



> Aloe vera –
Cristal de Sábila

Aloe vera – Cristal de Sábila

Ihre Bedeutung in Ernährung und Heilkunde

Seit ich 1988 nach Guanito in die Dominikanische Republik zog, um mich dort niederzulassen, habe ich von den Einheimischen vieles gelernt über die Wirkung von lokalen Heilpflanzen. Der nächste Arzt ist meilenweit entfernt und so werden Krankheiten und Unfälle zuerst einmal mit lokalen, eben pflanzlichen Mitteln, gelöst. Eine dieser Pflanzen, die ich in meinen «Medikamenten-Garten» aufgenommen habe, ist die Aloe vera barbadensis Miller, zu Deutsch die «echte Aloe».

«Cristal de Sábila» nennen die Einheimischen das kristallfarbene Gel, das sie aus den fleischigen Blättern schälen. Es ist das Mittel der ersten Hilfe bei Verletzungen, Abszessen, Verbrennungen. Der kühlende Gel wird direkt auf die Wunde gelegt und abgedeckt. Diese Therapie desinfiziert, kühlt, lindert den Schmerz und beschleunigt die Heilung.

Etwas Geschichte

Die Aloe vera ist wohl eine der am längsten bekannten Heilpflanzen. Schon mehrere tausend Jahre vor Christi Geburt wird sie erwähnt. Die ersten Zeugen sind sumerische Tontafeln, die ein Alter von ca. 4'000 Jahren haben und 1953 in der Stadt Nippur im heutigen Irak gefunden und entziffert wurden. Später wird die Aloe erwähnt in der Arzneimittellehre der alten Ägypter (Papyrus Ebers), und von den sagenumwobenen Königinnen Nofretete und Cleopatra weiss man, dass sie ihren Körper mit Aloe-Gel jugendlich und verführerisch hielten. Daher, dass sie jugendliches Aussehen und ein langes Leben schenkt, erhielt die Aloe den Beinamen «Pflanze der Unsterblichkeit»!

Wo die Aloe vera ihren Ursprung hat, weiss man nicht genau. Vermutlich kam sie von einer Inselgruppe im indischen Ozean, die zur Zeit der Griechen Sokotra hiess (heute das jemenitische Sokotra). Von da kam sie über Ägypten nach Griechenland. Der griechische Philosoph Aristoteles riet dem bekannten Feldherrn Alexander dem Grossen im vierten Jahrhundert vor Christus, Sokotra zu erobern, um immer genügend Aloe zur Verfügung zu haben für die Verletzungen seiner Krieger. Dort wurde die Aloe schon damals in grossem Stile angebaut und an andere Länder verkauft. Hippokrates (460-375 v.Christus), der Vater der modernen Medizin, gab Aloe vera gegen Geschwüre, Haarausfall und Magen-Darm-Beschwerden. Zu Beginn unserer nachchristlichen Zeitrechnung übernahm das römische Reich die Führungsrolle in der westlichen Welt. Und von Griechenland übernahm es auch das Wissen über die Aloe vera. Dioskurides, ein Arzt aus Kaiser Neros Armee war vor allem ein begeisterter Anhänger dieser Wunderpflanze, die er nicht nur für Verletzungen, sondern für fast alle Leiden einsetzte. Später lesen wir wieder über diese «Königin der Heilpflanzen» bei der heilkundigen Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179), sie empfiehlt Aloe bei Magenproblemen, Gelbsucht, Geschwüren, Migräne, Schüttelfrost und Zahnfäule.

Zeitgleich verbreitete sich die Aloe vera auch in anderen Teilen der Welt. Der Apostel Thomas lernte die Pflanze auf Sokotra kennen und brachte sie auf seiner Missionsreise nach Indien. Von dort fand sie Eingang in die ayurvedische Medizin. Auch die Chinesen kannten die Aloe, und der venezianische Kaufmann Marco Polo (1254-1324) lernte sie dort auf seinen ausgedehnten Seereisen als Schönheitstrunk, Abführmittel und Arznei gegen alle möglichen Entzündungen kennen. Und schliesslich war die Aloe auch bei den Indianern der neuen Welt schon lange vor der Entdeckung von Amerika ein wichtiger Bestandteil ihrer Heilkunde. Kolumbus wurde in die Geheimnisse der Pflanze von den Ureinwohnern Südamerikas eingeführt und nahm später auf seinen Schiffsreisen immer eine Anzahl Pflanzen im Topf mit. Das ersparte ihm einen Arzt an

Bord. Im 15. und 16. Jahrhundert begleiteten spanische Jesuiten häufig die Seefahrer. Sie waren es, die überallhin Aloe-Pflanzen mitbrachten. So verbreitete sich das Anbauggebiet vor allem auf den karibischen Inseln (Kuba, Hispaniola, Puerto Rico, Jamaica usw.). Die Pflanze fand dort eine ideale vulkanische Erde und ein ausgeglichenes Klima, wie es ihr gefällt. So sind heute die karibischen Pflanzen bekannt für höchste Qualität und Wirkstoffkonzentration.

Die industrielle Herstellung synthetischer Heilmittel hat zu Beginn des letzten Jahrhunderts die pflanzlichen Heilmittel zurückgedrängt. Die Aloe Tinktur wurde in Europa nur noch als Abführmittel empfohlen (Klinisches Rezept-Taschenbuch für Ärzte, 1902). Verwendung fanden Aloe-Extrakte allerdings immer mehr als hautpflegender Zusatz in kosmetischen Produkten. Dass die Aloe vera aber noch viel mehr leisten kann, diese Erfahrung entdeckt man erst in jüngster Zeit. Der neuerliche Siegeszug dieser Heilpflanze in der westlichen Welt begann in Amerika. Dort erzielte man hervorragende Erfolge bei Schäden, die durch Bestrahlung verursacht wurden. Daraufhin wurden etliche klinische Studien mit Aloe gemacht, was zu grosser Bekanntheit und Beliebtheit von Aloe Produkten, vor allem dem frischen Saft aus dem Blattmark (Aloe-Gel) führte. In den letzten Jahren wird Aloe auch mehr und mehr in Europa bekannt und eingesetzt.

Etwas Botanik

Die Aloe vera Pflanze sieht gewissen Agave-Gewächsen oder auch Kakteen ähnlich. Sie gehört jedoch zur Familie der Liliengewächse (Wüstenlilie). Sie ist also eine Verwandte des Knoblauchs, der Zwiebel oder der Spargel. Es gibt weltweit über 200 Aloe Arten. Als Heilpflanze dient hauptsächlich die Aloe vera barbadensis Miller (wahre Aloe). Sie hat den höchsten Wirkstoffgehalt. Die Aloe vera gedeiht in subtropischen Gebieten. Sie liebt trockene, sandige Böden und kann auch über längere Zeit ohne Wasser auskommen, da sie ja in ihren fleischigen Blättern sehr viel Wasser gespeichert hat. Sie braucht sehr viel Sonne und liebt keine allzu grossen Temperaturänderungen. Es ist eine sehr resistente Pflanze und sie kann auch bei uns als dekorative Zimmerpflanze gehalten werden, die den Vorteil hat, dass sie Mücken und anderes Ungeziefer vom Haus fernhält. Bei uns in Guanito werden gerne Töpfe mit Aloe-Pflanzen in und um das Haus aufgestellt. Es wirke gegen die «bösen Geister», sagen die Leute, aber vermutlich geht es mehr gegen das Ungeziefer.

Die Aloe vera ist eine sehr reichhaltige Pflanze, was ihre Wirkstoffe anbelangt. Bis heute wurden gleich mehrere hundert solcher aktiver Bestandteile nachgewiesen und erforscht. Die höchste Konzentration findet man bei Pflanzen, die mehr als fünf Jahre alt sind. Für die Herstellung von Frischsaft sollten die Pflanzen sechs- bis siebenjährig sein. Die Wirkstoffe der Aloe vera lassen sich in folgende Gruppen aufteilen:

1. Kohlehydrate

Zucker, Stärke, Cellulose sind die wichtigsten Kohlehydrate, die in allen Pflanzen vorkommen. Zwei ganz spezielle Zuckerarten wurden aber in den Aloe-Blättern gefunden, Acemannan und Lektine. Acemannan ist ein Vielfachzucker (Polysaccharid), der aus mehreren Mannose-Einheiten aufgebaut ist. Da Acemannan wohl einer der Hauptwirkstoffe der Aloe ist, möchte ich dazu einige weitere Erklärungen geben. Bei Jugendlichen bis zur Pubertät wird Acemannan im Körper gebildet. Später muss es über die Nahrung zugeführt werden. Es wird in den Zellmembranen eingelagert und bildet dort einen natürlichen Schutzwall gegen Fremdeiwisse (Bakterien, Viren, Pilze). So wird Acemannan zu einem wichtigen Glied in der Immunabwehr. Neueste Studien ergaben, dass Acemannan die Aktivität von Antikörpern, Fresszellen und

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 31, No. 2/2004 / 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

> Fasten – entdecken Sie diese Wohltat für Körper, Geist und Seele



Günstiger als Sie denken... Jetzt buchen und geniessen!

Wir beraten und begleiten Sie während Ihrer ganz persönlichen Fastenzeit.

Sommer-Aktion!

Bei Ferienbuchungen bis 10.9.2004 erhalten Sie 2 Jonozonbäder pro Woche gratis (Wert CHF 76.00)!



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.

Kurse demnächst im Kurhaus St. Otmar in Weggis

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
06.11. – 13.11.2004 Touch for Health 1, Kinesiologie Grundkurs, mit Marianne Camenzind

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

Killerzellen im Blut steigert, die uns vor Krankheitserregern schützen und auch kranke Körperzellen (Krebs-Wucherzellen) abbauen. Damit erklärt sich die hervorragende Wirkung der Aloe im Bereich der Wundheilung und der Abwehr von Infektionskrankheiten und Pilzbefall. Bezüglich der Aloe-Wirkung gegen Krebs sind Studien im Gange.

Lektine sind grosse Glykoproteine, also Moleküle mit einem Zucker- und einem Eiweissanteil. Auch ihnen wird eine Wirkung gegen Bakterien, Viren, Pilze und Krebszellen zugeschrieben, jedoch gibt es noch wenig genaue Erkenntnisse darüber.

2. Aminosäuren (Eiweisse)

In den OTMARSAN-Nachrichten No. 4/2002 habe ich ausführlich über die Eiweisse geschrieben. Aloe vera enthält sieben von den für den Menschen essentiellen Eiweissbausteinen, solche also, die vom Organismus nicht hergestellt werden können und deshalb über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Daneben enthält die Aloe noch weitere 14 wichtige Aminosäuren, die im menschlichen Zellstoffwechsel eine Rolle spielen.

3. Enzyme

Enzyme sind Stoffe ähnlich den Vitaminen oder Hormonen, die an biochemischen Vorgängen im Körper von Mensch und Tier beteiligt sind. In der Aloe vera finden wir unter anderem z.B. Verdauungsenzyme, die Kohlehydrate, Fette und Eiweisse aufspalten können. Wir finden die Cellulase, die Cellulose aufzuspalten vermag, die Bradykinase, die Schmerzen lindert, Entzündungen hemmt und das Immunsystem stimuliert. Die Katalase zerstört Sauerstoffperoxid im Blut, das wesentlich für die Bildung der schädlichen und krebserregenden «freien Radikalen» verantwortlich zeichnet.

4. Wichtige Mineralstoffe

Insgesamt wurden im Gel der Aloe vera 13 Mineralien festgestellt. Die wichtigsten sind:

- Chrom: reguliert den Zuckerspiegel und senkt Cholesterin im Blut
- Eisen: für die Blutbildung und den Sauerstofftransport verantwortlich
- Kalzium: unentbehrlich für den Aufbau von Skelett und Zähnen
- Kupfer: wichtig bei der Wundheilung und für den Aufbau von Blut und Knochen
- Magnesium: wirkt beruhigend bei Stress-Situationen und fördert den Blutkreislauf in den Extremitäten (gegen Wadenkrämpfe)
- Mangan: stärkt das Bindegewebe und ist an Entgiftungsvorgängen im Körper beteiligt (Ausleitung von Schwermetallen)
- Selen: stärkt das Immunsystem und verzögert vorzeitiges Altern
- Zink: schützt vor freien Radikalen und bürgt für schöne Haut und Haare

5. Vitamine

Man hat im Aloe vera Gel 13 Vitamine gefunden. Auch hier möchte ich auf die wichtigsten hinweisen:

- Vitamin A: wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute
- Vitamin B1: (Thiamin) spielt eine Rolle im Energiestoffwechsel
- Vitamin B2: (Riboflavin) ist auch in der Molke in beachtlicher Menge enthalten und hat seine Bedeutung im Auf- und Abbau der roten Blutkörperchen
- Vitamin B3: (Niacin) die Voraussetzung für eine schöne Haut, für kräftige Muskeln und für gesunde Nerven, ein leistungsfähiges Herz und ein intaktes Verdauungssystem
- Vitamin B6: (Pyridoxin) wichtig für diverse Stoffwechselvorgänge und für den Hormonhaushalt
- Vitamin B9: (Folsäure) ist vor allem beim Zellwachstum beteiligt und beugt Missbildungen beim Menschen vor
- Vitamin B12: (Cobalamin) ist das eigentliche Nervenvitamin
- Vitamin C: (Ascorbinsäure) ist an vielfältigsten Prozessen im Körper beteiligt und stärkt vor allem das Immunsystem
- Vitamin E: (Tocopherol) ist bekannt als das Vitamin für Herz und Kreislauf. Ferner

macht es freie Radikale unschädlich, stimuliert die Hormon-Drüsen und vieles mehr. Ein wichtiger Vitamin-E-Spender ist auch das Weizenkeimöl.

6. Weitere Wirkstoffe

In den Blättern der Aloe vera finden wir noch viele sogenannte «sekundäre Pflanzenstoffe», so z.B. ätherische Öle, die gegen Entzündungen wirksam sind. Ferner Lignine, die zu den Ballaststoffen gehören (Wirkung auf den Darm), Salicylsäure, der bekannte schmerzstillende Wirkstoff des Aspirin, der auch Entzündungen und Fieber bekämpft und blutverdünnend wirkt. Im weiteren etwa Saponine (Seifenstoffe), die das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen, Sterole, fettähnliche Substanzen, die unter anderem den Cholesterinspiegel im Blut senken oder Tannine (Gerbstoffe), die für eine gesunde Haut sorgen.

Und es gibt noch eine Gruppe von Stoffen, die jedoch lediglich in und direkt unter der grünen Blattoberfläche zu finden sind, die Anthraglykoside. Der wichtigste Vertreter davon, das Aloin, ist ein starkes Abführmittel, das man jedoch mit Vorsicht gebrauchen sollte, da er die Darmschleimhaut reizt und es zu Koliken kommen kann. Aus diesem Grunde wird für den Aloe vera Saft nur das Gel im Blattinneren verwendet.

Die Anwendung von Aloe vera Gel

Wundermittel gibt es wohl keine. Aber die Aloe vera ist eines jener Geschenke der Natur, die über mehrere tausend Jahre den Menschen geholfen hat, ihre Gesundheit zu bewahren. Und so sollte sie auch verstanden werden, als eine Nahrungsergänzung, die uns bei regelmässigem Gebrauch Schönheit und Gesundheit zu erhalten hilft. Aus der Fülle der wirksamen Stoffe, die in der Aloe vera enthalten sind, ergibt sich deren Anwendung, die ich nochmals kurz zusammenfassen möchte.

1. Schönheitspflege, Kosmetik

Aloe vera Gel als Frischsaft oder verarbeitet in Kosmetika ist eine optimale Pflege für Haut und Haare, spendet Feuchtigkeit, fördert die Regeneration und erhält die Haut damit jugendlich frisch. Es wurde auch schon berichtet, dass Altersflecken verschwinden. Verstärkt wird diese Wirkung, wenn Aloe Saft auch getrunken wird.

2. Entzündungen, Wundheilung

Hervorragende Erfahrungen wurden mit Aloe-Gel oder -Saft gemacht, wenn es bei Wunden, Abszessen oder Verbrennungen aufgetragen wird. Es beschleunigt die Heilung und desinfiziert. Bei allen Hautproblemen darf man ohne ein Risiko einzugehen den reinen Aloe-Saft einsetzen.

3. Stärkung des Immunsystems

Die regelmässige Einnahme von Aloe vera Saft als Nahrungsergänzung stärkt das Abwehrsystem des Menschen. Man beugt also Krankheiten vor. Besonders das Acemannan, aber auch andere Stoffe der Aloe vera wirken gegen Bakterien, Viren und Pilze. Wer sich also auf natürliche Weise vor Infektionen schützen will, baut Aloe vera in seinen Ernährungsplan ein. Zusätzlich wird die Entschlackung des Körpers von Giftstoffen wie z.B. Schwermetallen oder freien Radikalen gefördert. So wird vor allem den chronischen rheumatischen Erkrankungen und auch Krebs vorgebeugt.

4. Verdauung und Stoffwechsel

Die natürlichen Enzyme der Aloe vera fördern die Verdauung und wirken im Zusammenspiel mit den Mineralien und anderen Spurenelementen förderlich für einen gesunden Stoffwechsel. Es gibt Berichte, wonach sich der Zuckerspiegel im Blut mit Aloe vera bei Diabetikern auf natürliche Weise ohne zusätzliche Medikamente normalisierte. Ähnliche Aussagen gibt es auch bei zu hohem Cholesterinspiegel.

5. Herz und Kreislauf

Wenn Blutzucker und Cholesterin normale Werte zeigen, dann ist dies bereits die beste

Vorsorge gegen die häufigsten Herz- und Kreislaufliden. Die Herzfähigkeit wird zusätzlich über das reiche Angebot an Mineralstoffen und Vitaminen, wie wir sie in der Aloe vera finden.

Das eine tun und das andere nicht lassen. Liebe Leserinnen, liebe Leser, die Natur schenkt uns eine Vielzahl von Hilfen, um unsere Gesundheit und unsere Schönheit ein ganzes Leben lang zu bewahren. Dabei steht die wahre Aloe bestimmt weit vorne in der Rangliste. Warum sie also nicht in unsere gesunde tägliche Ernährung einbauen.

Wer mehr über die «königliche Heilpflanze» und über deren Wirkstoffe wissen möchte, dem kann ich die folgenden Bücher empfehlen:

- Hans-Günter Berner, «An vollen Töpfen verhungern»
Das Taschenbuch gibt Auskunft über Vitami-

ne, Mineralstoffe, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe und deren Bedeutung in der menschlichen Ernährung. Leicht geschrieben und hilfreich für jeden, der sich gesund ernähren möchte.

- Alice Beringer, «Aloe vera – die Königin der Heilpflanzen»
Preisgünstiges Taschenbuch über Geschichte und Wirkungen der Aloe vera mit einem grossen Krankheitsregister und Anwendungsbeispielen.
- Jutta Oppermann, «Aloe vera – Was die Pflanze wirklich kann»
Modernes, reich illustriertes Werk über die vielfältigen Anwendungen der Aloe vera.
- Yrka Mattern, «Aloe vera – Cocktails und Vitaldrinks»
Reich illustriertes Buch mit vielen Vorschlägen, wie sie die königliche Heilpflanze auf ihren Tisch bringen können. Auch eine feine Geschenkidee.

dk

«Einführungs-Aktion»

gültig bis 15.9.2004

Naturreiner Saft der Aloe vera Cristal de Sábila



Aufgeschnittenes Aloe-vera-Blatt

Naturreines Aloe-vera-Saft-Konzentrat aus Bio-Anbau in der Dominikanischen Republik.

Ideale Nahrungsergänzung, durstlöschend, mit dem typischen Aloe-Geschmack. Reich an natürlichen Spurenelementen.



940 ml
Jetzt zum Einführungspreis
von nur CHF 34.50
statt CHF 44.50

Beachten Sie auch die entsprechende Literatur über Aloe vera!

Ihre Bestellung

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
Nahrungsergänzung					
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, 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 Gold-Hefe, 300 g	26.40		
0127		Anamú, 100 Kaps.	34.50		
0100		Cristal de Sábila – Naturreiner Saft der Aloe vera, 940 ml	Einführungs-Aktion: 34.50	44.50	
Körperpflege					
1001		molba Rosencreme, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1013		molba Aufbaucrème Tag, pflegend, 100 ml	37.50		
1014		molba Aufbaucrème Nacht, nährend, 100 ml	39.30		
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		
Bücher					
3192		Gewichtsprobleme (Dahlke)	14.60		
3145		Fruchtige Molke-Drinks (Lünn)	9.00		
3117		Wasser die gesunde Lösung (Batmanghelidj)	26.70		
3153		An vollen Töpfen verhungern (Berner)	19.00		
3194		Aloe vera – die Königin der Heilpflanzen (A. Beringer)	12.80		
3195		Aloe vera – was die Pflanze wirklich kann (J. Oppermann)	18.00		
3196		Aloe vera – Cocktails und Vitaldrinks (Y. Mattern)	42.00		
3197		Typgerechtes Fasten (R. Moll)	20.00		

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