkoholikern oder schweren Erkrankungen, die die Leberfunktion beeinträchtigen. Besonders bei Fastenkuren und Diäten ist es sinnvoll, als Nahrungsergänzung die wichtigsten Aminosäuren dem Körper zu geben (z.B. AminoPlus von Kyberg). Oft wird damit der Erfolg einer solchen Kur verstärkt. Wenn Sie eine Fastenkur mit Süssmolke machen, dann haben Sie bereits mit den darin enthaltenen Proteinen Albumin und Globulin zwei wichtige Lieferanten hochwertiger Aminosäuren mit dabei.

Eiweisse resp. deren Bausteine die Aminosäuren haben eine vitale Funktion im Stoffwechselgeschehen und in der Steuerung der Körperprozesse. Es lohnt sich im Sinne einer besseren Gesundheit bestimmt, unsere Ernährungsgewohnheiten einmal in diesem Sinne zu durchforsten und neu zu überdenken. Wer mehr über die Aminosäuren wissen möchte, dem empfehle ich die kleine Broschüre «Aminosäuren – ihre Bedeutung in Ernährung und Therapie» von F. Reglin oder das ausführliche Werk derselben Autorin: «Bausteine des Lebens, Aminosäuren als Nährstoffe und Heilmittel» (250 Seiten). dk

Im Korridor/Eingangsbereich fanden wir anschliessend einen Goldschmuck mit rotem Edelstein. Die Besitzerin möchte sich doch bei uns melden: 041 392 00 10. ok

Zu Weihnachten 2003...

Mit Weihnachten rückt auch das Jahresende mit grossen Schritten näher. Rückblickend auf das Jahr 2002 stellen wir fest, dass sich im Haus St. Otmar in Weggis einiges «bewegt» hat. Neue Kurse, neue Produkte und vor allem die Eröffnung der Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin prägen das Geschehen. Insgesamt durften wir viel Freude erleben und die angenehme Zusammenarbeit mit unseren vielen begeisterten Gästen, unseren unzähligen Kunden aus nah und fern und auch mit unseren

treuen Mitarbeitern ermunterte uns immer wieder zu neuen Taten. Ihnen allen danken wir ganz herzlich für Ihr Vertrauen. Wir wünschen Ihnen besinnliche Festtage und zum Start des neuen Jahres 2003 viel Frohsinn und vor allem eine ganzheitlich gute Gesundheit.

Auf Wiedersehen und bis bald:
Familie Othmar & Silvia Krapf und Mitarbeiter

➤ AminoPlus – **neu!** der wertvolle Aminosäurenkomplex

Das ausgewogene Eiweisskonzentrat aus Kartoffeln, Eiweiss und über 20 Aminosäuren mit hoher biologischer Wertigkeit.

Als Nahrungsergänzung in allen Lebenslagen.
Packung à 60 Kapseln, CHF 46.50



OTMARSAN AG
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10



Weihnachts Geschenk-Aktion

Sie erhalten gratis:

- Ab sofort bis 31.1.2003 zu jeder Bestellung von mindestens CHF 50.– netto 1 Café Guanito.
- Vom 16.-20.12.2002 zu jeder Bestellung 1 Café Guanito.

Bestellung

Aktion bis 31.1.02

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Preis
Diätetika – Nahrungsergänzung			
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 (s. Geschenk-Aktion!)	14.70
0090		Macandina, Dose à 90 Tabl.	48.50
0091		Macandina Plus Getränkegranulat, Dose à 340 g	23.40
Spezielle Wintergeschenke			
		AminoPlus, Dose à 60 Kaps.	46.50
0549		Lebertran (Vitamin D), 180 Kaps.	19.50
2505		Echinacea (Immunstärkung), 100 ml	18.50
0079		Sanddorn-Sirup mit Honig (Vitamin C), 500 ml	21.25
2036/37		Lammfelle (Adora), 80x150 cm / 90x190 cm	350.00 / 495.00
Natur-Kosmetik – das beliebte Geschenk!			
1011		molba Aufbaucrème Naturkosmetik, 100 ml	26.80
1001		molba Rosencrème, 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	17.70
1122		molba Kur-Shampoo mit Molke, 300 ml	17.10
1123		molba Crème de Jojoba Haarkur, 300 ml	23.50
Bücher			
3174		Nahrungsergänzung – Mode-Erscheinung oder Weg zu besserer Gesundheit? (B. Roggen)	38.50
3095		Vitalstoffe (B. Mäder)	29.90
3176		Naturheilkunde (P. Oppliger)	39.90

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



Gefunden...

Am Tag der offenen Tür vom 9.11.2002 besuchten uns rund 200 Personen aus allen Gegenden der Schweiz. Dr. med. dent. F. Krass konnte einen sehr interessanten Einblick in seine ganzheitliche Tätigkeit vermit-