

zum Jahr des Wassers 2003
Wasser
die gesunde Lösung

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 30, No. 1/2003 / 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.

Telefon Praxis 041 390 30 60

- Prognos-Gesundheitscheck
- Zahnchirurgie mit Narkose
- Herdsanierung
- u.a.



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

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 Vögtli	Wochenkurs CHF 350.–
05.07. – 12.07.2003	Das energetische Gleichgewicht, mit Theres Beyeler	Wochenkurs CHF 380.–
02.08. – 09.08.2003	Touch for Health 1 - Kinesiologie Grundkurs, mit M. Camenzind	Wochenkurs CHF 365.–
06.09. – 13.09.2003	Fasten – Wandern – Geniessen, mit Silvia Krapf	Wochenkurs CHF 320.–
20.09. – 27.09.2003	Fasten und Märchen schreiben, mit Heidi Schweizer, Basel	Wochenkurs CHF 280.–

Wasser – die gesunde Lösung

von Marianne Camenzind

Oftmals trinken wir zu wenig, und dies, obwohl wir im «Wasserschloss Europas» leben. Wir verschwenden über 90 Liter Wasser für die Toilettenspülung und gehen dabei durstig am Wasserhahn vorbei. Warum? Was fast nichts kostet, ist **nichts wert**? Wasser ist die Lösung (im wahrsten Sinne des Wortes) für viele Unpässlichkeiten, ja sogar Krankheiten.

Ich glaube, es liegt daran, dass wir uns nicht bewusst sind, **warum** Wasser unser erstes, wichtigstes und bestes Nahrungs- und Heilmittel sein sollte (siehe Ernährungspyramide). Wir wissen, wir sollten viel trinken. Es sei ja so gesund. Aber wenn wir die **Zeichen des Wassermangels** nicht kennen, die rot leuchtenden Warnsignale in unserem Körper, dann fahren wir volle Kraft voraus weiter in unserem Alltagstrott und werden erst vom «Total-schaden Krankheit» gebremst.

Lassen Sie sich die wichtigsten **Aufgaben des Wassers** im Körper des Menschen wieder einmal ins Gedächtnis rufen und dabei ein besonders Augenmerk auf die Alarmzeichen des Wassermangels legen:

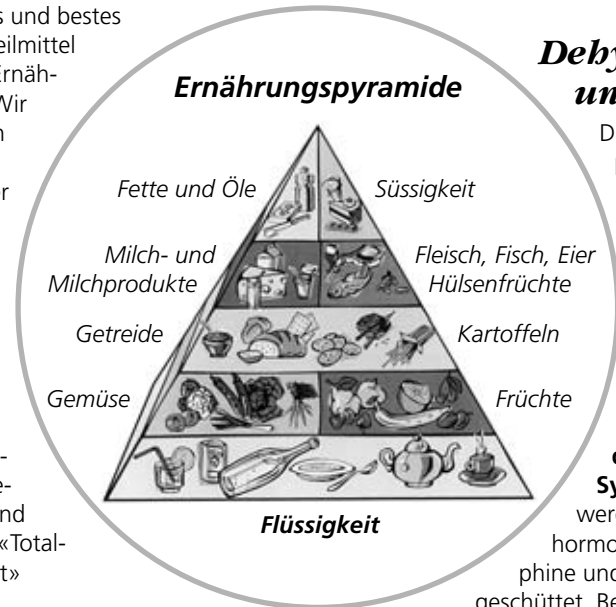
Wasser ist der Koordinator in unserem Körper

Wenn wir bedenken, dass wir in der Evolution aus dem Wasser heraus entstanden sind und darum fast ¾ des Körpergewichtes aus Wasser bestehen, erstaunt es nicht, wie wichtig Wasser für uns ist. Es ist nicht nur hauptsächlich beteiligt am **Aufbau** des Körpers – Wasser ist der eigentliche **Regulator aller Körpervorgänge**. Oder anders gesagt: Wasser ist das **Lösungs- und Transportmittel** für alle festen Stoffe im Körper und damit verantwortlich für **alle Stoffwechselforgänge**. Das bedeutet: Beim geringsten Wassermangel (medizinisch Dehydration genannt) wird ein «Dürreprogramm» aktiv, das die Aufgaben des Körpers nach Prioritäten einteilt. Damit wird sichergestellt, dass lebenswichtige Organe wie Herz, Lunge und Hirn anteilmässig am meisten Wasser bekommen. Verdauung, Muskeln und andere innere Organe wie Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse sind erst zweite Priorität und etwas zurückgestellt bei einer leichten Dehydration. Wer immer das Nachsehen hat im «Dürreprogramm», sind Gelenke, Knochen, Haut und Fortpflanzungsorgane. Das erklärt, warum Leberprobleme, Akne, Mensbeschwerden, Arthrose und Osteoporose Folgen einer längeren «Dürrezeit» sein können.

Wassermangel und Hormone

Bei zunehmendem Wassermangel werden Hormone ausgeschüttet, die das Wasser-Rationierungsprogramm umsetzen. Chefsekretärin des Wassers ist Histamin, ein Hormon des Hirns, das untergeordnete Hormone aktiviert, um die Aufnahme und Verteilung des Wassers zu regeln. Allergiker wissen, dass gerade dieses Hormon ihre Allergiebereitschaft erhöht. Der Arzt verordnet dann sogenannte «Antihistaminika», um die Allergie-Symptome zu lindern. Als untergeordnete Wasserregulatoren gelten die Prostaglandine und Kinine, welche «nebenbei» auch verantwortlich sind für Schmerzsignale. Das heisst, dass chronische

Schmerzen, die nicht durch einen Unfall oder eine Infektion zu erklären sind, immer zuerst als Wassermangelzeichen gedeutet und behandelt werden sollten. Dabei kommt mir die junge Frau in den Sinn, welche wegen unerträglichen Migräneattacken meine Beratung aufsuchte. Wir besprachen den Wasserkonsum und es stellte sich heraus, dass sie fast ausschliesslich CocaCola trank. Nach einer Umstellung auf 2 Liter Wasser pro Tag hatte sie keine Kopfschmerzen mehr.



Dehydration und Stress

Da Wasser im Körper nicht gespeichert werden kann, wie etwa Vitamine oder Fett, bedeutet ein Mangel, wenn auch nur kurzfristig, immensen **Stress für das ganze System**. Folglich werden auch Stresshormone wie Endorphine und Cortisol ausgeschüttet. Beide Hormone sind als vorübergehende Hilfe

gedacht, um den Körper vor Schmerzen und Entzündungen zu schützen und sich kurzfristig von sich selbst zu ernähren, bis der Körper «über dem Berg ist». Langfristig bewirken sie aber, dass der Körper mit sich selber Raubbau betreibt und vorzeitig altert. Der Zuckerspiegel ist erhöht, die Aminosäurereerven werden geleert und Kalzium aus den Knochen geholt unter dem Einfluss von Cortisol. Wären das nicht die besten Voraussetzungen für Altersdiabetes, Stoffwechsel- und Muskelprobleme sowie Osteoporose? Haben wir zuwenig Flüssigkeit im «Röhrensystem» Blutkreislauf, versucht der Körper logischerweise, mit erhöhtem Druck zu kompensieren. Die Hormone Vasopressin und Renin-Angiotensin sind verantwortlich für die selektive Wasserverteilung und eine Blutdruckerhöhung. Unter diesem Gesichtspunkt sieht der zunehmende Trend von Bluthochdruck ganz anders aus, nicht wahr? Aber auch andere Kreislaufstörungen wie zu niedriger Blutdruck, immer kalte Hände und Füsse oder Schmerzen beim Laufen (Claudicatio intermittens, «Schaufensterkrankheit») sind meistens im Zusammenhang mit Wassermangel zu sehen. Übrigens ist es ja auch interessant, dass der zu hohe Blutdruck während einer Fastenkur sich sehr oft normalisiert, da der Körper dann genügend Flüssigkeit erhält.

Alkohol unterdrückt die Sekretion von Vasopressin und der Körper, vor allem aber das Hirn mit 85% Wasservolumen trocknet stark aus. Katersymptome wie Kopfwegh, Unmotiviertheit, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind die bekannten Folgen. Diesen Stress versucht der Körper mit süchtigmachenden Endorphinen abzuschwächen und als Folge davon kann eine Alkoholsucht entstehen.

Wasser als Puffersubstanz

In meinen Kinesiologiekursen lernt jeder Teilnehmer, den Wasserstand im Körper mit einem einfachen Test zu überprüfen: Wenn ein Muskel, der normalerweise stark ist, mit etwas Haarezupfen plötzlich abschaltet und schwach wird, deutet dies auf einen Wassermangel hin. Die Testperson trinkt dann Wasser und der Wassertest wird wiederholt. Das getrunkene Wasser wirkt **sofort** als Puffersubstanz: Der Muskel bleibt stark, obwohl gleichzeitig eine kleine Störung

durch das Haarezupfen vorhanden ist. Nun stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Wassermangel und stolpern, erhalten ein unangenehmes Telefon oder regen sich beim Autofahren auf. Ihr Energiesystem wird kurzzeitig völlig abschalten und die Erholungszeit ist abhängig vom nachfolgenden Wasserkonsum.

Auch im Verdauungstrakt fungiert das Wasser als Puffer: Um den Magen vor der eige-

sein. Folglich nimmt bei chronischem Wassermangel auch das Durstgefühl ab. Dies kann jedoch jederzeit wieder antrainiert werden. Viele Kunden melden einen erhöhten Durst, wenn sie mehr trinken. Natürlich – der Körper hat auch wieder mehr Informationsfluss und viel nachzuholen.

Im Hirn und Nervensystem spielt das Wasser eine solch dominante Rolle als Informationsträger, dass Konzentrationsstörungen («Was

frühestens 1 Stunde nach dem Essen. Schliesslich wollen Sie ja Ihre kostbaren Verdauungssäfte nicht verdünnen und damit Blähungen und Aufstossen provozieren. Ob Sie genügend Wasser trinken, können Sie anhand Ihrer **Urinfarbe** kontrollieren: der Morgenurin darf und soll gelb gefärbt sein. Das bedeutet, Ihr Körper hat über Nacht gut entgiftet. Bis zum Nachmittag oder spätestens Abend soll er jedoch farblos wie Wasser werden. Damit haben Sie einen Anhaltspunkt, der Ihnen Auskunft gibt, ob die Nieren gut durchgespült werden.

Es lohnt sich, auf folgende Wassermangelzeichen zu achten: Vergesslichkeit, Müdig-

keit, emotionelle «Durchhänger», dicklicher Speichel, Verstopfung, trockene Lippen, Mundgeruch und Infektanfälligkeit (Schnupfen, Husten). Lernen Sie, diese und andere rot leuchtenden Warnsignale als **Hilferuf des Körpers nach Wasser** zu deuten. Damit Sie noch lange «flüssig» durchs Leben kommen.

Literaturverweis:

«Wasser, die gesunde Lösung»; «Allergien, Asthma, Lupus – Wasser hilft»; «Rückenschmerzen und Arthritis – Das Selbsthilfebuch»; alle von Dr. Batmanghelidj

Marianne Camenzind



Marianne Camenzind ist diplomierte Krankenschwester und Vitalstofftherapeutin. Sie gibt seit 4 Jahren energetische Behandlungen sowie Ernährungs- und Vitalstoffberatungen im Kurhaus St. Otmar jeweils am Donnerstag. Als erfahrene Touch for Health Instruktorin möchte sie vor allem die Freude am Einfachen weitergeben.

Vom 2.-9. August 2003 führt Frau Camenzind im Kurhaus St. Otmar eine Kurswoche über Kinesiologie durch!

nen Säure (pH 1-3) zu schützen, produziert der Körper einen Schleim aus Wasser und Bikarbonat. Dieses Schutzschild wird bei einer Dehydration schnell dünn und durchlässig. Dann kann die Magensäure die Schleimhaut angreifen und entzünden. Sodbrennen, Magenschleimhautentzündungen (Gastritis) und Zwölffingerdarmentzündungen (Duodenitis) sollten deshalb immer zuerst mit einer Wasserkur behandelt werden. Dr. Batmanghelidj, Verfasser des Buches «Wasser, die gesunde Lösung» illustriert diesen Ratschlag mit dem eindrücklichen Beispiel von einem jungen Mann, der sich wegen seinem Magengeschwür am Boden wand vor lauter Schmerzen. Alle säurehemmenden Mittel hatten nichts geholfen und er stand kurz vor einem Magendurchbruch. Die viertelstündlichen Wassergaben halfen mehr und besser als alle Medikamente vorher: innert kürzester Zeit war er schmerzfrei. In meinen Vitalstoffberatungen finde ich mittels Muskeltest bei Patienten mit Sodbrennen immer einen Wassermangel als eine wichtige Ursache.

Wasser ist auch Puffersubstanz in unseren Gelenken und Bandscheiben: Werden die Knorpelzellen nicht mit genügend Flüssigkeit **via Knochen** versorgt, greift der Körper zu einer Notlösung, lässt das Gelenk anschwellen und versucht so, die Situation kurzfristig zu retten. In solchen Fällen findet dann der Arzt typischerweise keine Infektion oder sonstige Ursache. Arthritis, Arthrose und Bandscheibenvorfall sind meist Folgen einer jahrelangen Dehydration. Sie können sich den Knorpel als Gummi vorstellen, der bei Wassermangel austrocknet, Risse bekommt und seine Elastizität verliert. In dieser Situation wirkt die mechanische Belastung verheerend: die übermässige Abnutzung nimmt ihren schmerzvollen Verlauf.

Wasser als Informationsträger

Seit der japanische Wissenschaftler Masaru Emoto mit seinen Kristallbildern bewiesen hat, dass Wasser jegliche Information aus dem Umfeld aufnimmt und sich dementsprechend verhält, wird auch z.B. die Homöopathie leichter verständlich. Es braucht keine Substanz im Wasser, um eine Information im Wasser zu speichern! Es genügt, dass das Wasser Informationen aus der Umgebung aufnimmt, um eine andere Qualität zu erreichen. Deshalb steht mein Wasserkrug nie auf einer Zeitung oder schwarzer Farbe, sondern auf einem Untergrund mit positiven Wörtern wie z.B. Gesundheit, Freude und Kraft.

Wasser ist auch der Botschaftsüberbringer «Ich habe Durst» vom Körper zum Bewusst-

wollte ich nun gleich?...»), benebeltes Denken bis hin zu Verwirrtheit logische Folgen einer Dehydration sein können. Geistige Klarheit und Gedankenfluss erhalten Sie sich mit regelmässigem Wassertrinken.

Wasser als Energiespender

Wasser hat sehr viele Aufgaben. Eine der wichtigsten ist die energispendende Eigenschaft: wenn Wasser in die Zelle einströmt, entsteht **hydroelektrische Energie**, die in den Mitochondrien, den Batterien der Zelle gespeichert werden kann. Aus diesem Grund entsteht bei grossem Wasserkonsum oftmals auch ein massiver Energieschub.

Wie, wann und wo Wasser trinken?

Bitte fangen Sie **langsam** an, mehr zu trinken. Extrem trockene Blumentöpfe können das Wasser auch nur schluckweise aufnehmen. Steigern Sie ihren Wasserkonsum auf 1,5 – 2 Liter und nehmen Tee oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte zusätzlich bei Bedarf. Tee allein kann das Wasserbedürfnis des Körpers nicht ganz abdecken, denn wir dürfen nicht vergessen, dass Tee auch medizinale Eigenschaften hat: mit Wasser kann der Körper arbeiten, **wo er es braucht**, mit Tee **befehlen** Sie dem Körper, wo und wie er damit arbeiten soll.

Um das «Dürreprogramm» am schnellsten abzustellen, ist es wichtig, **nach jedem Toilettengang** zu trinken. So zeigen Sie Ihrem Körper, dass er loslassen darf, weil er sofort wieder Nachschub erhält. **Morgens als Erstes** ist es wichtig, sofort Wasser zu trinken, **vor** dem Kaffee, Tee oder Fruchtsaft. Mit 2-4 dl warmem Wasser und etwas Salz wird die Darmfunktion angeregt und der Stuhlgang erfolgt so in Kürze meist problemlos.

Apropos Kaffee und Schwarztee: das Koffein und Teein haben eine wasserreibende Wirkung, die mit zwei Gläser Wasser pro Kaffee kompensiert werden muss. Nur so ist gewährleistet, dass die anregende Wirkung nicht negativ bezahlt werden muss. Weitere Wasserräuber sind Stress, grosse Konzentrationsaufgaben (Schule, Computerarbeit, Shopping, Autofahren), Sport, Sauna, intensive Emotionen, Elektrosmog, Alkohol, Zucker, Mehl und Medikamente. Reinhold Messmer hat bei seinen extremen Bergbesteigungen nicht ohne Grund 10 – 15 Liter Wasser getrunken. Mehrere Stressfaktoren zusammen **vervielfachen** das Wasserbedürfnis!

Wichtig ist, **zwischen** den Mahlzeiten zu trinken, spätestens ½ Stunde vor und

> InVital ^{neu!}

Die ideale Nahrungsergänzung als Instant-Getränk mit natürlichem Orangenaroma – eine intelligente Kombination von Ballaststoff und Vitaminen

- > Der Ballaststoff Inulin verbessert die Verdauung und die Ausscheidung über den Darm (verbesserte Darmperistaltik) und verhilft zu einer optimalen Darmflora (Bifidus Promotor)
- > Betacarotin und die Vitamine C und E räumen mit den krankmachenden freien Radikalen im Körper auf
- > Folsäure und Vitamin B12 unterstützen wichtige Stoffwechsel-Prozesse und regenerieren den Organismus
- > 1 x täglich einen Beutel mit Wasser anrühren. Schmeckt gut – tut gut!

Nutzen Sie jetzt den grossen **Einführungsrabatt:**

3 x 1 Packung à 10 Beutel für eine Monatskur oder die ganze Familie!

statt 58.50 CHF
3 für 2 39.-
+Porto



OTMARSAN
natürliche Gesundheit

OTMARSAN AG
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10
Telefax 041 392 00 24
E-Mail info@otmarsan.ch

Aktion gültig solange Vorrat oder bis spätestens 30. Juni 2003.

Bestellung

Aktion

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	14.70
0090		Macandina, Dose à 90 Tabl.	48.50
0091		Macandina Plus Getränkegranulat, Dose à 340 g	23.40
0125		AminoPlus, Dose à 60 Kaps.	46.50
0126		InVital, 1 Packung à 10 Beutel	19.50
Spezialangebot			
0126-A1		InVital, 3 x 1 Packung à 10 Beutel (3 für 2)	58.50 39.00
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
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			
3117		Wasser – die gesunde Lösung (Batmanghelidj)	26.70
3180		Allergien, Asthma, Lupus – Wasser hilft (Batmanghelidj)	26.70
3181		Rückenschmerzen und Arthritis – Das Selbsthilfebuch (Batmanghelidj)	26.70
3174		Nahrungsergänzung – Mode-Erscheinung oder Weg zu besserer Gesundheit? (B. Roggen)	38.50
3095		Vitalstoffe (B. Mäder)	29.90

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



OTMARSAN
natürliche Gesundheit