

> Schwindel

> Weihnachts-Aktion

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB  
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 31, No. 4/2004 / 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

## Wir danken!

- allen Abonnetten und Lesern der OTMARSAN-Nachrichten
- allen Gästen des Kurhauses St. Otmar
- allen Kunden der OTMARSAN AG

für Ihre Treue und das uns entgegengebrachte Vertrauen in der vergangenen Zeit. Wir wünschen Ihnen allen frohe und geruhige Festtage und zum Jahreswechsel eine gute Gesundheit und viel Lebensfreude.

ON-Redaktion/Gestaltung:  
Kurhaus St. Otmar/OTMARSAN AG:

Donat Krapf, Stefan Krapf  
Othmar sen. + Silvia Krapf  
Othmar Krapf jun.  
Hansruedi Zimmermann (Therapie)  
Erika Korrodi (Büro, Telefon)  
Priska Portmann (Versand)

## Für Ihre Weiterbildung

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

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

22.01. – 29.01.2005	Touch for Health 1, Kinesiologie Grundkurs mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
12.03. – 19.03.2005	Innehalten und Kraft schöpfen mit Rosmarie Härdi, Rorschacherberg	Wochenkurs CHF 400.–
19.03. – 26.03.2005	Fastenwoche mit Autogenem Training mit Theres Beyeler	Wochenkurs CHF 380.–
02.04. – 09.04.2005	Touch for Health 2, Kinesiologie Folgekurs mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
09.04. – 16.04.2005	Sich wieder finden und Fasten mit Richard Märk	Wochenkurs CHF 390.–
21.05. – 28.05.2005	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.–
02.07. – 09.07.2005	Atmen – Bewegen – Entspannen mit Theres Beyeler	Wochenkurs CHF 380.–

## Schwindel

Als ich vor Jahren mit dem Fährschiff Habib von Tunis nach Genua unterwegs war, blies ein Mistral mit Sturmböen aus Nordwesten. Vom Bug her spritzte die Gischt über das ganze Schiff und trotz der Grösse schwankte das Schiff bedenklich. Der Kapitän hielt die Motoren gedrosselt, um die Wellenschläge etwas zu mildern. Als Skipper einer Segelyacht war ich mir solches Wetter gewohnt. Aber die meisten der Passagiere lagen seekrank in ihrer Koje. Und zum Nachtessen waren wir im grossen Speisesaal, wo man sonst anstehen musste, gerademal zu dritt!

Die Seekrankheit ist eine von vielen Arten des Schwindels. Eigentlich ja gar keine Krankheit, sondern lediglich eine gestörte Wahrnehmung der Umgebung, die sich schnell wieder ergibt, sobald man auf festem Boden steht. Ähnlich verhält es sich mit dem Höhenschwindel oder mit der Reisekrankheit beim Autofahren oder Fliegen. Vielen Menschen wird schwindlig, wenn sie in einem Lift fahren. Mir persönlich wird schwindlig, wenn ich mich um meine eigene Achse drehe. So hatte ich immer Mühe beim Tanzen, vor allem beim Walzer laufe ich Gefahr hinzufallen. Und schon wenn ich einem Eistanzer zuschaue, wie er seine Pirouetten dreht, wird mir schwindlig. Die meisten Menschen haben einschlägige Erfahrungen mit Schwindel.

### Schwindel als Krankheitssymptom

Jeder zehnte Mensch leidet unter Schwindel. Damit ist nach dem Kopfschmerz der Schwindel das häufigste Symptom für eine Störung. Die Ursachen, die zu Schwindel führen, sind sehr vielfältig. Der Blutdruck kann zu hoch sein oder zu tief, auch ein tiefer Blutzuckerspiegel kann zu Schwindel führen. Eine Sehstörung kann Schwindel verursachen, ebenso eine Störung des Gleichgewichtsorganes im Innenohr. Psychische Probleme können für Schwindel verantwortlich sein wie auch die Einnahme von gewissen Medikamenten. So möchte ich heute auf die verschiedenen Arten des Schwindels etwas näher eingehen.

### Der systemische Schwindel

Der Gleichgewichtssinn beim Menschen liegt im Vestibulärapparat. Dies sind Bogengänge im Innenohr, in denen sich tausende von feinen Härchen befinden, die jeweils mit einer Sinneszelle (Nervenzelle) verbunden sind. Die Bogengänge sind mit einer Flüssigkeit mit kleinen Kügelchen gefüllt. Wenn wir uns bewegen oder unseren Körper um die eigene Achse drehen, dann bewegt sich auch die Flüssigkeit in den Bogengängen, die Kügelchen bewegen die feinen Haare und geben so einen Reiz auf die Sinneszellen, die diesen wiederum ans Gehirn weiterleiten. Im Gehirn kommen aber noch andere Reize an, z.B. von den Augen oder auch von den Muskeln (Tiefenwahrnehmung). Aus all diesen Reizen leitet das Gehirn dann die Körperbewegung ab. Sendet eines dieser Systeme falsche Informationen, so ist die Bewegungswahrnehmung gestört und es kommt zu einer Unsicherheit im Bewegungsablauf, eben meistens zu Schwindel. Diesen Schwindel nennen wir einen systemischen Schwindel,

weil die Ursache vom Gleichgewichtssystem her kommt.

Die typischen Symptome beim systemischen Schwindel können sein:

- Drehschwindel. Die Umwelt beginnt sich im Kreis zu drehen, auch beim Liegen und selbst bei geschlossenen Augen.
- Schwankschwindel mit dem Gefühl, als ob der Boden schwanke.
- Liftschwindel. Das Gefühl zu fallen oder in die Höhe gehoben zu werden.
- Pulsion. Überschiessende Körperbewegungen oder Seitwärtsinken des Körpers.
- Taumelgefühl

Der Schwindel wird meist anfallsförmig auftreten, er kann sich aber auch zum Dauerschwindel entwickeln. Häufige Ursache zum systemischen Schwindel ist eine Sehstörung. Man spricht in diesem Zusammenhang auch vom visuellen Schwindel. Ursächlich dafür kann zum Beispiel eine nicht korrigierte Kurz- oder Weitsichtigkeit sein. Es kann sich aber auch um eine Lähmung des Augenmuskels handeln, um ein latentes Schielen, doppeltes Sehen (Aniseikonie) usw. Der Augenarzt kann dies abklären und in den meisten Fällen mit einer Sehkorrektur (Brille) auch den Schwindel beheben.

Beim sogenannten «Lagerungsschwindel» handelt es sich ursächlich um einen Fehler im Vestibulärapparat (Bogengang). Ablagerungen in der Flüssigkeit und Verklumpung der Kügelchen ändern die Fließgeschwindigkeit und geben damit falsche Signale ans Gehirn weiter. Dieser Schwindel ist häufig einseitig stärker, z.B. bei einer Kopfbewegung nach rechts. Verhält man sich dagegen still, verschwindet auch der Schwindel nach einer gewissen Zeit. Er verschwindet aber auch, wenn man den Kopf wieder zurückdreht in die vorherige Position. Häufig lässt sich diese Störung beheben, indem man den Kopf etwas ruckartig bewegt: die Kügelchen lösen sich so und die Flüssigkeit in den Bogengängen erhält wieder ihre ursprüngliche Viskosität. Meine Empfehlung ist auch immer: mehr trinken! Wasser als Lösungsmittel spielt im Körper eine immense Rolle und beugt sklerotischen Ablagerungen vor.

Zu den systemischen Schwindeln zählen ferner z.B. die Ménière'sche Erkrankung. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung des Innenohrs mit anfallsartigem Drehschwindel, meist begleitet von Tinnitus und Schwerhörigkeit. Oder auch die Labyrinthitis, eine bakterielle Infektion des Innenohrs, die ebenfalls mit Schwindel, Tinnitus und Hörstörungen einhergeht.

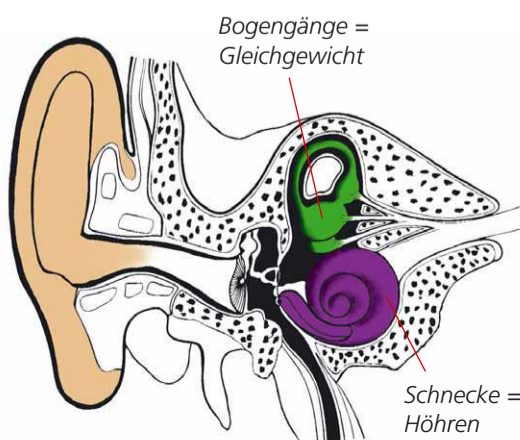
### Asystemischer Schwindel

Liegt die Ursache des Schwindels nicht in den Organen des Gleichgewichts, so finden wir sie in einer Störung oder Schädigung des Gehirns durch andere Krankheiten oder auch durch Gifte (Drogen, Medikamente, Nahrungsmittel). Dass auch ganz gewöhnliche Nahrungsmittel zu einer Störung des Gleichgewichtes führen können, habe ich am eigenen Leibe erlebt. Hier die Geschichte:

### Nichts als Tomaten

Ich hatte mir Samen von Cherry-Tomaten besorgt und in meinem Garten gesät. Die Pflanzen gediehen hervorragend und brachten auch eine reiche Ernte. Ich machte mir Salat davon. Ich brachte den Teller jedoch nicht zu Ende, da fiel ich mit heftigstem Drehschwindel vom Stuhl! Und drei Tage lang konnte ich mich danach nicht mehr vom Bett erheben. Nur ganz langsam besserte sich der Schwindel wieder. Seither lasse ich die Hände von Cherry-Tomaten!

Die Tomate gehört zur Familie der «Nachtschattengewächse». Diese hat ihren Namen nicht etwa daher, dass sie gerne im Schatten wächst, sondern ursprünglich von «Schaden», weil nämlich die Nachtschattengewächse mehr oder weniger giftige Alkalo-



Bogengänge = Gleichgewicht

Schnecke = Hören



# Weihnachts-Aktion

gültig bis 15.2.2005

Testen Sie unsere molba Produkte für Ihre natürliche Schönheitspflege in preisgünstigen Aktions-Sets:

## Set 1

1 Aufbaucrème Tag	37.50
1 Aufbaucrème Nacht	39.30
1 Körper-Balsam	27.40
1 Bio-Seife	6.20
<b>Einzelpreis</b>	<b>110.40</b>
<b>Set-Aktion</b>	<b>80.00</b>
Sie sparen	-30.40



## Set 2

1 Crème anticellulite	57.00
1 Jojoba-Öl, naturrein	28.80
1 Rosencrème	26.50
<b>Einzelpreis</b>	<b>112.30</b>
<b>Set-Aktion</b>	<b>80.00</b>
Sie sparen	-32.30



## Set 3

1 Rosencrème	26.50
1 Beinpflege	23.70
1 Badosana, Kräuter-Öl-Bad	28.80
1 Bio-Seife	6.20
<b>Einzelpreis</b>	<b>85.20</b>
<b>Set-Aktion</b>	<b>60.00</b>
Sie sparen	-25.20



## Set 4

2 Kur-Shampoo à 17.10	34.20
1 Crème de Jojoba, Haarkur	23.50
1 Haar-Lotion	17.60
<b>Einzelpreis</b>	<b>75.30</b>
<b>Set-Aktion</b>	<b>53.00</b>
Sie sparen	-22.30



ide enthalten (etwa Atropin, Scopolamin, Solanin u.a.), die das Nervensystem des Menschen beeinflussen und auch als Drogen bekannt sind. «Nachtschaden» hatte im Altertum die Bedeutung von Alptraum, und die Nachtschattengewächse können zu einem Alptraum führen, wie ich selber erfahren habe. Zur gleichen Familie gehören übrigens auch die Kartoffel, die Paprika, die Aubergine, die Tabakpflanze, oder auch die Tollkirsche (atropa belladonna).

Nach diesem kleinen Exkurs über die Tomate nun wieder zurück zum systemischen Schwindel. Wie wir gesehen haben, können gewisse Stoffe die Hirnfunktionen beeinflussen und so für Schwindel verantwortlich sein. Dies gilt auch für verschiedene Medikamente, die unter Umständen Schwindel auslösen können. Zu erwähnen sind unter anderem gewisse Antibiotika (z.B. Streptomycin) oder auch Schmerz- und Beruhigungsmittel (z.B. Aspirin), und ganz generell natürlich alle Arten von Psychopharmaka.

## Schwindel als Begleitsymptom

Einige Krankheiten, die nichts mit dem Gleichgewichtssystem zu tun haben, können Schwindel auslösen. Vor allem sind es die Herz- und Kreislauferkrankungen. Als Auslöser des Schwindels steht hier ein Mangel (weisse Ohnmacht) oder eine Überfülle (rote Ohnmacht) von Blut im Gehirn. Die Patienten empfinden diese Art des Schwindels mit den folgenden Begleitsymptomen:

- Sternchen sehen
- Schwarzwerden vor den Augen
- Leere im Kopf
- Druck im Kopf
- Benommenheit
- Schweißausbruch, kalter Schweiß
- Ohnmacht
- Kollaps
- Herzrasen

In allen Fällen ist die Durchblutung des Gehirns gestört. Bei zu tiefem Blutdruck kommt es schnell mal dazu, dass einem schwarz wird vor den Augen. Diese sogenannte «weisse Ohnmacht» (Patienten sind weiss im Gesicht) ist nicht so problematisch. Den Patienten am besten flach auf den Rücken legen und mit Massagen in Kopfrichtung den Blutkreislauf aktivieren. Ein Tropfen Pfefferminzöl unter die Nase reiben hilft ebenfalls schnell zu einer besseren Atmung und Durchblutung des Kopfbereiches.

Gefährlich hingegen ist der Schwindel bei gleichzeitig hohem Blutdruck. Da ist die Mangel durchblutung durch eine Arteriosklerose gegeben. Verlieren solche Patienten das Bewusstsein (rote Ohnmacht, Patienten haben ein rotes Gesicht), besteht eine akute Hirnschlaggefahr. Kopf und Oberkörper sind hochzulagern und es ist sofort ärztliche Hilfe zu rufen.

Auch Stoffwechselerkrankungen können ähnliche Störungen hervorrufen. Ich möchte in diesem Zusammenhang nur die Zuckerkrankheit erwähnen. Zum Symptom des Schwindels kann sowohl ein zu hoher Blutzuckerspiegel führen, häufiger jedoch ein zu niedriger. Da die zu treffenden Massnahmen hier genau entgegengesetzt sind, ist es wichtig zu wissen, ob Über- oder Unterversorgung vorliegt. Je nachdem muss mit Insulin oder mit etwas Traubenzucker geholfen werden.

Ferner kann natürlich auch eine Migräne durch die hervorgerufene Mangel durchblutung des Gehirns einen Schwindel verursachen. Und auch von Herdinfektionen, besonders von Zahnherden, ist bekannt, dass unter Umständen Schwindel als Symptom auftreten kann. Zahnherde sind häufig für unerklärliche Symptome weit weg vom Herd verantwortlich. Deshalb ist es dort so

schwierig, die Ursache zu finden und zu beseitigen. Eine genaue Kontrolle der Zähne scheint mir dann immer wichtig, wenn Krankheitssymptome auftreten, ohne dass dazu eine Ursache gefunden wird.

## Probleme der Diagnose und Behandlung

Der Schwindel kann so vielfältige Ursachen haben, dass es auch für den Fachmann nicht immer einfach ist, die richtige Diagnose zu stellen, den Auslöser zu finden und eine effektive Behandlung einzuleiten. Es stehen dem Arzt heute zwar viele technische Hilfsmittel zur Verfügung, die zu einer richtigen Diagnose helfen, wie etwa das EKG (Elektrokardiogramm), um Störungen am Herz-Kreislauf-System zu finden, oder das EEG (Elektroenzephalogramm), um die Hirnströme zu messen und zu analysieren, das Computertomogramm, um sich das Gehirn in diversen Schnitten anzusehen. AEP steht für «akustisch evozierte Potentiale» und ist eine Untersuchungsmethode für die Hirnfunktionen: das Gehirn antwortet auf einen akustischen Reiz normalerweise mit der Aussendung von kurzen Wellen entlang der Hörbahn. Diese Wellen sind verzögert oder in ihrer Amplitude verkleinert, wenn Störungen vorliegen, die dann auch für einen Schwindel verantwortlich sein können. Trotz all dieser Hilfsmittel braucht es oft viel detektivische Kleinarbeit, um an die eigentliche Ursache eines Schwindels zu kommen.

## Was kann ich tun?

Sie haben Schwindel und möchten etwas dagegen tun. Wenn Sie diesen Artikel aufmerksam durchgelesen haben, dann haben Sie ja wohl schon eine Ahnung, in welcher Richtung die Ursache zu suchen ist. Ein Fall - das sei hier nochmals ausdrücklich klargestellt - gehört unverzüglich in ärztliche

Behandlung: es ist der Schwindel bei zu hohem Blutdruck und rotem Kopf. Hier ist die Gefahr eines Hirnschlages eminent. Die meisten anderen Formen des Schwindels bergen keine akute Gefahr in sich. Lassen Sie Ihren Blutdruck messen, wenn nötig ein EKG anfertigen, kontrollieren Sie Ihre Augen beim Augenarzt, Ihre Zähne auf versteckte Herde. Achten Sie auf besondere Nahrungsmittel, auf spezielle Medikamente, die allenfalls den Schwindel auslösen könnten. Fördern Sie den Kreislauf durch mehr Bewegung und geben Sie Ihrem Körper genügend Flüssigkeit (3 Liter täglich).

Wenn Sie mich allerdings um ein Heilmittel gegen den Schwindel fragen, dann wird es schwierig, da ja der Schwindel lediglich ein Symptom für eine Störung darstellt. Man muss also immer die Ursache kennen und behandeln. Lediglich die Homöopathie therapiert auf Grund von Symptomen, da sie den Körper anregt, etwas gegen das Krankheitssymptom zu unternehmen. Homöopathische Mittel können Sie also ohne weiteres nehmen, es besteht dabei kein Risiko, es sind keine Nebenwirkungen zu befürchten. Gegen meinen Schwindel habe ich das Mittel «Vertigoheel» mit gutem Erfolg eingesetzt. Man nimmt je nach Bedarf mehrmals täglich eine Tablette und lässt sie unter der Zunge zergehen. Die Information überträgt sich so bereits über die Schleimhäute des Mundes.

Ihre persönlichen Erfahrungen mit Schwindel interessieren mich natürlich. Sie erreichen mich wie immer unter: OTMARSAN-Nachrichten, Postfach 2, CH-6404 Greppen oder direkt über Email an donat.krapf@otmarsan.ch. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern recht frohe Festtage und einen schwindelfreien Winter.

dk

# 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		
<b>0012</b>		<b>OTMARSAN fit-o-zyn, Energiespender, 400 g</b>	<b>20.50</b>	<b>19.30</b>	
<b>0060</b>		<b>Café Guanito, biologisch, ganze Bohnen, 500 g</b>	<b>14.70</b>	<b>14.20</b>	<b>13.70</b>
0090		Macandina, Tabletten aus Macapulver, 90 Tabl.		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, Kautabletten, 300 g	26.40		
0100		Cristal de Sábila – Naturreiner Saft der Aloe vera, 940 ml	44.50	42.50	
0101		Cristal de Sábila – mit 50% Chinola-Saft (Passionsfrucht), 940 ml	44.50	42.50	
<b>Körperpflege – Weihnachts-Set-Aktion</b>					
<b>1901-1</b>		<b>Set 1</b>	<b>Set-Aktion 80.00</b>	<del>110.40</del>	
<b>1901-2</b>		<b>Set 2</b>	<b>Set-Aktion 80.00</b>	<del>112.30</del>	
<b>1901-3</b>		<b>Set 3</b>	<b>Set-Aktion 60.00</b>	<del>85.20</del>	
<b>1901-4</b>		<b>Set 4</b>	<b>Set-Aktion 53.00</b>	<del>75.30</del>	
		Musterbeutel molba Aufbaucrème Tag und Aufbaucrème Nacht		gratis	
<b>Bücher</b>					
3145		Fruchtige Molke-Drinks (Lünn)	9.00		
3117		Wasser die gesunde Lösung (Batmanghelidj)	26.70		
3194		Aloe vera – die Königin der Heilpflanzen (A. Beringer)	12.80		
3195		Aloe vera – was die Pflanze wirklich kann (J. Oppermann)	18.00		
3197		Typgerechtes Fasten (R. Moll)	20.00		
<b>Diverses</b>					
2035		Schaffell (Adora), Tierform extra gross	145.00		
2036/37		Schaffell (Adora), 80x150 cm / 90x190 cm	350.00 / 495.00		
2039		Shampoo für Schaffelle, 250 ml	7.50		

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:

- Produkte & Dienstleistungen  Kurse und Aktivferien  Bücherliste  
 Kurhaus St. Otmar  Gesundheitsschuhe  Café Guanito

**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



# Körperpflege

## Schönheit verpflichtet...



...und natürliche Schönheit verpflichtet zu natürlicher Schönheitspflege.

Unsere molba-Linie hat natürlich – wie könnte es anders sein – mit Molke zu tun. Die hautpflegenden, natürlichen Inhaltsstoffe der Molke arbeiten wir soweit als möglich in unsere molba Naturkosmetik ein. Die Linie wird weiter ausgebaut. Wir sind dem Biologischen verpflichtet und arbeiten mit wertvollen natürlichen Grundstoffen – Schönheitspflege soll ja auch Gesundheitspflege sein.

Das Wort «biologisch» wird oft arg strapaziert. Und nicht alles, was unter dieser Bezeichnung angeboten wird, entspricht dem Idealbild. Dies hängt auch damit zusammen, dass «biologisch» keine genaue Definition hat. Bei unserer molba Naturkosmetik halten wir uns an die folgenden Richtlinien:

1. molba Naturkosmetik basiert auf natürlichen Grundsubstanzen pflanzlicher und tierischer Herkunft (Pflanzenextrakte, Molkebestandteile, ätherische Öle, Wollfett, natürliche Enzyme, natürliche Duft- und Farbstoffe u.a.)

2. molba Naturkosmetik verzichtet soweit als möglich auf Konservierungsmittel und verwendet wenn nötig nur solche, die erfahrungsgemäss hautfreundlich sind.

3. molba Naturkosmetik ist auch für empfindliche Haut zuträglich. Der biologischen Qualität wegen ist jedoch die Haltbarkeit etwas begrenzt. Bei längerer Lagerung im Kühlschrank aufbewahren. Nicht an sehr warmen Orten lagern (über Heizkörper, an direktem Sonnenlicht).

Wir sind überzeugt, dass wir Ihnen mit unserer molba Naturkosmetik wirklich wertvolle Produkte anbieten können. Probieren Sie selbst!



### MOLBA Aufbaucrème Tag

Für den nötigen Schutz vor Umweltbelastungen vermittelt die Tagescrème der Haut viele Wirkstoffe, Feuchtigkeit und Ölsubstanzen. Sie pflegt, unterstützt die Hautelastizität, beugt der Hautalterung vor, mildert und beruhigt bei strapazierter Haut. Bestens geeignet als Make-up-Unterlage.



### MOLBA Aufbaucrème Nacht

Die fettstoffreiche Feuchtigkeitsemulsion enthält über 90% natürliche oder aus natürlichen Stoffen hergestellte Ingredienzien. Sie entfaltet ihre Wirksamkeit am Abend und während der Nachtruhe.

Nach der Hautreinigung aufgetragen zieht die wohlriechende Crème schnell in tiefere Schichten und gibt der Haut verbrauchte Feuchtigkeit und benötigte Fettstoffe zurück. Die Haut wird dadurch fein und bleibt jugendlich straff.



### MOLBA Rosencrème

Leicht fettende **Tages- und Nachtcrème** zur täglichen Gesichts- und Körperpflege. Eignet sich auch für extrem empfindliche Haut. molba Rosencrème zieht schnell ein und erhält die Spannkraft der Haut. Diskret in Farbe und Duft.



### MOLBA Körper-Balsam

molba Körperbalsam enthält Ringelblumenöl, Auszüge aus diversen Heilkräutern und einen hohen Anteil Molke. Ein sehr sanftes Kosmetikum für Gesicht und Körper. Pflegt und regeneriert gestresste Haut. Molke beugt entzündlichen Prozessen vor, besänftigt durch den hohen Mineralstoffgehalt und fördert die natürliche Durchblutung der Haut. Enthält keine Farbstoffe. Ohne Tierversuche. molba Körperbalsam erfüllt die neuen europäischen Normen für «Naturkosmetik». Die natürliche Hautpflege für jeden Tag.



### MOLBA Massage- und Hautfunktionsöl

Ein Körperöl der Spitzenklasse, das auch von vielen Berufsmasseuren verwendet und empfohlen wird. Hergestellt aus reinen, kaltgepressten Keimölen enthält es eine Palette wichtiger, hautpflegender Vitamine. Hinzu kommen Ölmazerate aus acht Heilpflanzen: Ringelblume, Königskerze, Johanniskraut, Spitzweigerich, weisse Taubnessel, Huflattich, virginischer Zauberstrauch (Hamamelis) und Sonnenhut (Echinacea).

molba Hautfunktionsöl eignet sich vor allem zur Pflege von trockener Haut, hilft aber auch bei vielen Hautproblemen, zur Pflege von Krampfadern, Ekzemen, Verbrennungen, Sonnenbrand, trockenen Flechten, zu Schuppenbildung neigender Haut, Wunden usw. Empfohlen auch zur täglichen Hautpflege oder zu Massagezwecken. Leicht parfümiert (Jasmin).



### MOLBA Jojoba-Öl *naturrein*

Unser Jojoba-Öl ist naturrein, kaltgepresst aus der Jojoba-Nuss und ohne jegliche Konservierungsmittel. Jojoba-Öl ist auch für empfindliche Haut ausgesprochen gut verträglich und wurde bereits von den Indianern der Sonora-Wüste als vorzügliches Haut- und Haarpflegemittel benutzt.

☞ Siehe auch «Crème de Jojoba, Haarkur», Rückseite

Zur täglichen Pflege normaler, trockener und schuppiger Haut. Bei Ekzemen, Schuppenflechten, trockenen Lippen und nach dem Sonnenbad. Praktisch geruchlos.



### MOLBA Bio-Seife

Ähnlich dem molba Shampoo ist unsere molba Bio-Seife alkalifrei und aus natürlichen Schaumbildnern hergestellt in kalter Pressung. Sie enthält einen hohen Molkeanteil. Siena-Erde verleiht ihr die Farbe und ätherische Öle den feinen Duft bis zum letzten Rest. molba Bio-Seife eignet sich hervorragend für die Ganzkörperpflege, auch für die empfindlichsten Stellen. Seife nicht im Wasser liegen lassen.

Art.-Nr.	Produkt	Inhalt
1013	molba Aufbaucrème, Tag	100 ml
1014	molba Aufbaucrème, Nacht	100 ml
1001	molba Rosencrème, für Tag und Nacht	100 ml
1012	molba Körper-Balsam, mit Frischmolke	200 ml
1002/03	molba Massage- und Hautfunktionsöl	200/1000 ml
1028/29	molba Jojoba-Öl, naturrein	200/500 ml
1110	molba Bio-Seife mit Molke	120 g





**MOLBA**  
**Crème anticellulite**

Spezialemulsion gegen Cellulite (Orangenhaut). Neben hautpflegenden und durchblutungsfördernden Substanzen und Molke enthält sie wichtige biologische Fermente, die den Fettstoffwechsel beschleunigen. Wir empfehlen bei Cellulite die folgenden Massnahmen:

- ▶ tägliche Wechselduschen (Kneipp'sche Güsse) über die betroffenen Stellen, danach
- ▶ Abtrocknen und mit einer Bürste kräftig behandeln, bis sich die Haut leicht rötet, dann
- ▶ molba Crème anticellulite bis zur völligen Aufnahme in die Haut einmassieren.
- ▶ Einhaltung einer ausgewogenen ballast- und vitalstoffreichen Ernährung (OTMARSAN Molke)
- ▶ evtl. zusätzliche Bindegewebsmassage bei einem Therapeuten.
- ▶ viel Bewegung an frischer Luft



**MOLBA**  
**Beinpflege mit Frischmolke**

Roskastanien-Blüten und eine Mischung wohllosierter ätherischer Öle bewirken Ausgeglichenheit und Wohlbefinden für die durch Hitze, Anstrengung und langes Stehen strapazierten und ermüdeten Beine. Die Frischmolke wirkt beruhigend und durchblutungsfördernd. Auch bei Krampfadern zur täglichen Pflege empfohlen.

Art.-Nr.	Produkt	Inhalt
1006	molba Crème anticellulite	200 ml
1010	molba Beinpflege, mit Frischmolke	200 ml



**MOLBA**  
**Kur-Shampoo mit Molke**

Alkalifreies Shampoo ohne Seife aus pflanzlichen Waschsubstanzen. molba Kur-Shampoo ist das extrem milde Kosmetikum, besonders bei empfindlichem Haar und zur häufigen Haarwäsche. Sie können damit Ihr Haar waschen sooft Sie möchten, ohne die Kopfhaut auszulaugen und die wichtigen Fettsäuren der Haut zu schädigen. molba Kur-Shampoo verleiht Ihrem Haar einen weichen Seidenglanz, hemmt Haarausfall und Schuppenbildung.

Ergänzend kann nach der Haarwäsche unsere molba Crème de Jojoba Haarkur oder molba Haar-Lotion eingesetzt werden.



**MOLBA**  
**Bio-Shampoo mit Schwefel**

PH-neutrales Shampoo mit Schwefel. Empfohlen vor allem bei Problemen der Kopfhaut und bei Schuppen. Fördert den natürlichen Haarwuchs durch eine spezielle, organische Wirkstoffkomponente (Faktor F).



**MOLBA**  
**Crème de Jojoba Haarkur**

Wenn Ihr Haar oft spröde, trocken und brüchig ist, verwenden Sie nach der Haarwäsche molba Crème de Jojoba. Eine kirschgrosse Dosis ins Haar bringen und gut in die Kopfhaut einmassieren. Einige Minuten einwirken lassen und den Rest mit etwas Wasser leicht ausspülen. molba Crème de Jojoba macht Ihr Haar weich und geschmeidig. molba Crème de Jojoba kann auch zu Gesichtsmasken verwendet werden. Das kostbare Öl aus der Jojoba-Nuss gilt als eines der hervorragendsten Mittel zur Haar- und Hautpflege und -regeneration.



**MOLBA**  
**Haar-Lotion**

molba Haar-Lotion ist natürlich frei von Methanol. Sie enthält neben wichtigen Vitaminen (Panthenol, Faktor F) eine bunte Palette von Mineralstoffen gemäss einem alt-überlieferten Rezept. Neben ihrer direkten Wirkung auf das Haar und den Haarboden verhindern die Mineralstoffe ein Austrocknen von Haar und Haut. Sie geben dem Haar Festigkeit und Widerstandskraft. Ein zusätzlicher Haarfestiger ist deshalb meist nicht mehr notwendig.

molba Haar-Lotion nach der Haarwäsche oder jeden Morgen gut in die Kopfhaut einmassieren. Haare nicht mit hoher Temperatur trocknen. Feines Haar wird schon bei der ersten Anwendung merklich fester.

Art.-Nr.	Produkt	Inhalt
1122	molba Kur-Shampoo, mit Molke	300 ml
1120	molba Bio-Shampoo, mit Schwefel	300 ml
1123	molba Crème de Jojoba, Haarkur	300 ml
1125	molba Haar-Lotion	300 ml

molba Ihre natürliche Schönheitspflege

**MOLBA**  
**Badosana Kräuter-Öl-Schaumbad**

Duftende Pflanzen wie Heublumen, Kastanien und Hamamelis bilden die Grundlage eines milden, haut- und gefässpflegenden Schaumbades. Kann sowohl als Zusatz in der Badewanne als auch auf dem Duschschwamm anstelle von Seife verwendet werden.

Art.-Nr.	Produkt	Inhalt
1150	Badosana, Kräuter-Öl-Schaumbad	1000 ml
1153	Honigbad (Schlüter)	500 ml

Natürlicher Honig und zahlreiche natürliche Kräuterauszüge entspannen und machen die Haut geschmeidig zart – ein echtes Badeerlebnis! pH-neutral.

**OTMARSAN**  
**Raum-Deo (Luftreiniger)**

Mit unserem Raum-Deo Luftreiniger leisten Sie einen Beitrag zum Umweltschutz: dieser Lufterfrischer in Toilette, Küche, Wohnzimmer oder Büro basiert auf rein pflanzlichen Duftstoffen und wird natürlich ohne Treibgas hergestellt (Pumpzerstäuber). Die leeren Flaschen können Sie nachfüllen.

Art.-Nr.	Produkt	Inhalt
1290	OTMARSAN Raum-Deo, Pump-Spray	200 ml
1291	OTMARSAN Raum-Deo, Nachfüllung	1000 ml



**OTMARSAN**  
natürliche Gesundheit

OTMARSAN AG  
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  
Internet www.otmarsan.ch

- Diätetische und kosmetische Naturprodukte
- Kurhaus St. Otmar
- Sauna und Therapie
- Buchverlag