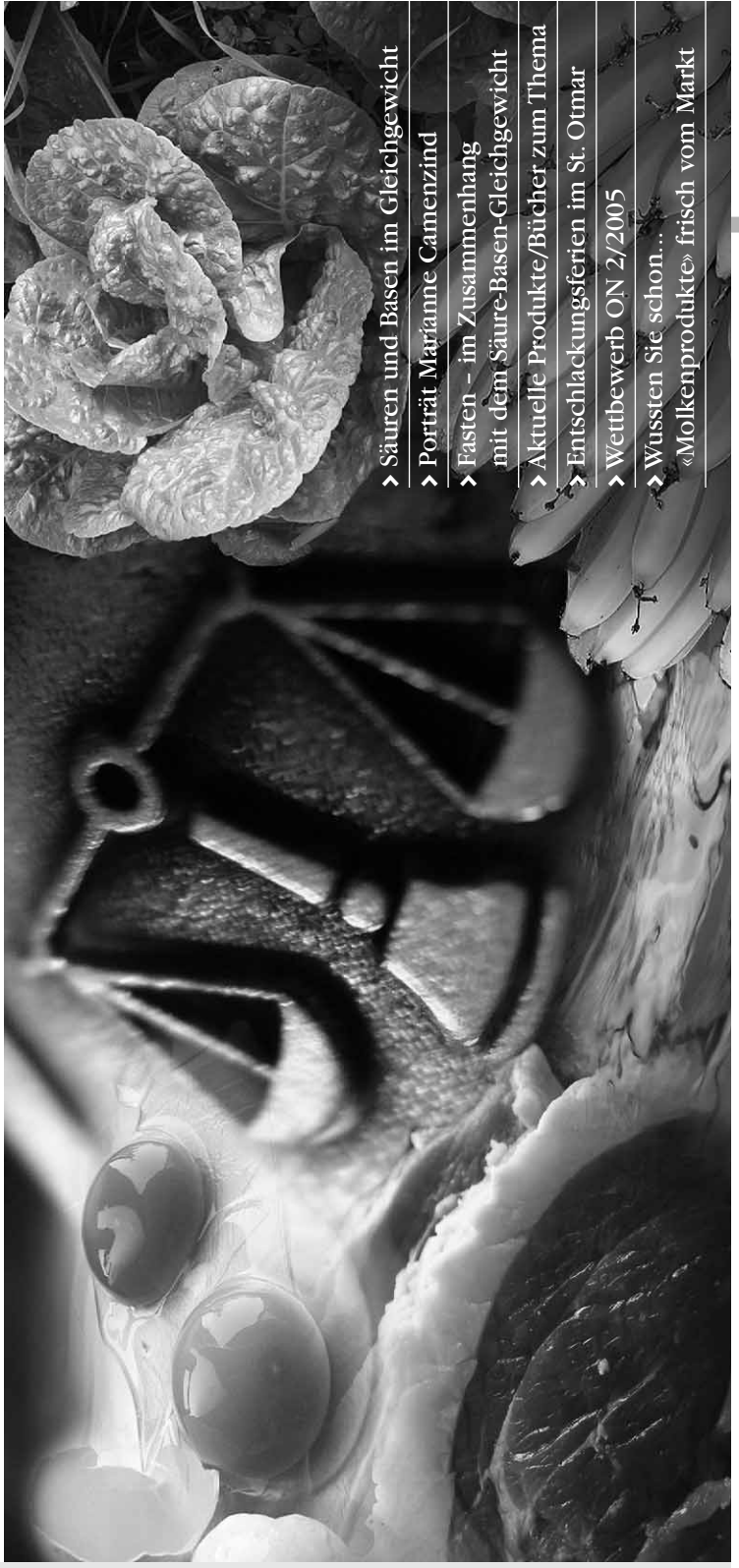
OTMARSAN Nachrichten
DIE ZEITSCHRIFT ZU AKTUELLEN GESUNDHEITSFRAGEN
Herausgeber: Verlag D. Krapf, CH-6404 Greppen
Ausgabe No. 3, September 2005 / Erscheint 4mal jährlich



› Säuren und Basen im Gleichgewicht
› Porträt Marianne Camenzind
› Fasten – im Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht
› Aktuelle Produkte/Bücher zum Thema
› Entschlackungsferien im St. Otmar
› Wettbewerb ON 2/2005
› Wussten Sie schon... «Molkenprodukte» frisch vom Markt

Säuren und Basen im Gleichgewicht

Sind Sie öfters energielos, unmotiviert oder gestresst? Kennen Sie nächtliches Schwitzen oder Steifheit in Muskeln und Gelenken am Morgen? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Cellulite oder Osteoporose? Können Sie ein paar überflüssige Pfunde einfach nicht loswerden?
Mit diesen Fragen beginne ich meinen Säure-Basen-Vortrag, und meistens kann jeder mindestens eine davon mit ja beantworten. Alle angesprochenen Themen sind eng mit dem Säure-Basen-Haushalt verbunden. Wie kommt es, dass so unterschiedliche Probleme mit einer einzigen Aufgabe des Körpers zu tun haben: dem Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen?

Die Gegenspieler

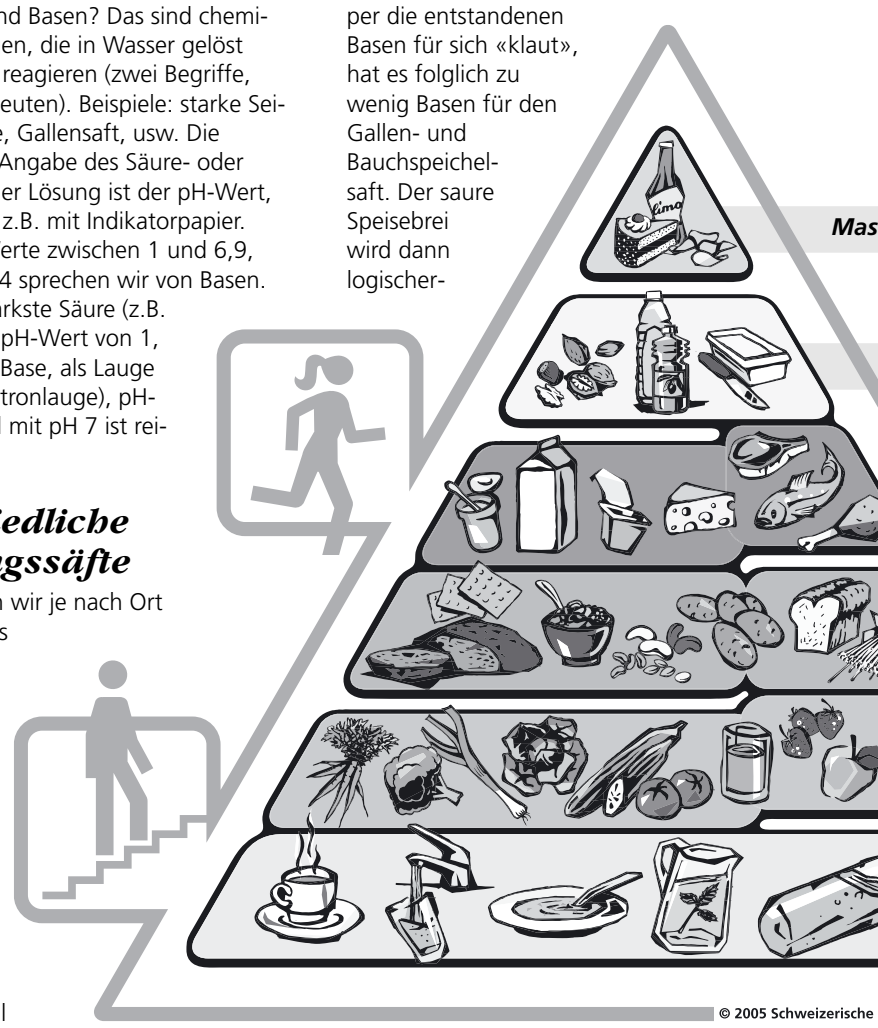
Um dies zu verstehen, braucht es einige Grundkenntnisse der Chemie und des Körpers. Zuerst also: Was sind Säuren? Es sind chemische Verbindungen, die in Wasser gelöst sauer reagieren, zum Beispiel Zitronensäure, Kohlensäure, Magensaft, usw. Und was sind Basen? Das sind chemische Verbindungen, die in Wasser gelöst basisch/alkalisch reagieren (zwei Begriffe, die dasselbe bedeuten). Beispiele: starke Seifen, Natronlauge, Gallensaft, usw. Die Messeinheit zur Angabe des Säure- oder Basengehalts einer Lösung ist der pH-Wert, einfach messbar z.B. mit Indikatorpapier. Säuren haben Werte zwischen 1 und 6,9, von pH 7,1 bis 14 sprechen wir von Basen. Dabei hat die stärkste Säure (z.B. Salzsäure) einen pH-Wert von 1, und die stärkste Base, als Lauge bekannt (z.B. Natronlauge), pH-Wert 14. Neutral mit pH 7 ist reines Wasser.

Unterschiedliche Verdauungssäfte

Im Körper finden wir je nach Ort und Funktion des Organs unterschiedliche pH-Werte. Die verschiedenen Enzyme (Stoffwechselarbeiter im Organismus) brauchen einen unterschiedlichen pH-Bereich, damit sie optimal arbeiten können. Und hier liegt schon eine erste Antwort auf die Frage, warum wir oft unerklärlich müde sind: Wenn die Enzyme sich in einem falschen Umfeld befinden, sprich in zu saurer oder zu basischer Lösung, dann arbeiten sie ungenügend oder gar nicht. Deshalb sind die entsprechenden Stoffwechselfunktionen reduziert und die «Maschine Mensch» arbeitet nur mit halber Kraft. Im Mund wird zum Beispiel die Nahrung nicht nur zerkleinert und gleitfähig gemacht, sie sollte schon hier vorverdaut werden mit dem Enzym «Amylase», das im Speichel enthalten ist. Wenn der pH-Wert des Speichels idealerweise 6,34 ist und genügend lang gekaut wird, spaltet die Amylase die Kohlenhydrate in kleinere Teile. Aus diesem Grund wird das Brot bei längerem Kauen immer süsser und leichter verdaulich. Im Magen ist der pH-Wert extrem sauer: Nüchtern 1,8, mit dem Speisebrei abgepuffert bis 3,8. Sie würden nicht wagen, Ihren eigenen Finger in diesen Magensaft zu stecken, Sie würden sich sofort verätzen! Nur weil der Magen sich mit basischem Schleim auskleidet (wenn er genug Wasser und Basen dazu hat!), kann er sich vor der Selbstverdauung schützen. Dieser tief saure pH-Wert ist nötig, um den Speisebrei zu desinfizieren und das Eiweiss anzudauen. Während der saure Magensaft produziert wird, entstehen gleichzeitig Basen, hier Bicarbonat, welche von Leber und Bauchspeicheldrüse via Blut aufgenommen und zu ihren basischen Verdauungssäften verarbeitet werden. Deshalb können die Galle (pH 7,1) und der Bauchspeicheldrüsensaft (pH 7,5-8,8) den sauren Speisebrei vom Magen im Zwölffingerdarm wieder neutralisieren.

Störungsanzeichen

Funktioniert dieses Wechselspiel zwischen Säuren und Basen nicht mehr, ist die ganze Verdauung gestört. Ursache dafür ist zum Beispiel gestresstes, hastiges Essen. So wird die Kohlenhydratverdauung beeinträchtigt, welche im Mund beginnt. Folge davon sind u.a. Blähungen. Wasser- und Salzmangel verunmöglichen eine optimale Produktion des Magensafts. Zeichen davon sind unverdaute Nahrungsmittel im Stuhl, Magenbrennen oder Klumpgefühl nach dem Essen (Steine im Magen), Durchfall oder Verstopfung. Und wenn der Körper die entstandenen Basen für sich «klaut», hat es folglich zu wenig Basen für den Gallen- und Bauchspeichelsaft. Der saure Speisebrei wird dann logischerweise ungenügend neutralisiert und wandert viel zu sauer weiter in den Dünn- und Dickdarm. Die Folgen davon sind katastrophal: Blähungen, Energielosigkeit nach dem Essen, Zwölffingerdarmgeschwüre (häufiger als Magengeschwüre!), Darmfloraverschiebungen, Candidabesiedelung, Reizdarm, Entzündungen des Darms.



Konstanter Blut-pH-Wert

Und warum stiehlt sich der Körper Basen? Weil der pH-Wert des Bluts zwingend zwischen 7,37 und 7,43 liegen muss. Gravierende Verschiebungen können tödlich enden. Ein massiver pH-Abfall würde das Blut zum Gerinnen bringen, die Mineralstoffverteilung verändern, Herzrhythmusstörungen auslösen und schliesslich zum Herzstillstand führen. Deshalb ist es oberste Priorität unseres Körpers, den Blut-pH konstant im Toleranzbereich von maximal 0,06 Einheiten Differenz zu halten. Das ist etwas wenig «Spatzig», nicht wahr? Interessant ist auch, dass der Blut-pH-Wert in der Jugend eher bei 7,43 und im Alter eher gegen den saureren Bereich bei 7,37 liegt. Könnte das auch heissen: Übersäuerung = Alterung?

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB
6404 Greppen

OTMARSAN Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 32, No. 3/2005 / Erscheint viermal jährlich
Redaktion: Donat Krapf, Heilpraktiker, Postfach 2, CH-6404 Greppen, E-Mail: donat.krapf@otmarsan.ch
Gestaltung: Stefan Krapf, Beglaub. Auflage: 19'080 / Zweijahresabo CHF 15.–, PC-Konto 60-18937-7

«Herbst-Aktion» gültig bis 30.11.2005

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~~

Naturreiner Saft der ***Aloe vera***
Cristal de Sábila

Naturreines Aloe-vera-Saft-Konzentrat aus Bio-Anbau in der Dominikanischen Republik.
Ideale Nahrungsergänzung, durstlöschend, mit dem typischen Aloe-Geschmack. Reich an natürlichen Spurenelementen.

auch mit ***50% Chinola-Saft*** *(Passionsfrucht) erhältlich!*

940 ml, nur CHF 34.50
statt CHF ~~44.50~~

Für Ihre Weiterbildung

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

Kurse demnächst im Kurhaus St. Otmar in Weggis

29.10. – 05.11.2005	Touch for Health 1, Kinesiologie Grundkurs mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
03.12. + 04.12.2005	Atmen – Bewegen – Entspannen mit Theresa Beyeler	Woche**end**kurs (Preise sep. erhältlich)
25.03. – 01.04.2006	Innehalten und Kraft schöpfen mit Rosmarie Härdi, Rorschacherberg	Wochenkurs CHF 400.–
08.04. – 15.04.2006	Fastenwoche mit Autogenem Training mit Theresa Beyeler, Weggis	Wochenkurs CHF 380.–
06.05. – 13.05.2006	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.–
01.07. – 08.07.2006	Das energetische Gleichgewicht mit Theresa Beyeler, Weggis	Wochenkurs CHF 380.–
14.10. – 21.10.2006	Das energetische Gleichgewicht mit Theresa Beyeler, Weggis	Wochenkurs CHF 380.–

Unterschiedliche Säuren – unterschiedliche Basen

Im menschlichen Organismus fallen täglich viele verschiedene Säuren an. Beim Ausatmen zum Beispiel geben wir Kohlendioxid vom Blut an die Atemluft ab. Dieses gasförmige saure Stoffwechselendprodukt entsteht in jeder Zelle des Körpers bei der Energieproduktion aus Glukose und Sauerstoff, und wird via rote Blutkörperchen zur Lunge transportiert. Je mehr Kohlendioxid anfällt, desto mehr müssen wir atmen, zum Beispiel beim Sport. Beeinträchtigt wird dieser Säureabbau jedoch durch mangelnde Bewegung, schlechte Haltung und Sauerstoffmangel! Entsprechend wichtig ist deshalb ausreichende Bewegung an frischer Luft. Besonders für Büroarbeiter gilt deshalb: Stündliche Bewegung ist Pflicht! So gehe ich zum Beispiel während dem Schreiben dieses Berichts regelmässig ein paar wenige Minuten an die frische Luft und rebounde, laufe auf dem Eusebius (Mini-Trampolin). Tägliche Bewegung macht für den Säure-Basen-Haushalt Sinn. Denn Sauerstoffmangel und Kohlensäure-Überschuss ist gleichbedeutend mit Stillstand des Lebens und Zelltod. Im Fluss bleiben mit Bewegung hält auch im Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen.

Schwerstarbeiterin Leber

Schwieriger für den Körper sind die Säuren, die durch die Verdauung von Nahrungsmitteln entstehen. Beim Eiweissabbau (= Stickstoffentgiftung), der aus der Ernährung, aber auch durch den täglichen Zellabbau nötig ist, entstehen neben Ammoniak auch Schwefel- oder Phosphorsäure, die die Leber stark belasten. Ammoniak ist ein hoch giftiges Gas, das die Leber mit Hilfe von Bikarbonat zu neutralem Harnstoff umwandelt. Dieser Abfallstoff wird dann via Niere ungefährlich ausgeschieden. Die Niere scheidet auch andere anorganische Säuren (z.B. Schwefelsäure und Phosphorsäure) mit Hilfe der Pufferbase Bikarbonat aus. Sie kann aber nur eine begrenzte Menge an Säuren pro Tag loswerden und läuft bei unseren heutigen Ernährungsgewohnheiten meist an der Grenze ihrer Kapazität. Dabei könnte ihr die Leber helfen, welche einen Tag Nierenarbeit in einer Stunde erledigt. Die Entgiftungs- bzw. Entsäuerungskapazität der Leber ist enorm! Vorausgesetzt, die Leber hat alle Grundstoffe dazu und ist nicht anderweitig überlastet! Nötig sind in erster Linie genügend basische Puffersubstanzen (vorzugsweise Bikarbonat) und basische Vitalstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Eisen, Mangan), aber auch ausreichend Wasser und Energie inklusive Ruhe, um sich in der Nacht der Entgiftung zu widmen. Stress, Ärger, Sauerstoffmangel, Giftstoffbelastungen (Medikamente, einzelne Zusatzstoffe in Lebensmitteln, giftige Metalle etc.) wirken negativ.

Der Abfallkübel

Wenn der pH-Wert des Blutes im optimalen Bereich bleiben muss, täglich aber viele unterschiedliche Säuren anfallen, die bei vielen belastenden Mahlzeiten nicht immer sofort neutralisiert werden können, dann steuert der Körper Richtung Krankheit! Im Blut können diese Stoffe nicht bleiben, das wäre tödlich, deshalb lagert der Körper sie irgendwo ab und dies führt zu Beschwerden, im einfachsten Falle zu Lustlosigkeit, Müdigkeit in Armen und Beinen, lang anhaltendem Muskelkater, Zirkulationsstörungen oder kalten Händen und Füssen, im chronischen Falle zu Gelenkbeschwerden, rheumatischen Erkrankungen oder auch Krebs. Oder er schiebt die Säuren in weniger wichtige Bereiche, nämlich ins **kollagene Bindegewebe** ab. Dieses befindet sich als «Füllmaterial» zwischen Organen, Muskeln und Haut. Es hat eine grosse Säure-Bindungskapazität und nimmt vor allem tagsüber überschüssige Säuren auf. Diese binden sich an die kollagenen, elastischen Fasern, verursachen dadurch eine verminderte Wasserbindung und in der Folge eine Elastizitätsverminderung, womit die obigen Beschwerden wiederum ihre Ursache finden.

Das Wechselspiel

Generell gesagt machen Säuren starr. Veranschaulicht wird dies, wenn man Säure in Eiweiss giesst – es koaguliert, wird fest. Im kollagenen Bindegewebe zeigt sich eine kurzfristige Übersäuerung als Anschwellen der Hände beim Sport oder der Füsse abends sowie Steifheit von Muskeln und Gelenken am Morgen.

Eine chronische Säure-Überbelastung füllt den Abfallkübel «Bindegewebe» zum Bersten und wird gelegentlich z.B. als Cellulite sichtbar. Im gesunden Normalfall geschieht die Zwischenlagerung von Säuren im Bindegewebe während des Tages, nachts werden diese wieder abtransportiert und ausgeschieden. Wenn die Leber genügend Wasser, Basen und Vitalstoffe hat, arbeitet sie am meisten in ihrer energetischen «Hochformzeit» zwischen 01 und 03 Uhr. Wer häufig zu diesem Zeitpunkt erwacht, muss also die Leber fragen, was für ein Problem sie hat. Bei starker Säurebelastung kann auch die Haut mittels Schwitzen als «Notausgang» funktionieren. Deshalb sind nächtliche Schweissausbrüche oftmals Zeichen einer überlasteten Leber. Mit der Ausscheidung von saurem Urin am Morgen ist die natürliche Entgiftung via Niere dann abgeschlossen und der Kreislauf kann wieder von vorne beginnen.

Gewebeazidose

Eine akute Übersäuerung (Azidose) im Blut gibt es nur bei schweren Erkrankungen, und sie gehört in die notfallärztliche Behandlung. Eine chronische Azidose im Gewebe erleben wir viel häufiger als typische Zivilisationskrankheiten. Da die Symptome davon aber viel unspezifischer sind, und der Arzt den pH-Wert im kollagenen Bindegewebe nicht messen kann, finden wir die Diagnose «Acidosis chronica zivilisata» in keinem Medizinbuch.

Notmassnahmen

Wenn die Puffersysteme im Blut und den Organen ausgeschöpft sind, muss sich der Körper mit vorübergehenden Notmassnah-

Porträt Marianne Camenzind

Marianne Camenzind, seit 7 Jahren im Kurhaus St. Otmar tätig, gibt jeden Donnerstag Ernährungs-, Vitalstoff- und Gesundheitsberatungen sowie Energie- und Kinesiologiebehandlungen.
Vorträge wie: «Warum Wasser trinken?», «Säuren und Basen im Gleichgewicht», «Vitalstoffe», «Kinesiologie», «Rheuma oder Neurodermitis» sind nur einige von vielen möglichen Themen, in denen Marianne Camenzind als Referentin ihr Wissen und ihre Erfahrung an Drogerien, Apotheken und (Gesundheits-)Vereine weitergibt. Neu auch Tagesseminare für Firmen zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung.
Als «Touch for Health-Instruktorin» gibt die ursprüngliche Krankenschwester Kinesiologiekurse über die ernergetischen Zusammenhänge des Körpers und den Einsatz vom Muskeltest zum Ausbalancieren. Der nächste Grundkurs findet vom 29. Oktober bis 5. November im Kurhaus St. Otmar statt. Weitere Infos über Kurse, Vorträge und Behandlungen in Ihrer Nähe erfahren Sie unter www.rigianer.ch

Marianne Camenzind auf dem Rebounder...

Der Lymph-Rebounder «Eusebius» hilft mit Spass und Energie zum täglichen weichen Laufen. Unabhängig von Wetter oder Tageszeit können Sie Gleichgewicht und Ausdauer trainieren, sowie Spannungs- und Stressabbbau fördern. Dabei vereint er lustvolle Bewegung und energetische Stärkung in sich.

Unsere täglichen Nahrungsmittel – sauer oder basisch?

Nachfolgend zeigen wir Ihnen auf, welche der täglichen Nahrungsmittel in unserem Körper sauer oder basisch wirken. Mit dem Grundsatz, dass rund 80% unserer täglichen Nahrung basisch sein sollte, zeigt sich vielleicht, dass gewisse Ernährungsgewohnheiten etwas angepasst werden müssten.
Grundsätzlich können wir die Nahrungsmittel in drei Gruppen einteilen:

A) Säurebildende Nahrungsmittel

Produkte dieser Gruppe enthalten grundsätzlich keine Säure, wirken aber in jedem Organismus immer säurebildend!
Zu dieser Gruppe gehören insbesondere:

- Fleisch, Geflügel, Fleischwaren, Fisch, Eier
- Käse
- tierische Fette (gesättigte Fettsäuren)
- Erdnussöl und gehärtete oder raffinierte Pflanzenöle
- alle Getreide und Getreideprodukte wie Brot, Teigwaren, Flocken usw.

- Hülsenfrüchte (Bohnen usw.)
- raffinierter weisser Zucker und alle Süssigkeiten die solchen enthalten (Sirup, Konfitüre, Schokolade usw.)
- Ölfrüchte (Nüsse)
- Kaffee, Kakao, Wein

B) Saure Nahrungsmittel

Produke dieser Gruppe sind an sich sauer (z.B. Zitrone), führen jedoch nur in einem Organismus mit gestörtem Säurestoffwechsel zu vermehrter Säureproduktion. Im gesunden Körper wirken sie basisch und geben dem Körper wertvolle Mineralstoffe.

Zu dieser Gruppe gehören insbesondere:

- Zitrusfrüchte (Zitronen, Mandarinen, Grapefruits, Orangen usw)

- Beeren (Erdbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren usw)
- Obst (Zwetschgen, Aprikosen, Kirschen, usw), insbesondere unreife Früchte
- Fruchtsäfte
- saures Gemüse (Sauerkraut, Kresse, Rhabarber, Tomaten usw)
- Essig
- saure Molke, Sauermilch, Joghurt, Kefir

C) Basische oder basenbildende Nahrungsmittel

Produkte dieser Gruppe wirken in jedem Organismus immer basenbildend!
Zu dieser Gruppe gehören insbesondere:

- Kartoffeln

- Gemüse, gekocht und roh (Blattsalat, Lattich, grüne Bohnen, Kohl, Möhren, Karotten, Randen, Kürbis usw)
- Maca-Knollen
- Süssmolke (frisch oder in pulverisiert), Milch, Rahm
- Bananen
- Dörrfrüchte in kleinen Mengen mit Ausnahme von Aprikosen
- Kastanien
- Mandeln, Paranüsse, Mandelmilch
- basische Mineralwasser, Kräutertee

men behelfen. Er deponiert die Säuren im kollagenen Bindegewebe, also auch in Knorpelgewebe, Sehnen und wo immer es nicht «lebensgefährlich» ist. Dies lässt den gesunden pH-Wert im Gelenk von 7,4 auf 7,2 sinken. Dabei verursacht die Säure Schmerzen und Entzündung (= Arthritis). Fällt der pH-Wert der Gelenksflüssigkeit weiter auf 6,8, also sauer, wird das Knorpelgewebe (Kollagen) starr und brüchig. Bei zusätzlicher mechanischer Belastung ergibt das langfristig die optimale Voraussetzung für Arthrose. Sehnen und Bänder erleiden Verhärtungen, Entzündungen und Risse. Grob gesagt, ist eine Übersäuerung immer beste Grundlage für Entzündungen und Abnutzungserscheinungen. Sind die Zwischenlager von «Unerledigtem» zu Endstationen geworden und proppenvoll, kann sich der Körper auch mit vorübergehendem «Feuerwehreinsatz» basische Puffersubstanzen wie Carbonat, Phosphat und eben auch Kalzium aus den Knochen holen. Das Sparkonto wird geplündert und rächt sich im Alter als Osteoporose. Nur einfach wieder Kalzium nachzuschütten, ginge allerdings an den Ursachen des Raubbaus vorbei.

Diagnosemöglichkeiten

Wer den verschiedenen «rot brennenden Lampen» an der Anzeige des eigenen Körpers nicht so recht glaubt, kann sich auch Klarheit verschaffen mit pH-Wert-Messungen. Dass dies im Blut keinen Sinn macht, ist inzwischen wohl verständlich. Weil aber das Wechselspiel von Säuren und Basen im Urin sichtbar sein sollte, kann man dies mit Indikatorpapier überprüfen. Indikatorstreifen erhalten Sie in der Drogerie oder Apotheke. Messungen sollten stets regelmässig morgens und abends während mindestens 9 aufeinanderfolgenden Tagen erfolgen, um ein brauchbares Ergebnis zu erhalten. Halten Sie dazu den Indikatorstreifen direkt in den ersten Urinstrahl und vergleichen Sie die Farbwerte mit den Musterwerten, um den pH-Wert abzulesen. Im Idealfall sollte der Morgenurin einen pH zwischen 6,2 und 6,8 aufweisen, während der Abendurin sich zwischen 6,8 und 7,4 bewegen sollte. Wer immer darunter liegt ist generell zu sauer – wer immer basischen Urin hat, entsäuert nicht mehr genügend und benötigt professionelle Beratung. Dies gilt auch für Umkehrungen (morgens basisch und abends sauer). Nur wer einen normalen, wechselnden Urin-pH-Wert hat, kann sich mittels Ernährung gesund erhalten. Alle anderen Abweichungen brauchen eine langfristige Basenunterstützung mittels bikarbonathaltigem Basenmittel und weitere Massnahmen zur Stärkung des Stoffwechsels.

Optimale Ernährung

Unsere westliche Ernährung besteht in der Regel aus 80% säurebildenden und nur aus 20% basenbildenden Nahrungsbestandteilen. Um einer latenten Azidose entgegen zu wirken, sollte es genau umgekehrt sein: 20% säurebildende und 80% basenbildende Nahrungsmittel. Das bedeutet aber **nicht**, dass von nun an keine saure Zitrone, kein Essig oder Spinat mehr gegessen werden soll. Denn das saure Empfinden im Mund ist **kein** Indikator für säuernde Nahrungsmittel. Die sauren Zitrusfrüchte zum Beispiel enthalten Fruchtsäuren, welche schon im Darm verstoffwechselt werden zu basischen Puffersubstanzen! Wirklich **säurebildend sind alle Eiweisslieferanten** wie Fleisch, alle Fleischprodukte, Fisch, Eier, Vollmilchprodukte und alle **Getreide**. Die vegetarische Kost schützt also nicht unbedingt vor Übersäuerung, weil dann oft stark getreidelastig gegessen wird. Neutral fallen Fette und Öle aus, haben also keinen Einfluss auf das Säure-Basen-Gleichgewicht. Zucker und Stärke wirken nicht direkt säurebildend, führen dem Körper aber auch keine Vitalstoffe zu. Bei deren Verstoffwechselung verbraucht der Körper unter anderem Magnesium und B-Vitamine, welche dann im Säure-Basen-Haushalt für die Enzymtätigkeit fehlen. Die folgliche Negativbilanz an Vitalstoffen kann wiederum zu einer übermässigen Säurebelastung führen. Basenbildend wirken alle Früchte, Salate und Gemüse. Das bedeutet, dass zum Beispiel der Fitnessteller mit 80% Gemüse oder Salate mit 20% Fleisch oder Fisch ein ideales Verhältnis aufweist. Die Empfehlung der Krebsliga sowie der Ernährungsgesellschaften mit 5 Portionen Gemüse, Früchte und Salate täglich macht für den Säure-Basen-Haushalt viel Sinn. Dabei spielt es keine grosse Rolle, ob dieses 20/80%-Verhältnis innerhalb einer Mahlzeit eingehalten wird oder über den ganzen Tag verteilt ist. Wichtig ist die basenreiche Ernährung im Grossen und Ganzen. Dass der Körper bei einer latenten Azidose recht schnell zu den erwähnten Nothilfemassnahmen greift, zeigte eine Lausanner Studie: Schon **nach 4 Tagen säurebildender Ernährung** stiegen die knochenabbauenden Substanzen und die Kalziumausscheidung im Urin um 73%! Osteoporoseprophylaxe fängt also beim Säure-Basen-Haushalt an.

Entlastungsmassnahmen

Neben der Ernährungsumstellung lohnt es sich, diszipliniert mindestens 1-2 Liter Wasser, zusätzlich verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte oder Kräuter-Tees zu trinken. Regelmässige Bewegung an frischer Luft trägt das Ihre dazu bei. Heilfasten, basische Bäder und den Leberstoffwechsel mit Mariendistel unterstützen ist zusätzlich Balsam für den Säure-Basen-Haushalt. Sich Zeit nehmen zum langsamen und genussvollen Essen, ausreichendem Kauen und Stressabbau in allen Lebensbereichen dienen dem inneren und äusseren Gleichgewicht.
Wenn ich die volle Selbstverantwortung für meine Gesundheit wahrnehmen will, halte ich mich am Besten an die Weisheit von Konfuzius:
«Wenn du die Absicht hast,
dich zu erneuern – tu es jeden Tag.»

Marianne Camenzind, Vitalstoffberaterin

Fasten – im Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht

Wir leben im Wohlstand – können uns alles jederzeit im Mass und leider auch im Übermass leisten. Unsere Ernährung ist sehr säurelastig und wir trinken viel zu wenig. Während einer persönlichen Fastenzeit entscheiden wir uns für das Lebensnotwendigste: Wir nehmen keine feste Nahrung zu uns und trinken nur Flüssiges. Der Körper stellt auf innere Nahrung um, zapft überschüssige Reserven an und beginnt gründlich zu entrümpeln. In diesem Moment scheidet er viele überschüssige, angesammelte und deponierte Säuren aus über die Nieren, Leber, Darm, Lunge und Haut. Die gewählten Flüssigkeiten (Molke, Tee, Wasser, verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte) sind grösstenteils basisch. Sie helfen Säuren zu neutralisieren und über unsere verschiedenen Entgiftungssysteme auszuscheiden. Eine Fastenzeit ist immer ein guter Anfang um Veränderungen anzustreben, auszuführen und durchzuziehen. So finden wir zu einem Säure-Basen-Gleichgewicht zurück.

Aktuelle Produkte zum Thema:

Molke

Molke ist ein Scheidungsprodukt aus Milch und enthält im Frischzustand Milchzucker (Lactose), wenig rechtsdrehende Milchsäure sowie zahlreiche wertvolle Mineralsalze, vorwiegend Kalzium und Kalium. Damit ist Molke im Frischzustand basisch, genauso wie auch das aus Frischmolke getrocknete Molkenpulver (z.B. OTMARSAN-Molke). Frischmolke schmeckt daher süss und ist äusserst bekömmlich und leicht verdaulich. Der hohe Gehalt an Kalium unterstützt die Diurese, die Ausleitung über die Nieren.

Lässt man jedoch Frischmolke mehrere Stunden stehen, wird diese rasch sauer, Milchsäurebakterien vermehren sich enorm und bauen den Milchzucker ab. Die Molke schmeckt dann sauer und ist in diesem Zustand zu den sauren Nahrungsmitteln zu zählen.

Maca

Maca – eine rettichartige Knollenfrucht die im peruanischen Hochland gedeiht – bildet seit jeher eine Kraftquelle der Inkas. Noch heute gelten den Andenbewohnern zufolge die Macaesser als stark und sie erfreuen sich bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit eines langen Lebens.
Neue Studien zeigen, dass die langsam gedeihende Macaknolle zahlreiche wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink, Eisen u.a. enthält. Bemerkenswert ist ebenfalls ein relativ hoher Gehalt an leicht resorbierbarem Jod sowie ein beträchtlicher Anteil an Glykosidsteroiden (wichtig für den Hormonhaushalt) und Aminosäuren. Dazu gesellen sich Vitamine B1, B2, B12, C und E. Bedingt durch die Mineralstoffe wirkt Maca basenbildend!
Bei uns ist Maca erhältlich als reines, zu Tabletten gepresstes Macapulver (bekannt als Macandina) sowie als Macandina Plus – ein Getränkepulver mit Maca und den glutenfreien Urgetreiden Quinoa und Amarant.

Aktuelle Bücher zum Thema:

Zum Thema «Säuren und Basen» gibt es auch zahlreiche Bücher. Wenn Sie mehr über das Thema wissen möchten empfehlen wir Ihnen ein entsprechendes Buch zu besorgen.

Säure-Basen-Gleichgewicht
von Christopher Vasey
Dieses Buch vermittelt in leicht verständlicher Weise, wie die Balance zwischen Säure und Basen im Körper wieder hergestellt werden kann wenn diese aus dem Gleichgewicht geraten ist und Störungen auftreten.

Säure-Basen Kochbuch
von M. Sulzberger
Viele Menschen leiden, bedingt durch die heutigen Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsarmut, an Übersäuerung. Dieses Buch zeigt, wie durch einfache Rezepte und gezielte Menuvorschläge diesem Umstand erfolgreich entgegengewirkt werden kann. 70 attraktive Rezepte zeigen, wie lustvoll und schmackhaft eine gesunde säure-basen-ausgewogene Ernährung sein kann.

Harmonisch zum Säure-Basen-Gleichgewicht
von Bänziger/Vormann/Goedecke
Dieses Buch gibt einen Überblick über die Grundlagen und neuesten Erkenntnisse zur Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts. Es enthält zudem einen umfangreichen Rezeptteil mit schmackhaften Menus.

Kastanien
von Bänziger/Buri
Alles Marroni – die Kastanienküche. Kastanien neu entdecken! Dieses Buch zeigt, wie die gesunde, aromatische und nährstoffreiche Frucht in der modernen Ernährung ihren Platz findet.

Das Kürbis-Kochbuch
von Bänziger/Brancucchi
Da Kürbis ein basisches Gemüse ist passt dieses Buch nicht nur in diese Reihe sondern auch ganz besonders in die herbstliche Jahreszeit. Es enthält viele gute Rezepte rund um Kürbis.

Kräutertee (7x7), Kräutermischungen (Wurzelkraft)

7x7 Kräutertee enthält in der gezielten Kombination seiner 49 Kräuter alle Elemente, mit denen unser menschlicher Organismus arbeitet. Die zahlreich enthaltenen Mineralien wirken im Körper basisch und lösen im Körper die Schlacken, welche durch Übersäuerung abgelagert wurden. Jeder Kräutertee stellt von Natur aus eine schlackenlösende «Verdünnung» dar und ist deshalb seit altersher als idealer und lebenslanger «Durchspüler» unserer Zellen, Gewebe und Organe zu betrachten. Der 7x7 KräuterTee hat sich über 10 Jahre bei Entschlackungskuren und Diäten, beim Fasten und im täglichen Gebrauch als universeller Schlackenlöser bewährt.
Ausgewogene Kräutermischungen (z.B. «Wurzelkraft») zeigen ihre natürliche, basische Wirkung insbesondere durch den ausgewogenen Gehalt an Mineralstoffen, welche in getrockneten Kräutern in relativ konzentrierter Form vorliegen, eingebettet in natürliche Aroma- und Begleitstoffe. Ziel dieser Mischung ist es, im Organismus gebildete Säuren und Giftstoffe zu neutralisieren und somit eine grosse Hilfe zur Ausleitung zu bilden.

Basenmittel und -bäder

Ist ein Organismus übersäuert, kann durch gezielte Gabe von sogenannten Basenmitteln eine verbesserte Neutralisation der durch Säurebildung abgelagerten Salze erreicht werden. Alle diese Basenmittel enthalten vor allem verschiedene Mineralstoffe in relativ hohen Dosen. Wichtig ist dabei auch immer ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, am besten Wasser, Kräutertee oder Molke, jedoch niemals Süsswasser wie Cola, Citro usw. (siehe auch das Buch «Wasser – die gesunde Lösung»). Bei uns erhältlich sind von Burgerstein die Probase-Tabletten sowie die Basenmischung als Getränkepulver oder von Allsan das Basen-Mineralsalz mit Zusatz von Spirulina Algen, welche dazu beitragen, die Ausleitungsprodukte besser zu binden.
Im weiteren gibt es auch basische Badezusätze, welche helfen im Bad vermehrt über die Haut Giftstoffe auszuleiten (man bezeichnet die Haut auch als «dritte Niere»). Aus unserem Sortiment erhalten Sie als basisches Badesalz «MeineBase».

Wettbewerb ON 2/2005

Erinnern Sie sich noch? Mit Ihrer Einzahlung des ON-Abos 2005/2006 nehmen Sie automatisch an der Verlosung von 6 x 1 Ferienwoche für 2 Personen im Kurhaus St. Otmar in Weggis im Wert von je CHF 770.– teil.
Hier die Lösungsergebnisse:

Im Monat Juli haben je eine Ferienwoche für zwei Personen gewonnen:
- Frau Annemarie Wohlgensinger, 6052 Hergiswil
- Frau Eveline Burri, 4334 Sisseln
- Frau Margrit Haas, 6110 Wohlhusen

Im Monat August haben mit den Einzahlungen je eine Ferienwoche gewonnen:
- Frau E. Keller-Scherer, 5316 Gippingen
- Frau Judith Michel, 6015 Reussbühl

Wir gratulieren den glücklichen Gewinnern und wünschen Ihnen einen fröhlichen Aufenthalt. Bis bald.

Nächste Gewinnchance:

Aus den Einzahlungen im September werden die Gewinner anfangs Oktober ausgelost und direkt benachrichtigt.

Und wenn Sie noch nicht einbezahlt haben erhalten Sie nochmals eine Chance zu gewinnen: Wir werden aus den Abo-Einzahlungen im Oktober 2005 nochmals 1 Ferienwoche für zwei Personen im Kurhaus St. Otmar in Weggis im Wert von CHF 630.– verlosen.
Also nutzen Sie die Gelegenheit!

Wussten Sie schon...

«Molkenprodukte» frisch vom Markt

dass verschiedene Produkte aus dem Hause «OTMARSAN» auch auf dem **Markt** besorgt werden können? So finden Sie OTMARSAN Molke natur sowie in den Aromen Vanille, Erdbeer und Schoco und ebenso die beliebte molba Naturkosmetik an folgenden Märkten am Stand «Molkenprodukte» von **Beat Inäbnit**:

- in **Basel** (Barfüsserplatz): immer Donnerstag jeder Woche
- in **Olten**: jeweils am 1. Montag jedes Monats
- in **Reinach** BL: jeweils am letzten Dienstag jedes Monats
- in **Laufen** BL: jeweils am 1. Dienstag jedes Monats

Einmal im Jahr – sonnenklar Entschlackungsferien im St. Otmar

Eine Woche oder lieber auch mehr ganz persönlich für sich geniessen. Ohne Zwang und Pflichten des Alltags zu spüren. Mal nicht einkaufen, nicht kochen, nicht essen – ganz einfach nur trinken. Und das in einer herrlichen Umgebung über dem Vierwaldstättersee mit wunderbarer Aussicht auf See und Berge. Natur pur – und auch in keiner Weise stur. Nach dem Motto «Morgenstund hat Gold im Mund» geniessen wir eine tolle Gymnastikstunde. Der nun gezielt angeregte Kreislauf sorgt dafür, dass auch die Wanderung in der näheren Umgebung oder auf der Rigi zum Erlebnis wird. Am späteren Nachmittag drehen wir ein paar Runden im angenehm sonnenerwärmten überdachten Schwimmbad, lassen uns treiben, schwelgen und schweben im herrlich kühlen Nass. Als Krönung des Tages lassen wir uns von geübter Hand durchkneten, entspannen, gerade richten, entstauen und vieles mehr... Den überflüssigen Ballast lassen wir im entschlackenden Darmbad davonschwimmen. Und so fühlen wir uns bald wie neu geboren.

Also bis bald im St. Otmar in Weggis

Ihre Bestellung

Aktion — gültig bis 30.11.2005

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 ☐ vanille / ☐ erdbeer / ☐ schoco, 800 g	19.50		18.50
0016/7/8		OTMARSAN Molke ☐ vanille / ☐ erdbeer / ☐ schoco, Nachfüllk., 6 kg	109.00		
0090.A1		**Macandina, Tabl. aus Macapulver, 90 Tabl. Aktion 3 für 2:**	**97.00** ~~145.50~~		
0090		Macandina, Tabletten aus Macapulver, 90 Tabl.	48.50		
0091.A1		**Macandina Plus, ☐ natur / ☐ cacao, 340 g Aktion 2 Dosen:**	**36.80** ~~46.80~~		
0091/.1		Macandina Plus, Getränkegranulat ☐ natur / ☐ cacao, 340 g	23.40		
0100		**Cristal de Sábila – Aloe vera, 940 ml Aktion:**	**34.50** ~~44.50~~		
0101		**Cristal de Sábila, mit 50% Chinola-Saft, 940 ml Aktion:**	**34.50** ~~44.50~~		
0180.0/10		Wurzelkraft (Orgon), 165 g / 660 g	49.50 / 169.50		
0057/.25		Kräutertee 7x7, entschlackend (Orgon), 100 g / 250 g	14.50 / 29.50		
2741.30		Probase Tabletten (Burgerstein), 300 Tabl.	59.00		
2736.70		Basenmischung, Getränkepulver (Burgerstein), 700 g	54.00		
2753.30		Basen-Mineralsalz Tabletten (Allsan), 300 Tabl.	53.00		
		Körperpflege			
1013		molba Aufbaucrème Tag, pflegend, 100 ml	37.50		
1014		molba Aufbaucrème Nacht, nährend, 100 ml	39.30		
1001		molba Rosencrème, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1012		molba Körper-Balsam, mit Frischmolke, 200 ml	27.40		
1110		molba Bio-Seife, mit Molke, 120 g (Einzeln nur mit anderen Produkten lieferbar, sonst ab 4 Stk.)	6.20 ab 4: 5.90, ab 10: 5.60		
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.10		
1176.xx		Meine Base, basisches Badesalz, 750 g / 1500 g / 3000 g	34.50 / 59.50 / 99.50		
1180		Anamú-Spray, mit Guanábana-Extrakten und ätherischen Ölen, 150 ml	19.50		
		Bücher			
3094		Das Säure-Basen-Gleichgewicht (Vasey)	19.00		
3213		Säure-Basen Kochbuch (M. Sulzberger)	24.90		
3217		Harmonisch z. Säure-Basen-Gleichgew. (Bänziger, Vormann, Goedecke)	29.90		
3122		Kastanien (Bänziger, Buri)	34.00		
3216		Kürbis-Kochbuch (Walther, Bänziger)	19.80		
3117		Wasser – die gesunde Lösung (Batmanghelidj)	26.70		

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
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

OTMARSAN
natürliche Gesundheit