

- > Fette und Öle
- > De Suiza para Mexico
- > Anamú – ein Nachtrag...
- > aktuell im Internet

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB  
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 30, No. 4/2003 / 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

## > nach der Schlemmerzeit wieder neu Entschlacken



Tanken Sie neue Lebensenergie – für Menschen, die Ihre Gesundheit erhalten wollen.

Wir beraten und begleiten Sie persönlich – gönnen Sie sich etwas Gutes.



**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 (Preise sep. erhältlich)  
17.07. – 24.07.2004 mit Silvia Krapf, Weggis (Preise sep. erhältlich)

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

06./07.12.2003	Sich begegnen – Bewegen – Loslassen, mit Theres Beyeler (Wochenkurs, 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.–

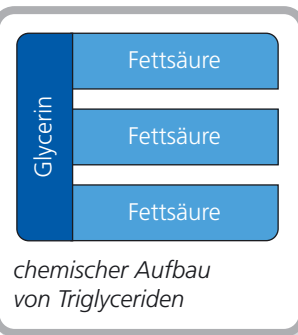
## Fette und Öle

«Es läuft wie geschmiert» ist eine Redewendung, die eigentlich vom Maschinellen her kommt, sie gilt aber auch für den menschlichen Körper: Die richtigen Öle in richtiger Menge und Kombination erlauben dem Stoffwechsel «wie geschmiert» zu funktionieren.

In den letzten Jahren kamen Fette und Öle schwer in Verruf als Dickmacher und Krankheitsverursacher. In Amerika artete dies in eine richtige 0%-Fett-Hysterie aus. Dies ist auch verständlich im Land der höchsten Übergewichtsrate (25%). Jetzt aber kommt die vernünftige Gegenbewegung und bringt Klarheit in das komplexe Gebiet der Fette und Öle.

### Ein interessantes Zusammenspiel

Die meisten Fette sind Triglyceride. Das bedeutet, dass an einem Glycerinmolekül drei Fettsäuren gebunden sind. Dabei bestimmen die Fettsäuren die Eigenschaften von Fetten: ob fest oder flüssig, dem Körper so oder anders hilfreich.



Alle Fettsäuren bestehen aus einer Kette von Kohlenstoff (C-) Atomen, die mit Wasserstoff (H-) Atomen verknüpft sind. Sie unterscheiden sich in der Kettenlänge und ihrem Sättigungsgrad.

Die **Kettenlänge** macht die **Konsistenz** des Fettes aus: kurzkettige Fettsäuren (Butter) und mittelkettige (Kokos- und Palmkernfett) bedeuten feste Konsistenz. Langkettige Fettsäuren sind immer flüssig wie z.B. Pflanzen- und Fischöle.

Der **Sättigungsgrad** ist entscheidend für die **Verwertbarkeit** im Körper: Sind alle Kohlenstoff-Atome in der Kette mit einem Wasserstoff-Atom besetzt («kein Stuhl mehr frei»), dann spricht man von einer gesättigten Fettsäure wie z.B. die meisten tierischen Fette.

Haben zwei (oder mehrere) Kohlenstoff-Atome keine Wasserstoff-Atome als Vis-à-Vis (sinnbildlich = freier Stuhl), dann verbinden sie sich doppelt. (siehe Zeichnung)

Diese Doppelbindungen machen die Fettsäure hochwertig. Man spricht je nach Anzahl Doppelbindungen von einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

### Gesättigte Fettsäuren

In dieser Gruppe finden wir alle tierischen Fette (ausser Fischöl): Als Butter, Rahm, in allen fetthaltigen Milchprodukten, im Fleisch und in Wurstwaren, aber auch in Glacé,



Grosse Mengen gesättigter Fettsäuren machen die Butter zum Genussmittel

Schokolade und vielen Fertiggerichten verstecken sich grosse Mengen von gesättigten Fettsäuren. Sie sind gute Aromaträger und machen viele Nahrungsmittel erst zum Genuss.

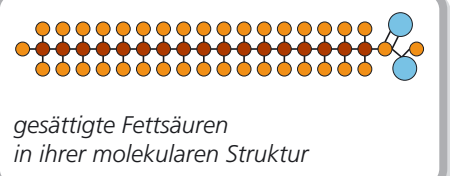
Butter sollte nie erhitzt werden und eignet sich daher nur als Brotaufstrich oder zum Abschmecken. Der ewige Krieg zwischen Butter und Margarine geht hauptsächlich in der Werbung weiter: Für

ErnährungsberaterInnen ist klar, dass Butter in seiner kurzen und einfachen Verarbeitung natürlicher ist als Margarine, die aus pflanzlichem Öl durch viele komplizierte Vorgänge gehärtet werden muss und dabei an essentiellen Fettsäuren verliert. Es entstehen durch den teilweisen Härtingsprozess chemisch veränderte, sogenannte Trans-Fettsäuren, die im Verdacht stehen, negativ auf den Fettstoffwechsel im Körper zu wirken. Alles in Butter?

Pflanzliche Herkunft haben die relativ reaktionsträgen (werden selten ranzig) und dadurch stabilen Fette wie Kokos- oder Palmkernfett. Sie eignen sich daher sehr gut zum hoch Erhitzen beim Braten. Der Fond davon darf aber nicht mehr zur Bratensauce verwendet werden, da er für die Leber schwerstverdaulich ist.

Gesättigte Fettsäuren sind in grosser Quantität schädlich. Schon 10 g pro Tag (= eine abgepackte Portion Butter) würde genügen, um den Gallenfluss anzuregen, als Träger der fettlöslichen Vitamine und als Wärme- und Energiequelle zu dienen. Automatisch essen wir im Winter eher fettiger, da die 39 kJ (9,3 kcal) / g bei der Verbrennung in der Leber viel Wärme und Energie freisetzt. (Kohlenhydrate im Vergleich dazu 17 kJ)

Wer jedoch nicht stundenlang in der Kälte arbeitet, der verbraucht dieses enorme Kraftpaket nicht und lagert das überschüssige Fett in den Depots ab. Folge davon sind Übergewicht, zu hohes, schlechtes Cholesterin (LDL) und Arteriosklerose. Positive Aspekte von gesättigten (und auch ungesättigten) Fettsäuren sind die gute Isolation und der Schutz der inneren Organe vor Druck und Stoss, der feine Geschmack und das langanhaltende Sättigungsgefühl.



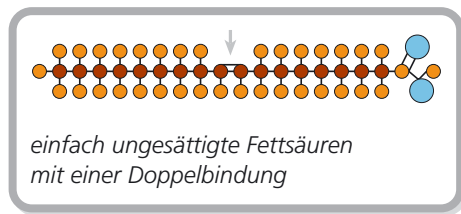
- = Wasserstoff H
- = Kohlenstoff C
- = Sauerstoff O

### Einfach ungesättigte Fettsäuren

Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren fehlen den ungesättigten Fettsäuren einige Wasserstoff-Atome. Das heisst, nicht alle Kohlenstoff-Atome sind ausreichend mit Wasserstoff abgesättigt und bilden eine Doppelbindung. Eine einzige solche «freie Kapazität» in der Fettsäurenkette bedeutet, dass es eine einfach ungesättigte Fettsäure ist. Vor allem Olivenöl ist reich davon! Aber auch in Raps-, Sesam- und Erdnussöl finden wir einfach ungesättigte Fettsäuren.

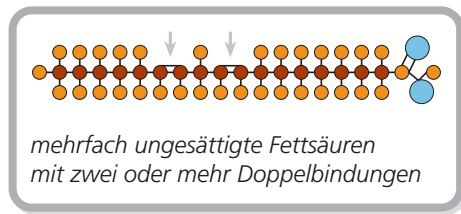
Olivenöl erlebte in den letzten Jahren eine richtige Renaissance wegen seiner positiven Wirkung auf Gallenfluss und Herz-Kreislauf. Es ist in vielen Marken erhältlich. Wichtig ist die Bezeichnung «kaltgepresst», um eine gute Qualität zu erhalten. Ausdrücke wie «rein», «natürlich», «unraffiniert» oder «nicht erhitzt» sind bedeutungslos. Kaltgepresstes Olivenöl eignet sich nur für die kalte Küche, also für den Salat. Zum Gemüse dünsten ist es zu schade, da sind raffiniertes Olivenöl, Raps oder Sesam etwas hitzestabi-

ler und günstiger. Auch von den einfach ungesättigten Fettsäuren benötigen wir mindestens 10 g pro Tag, d.h. ca. einen Esslöffel voll.



### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Dazu gehören alle essentiellen Fettsäuren, die zwei oder mehrere Doppelbindungen haben. Je nach deren Lage spricht man von Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren. Das bedeutet, dass der erste «freie Stuhl» vom Kettenende her gezählt in der Kohlenstoffkette an 3. oder eben 6. Stelle steht. Diese Einteilung ist von grosser Wichtigkeit. Je nach Ort der Doppelbindung ist die Verwertung und Wirkung im Körper anders. Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) und Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure) können vom Körper nicht selber hergestellt werden und werden deshalb auch als Vitamin F bezeichnet. Sie sind wesentliche Bausteine aller Zellmembranen und damit für Wachstum und Regeneration essentiell, ebenso wichtig wie die Proteine. Im Darm sind die essentiellen Fettsäuren bei der Bildung und Erhaltung der Darmflora-bakterien beteiligt und müssen bei einer Candidabelastung immer auch berücksichtigt werden. Alle pflanzlichen Öle sollten zur optimalen Qualitätserhaltung immer kühl (nicht im Kühlschrank, Ausnahme: Leinöl), im Dunkeln und gut verschlossen (wenig Sauerstoffzufuhr) aufbewahrt werden.



### Omega-6-Fettsäuren

In der Omega-6-Fettsäuren-Familie finden wir Sonnenblumen-, Soja-, Distel-, Traubenkern-, Weizenkeim- und Maiskeimöl, sowie Borretsch- und Nachtkerzenöl. Während Weizenkeimöl der reichste natürliche Träger von Vitamin E ist und einen besonders hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Vitamin F) (rund 60%) aufweist, enthalten die beiden letzteren viel Gamma-Linolensäure und werden auch therapeutisch eingesetzt bei Progesteronmangel, dem prämenstruellen Syndrom, bei Akne, Neurodermitis und diabetischer Neuropathie (nervliche Spätschäden von Diabetes). Eine eher ungünstige Omega-6-Fettsäure ist die Arachidonsäure, welche der Körper aus Gamma-Linolensäure bildet und z.B. auch in Soja- und Erdnussöl, Leberwurst und



Sonnenblumenkerne, Cashew-Kerne, Mandeln sowie auch die Avocado (Bild rechts oben): alle enthalten wertvolle Fettsäuren

Schweinespeck vorkommt. Aus dieser Fettsäure bildet der Körper Gewebeshormone, welche Gefäss verengende, immunsuppressive, gerinnungs- und entzündungsfördernde Eigenschaften haben. Damit werden Allergien, Asthma, Rheuma, zu hoher Blutdruck, koronare Herzkrankheit, Multiple Sklerose und Krebs in Verbindung gebracht. Wer also unter einer oder mehrerer dieser Krankheiten leidet, sollte die Omega-6-Fettsäuren bewusst einschränken und sich mehr vom direkten Gegenspieler, den nachfolgend beschriebenen Omega-3-Fettsäuren, zuführen.

### Omega-3-Fettsäuren

Diese finden wir als Omega-3-Fettsäure-Familie: Alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind wichtig für die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem, der Regulation des Immunsystems sowie bei Entzündungen und der Blutgerinnung. Grosse Quellen dieser guten Öle finden wir in Kaltwasserfischen, Lein- (54,2 g/100 g) und Rapsöl (9,15 g/100 g) sowie in vielen Nüssen. Die gerinnungshemmende (d.h. Thromboseprophylaxe) und gefässerweiternde Wirkung (d.h. blutdrucksenkend) nützt allen Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Lebensbedrohende Herzrhythmusstörungen und -flimmern werden vorgebeugt. Hinzu kommt, dass die Omega-3-Fettsäuren schlechtes (LDL) Cholesterin senken und das gute (HDL) Cholesterin fördern. Das bedeutet, dass weniger Fettablagerungen an den Wänden der Blutgefässe entstehen und somit Arteriosklerose und Herzinfarkttrisiko vermindert werden.

Von der entzündungshemmenden Wirkung profitieren Patienten mit Allergien, Asthma, Psoriasis, entzündlichen Darmerkrankungen und jeglichen Rheumaformen. Frauen mit Östrogenmangel (Schmerzende Brüste, Eisprungziehen, Weinerlichkeit, Wechseljahrsprobleme) und Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit brauchen vermehrt Omega-3-Fettsäuren. Dem Baby nützen sie für die Entwicklung von Intelligenz und Sehfähigkeit. Da die Muttermilch bedeutend höhere Mengen Omega-3-Fettsäuren (v.a. DHA) enthält als Kuhmilch, ist es wichtig, dass dem Schoppen Leinöl zugegeben wird. Dieselbe Fettsäure DHA ist auch Grundlage für unser emotionales Wohlbefinden: Depressionen können gelindert und vorgebeugt werden mit fettigen Kaltwasserfischen wie Thunfisch, Hecht, Makrele oder Lachs, aber auch mit einheimischen Süswasserfischen. Ersatzweise können Fischöl- oder Leinölkapseln eingenommen werden.

### Mangelzeichen: schlecht geschmiert!

Allgemeine Zeichen von mangelnder Zufuhr an essentiellen Fettsäuren sind deren viele: Trockene Haut (v.a. im Winter), die zu Ekzemen, Verdickung (Hände, Füsse), Jucken (Schienbein, Kopfhaut), Schuppung und Furunkeln neigt. Fehlende Tränenflüssigkeit ist für einmal nicht nur ein Wassermangelzeichen, sondern auch abhängig von den guten Ölen. Wer also oft am Computer sitzt und über trockene Augen klagt, der sollte regelmässig verschiedene hochwertige Fettsäuren einnehmen. Menschen, die immer kalt haben, in Mundart sogenannte «Gfrörlis», weisen oft einen zu geringen Fettanteil in ihrer Ernährung und Mangel an essentiellen Fettsäuren auf. Eine allgemeine Tendenz zu Infekten, Entzündungen und Hautrötungen (v.a. im Winter, Kälteallergie) können Ausdruck davon sein. Da die Fettsäuren auch

eine wichtige Rolle bei der Zellatmung und zur Bildung der Zellmembrane spielen, sind verdickte Fesseln, Ödeme v.a. bei Höhenwechsel sowie Aufgedunsenheit starke Mangelsymptome. Haarausfall, trockenes, sprödes, lebloses, wattiges Haar, brüchige und schuppige Nägel sind auch oft sichtbar. Langfristig braucht der Körper auch genügend verschiedene Fettsäuren, um ein gesundes Körpergewicht zu behalten. Beim Mangel von (v.a. essentiellen) Fettsäuren wandelt er Zucker schneller in Fett um. Folglich können solche Menschen nicht abnehmen. Deshalb ist es gerade für alle mit Übergewicht umso wichtiger, hochwertige Fettsäuren zu bevorzugen.

### Menge und Kombination

Auch von den mehrfach ungesättigten Fettsäuren brauchen wir täglich mindestens 10 g. Dabei ist das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren zu beachten: Da sich die beiden verschiedenen Fettsäuren in den Zellmembranen verdrängen und folglich konkurrenzieren, wäre das optimale Verhältnis 5:1. Heute essen wir meistens im Verhältnis von 50:1, was einen viel zu hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren darstellt! Das bedeutet konkret: weniger Fleisch und Wurstwaren (Arachidonsäure), dafür mehr Fisch (Lachs, Makrele, Hering mind. 1-2 Mal pro Woche) und Lein- oder Rapsöl. Wer auf tierische Produkte in der Nahrung verzichtet oder auch den Geschmack von Leinöl nicht mag, der kann Leinölkapseln als Alternative nehmen. Dann ist die Konservierung auch weniger ein Problem: Leinöl reagiert sehr schnell mit Sauerstoff und muss als einziges Öl im Kühlschrank aufbewahrt und rasch konsumiert werden. Damit die hochwertigen Öle auch im Körper nicht oxidieren, sollte Leinöl

immer zusammen mit genügend Vitamin E eingenommen werden.

### Wieviel Fett und Öl brauche ich?

Die Gesamtmenge von Fetten und Ölen sollte max. 60-80 g pro Tag sein, d.h. 30% der Gesamtenergiezufuhr nicht überschreiten. Als Faustregel gilt: 1 g Fett pro Kilo Normgewicht. Heute essen wir meistens bis zu 140 g pro Tag und dabei noch viel zu viele tierische Fette (Achtung: auch Milchfett ist eine tierische Quelle). Das Verhältnis von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren soll je ein Drittel betragen. Praktisch heisst das: Sowenig tierische Fette wie möglich (mageres Fleisch 1-2 Mal pro



Woche, selten Schweinefleisch, wenig Butter, Rahm, Vollfettkäse, Doppelrahmjoghurts, Glacé, Milkschokolade. Gemüse in wenig Raps-, (raffiniertem) Oliven- oder Sesamöl dünsten. Das Reis für Risotto nicht mit Öl anrösten, sondern in fettarmer Bouillon kochen.

## > Kaffeegenuss pur



### Café Guanito

der reine Arabica tipico aus der dominikanischen Republik. Für den Liebhaber des würzigen Aromas (säurearm), handgepflückt, sonnetrocknet und mild geröstet

4 für 3  
gültig bis 31.12.2003  
= 4 x 500 g  
CHF 42.60  
+Porto

Beutel zu 500 g CHF 14.70.

Bei Bestellung von 3 Beuteln erhalten Sie einen zusätzlichen Beutel gratis!

## > Ein Fell für alle Fälle

### Ein wohlig warmes Schaffell fürs Bett

- beste Qualität, 90x190 cm
- kuschelig weich
- das Beste für natürliche Bettwärme

10% Rabatt  
gültig bis 31.12.2003  
495.-  
(Sie sparen 50.-)  
CHF 445.-  
+Porto



## > Entschlackungsferien

...im Gesundheitszentrum St. Otmar in Weggis für Ihr Wohlbefinden.

Es sind auch Geschenkgutscheine erhältlich!

Die persönlichen Weihnachtsgeschenke! Nutzen Sie die Gelegenheit!

Weihnachten 2003

für ON-LeserInnen

Siehe Bestellkarte, gültig bis 31.12.2003

Die ideale Ölkombination für den Salat ist zu gleichen Teilen kaltgepresstes Oliven-, Distel- und Leinöl. Mit dieser Kombination sind sie täglich mit allen ungesättigten Fettsäuren versorgt. Wer nur ein Salatöl braucht und den Geschmack von Leinöl nicht will, der nehme ausschliesslich Rapsöl. Dort ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren optimal. Ausserdem hat Rapsöl fast so viele einfach ungesättigten Fettsäuren wie das Olivenöl.

Einmal in der Woche Frischfisch und einmal frischen oder geräucherten Lachs (nimmt am wenigsten Schwermetalle auf) oder sonstige Fischprodukte wären gesund. Pflanzliche Alternative zum Fisch ist Leinöl. Wer sich bei den Mangelzeichen oder Krankheiten gefunden hat, braucht mindestens 3 Leinölkapseln (= 1 Esslöffel) und 1 Kapsel Vitamin E à 400 Einheiten pro Tag. Macadamianüsse, Mandeln und Walnüsse enthalten ebenfalls gute Fette.

### Zeit für einen Ölwechsel

Jegliche Vitalstoff-Einnahmen, vor allem aber die essentiellen Fettsäuren brauchen ihre Zeit, bis die gewünschte Wirkung ein-

tritt! Deshalb bringt nur eine **langfristige und regelmässige** Einnahme eine Verbesserung der Körperfunktionen. Wer sich Gesundheit und Wohlbefinden erhalten will, der nimmt besser seinen eigenen Fettkonsum kritisch unter die Lupe. Qualitativ hochwertige und deshalb oft auch teurere Öle lohnen sich in Abwechslung miteinander lustvoll zu geniessen. Damit das Leben «wie geschmiert» läuft!

Marianne Camenzind  
Dipl. Vitalstofftherapeutin

**Weitere Informationen** über die Arbeit von M. Camenzind finden Sie im Internet: [www.rigianer.ch](http://www.rigianer.ch). Unter «i\_am@rigianer.ch» ist sie persönlich per Mail erreichbar.

Vom 10.-17. Januar 2004 findet im Kurhaus St. Otmar wieder ein **Kinesiologie Grundkurs (Touch for Health 1)** statt.

Melden Sie Sich noch Heute an!

## OTMARSAN Weizenkeimöl

- der reichste natürliche Träger von Vitamin E
- hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- schonend kaltgepresst
- naturbelassen bekömmlich

Für Ihre Vitalkraft täglich 2-3 Teelöffel Weizenkeimöl

  
**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)

## De Suiza para Mexico

«Aus der Schweiz für Mexico». Dieser Satz steht in grossen Lettern auf Plakaten und auf Bändern, die meine Gesprächspartner um die Schultern tragen. Es ist der 30. Oktober 2003 und ich bin im World Trade Center in Vera Cruz (Mexico) am Stand der Firma Gemicat, der Vertreterin der OTMARSAN-Produkte in Mexico. Morgen wird die Gewerbeausstellung eröffnet.



VertreterInnen am Stand der Firma Gemicat in Vera Cruz

Seit einem Jahr wird Molke also auch in Mexico getrunken. In Mexico hat die Schweiz einen hervorragenden Ruf. Sie ist Sinnbild für Qualität, Sauberkeit und Ordnung. Diese Eigenschaften verbindet man entsprechend auch mit Produkten aus der Schweiz, eben z.B. unserer Molke.

Mexico ist ein interessantes Land mit einer alten Kultur. Schon 2500 Jahre vor Christus

siedelten Menschen im Hochland von Mexico auf über 2000 Metern Höhe. Es waren Indianerstämme, die im ersten Jahrtausend der christlichen Zeitrechnung bereits monumentale Städte errichteten, so etwa im berühmten Teotihuacan mit seinen Pyramiden. An den gewaltigen, der Sonne und dem Mond geweihten Pyramiden wurde von ca. 250 v. Chr. bis 700 n. Chr. gebaut.

Die zentralen Stätten sind nach einer 2 km langen Nord-Süd-Achse ausgerichtet. Die Sonnenpyramide aufzubauen dauerte dreissig Jahre. Ihre Achse verläuft in Ost-West-Richtung, sie ist also nach dem Weg der Sonne über den Himmel erstellt. Sie ist das Zentrum des Universums und ihre Ecken liegen in den vier Himmelsrichtungen. Die Spitze bedeutet das Herz des Lebens. Als die kriegerischen Azteken gegen Ende des ersten Jahrtausends in die Hochebene einwanderten, fanden sie Teotihuacan verlassen vor. Von den Erbauern weiss man deshalb praktisch nichts, da sie auch keine Schrift kannten.

Die Azteken gründeten dann die Stadt Mexico auf einer Insel in einem See. Dort herrschte ihr Führer Moctezuma (auch Montezuma), der dann im 16. Jahrhundert vom spanischen Eroberer Cortés besiegt und getötet wurde. Cortes verwüstete die Stadt, deckte den See mit Erde ein und legte darauf den Grundstein der heutigen Stadt Mexico. An die Rache des Moctezumas hatte er allerdings nicht gedacht: Mexico versinkt langsam aber sicher im Sumpf, auf dem die Stadt erbaut wurde (ca. 20 cm pro Jahr).

Aber auch im südöstlichen Tiefland Mexicos, wo dichter, undurchdringlicher Urwald den



1./2. Bild: Typische Kultur der Mayas und Azteken  
3. Bild: Sonnenpyramide in Teotihuacan  
4. Bild: «Dia de los muertos», Tag der Toten am 1. und 2. November



Maya-Pyramide «El Castillo» in Chichén Itzá

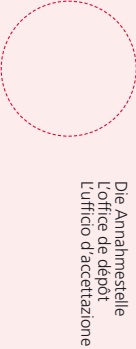
Boden bedeckt, entstand schon früh eine bemerkenswerte Hochkultur. Die Olmeken, Nachfahren von Nomaden aus der Mongolei, besiedelten wohl schon 2000 Jahre vor Christus das Land und vollbrachten kulturelle Hochleistungen. Ihre Nachfahren, die Mayas, waren Spezialisten in vielen Wissenschaften (Astronomie und Mathematik). Auch sie waren geniale Baumeister. Ein Beispiel für ihr architektonisches Können und das mathematische Wissen ist die Pyramide «El Castillo» in Chichén Itzá. Sie ist nach dem Lauf der Sonne ausgerichtet und ihre vier Treppen zählen insgesamt 365 Stufen, was nicht zufällig der Anzahl Tage des Jah-

## Verlosung

### 3 x 1 Ferienwoche für 2 Personen zu gewinnen!

Mit diesem Einzahlungsschein erneuern Sie das Abo der OTMARSAN-Nachrichten für 2003/2004. Herzlichen Dank für Ihre Einzahlung!  
Mit Ihrer Einzahlung bis 10. Januar 2004 nehmen Sie automatisch an der Verlosung von 3 x einer Woche Entschlackungsferien für 2 Personen im Kurhaus St. Otmar in Weggis im Wert von je CHF 770.- teil.  
Die Verlosung findet unter allen bis 10. Januar 2004 eingegangenen Zahlungen statt.

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta Einzahlung für Versement pour Versemento per	Einzahlung Giro Einzahlung für Versement pour Versemento per	Versement Virement Zahlungszweck/Motif versement/Motivo versemento	Versamento Girata
Krapf Donat 6353 Weggis	Krapf Donat 6353 Weggis	OTMARSAN-Nachrichten 2-Jahres-Abo 2003/2004 Kd.-Nr.: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Konto/Compte/Conto 60-18937-7 Fr. 15 . C.	Konto/Compte/Conto 60-18937-7 Fr. 15 . C.	Giro aus Konto Virement du compte Girata dal conto	
Einbezahl von / Versé par / Versato da	105	Einbezahl von / Versé par / Versato da	



Die Annahmestelle  
L'office de dépôt  
L'ufficio d'accettazione

res entspricht, denn die Mayas kannten eine genaue Zeitrechnung wahrscheinlich schon bevor Julius Caesar bei uns den julianischen Kalender einführte.

Im Jahre 1519 schickte die spanische Krone den Abenteurer Hernan Cortés, um Mexico den vermeintlichen Segen des zivilisierten Europas zu bringen. Seither durchlief Mexico eine wechselhafte Geschichte. Europäische Kolonialherren, Seeräuber, Revolutionäre und Diktatoren lösten sich an der Macht ab und plünderten die reichen Naturschätze des Landes. Heute ist Mexico ein demokratisch organisierter Staatenbund (Vereinigter Staaten von Mexico).

Mexico liegt einem Trichter gleich als Bindeglied zwischen dem grossen Bruder im Norden, den USA und Mittelamerika. Im Norden finden wir trockene Wüstengebiete, im Süden tropischen Urwald mit einer üppigen und vielfältigen Vegetation. Dazwischen das Hochplateau mit Gipfeln bis fast 6000 Metern, die ganzjährig von einer weissen Kappe bedeckt sind. Mexico ist das Land der Vulkane. Viele sind aktiv wie der berühmte Popocatepetl (Rauchender Berg) in der Nähe von Mexico-Stadt. Er ist ein gewaltiger Berg mit 5465 Metern Höhe. Zum Besteigen habe ich mir einen etwas kleineren ausgewählt, den Paricutín. Dieser entstand am 20. Februar 1943. Da riss die Erde auf und innerhalb von einigen Jahren hob sich ein Kegel von 457 Metern Höhe aus der frucht-



Besichtigung des Vulkans Paricutín

Mexico hat im Norden eine lange Grenze mit den USA. Einerseits führt dies zu einem Strom von Gastarbeitern aus Mexico nach den Staaten. Andererseits erobern amerikanische Sitten und Unsitten langsam das lateinamerikanische Land. So sind die McDonalds und Burgerkings dabei, herkömmliche Ernährungsgewohnheiten zu verdrängen. Dies führt unter anderem in Mexico zu einem neuen Problem: Übergewicht und den damit verbundenen Krankheiten (Bluthochdruck, Kreislaufprobleme, Diabetes usw.). So war es naheliegend, den Mexicannern unsere Molke zu bringen. Wir zählen in Mexico auf eine Gruppe hochmotivierter und initiativer Leute. Die Büros der Firma Gemicat sind in Guadalajara und bereits gibt es verschiedene Verkaufszentren im ganzen Land, so in Puerto Vallarta, in Tepic, in Vera Cruz oder auch ganz im Norden in Tijuana. Die Molke wird unter dem Markennamen «Dulet» verkauft. Ein Molkenkurhaus ist ebenfalls in Planung im reizvollen Touristenort Puerto Vallarta an der Pazifikküste im Norden von Acapulco.

Mit diesem kleinen Bericht hoffe ich, Ihnen liebe Leserinnen, liebe Leser, ein interessantes Land etwas näher gebracht zu haben. Und sollten Sie sich entschliessen, Mexico selber kennen zu lernen, so brauchen Sie keine Molke im Gepäck mitzunehmen, Sie können sie auch dort einkaufen. Ich wünsche Ihnen allen einen nicht zu kalten Winter, gute Gesundheit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Donat Krapf  
Heilpraktiker

Adresse in Mexico:  
**GEMICAT S.A. de C.V.**  
Direktor: Alfredo Malfavón Sánchez  
C. Ing. Juan F. Matute No. 58  
Col Arcos Sur  
45070 Guadalajara, Jalisco  
Mexico  
E-Mail: dulet100@hotmail.com



baren Ebene. Zwei ganze Dörfer verschwanden unter mehr als einer Milliarde Kubikmeter Lavagestein. Nur ein Kirchturm hielt den Massen stand und überragt als Mahnmal die Lavawüste. Wir brauchten drei Stunden zu Pferd durch den schwarzen Lavasand bis zum Vulkankegel, den wir dann zu Fuss hochkrackselten. Ein herrlicher Blick belohnte unsere Anstrengung.



Puerto Vallarta; hier plant die Gemicat S.A. ein Kurhaus

## Anamú – ein Nachtrag...

...zum Bericht in den OTMARSAN-Nachrichten No. 3/2003 zur Heilpflanze «Petiveria alliacea»

Als ich in der letzten Ausgabe der OTMARSAN-Nachrichten meinen Bericht aus Guanito schrieb, dachte ich nicht daran, ein neues Produkt einzuführen. Es war ein persönlicher Erlebnisbericht und die Pflanze «Anamú» brachte mir für mein Problem schnellen Erfolg. Die ungezählten Anfragen aus dem Leserkreis nach «Anamú» brachten mich nun etwas in Verlegenheit, denn tatsächlich ist mir kein Produkt auf dem Schweizer Markt bekannt, das Wirkstoffe dieser Pflanze enthalten würde.

Um trotzdem unseren Kundenwünschen nachzukommen, haben wir vorerhand ein Anamú-Produkt in Kapselform an Lager genommen. Es ist ab sofort erhältlich (siehe Bestellkarte).

Donat Krapf  
Heilpraktiker



Falls Sie **persönliche Fragen** zu gesundheitlichen Problemen haben, erreichen Sie mich jederzeit direkt auf elektronischem Weg über meine Mailadresse: donat.krapf@otmarsan.ch oder schriftlich an D. Krapf, Postfach 2, CH-6404 Greppen.

## aktuell im Internet

Unter [www.otmarsan.ch](http://www.otmarsan.ch) finden Sie jeweils die aktuellste und ältere OTMARSAN-Nachrichten zum nachlesen oder herunterladen. Wenn Sie also Informationen an Bekannte zum Beispiel auch im Ausland weitergeben möchten, ist dies eine praktische Möglichkeit. Das Archiv wird laufend ergänzt.

## Vorschau

Die nächsten OTMARSAN-Nachrichten erscheinen Ende März 2004 mit dem Thema «**Übergewicht**».

## 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	
<b>0060</b>		<b>Café Guanito, biologisch, 500 g</b>	<b>Aktion 4 für 3: 42.60</b>	14.70	14.20 <del>13.70</del>
0090		Macandina, 90 Tabletten aus Macapulver	48.50	47.00	
0091		Macandina Plus, Getränkegranulat, 340 g	23.40		22.00
<b>0045</b>		<b>OTMARSAN Weizenkeimöl, 500 ml</b>	<b>36.80</b>		
0011		OTMARSAN Goldhefe, 300 g	26.40		
<b>0549</b>		<b>OTMARSAN Lebertran, 180 Kaps.</b>	<b>19.50</b>		
0127		Anamú 100 Kaps.	34.50		
2505		Echinacea-Tropfen, 100 ml	18.50		
0176		Bio-C (Bioforce), 40 Tabl.	14.80		
2731		Burgerstein Vitamin C 500 mg, 100 Kaps.	24.00		
0079		Sanddorn-Sirup mit Honig (Weleda), 500 ml	21.25		
<b>Diverses</b>					
<b>2037</b>		<b>Schaffell (Adora), 90x190 cm</b>	<b>Aktion 10%: 445.00</b>	<del>495.00</del>	
<b>Körperpflege</b>					
1001		molba Rosencrème, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1011		molba Aufbaucrème, Naturkosmetik, 100 ml	26.80		
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, 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		
1123		molba Crème de Jojoba, Haarkur, 300 ml	23.50		
<b>Bücher</b>					
<b>3177</b>		<b>Öl-Eiweisskost (Budwig)</b>	<b>26.40</b>		
3095		Vitalstoffe (B. Mäder)	29.90		
3087		Förderung der Eigenheilkräfte (J. Egli)	32.50		

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

