



Anamu (Petiveria alliacea) – ein wichtiges Heilmittel der Zukunft?

- Neuigkeiten aus El Guanito, Dominikanische Republik
- > Im Zeichen des Skorpions
- > Fisch gegen Alzheimer
- > In der Schale liegt die Gesundheit
- > Weniger Kalorien für ein längeres Leben

## Neuigkeiten aus El Guanito, Dominikanische Republik Im Zeichen des Skorpions

### Petiveria alliacea

Anfangs war der rote Punkt am rechten Bein wie ein gewöhnlicher Mückenstich und ich zollte ihm keinerlei Aufmerksamkeit. Doch bald begann der kleine Punkt immer grösser und schmerzhafter zu werden. Auch Jod-Tinktur und Zellerbalsam halfen nicht weiter. Es öffnete sich eine eitrige Wunde, die immer grösser wurde. Die Haut verfärbte sich schwarz: absterbendes Gewebe! So liess ich mich schliesslich dazu überreden, eine Klinik aufzusuchen. Der Arzt vermutete ein zelltötendes Gift wie etwa das der «schwarzen Witwe». Doch von dieser Spinne habe ich hier noch nie etwas gehört. Die Analysen ergaben keinen genauen Hinweis. So wurde ich noch am gleichen Tag operiert und das infizierte Gewebe wurde grossflächig herausgeschnitten. Nun war die Wunde mehr als faustgross und tief und das Problem blieb trotz Antibiotika bestehen: es eiterte und faulte weiter!

Ein Angestellter riet mir «Anamu» aufzulegen. Anamu? Von diesem Kraut hatte ich noch nie etwas gehört. Er brachte mir einige Pflanzen. Mit etwas Wasser bereitete ich mir meine Tinktur im Mixer. In die grünliche Flüssigkeit tauchte ich einen Wattebausch und band ihn mir auf die Wunde. Diesen Verband wechselte ich mehrmals täglich. Und siehe da, die Heilung wurde rasch eingeleitet und innert einigen Wochen verbesserte sich die Situation zunehmend. Eine spätere Neuraltherapie durch Dr. Krass in Weggis führte schlussendlich zur gänzlichen Heilung ohne Narbe.

Einige Zeit später entdeckte ich einen ähnlichen Stich auf meiner Brust und zu meinem Schreck ein äusserst giftiges Insekt aus der Familie der Skorpione in meinem Schlafzimmer. Seit den 15 Jahren, die ich hier lebe, hatte ich noch nie ein solches Insekt gesehen. Natürlich kehrte ich die ganze Wohnung auf den Kopf und vernichtete noch zwei weitere gefährliche Übeltäter. Auf den entstehenden Eiterherd legte ich sofort Anamu und die Heilung war schnell und perfekt, diesmal ohne Operation und Antibiotika.

Seither ist die unscheinbare Heilpflanze Anamu zum wichtigen Heilmittel in meiner Hausapotheke geworden. Ich habe im Hausgarten zwischen den Bananen eine kleine Pflanzung davon angelegt, um das Heilmittel immer in Reichweite zu haben. Anamu ist eine tropische Pflanze, die in den Wäldern des Amazonas, aber auch in den subtropischen Gebieten der Karibik und Afrikas im Halbschatten wächst. Die Ureinwohner dieser Gebiete verwenden sie denn schon seit Jahrhunderten gegen alle möglichen Gebrechen und Krankheiten. Sie gehört zur Familie der Phytolaccaceae und ihr Fachname ist **Petiveria alliacea**. Die Pflanze hat einen starken Knoblauch-Geschmack, weshalb sie auch «Knoblauchkraut» genannt wird. Inzwischen hat auch die Pharmaindustrie die Pflanze entdeckt und neue klinische Studien zeigen phantastische Heilwirkungen auf:

- Anamu steigert die Abwehrkraft des Körpers gegen Bakterien, Viren, Pilze und Hefen. Im Infektionsfall wirkt es sogar stark bakterizid und virocid, auch dort, wo Antibiotika versagen. Wirksam ist die ganze Pflanze (Blätter, Stiel und Wurzeln). Äusserlich wirkt am besten ein wässriger Auszug (mit Wasser im Mixer vermischt). Innerlich als Tee (30g getrocknete Blätter auf einen Liter Wasser, gekocht). Ein Liter wird in drei Portionen über den Tag verteilt getrunken. Ich habe es vor allem bei Grippe, Schnupfen und Husten ausprobiert mit hervorragendem und raschem Erfolg. Meine Nachbarn

verwenden Anamu bei allen Infektionen und versichern, dass es mit Anamu bei allen Verletzungen nie zum Starrkrampf kommt, auch ohne Impfung. Diese immunsteigernde und antibakterielle Wirkung wird nun durch neueste klinische Studien bestätigt.

- Anamu wirkt schmerzlindernd, analgesierend und spasmolytisch (krampflösend). Die Indianer im Amazonas verwenden die Pflanze gegen Kopfschmerzen, aber auch bei rheumatischen Beschwerden aller Art. Eine neue schwedische Studie bestätigt diese Heilwirkung bei rheumatisch-schmerzhaften Leiden.
- Anamu gegen Krebs. Neueste Studien zeigen, dass Anamu nicht nur das Krebswachstum hemmt, sondern selektiv zytostatisch wirkt, d.h. Krebszellen vernichtet. Es wurde erfolgreich eingesetzt bei Leukämie und anderen Krebsarten.
- Anamu und Diabetes. In Kuba wird Anamu seit einiger Zeit erfolgreich zur Senkung des Blutzuckerspiegels eingesetzt. Eine neue Studie an Mäusen bestätigt diese Wirkung: eine Stunde nach der Gabe von Anamu sank der Blutzuckerspiegel um 60%!

Anamu ist eine Heilpflanze, die auch in hoher Dosierung ungiftig ist. Zu beachten ist allerdings, dass in der Schwangerschaft hohe Dosierungen, besonders in der Form von alkoholischen Auszügen, zum Abort führen können. Ebenfalls zu beachten ist die Tatsache, dass Anamu leicht blutverdünnend wirkt. Wer also Blutverdünner einnimmt oder unter Koagulationsschwierigkeiten leidet, sollte dies berücksichtigen.

Anamu enthält neben vielen anderen Wirkstoffen auch eine Schwefelverbindung wie ja auch der Knoblauch und der Bärlauch. Diese Verbindung wirkt hervorragend als Antioxidans, also gegen die freien Radikale im Blut, die heute für so viele Krankheiten verantwortlich gemacht werden.

Immer mehr Krankheitserreger werden resistent gegen die handelsüblichen Antibiotika. Zudem entstehen neue Erreger, Viren vor allem, gegen die Antibiotika nicht wirken. Deshalb bin ich überzeugt, dass Pflanzen wie Anamu in der Medizin der Zukunft einen wichtigen Platz einnehmen werden.

### Kartoffeln vom Baum

Und dann habe ich noch eine andere Entdeckung gemacht: ein mir bisher unbekanntes Nahrungsmittel, **Buenpan**. Den Baum



Buenpan – eine köstliche Frucht

mit den grossen grünen Früchten kannte ich zwar schon lange, wusste aber nicht, dass man diese Früchte auch essen kann und dass sie so bekömmlich sind. Man schält die Frucht, schneidet das Innere

in grosse Stücke und kocht sie in Wasser. Es schmeckt wie Kartoffel. Eine einzige Frucht wird bis zu drei Kilo schwer und ergibt ein Essen für eine Grossfamilie! Inzwischen habe ich auch gelernt, wie man weitere Pflanzen züchtet: man schneidet eine Wurzel an, und da spriesst dann ein neues Bäumchen, das man versetzen kann. Ein dekorativer und nützlicher Baum. Ich werde davon in die Weiden setzen. Was die Menschen nicht essen, dient den Tieren als Nahrung.

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB  
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 30, No. 3/2003 / 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

### > Winterzeit



Entschlackt und fit gehen Sie leichter durch den Winter. Geniessen Sie jetzt eine Entschlackungskur:

- > Sauna und Dampfbad
- > Schwimmbad
- > aktive Bewegung
- > Massage und Therapie
- > interessante Kurswochen

Jetzt anrufen!



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

## Für Ihre Weiterbildung

Die ausführlichen Kursbeschreibungen sind bei uns erhältlich. Rufen Sie uns an.

### Intensiv begleitete Entschlackungswochen

19.06. – 26.06.2004 mit Silvia Krapf, Weggis  
17.07. – 24.07.2004 mit Silvia Krapf, Weggis

(Preise sep. erhältlich)  
(Preise sep. erhältlich)

### Kurse demnächst im Kurhaus St. Otmar in Weggis

08.11. – 15.11.2003	Touch for Health 1 – Kinesiologie Grundkurs, mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
06./07.12.2003	Sich begegnen – Bewegen – Loslassen, mit Theres Beyeler (Wochenendkurs, Preise sep. erhältlich)	
10.01. – 17.01.2004	Touch for Health 1 – Kinesiologie Grundkurs, mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
06.03. – 13.03.2004	Selbstmanagement nach dem «Kleeblatt-Prinzip», mit Richard Märk	Wochenkurs CHF 390.–
13.03. – 20.03.2004	Innehalten und Kraft schöpfen, mit Rosmarie Härdi	Wochenkurs CHF 400.–
03.04. – 10.04.2004	Fastenwoche mit Autogenem Training, mit Theres Beyeler	Wochenkurs CHF 380.–
10.04. – 17.04.2004	Touch for Health 2 – Kinesiologie Folgekurs, mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
01.05. – 08.05.2004	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen, mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.–
03.07. – 10.07.2004	Atmen – Bewegen – Entspannen, mit Theres Beyeler	Wochenkurs CHF 380.–
11.09. – 18.09.2004	Fasten – Wandern – Geniessen, mit Silvia Krapf	Wochenkurs CHF 320.–
02.10. – 09.10.2004	Innehalten und Kraft schöpfen, mit Rosmarie Härdi	Wochenkurs CHF 400.–
09.10. – 16.10.2004	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen, mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.–

## Zeit der Stürme

Bereits beginnt wieder die Kaffee-Ernte (September). Die Pflanzen haben dieses Jahr viele Früchte angesetzt. Der feuchte und regenreiche Sommer lässt eine qualitativ hochstehende Ernte erwarten. Wir werden Sie darüber später informieren. Der Herbstanfang ist auch die Zeit der Wirbelstürme. Der Zyklon «Fabian» ist dieser Tage im Norden vorbeigezogen. Für uns keine Gefahr, aber nasses, regnerisches Wetter ist die Folge. Die Wirbelstürme werden in 5 Kategorien eingeteilt und jeweils einige Zeit vorher angekündigt. Auch im Internet kann man den Weg verfolgen ([www.acqweather.com](http://www.acqweather.com)).

- Kat. 1: Windstärken zwischen 119-153 km/Std. Keine grösseren Zerstörungen. Schäden an Pflanzungen und Häusern können auftreten. Flüsse können durch vermehrten Niederschlag anschwellen.
- Kat. 2: Windstärken zwischen 154-177 km/Std. Schäden an Kulturen, Dächern und Fenstern.
- Kat. 3: Windstärken zwischen 178-209 km/Std. Bäume und Masten können stür-

zen. Ausfall von Strom und Wasser. Schäden an Kulturen und Häusern. Flussgebiete werden evakuiert. Beispiel: Hurricane George am 22. Sept. 1998. Er zog direkt über unsere Farm und hinterliess grosse Schäden. Ich habe darüber berichtet.

- Kat. 4: Windstärken zwischen 210-249 km/Std. Massive Schäden durch Wind und Wasser. Häuser an Flussläufen müssen evakuiert werden. Beispiel: Hurricane Ines vom 29. Sept. 1966.
- Kat. 5: Windstärken von über 250 km/Std. Über Santo Domingo passierte am 31. Aug. 1979 Hurricane David mit verheerender Wucht und legte die Grossstadt lahm.

Hoffen wir, dass wir dieses Jahr von Hurricanes verschont werden. Dies waren dann, liebe Leserinnen, liebe Leser, einige Neuigkeiten aus El Guanito. Nach dem Jahrhundertssommer in der Schweiz wünsche ich Ihnen einen ebensolchen Herbst und Winter. Ich werde mich wieder melden.

dk



Donat Krapf – Heilpraktiker

## Portrait Donat Krapf

Schon seit 1972 ist er bei der OTMARSAN AG als Berater tätig. Seit 1988 lebt er in der Dominikanischen Republik in El Guanito. Über den «verlängerten Computer-Draht» via Internet macht er auch heute noch schriftliche Beratungen. Haben Sie persönliche Fragen? Sie erreichen ihn direkt unter der E-Mail-Adresse [donat.krapf@otmarsan.ch](mailto:donat.krapf@otmarsan.ch) oder auch per Brief an Donat Krapf, Postfach 2, 6404 Greppen.

## Fisch gegen Alzheimer

Alzheimer gehört zu jenen chronischen Krankheiten, die in den Industrieländern stark im Zunehmen ist. Gegenwärtig sind ca. 4 Millionen Amerikaner daran erkrankt und man rechnet mit einer Zahl von 14 Millionen gegen Ende dieses Jahrzehnts. Ein Heilmittel dagegen gibt es nicht. Nun hat eine amerikanische Studie in Chicago ergeben, dass die Ursache höchstwahrscheinlich in einer falschen Ernährung liegt: der zivilisierte Bürger isst zu viele gesättigte Fette oder zuwenig ungesättigte. Vor allem das Fischöl (Lebertran, Omega-3-Fettsäuren) soll vorbeugend gegen Alzheimer wirken. Die Studie ergab nämlich, dass Menschen, die einmal wöchentlich Fisch essen, ein um 60% kleineres Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken, als Menschen, die nur selten oder nie Fisch verspeisen. Die

Omega-3-Fettsäuren haben überdies auch einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel im Blut und auf Herz- und Kreislaufkrankungen generell. Am besten eignen sich Salm oder Stockfisch aus kalten Gegenden. Die grossen Fische wie Thun- oder Schwertfisch oder auch Hai haben heute durch die Verschmutzung der Weltmeere leider einen sehr hohen Gehalt an Quecksilber, was für den Körper ein Zellgift darstellt.

Wer kein Fischliebhaber ist, nimmt täglich 1-2 Kapseln Lebertran. Lebertran enthält zusätzlich Vitamin-D, das für den Aufbau von Knochen und Gelenken notwendig ist und bei Osteoporose oder Arthrose unbedingt in den täglichen Speiseplan gehört. Omega-3-Fettsäuren sind auch in Nüssen oder im Rapsöl enthalten.

## > Ihre Winter-Vorsorge

### Echinacea

macht die körpereigenen Abwehrkräfte mobil

### Vitamin C

«Mädchen für alles»  
(aus «Vitalstoffe» von B. Mäder)

### Lebertran

für die sonnenarmen Wintermonate

- Burgerstein
- Bioforce
- Weleda Sanddorn

## > Ein Fell für alle Fälle

Ein Schaffell für wohlige Wärme  
beste Qualität, 90x190 cm

Schenken Sie sich etwas Gutes.  
Nutzen Sie die Gelegenheit!



statt 495.-  
(Sie sparen 50.-)  
**CHF 445.-**

gültig bis  
31.12.2003



OTMARSAN  
natürliche Gesundheit

OTMARSAN AG  
CH-6353 Weggis  
Telefon 041 392 00 10  
Telefax 041 392 00 24  
E-Mail [info@otmarsan.ch](mailto:info@otmarsan.ch)

## In der Schale liegt die Gesundheit

Wenn Sie Früchte und Gemüse schälen, verlieren sie meist einen guten Teil ihres gesundheitlichen Wertes. Eine neuere Studie der Universität Berkely in Kalifornien hat einige interessante Details an den Tag gebracht: demnach befindet sich in der Apfelschale ein wichtiges Heilmittel gegen den Krebs. Die Studie zeigt, dass in der Schale eines einzigen Apfels (Idared) das gleiche antioxidative Potential steckt wie in 820mg Vitamin C. Ebenso enthält die Kartoffelschale wesentlich mehr Eisen, Vitamin-B und weitere Spurenelemente als der Rest der Kartoffel.

Auch die Schalen der Zitrusfrüchte enthalten Antioxidantien, Chinine und Spurenele-

mente, die allesamt für den Erhalt unserer Gesundheit unentbehrlich sind.

Natürlich sollten Gemüse und Früchte ungespritzt und unbehandelt sein. Deshalb lohnt es sich, biologischer Qualität den Vorzug zu geben und diese Früchte und Gemüse möglichst mit der Schale zu konsumieren. Und ein weiterer Rat, den ich schon in früheren Beiträgen immer wieder gegeben habe: Früchte und Gemüse **vor** anstatt nach dem Zerkleinern waschen. Mit **wenig Wasser** dünsten oder dann das Kochwasser ebenfalls verwenden für Suppen. Denn viele Spurenelemente sind wasserlöslich und werden so leicht mit dem Kochwasser fortgeschüttet.

## Weniger Kalorien für ein längeres Leben

Es ist klinisch nachgewiesen: wer sich bescheiden ernährt, lebt länger. So stimuliert eine Fastenkur z.B. in den Zellen einen biologischen Prozess, der die Zelle stärkt und überlebensfähiger resp. resistenter gegen Stress macht, denn Hunger ist für den Körper eine Art Stress. Eine kalorienarme Ernährung und eine regelmässige

Trink- und Entschlackungskur stoppen den Alterungsprozess der Zellen effizient. Ebenso kann der tägliche Genuss von einem Glas Rotwein das Leben verlängern und die Lebensqualität im Alter erhöhen. Man schreibt dies dem Stoff «Resveratrol» zu, der ebenfalls einen «Anti-Alderungs-Effekt» hat.

dk

## Vorschau

Leider hat diese Ausgabe etwas Verspätung. Die nächste Ausgabe Nr. 4/2003 wird spätestens anfangs Dezember erscheinen und befasst sich mit dem interessanten Thema «**Fette und Öle in unserer Ernährung**».

## Ihre Bestellung

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
<b>Nahrungsergänzung</b>					
0001		OTMARSAN Molke natur, 1,6 kg	19.00	18.50	18.00
0004		OTMARSAN Molke natur, 800 g	11.20		
0015		OTMARSAN Molke natur, Nachfüllkessel, 6 kg	63.50		
0006/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, 800 g	19.50		18.50
0016/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, Nachfüllk., 6 kg	109.00		
0012		OTMARSAN fit-o-zyn, Energiespender, 400 g	20.50	19.30	
0060		Café Guanito, biologisch, ganze Bohnen, 500 g	14.70	14.20	13.70
0090		Macandina, 90 Tabletten aus Macapulver	48.50	47.00	
0091		Macandina Plus, Getränkegranulat, 340 g	23.40		22.00
0045		OTMARSAN Weizenkeimöl, 500 ml	36.80		
0011		OTMARSAN Goldhefe, 300 g	26.40		
<b>0549</b>		<b>OTMARSAN Lebertran, 180 Kaps.</b>	<b>19.50</b>		
<b>2505</b>		<b>Echinacea-Tropfen, 100 ml</b>	<b>18.50</b>		
<b>0176</b>		<b>Bio-C (Bioforce), 40 Tabl.</b>	<b>14.80</b>		
<b>2731</b>		<b>Burgerstein Vitamin C 500 mg, 100 Kaps.</b>	<b>24.00</b>		
<b>0079</b>		<b>Sanddorn-Sirup mit Honig (Weleda), 500 ml</b>	<b>21.25</b>		
<b>Spezialangebot</b>					
<b>2037</b>		<b>Schaffell (Adora), 90x190 cm</b>	<del>495.00</del>	<b>445.00</b>	
<b>Körperpflege</b>					
1001		molba Rosencreme, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50	26.00	
1011		molba Aufbaucreme, Naturkosmetik, 100 ml	26.80	26.20	
1012		molba Körper-Balsam, mit Frischmolke, 200 ml	27.40	26.80	
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70	23.10	
1110		molba Bio-Seife, mit Molke, 120 g (Einzelstück nur mit anderen Produkten lieferbar, sonst ab 4 Stk.)	6.20		5.90 ab 10 5.60
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.10	16.40	
1123		molba Crème de Jojoba, Haarkur, 300 ml	23.50	22.00	
<b>Bücher</b>					
<b>3095</b>		<b>Vitalstoffe (B. Mäder)</b>	<b>29.90</b>		
<b>3087</b>		<b>Förderung der Eigenheilkräfte (J. Egli)</b>	<b>32.50</b>		
3035		Der Körper lügt nicht, Kinesiologie (Diamond)	24.50		
3085		Wie neugeboren durch Fasten (Lütznern)	19.80		

Einfach Anzahl Produkte aufschreiben und einsenden oder faxen an untenstehende Adresse.  
**Ihre Adresse (bitte auch mitfaxen) ist rückseitig aufgedruckt. Änderungen bitte vermerken.**

Ich wünsche folgende Unterlagen:

- Produktverzeichnis  Kurhaus St. Otmar  Gesundheitsschuhe und Sandalen  
 Produkte-Preisliste  Kurse

OTMARSAN AG  
Kurhaus St. Otmar  
Rigiblickstrasse 96/98  
CH-6353 Weggis  
Telefon 041 392 00 10 (mögl. vormittags)  
Tonband 041 392 00 20 (Tag und Nacht)  
Telefax 041 392 00 24  
E-Mail [info@otmarsan.ch](mailto:info@otmarsan.ch)



OTMARSAN  
natürliche Gesundheit