

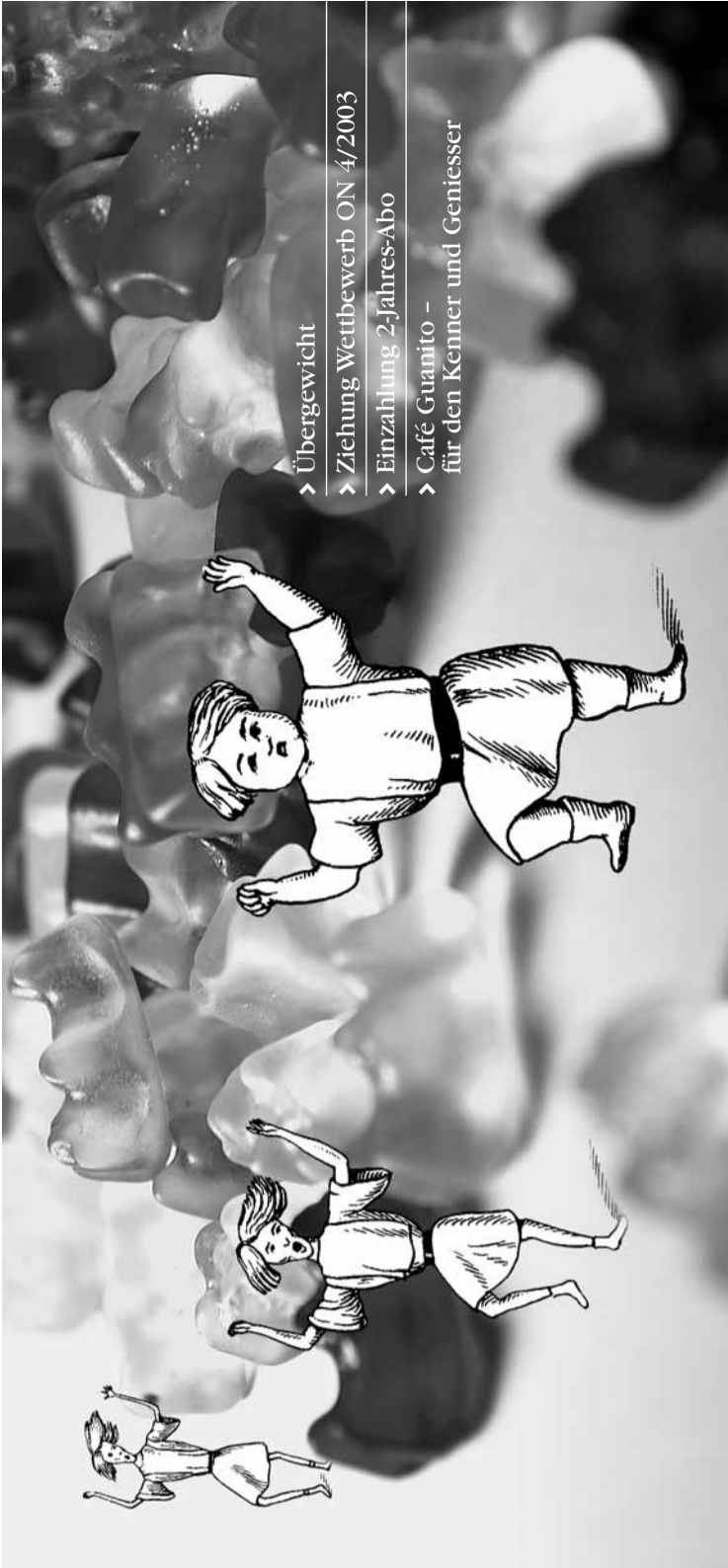
# OTMARSAN

# Nachrichten

DIE ZEITSCHRIFT ZU AKTUELLEN GESUNDHEITSFRAGEN

Herausgeber: Verlag D. Krapf, CH-6404 Greppen

Ausgabe No. 1, März 2004 / Erscheint 4mal jährlich



> Übergewicht

> Ziehung Wettbewerb ON 4/2003

> Einzahlung 2-Jahres-Abo

> Café Guanito – für den Kenner und Geniesser

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB  
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 31, No. 1/2004 / 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

## > Frühlingszeit – Zeit zum Entschlacken



Tanken Sie neue Lebensenergie und setzen Sie sich neue Ziele – für Menschen, die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen.

Wir beraten und begleiten Sie während Ihrer ganz persönlichen Fastenzeit.

**Jetzt aktuell** Ayurveda-Therapien!  
für weitere Informationen bitte anrufen



OTMARSAN  
natürliche Gesundheit

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

03.04. – 10.04.2004 Fastenwoche mit Autogenem Training, mit Theres Beyeler  
10.04. – 17.04.2004 Touch for Health 2 – Kinesiologie Folgekurs, mit Marianne Camenzind  
01.05. – 08.05.2004 Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen, mit Elena Herzog  
03.07. – 10.07.2004 Atmen – Bewegen – Entspannen, mit Theres Beyeler  
10.07. – 17.07.2004 Fasten und Feng Shui – entrümpeln und harmonisieren, A. Capaul/S. Indra  
11.09. – 18.09.2004 Fasten – Wandern – Geniessen, mit Silvia Krapf  
02.10. – 09.10.2004 Innehalten und Kraft schöpfen, mit Rosmarie Härdi  
09.10. – 16.10.2004 Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen, mit Elena Herzog

Wochenkurs CHF 380.–  
Wochenkurs CHF 390.–  
Wochenkurs CHF 400.–  
Wochenkurs CHF 380.–  
Wochenkurs CHF 320.–  
Wochenkurs CHF 320.–  
Wochenkurs CHF 400.–  
Wochenkurs CHF 400.–

## Übergewicht

Ich zähle 60 Lenze, messe 1.82 Meter und wiege 59 Kilo. Das gleiche Gewicht hatte ich schon mit 18 Jahren und es hat sich seither daran nichts geändert. Typisch untergewichtig würde der Fachmann sagen. Doch ich fühle mich gesund und munter, kein erhöhter Zuckerspiegel, keine Gelenkleiden, Cholesteroll und Harnsäure normal. Und seit ich 18 bin habe ich auch keinen Arzt gebraucht – ausser einem Unfall und dem Stich eines giftigen Insektes (ON 2/03). Und kürzlich habe ich in einer Studie gelesen, dass eine verminderte Kalorienzufuhr, sprich gelegentliches Fasten, den Körper jugendlich und gesund erhält.

In unseren Industriestaaten ist jedoch Übergewicht eher die Ausnahme, Übergewicht dagegen eine zunehmende Bedrohung der Volksgesundheit. Was ist Übergewicht, respektive wo beginnt es? Es gibt verschiedene Formeln, die die Grenze zwischen normal und übergewichtig definieren wollen. Keine wird wohl jedem Fall gerecht. Die heute am meisten gebrauchte Formel ist der sogenannte BMI oder Body-Mass-Index: Körpergewicht in kg dividiert durch die Körpergrösse (m) im Quadrat. In meinem Falle würde der BMI die Zahl 17.81 ergeben. Ein BMI von 18.5-25 gilt als normal, ab 25 spricht man von Übergewicht, ab 30 von Fettsucht. Meine Definition des normalen Körpergewichts ist etwas anders: das Gewicht, das der Mensch erreicht, wenn er ausgewachsen ist, also mit 18-22 Jahren, ist – von krankhaften Ausnahmen einmal abgesehen – das normale Gewicht dieses Menschen, das sich im Laufe des Lebens nicht mehr stark verändern sollte, weder nach oben noch nach unten. Eine leichte Gewichtszunahme nach den Wechseljahren (hormonal bedingt) darf man zugestehen. Eine stete Zunahme des Gewichts jedoch verringert ein beschwerdefreies Leben, führt zu chronischen Krankheiten und zu einem früheren Tod. Dies lässt sich statistisch leicht nachweisen.

### Die USA, das «Mutterland der Menschenmäster»

Der Spiegel hat Amerika einmal als «Mutterland der Menschenmäster» definiert. Und tatsächlich gibt es kein anderes Land auf der Welt mit so vielen dicken Menschen wie in den USA. Als ich vor Jahren eine Reise durch Florida machte, war ich vor allem darüber erstaunt, wie viele junge Menschen massiv übergewichtig sind. Im bekannten Disney-World in Orlando fand ich 20-jährige Menschen, die nicht in der Lage waren, von einem Pavillon zum andern zu Fuss zu gehen: sie mieteten einen elektrischen Rollstuhl! Und dies nicht etwa, weil sie invalid waren, sie waren einfach zu dick!

127 Millionen erwachsene Amerikaner sind übergewichtig. 60 Millionen haben gar einen BMI von über 30, d.h. sie gelten als fettsüchtig und sind damit praktisch unheilbar dick! 300'000 Amerikaner sterben jährlich viel zu früh einen vermeidbaren Tod wegen Übergewichts. Nur der Zigarettenrauch bringt noch mehr um. Nach der amerikanischen Gesundheitsbehörde (National Institut of Health) verursacht das Übergewicht in Amerika jährlich Kosten von 117 Milliarden Dollar. Übergewicht ist inzwischen zu einem der grössten Gesundheitsprobleme in den USA geworden. Vor allem sind immer mehr Kinder bereits schwer übergewichtig, was nach Meinung von Fachleuten wohl dazu führen wird, dass in Amerika erstmals seit über 100 Jahren die Lebenserwartung der momentan jüngsten Generation sinken wird.

### Burger, Cola und TV, die Mastbetriebe der amerikanischen Nation

Julie Gerberding, Vorsteherin des US Centers for Disease nannte kürzlich das Übergewicht eines der ernsthaftesten Gesundheitsprobleme der USA, sie sprach von einer

eigentlichen Seuche. Und wo liegen die Ursachen für diese Seuche? Weder ist es Vererbung noch sind es die Hormone, nein, es sind eindeutig falsche Ernährung und falsche Lebensweise, die für das zunehmende Übergewicht verantwortlich sind. Oder anders ausgedrückt: Fastfood, Süssgetränke und Fernsehen, um es kurz und bündig in drei Worte zu fassen.

Raffinierte, industriell hergestellte Nahrungsmittel enthalten in der Regel kaum Vitalstoffe, dafür tonnenweise versteckte Fette und Kalorien. Dasselbe gilt für Süssgetränke: eine Dose Coca Cola enthält 39 Gramm raffinierten Zucker und 140 Kilocalorien!

Und das Fernsehen? Es verdammt zu Passivität und Untätigkeit vor dem Bildschirm. Bewegungsarmut kennzeichnet die moderne Industriegesellschaft. Dadurch aber werden die Kalorien nicht verbrannt und stattdessen als Reserven zu Fettgewebe umgebaut und abgelagert. Einige dieser Fernseh-Übergewichtler sieht man dann frühmorgens im Park Joggen mit griesgrämigem Gesicht und dick eingepackt in schweisstreibenden Trainingsanzügen, fest entschlossen, ein Opfer zu bringen, um einige Kilos abzutrainieren. Nur, dies ist die falsche Art, um das Übergewicht anzugehen: sie müssten den ganzen Tag joggen, um allein all die Kalorien zu verbrennen, die sie abends beim Fernsehen aus Langeweile an Chips, Schokolade und Coca Cola in sich stopfen! Und da das Fernsehen ja von der Werbung lebt, wird dem lieben Zuschauer nach Strich und Faden eingetrichtert, wie er sich zu ernähren und zu verhalten hat, mit Burger, Cola und Co. natürlich, denn das sind schliesslich die Mäzene der Fernsehanstalten. Ein Circulus vitiosus, der nur mit Bildung zu durchbrechen wäre. Und daran hapert es leider immer mehr im Zeitalter der unbegrenzten Möglichkeiten!

Bildung hat auch mit Erziehung zu tun. Und Übergewicht wird bereits im Säuglingsalter gesetzt: «und noch ein Löffel für Mamma, und noch einen für Papi...». So werden schon die Kleinsten über jedes Mass vollgestopft und verlieren den natürlichen Instinkt, mit Essen aufzuhören, wenn der Sättigungspunkt erreicht ist. Nur ein dickes Kind ist auch ein gesundes Kind, heisst es im Volksmund. Völlig falsch. So werden allenfalls Gänse gemästet und die haben dann ein degeneriertes und kurzes Leben.

Und dann der Zucker. Jedem Schoppen wird Zucker beigemischt. So steht es auf der Anleitung und der Kleine trinkt natürlich so den Schoppen viel lieber. Dafür büsst er es später mit schlechten Zähnen und eben mit Übergewicht. Und schreit er mal, so hilft man sich mit Süssigkeiten, um den Schreihals still zu stellen.

Leider schwappt der «american way of life» unaufhaltsam auch auf Europa und den Rest der Welt über. Kaum ein Land, wo es noch kein Coca Cola gibt, und McDonalds und Co. öffnen an jeder Ecke weltweit. Die Werbung konzentriert sich dabei hauptsächlich auf die kleinen Konsumenten, denn das sind die Kunden der Zukunft. So ist es denn nur eine Frage der Zeit, bis das Problem «Übergewicht» weltweit zu einem der wichtigsten Gesundheitsprobleme wird, von traditionellen Hungerländern einmal abgesehen. Da die Kosten des Krankheitswesens schon lange nicht mehr in den Griff zu bekommen sind, wäre es schon heute eine dringende Aufgabe auf höchster nationaler und internationaler Ebene, dieser kommenden Gesundheitsbedrohung einen Riegel zu schieben. Da besteht allerdings wenig Interesse, denn der Einfluss der grossen «Nahrungsmittelveredler» auf die Politik ist natürlich unübersehbar. In Amerika, dem Land der Sammelklagen, wäre es allerdings denkbar, im Namen der Dicken einmal einen Prozess gegen die Fastfoodketten und Süsswasser-Produzenten anzustrengen. Da wäre wohl noch Geld zu verdienen!

## Die Folgen des Übergewichts

Es sind vor allem chronische Krankheiten, die vom Übergewicht zwar nicht verursacht, aber gefördert werden. Ich möchte sie in drei Gruppen fassen:

- Herz-Kreislauf. Übergewicht führt häufig durch zu viele versteckte tierische Fette zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels im Blut. Cholesterin lagert sich in der Folge an den Gefässwänden ab, die Gefässe verengen sich, der Blutkreislauf wird geschwächt, die Durchblutung wichtiger Organe gestört. Man nennt das generell Arteriosklerose: der Blutdruck steigt an und damit die Gefahr von **Herzinfarkt** und **Hirnschlag**, nach wie vor die häufigsten Todesursachen in den Industrieländern.
- Stoffwechsel. Durch eine zu grosse Nahrungs- und Kalorienaufnahme wird der Stoffwechsel überfordert. Magen- und Darmstörungen können auftreten (Übersäuerung, Geschwüre). Die Leber degeneriert (Fettleber) und ist als Speicherorgan für Glycogen überbeansprucht. Die Folge ist ein wesentlich erhöhtes Risiko für **Diabetes**.
- Gelenkleiden. Einerseits führt Übergewicht gerne zu einer Übersäuerung im Körper. Der pH-Wert des Blutes ist zu tief. Damit kommt es zu kristallinen Ablagerungen speziell in den Gelenken. Die Folge sind Entzündungen **rheumatischer** Natur. Andererseits belastet das Übergewicht natürlich die Gelenke und die Wirbelsäule über Massen, was langfristig zu degenerativen Veränderungen (**Arthrosen**) führt, die wiederum Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursachen. Gelenkleiden gehören zu den häufigsten chronischen Störungen in den Industriestaaten, vor allem bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Sie führen zwar nicht zum Tod, beeinträchtigen aber die Lebensqualität massgeblich.

## Die Lösung des Problems

Übergewicht ist ganz klar eine Folge von Überfluss und Bewegungsarmut. Damit ist auch die Lösung des Problems vorgegeben: die Energiezufuhr muss dem Energieverbrauch angepasst werden. Aber dies bedeutet für die meisten Menschen «Verzicht!» Und da beginnt das Problem, denn niemand will in unserer Überflusgesellschaft freiwillig verzichten.

In den USA, dem Lande der Patentlösungen, geht man das Problem inzwischen anders an, mit einer Operation. Man verkleinert den Magen und verkürzt den Dünndarm. Damit wird automatisch die Nahrungsmenge, die ein Mensch aufnehmen und verarbeiten kann, eingeschränkt resp. der Nahrungsbrei passiert den Verdauungstrakt wesentlich schneller und wird kaum verwertet. Solche Operationen sind inzwischen in Amerika zu einem Renner und zu einem grossen Business geworden. Schon 2001 wurden fast 50'000 Übergewichtige operiert, heute dürften es weit über 100'000 im Jahr sein. Über die Langzeitfolgen solcher Operationen weiss man allerdings noch wenig. Tatsache ist, dass solche Patienten dauernd Vitamin- und Mineralstoffpräparate einnehmen müssen. Diese Vitalstoffe werden ja fast ausschliesslich im Dünndarm aufgenommen, wovon nun der grösste Teil fehlt! Als Folge von

Mineralstoffmangel könnte es also sehr schnell ebenfalls zu Kreislaufstörungen oder auch zu Störungen im Knochen- und Gelenkstoffwechsel kommen (Osteoporose, Arthrose, usw.).

Meine persönliche Empfehlung für Übergewichtige sieht etwas anders aus: zweimal jährlich eine Fasten- und Entschlackungskur und eine sukzessive Umstellung in Ernährung und Lebensweise.

- Fasten und Entschlacken. Seit Jahrtausenden spielt die Fastenzeit in allen grossen Religionen eine wichtige Rolle. Was sich durch kleinere Sünden und Verfehlungen angehäuft hat, wird einmal im Jahr aufgeräumt. Eine regelmässige Fasten- und Entschlackungskur erhält den Körper fit, jugendlich und gesund und beugt dem Übergewicht und chronischen Krankheiten vor. In jedem Falle heilsam und empfehlenswert. Man setzt gleichzeitig damit auch die Basis für eine gesündere Ernährung und Lebensweise (siehe ON 89/1-4).
- Richtige Ernährung und Lebensweise. FdH heisst es im Volksmund oder «Friss die Hälfte». Dies ist gar nicht notwendig, wenn man nur die richtigen Speisen wählt, jene nämlich, die dem Körper wenig Kalorien und viel Vitalstoffe bringen. Davon kann man dann ruhig soviel essen, wie man nur mag. Konkret sind das fast alle gedünsteten und rohen Gemüse oder Salate. Die meisten Gemüse enthalten gerade mal so viele Kalorien, wie der menschliche Organismus zu deren Verdauung braucht. Also nichts um Reserven anzulegen. Rohkost oder Vollgetreide gibt viel Verdauungsarbeit. Man isst davon automatisch weniger grosse Mengen und muss länger kauen. Die meisten Früchte wie Äpfel, Birnen und Trauben (sowie z.B. Ananas, Papaya oder Mango), enthalten fettabbauende (proteolytische) Enzyme, die mithelfen, zum Normalgewicht zurückzufinden. Und als Getränk – möglichst zwischen den Mahlzeiten – empfiehlt sich Wasser, Tee oder Molke. Wem diese Ernährungsweise zu asketisch ist, der mag ab und zu etwas mageres Fleisch von Fisch oder Vogel gekocht oder ohne Fett grilliert zubereiten und auch ein Glas Rotwein zur Mahlzeit führt nicht zu Übergewicht. Masshalten sollte zur Tugend und Routine werden und wir müssen lernen, den natürlichen Instinkt wieder zu aktivieren, der uns vorgibt, wann der Hunger gestillt ist und die reine Lust am Essen beginnt. Dort ist nämlich der Punkt, um mit Essen aufzuhören.

Von der «Light-Welle» halte ich gar nichts. Aber etwas weniger Fernsehen, dafür etwas mehr Bewegung und genügend Schlaf kann ich jedem empfehlen. Wenn Sie konsequent an dieser einfachen Ernährungs- und Lebensweise arbeiten, dann werden die überschüssigen Pfunde langsam aber stetig schwinden. Ihr Körper wird jugendlicher, gesünder und attraktiver, Diabetiker werden Insulin oder Tabletten reduzieren oder oft auch ganz vergessen können. Die Kurzatmigkeit verschwindet, Blutdruck und Cholesterin pegeln sich im gesunden Bereich ein und die Gelenkschmerzen verschwinden. Und vor allem: Sie schaffen es ganz allein, ohne Operation und Tabletten und ohne gesundheitliche Risiken.

Damit wünsche ich Ihnen ein gesundes, schlankes und jugendliches Jahr 2004.

Donat Krapf

## Ziehung Wettbewerb ON 4/2003

Je eine Ferienwoche für zwei Personen im Wert von je CHF 770.– im Neubau des Kurhauses St. Otmar haben gewonnen:

- Birchler Elisabeth, Tuggen
- Studer Esther, Lausanne
- Zimmerli Rita, Kägiswil

Herzlichen Glückwunsch und viel Spass!

## Einzahlung 2-Jahres-Abo

Haben Sie das 2-Jahres-Abo für die **OTMARSAN-Nachrichten** von CHF 15.– schon einbezahlt? – Herzlichen Dank!

Wenn nicht, bitten wir Sie höflich, dies noch zu tun: das Post-Konto der ON lautet: 60-18937-7.

## Café Guanito – für den Kenner und Geniesser

- weil es ein unvermischter Arabica tipico ist
- weil er rein biologisch und frei von Düngemitteln und Pestiziden ist
- weil er ökologisch in naturbelassener Kultur angebaut wird
- weil der massvolle Preis ohne Zwischenhandel direkt die Existenz der dominikanischen Kleinbauern sichert



# CAFÉ GUANITO

Wir kennen das entlegene Anbaugelände persönlich und garantieren für die Qualität!

Familie Othmar + Silvia Krapf,  
OTMARSAN AG, 6353 Weggis

Donat Krapf,  
Santo Domingo / Dominikanische Republik

500 g, ganze Bohnen, CHF 14.70

## «Frühlings-Aktion»

gültig bis 15.5.2004

### Macandina

Macapulver in Tablettenform.  
Reich an Zink, Selen und Eisen.

**3 für 2**

**3 x 90 Tabl.,  
nur CHF 97.–  
statt CHF 145.50**



### Macandina Plus

Granulat aus Quinoa- und  
Amarantgetreide, mit  
Macapulver – das vitalstoffreiche  
Ballastgetränk.

**2 x 340 g, nur  
CHF 36.80  
statt CHF 46.80**



### Weizenkeimöl

Der wertvolle, natürliche Vitamin-E-Spender.

**500 ml, nur CHF 28.50  
statt CHF 36.80**



## 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>14.70</b>	<b>14.20</b>	<b>13.70</b>
<b>0090</b>		<b>Macandina, 90 Tabletten aus Macapulver</b>	<b>Aktion 3 für 2: 97.00</b>	48.50	47.00
<b>0091</b>		<b>Macandina Plus, Getränkegranulat, 340 g</b>	<b>Aktion 2 Dosen: 36.80</b>	23.40	<del>22.00</del>
<b>0045</b>		<b>OTMARSAN Weizenkeimöl, 500 ml</b>	<b>Aktion: 28.50</b>	<del>36.80</del>	
0011		OTMARSAN Goldhefe, 300 g	26.40		
0549		OTMARSAN Lebertran, 180 Kaps.	19.50		
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>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>					
3192		Gewichtsprobleme (Dahlke)	14.60		
3190		Übergewicht und seine seelischen Ursachen (Wolf)	23.30		
3146		Molke - Entschlacken - Kuren (Lünn)	18.00		
3145		Fruchtige Molke-Drinks (Lünn)	9.00		
3117		Wasser die gesunde Lösung (Batmanghelidj)	26.70		
3085		Wie neugeboren durch Fasten (Lützner)	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** Telefon 041 392 00 10 (mögl. vormittags)  
**Kurhaus St. Otmar** Tonband 041 392 00 20 (Tag und Nacht)  
**Rigiblickstrasse 96/98** Telefax 041 392 00 24  
**CH-6353 Weggis** E-Mail info@otmarsan.ch



**OTMARSAN**  
natürliche Gesundheit