

- > Cholesterin – Wo liegt die Wahrheit?
- > Fastenzeit
- > Frühlings-Aktion
- > Entschlackungswochen zum Aktionspreis
- > Hahnemann hatte trotzdem recht...
- > Auf dem Markt...
- > Intensivere Entschlackung durch Basen

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 33, No. 1/2006 / 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

> Kaffeegenuss pur



CAFÉ GUANITO

Der rein biologische Spitzenkaffee aus der Dominikanischen Republik. Handgepflückt, reiner Arabica tipico, milde Röstung, würzig und säurearm.

Wer ihn kennt der liebt ihn!

im praktischen Beutel zu 500 g, 14.70

neu! auf Wunsch auch gemahlen!

Import, Röstung, Verkauf exklusiv bei:

OTMARSAN AG
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10
Telefax 041 392 00 24
E-Mail info@otmarsan.ch



OTMARSAN
natürliche Gesundheit

Cholesterin – Wo liegt die Wahrheit?

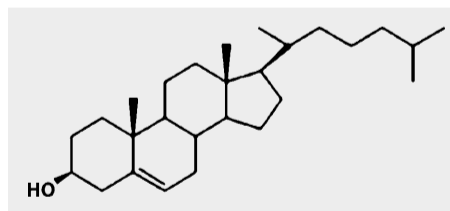
Cholesterin, liebe Leserinnen, liebe Leser, wird heute zum grossen Sündenbock gestempelt, verantwortlich für alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So geht denn Mann und Frau regelmässig mit schlechtem Gewissen zum Arzt, um den leidigen Cholesterin-Spiegel des Blutes zu messen. Und fast immer ist Mann und Frau behandlungsbedürftig. Die Pharmaindustrie freut sich, die Aktien steigen! Doch Spass beiseite. Ich wollte einmal herausfinden, ob und wann Kontrolle und Behandlung des Cholesterin-Spiegels sinnvoll ist. Hier also eine kurze Zusammenfassung, von der ich annehme, dass es Sie als gesundheitsbewusste Menschen wohl interessieren dürfte.

Offen gestanden, ich habe meinen Cholesterin-Spiegel noch nie messen und folglich auch nie behandeln lassen. Und ich bin trotzdem ohne Herzinfarkt und andere Kreislauferkrankungen über 60 Jahre alt geworden. Mein persönlicher Cholesterin-Spiegel interessiert mich eigentlich wenig. Ich fühle mich wohl, habe eher tiefen Blutdruck und führe ein Leben mit einer ausgewogenen, einfachen Ernährung und genügend körperlicher Bewegung, mit anderen Worten ein Leben, das man als vernünftig und gesund bezeichnen kann. Da müsste sich also auch der Cholesterin-Spiegel in normalen Grenzen halten. Allerdings ziehe ich Butter der Margarine vor, esse häufig mal ein weich gekochtes Frühstück-Ei, öfters auch frischen Fisch oder Crevetten und andere Köstlichkeiten, die von den Cholesterin-Päpsten als hoch sündhaft eingestuft werden.

Was ist Cholesterin?

Schauen wir uns das Thema «Cholesterin» einmal etwas näher an. Cholesterin (auch «Cholesterol» genannt) wird häufig als Blutfettwert bezeichnet. In Wahrheit ist es aber ein Eiweisskörper, der Fett anbindet und es wird fast unabhängig von der Ernährung vom Körper produziert. Cholesterin kommt nur im Tierreich (und natürlich beim Menschen) vor. Es ist Hauptbestandteil der Plasmamembran, wo es deren Stabilität erhöht und, zusammen mit Proteinen in der Zellmembran, an der Ein- und Ausschleusung von Signalstoffen beteiligt ist. Zellwachstum und Zellteilung sind ohne genügend Cholesterin nicht möglich.

Strukturformel



Allgemeines

Name	Cholesterin
Alternativnamen	Cholesterol, Cholest-5-en-3beta-ol, 5-Cholesten-3b-ol
Summenformel	C ₂₇ H ₄₆ O
CAS-Nummer	57-88-5

Eigenschaften

Molmasse	386,66 g·mol ⁻¹
Aggregatzustand	fest
Schmelztemperatur	146 °C
Dampfdruck	-
Löslichkeit	unlöslich in Wasser

Dabei unterscheiden wir zwei Arten von Cholesterin, das HDL (High Density Lipoprotein) und das LDL (Low Density Lipoprotein). Man spricht volkstümlich auch vom «guten» und «schlechten» Cholesterin. Ein hoher Anteil von HDL im Blut ist wünschenswert, da dieses einen eigentlichen Schutzfaktor für Herz und Kreislauf darstellt, es ist in der Lage, überschüssiges LDL aus dem Blut zur Leber zu leiten, wo es dann abgebaut wird.

Das Risiko geht also vom LDL aus. Dieses Cholesterin ist dafür verantwortlich, dass sich Fettpartikel an den Wänden der Blutgefässe ablagern. Damit werden die Blutgefässe enger, der Blutdruck steigt an, um die Blutversorgung der Organe dennoch zu gewährleisten. Wir sprechen von einer **Arteriosklerose**. Ausserdem wird das Blut durch eine zu hohe Konzentration von Cholesterin dickflüssiger. An einer Engstelle kann es so durch ein Blutgerinnsel zu einer Thrombose kommen, Vorbedingung für einen Herzinfarkt.

Wichtig ist es also, nicht nur den Gesamt-Cholesterin-Spiegel zu kennen, sondern den Anteil an LDL. Diese Bestimmung war früher ziemlich aufwendig und wurde deshalb meist nicht gemacht. Heute jedoch kann der HDL-Spiegel relativ einfach bestimmt werden und daraus lässt sich der LDL-Spiegel mehr oder weniger genau berechnen als Differenz vom Gesamt-Cholesterin-Spiegel.

Allerdings ist damit die Frage nach der Ursache eines zu hohen Cholesterinspiegels noch nicht beantwortet. Es handelt sich da wohl um eine vererbte oder erworbene Stoffwechselstörung. Die Senkung des Cholesterinspiegels ist in jedem Falle reine Symptom-Therapie ähnlich wie beim hohen Blutdruck oder bei Schmerzen. Die blosse Unterdrückung oder Linderung der Symptome führt keinesfalls zu einer Heilung der Krankheit.

Die Risikofaktoren

Ich habe vorhin erwähnt, dass mich mein Cholesterin-Spiegel nicht sonderlich interessiert. Dies deshalb, weil keinerlei Anzeichen für einen hohen Spiegel vorliegen. Das gilt nicht in jedem Falle. Es gibt verschiedene Faktoren, die den Verdacht auf einen zu hohen Cholesterin-Spiegel nahe legen. Und da ist es nützlich, den Spiegel zu messen und allenfalls durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten und der Ernährung oder im Notfall auch durch Medikamente einzugreifen, um einem Kreislauf-Risiko vorzubeugen. Solche Indikatoren oder Risikofaktoren sind unter anderen: **Bewegungsarmut, Stress, Nikotinmissbrauch, Alkohol, Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes**. Je mehr Faktoren zusammenkommen, desto grösser das Risiko.

Mit zunehmendem Alter steigen auch die Cholesterinwerte moderat an. Frauen haben bis zur Menopause normalerweise kleinere Werte als Männer, da das weibliche Hormon «Östrogen» die Werte senkt. Mit Einsetzen der Menopause steigen dann die Werte allerdings an und übersteigen jene der Männer.

Menschen im Pensionsalter, bei denen keine weiteren Risikofaktoren vorliegen, brauchen sich um ihren Cholesterinspiegel kaum zu kümmern. Vor allem brauchen sie keine cholesterinsenkenden Medikamente zu nehmen. Das Risiko, dass sie wegen eines hohen Cholesterinspiegels an einer Herz-Kreislauferkrankung erliegen, ist gleich Null. Dies haben mehrere klinische Studien übereinstimmend nachgewiesen.

Cholesterin in der Nahrung

Wie erwähnt stellt der Körper selber Cholesterin in genügender Menge her. Grundsätzlich braucht man also kein Cholesterin über die Nahrung aufzunehmen. Vegetarier oder Veganer, die völlig auf Nahrungsmittel tierischer Herkunft verzichten, haben trotzdem normale Cholesterinwerte, obwohl sie keinerlei Cholesterin über Nahrungsmittel aufnehmen (Cholesterin ist nur in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft enthalten). Nimmt man Cholesterin über Nahrungsmitteln



Fastenzeit

In den meisten Religionen ist eine Fastenzeit fest verankert. Eine Fastenzeit gibt dem Menschen eine Zeit der Musse, der Einkehr, Ruhe und Selbstfindung. Schon früher von Bedeutung könnte dies in der heutigen hektischen und stressigen Zeit vieles zu einer ausgewogenen Gesundheit beitragen.

Hektik und Stress im Alltag verbunden mit allen Umwelteinflüssen wie Abgasen, Ozon, Strahlenbelastung, Chemie usw. macht uns vermehrt krank (vergleiche die stets steigenden Krankheitskosten!). Ärzte und Psychiater sind überfordert, viele krankmachende Ursachen können nicht beseitigt werden.

Besinnen wir uns wieder vermehrt auf die Fastenzeit! Egal ob diese nun zwischen Fasnacht und Ostern oder irgendwann im Jahr eingeplant wird. Eine Fastenzeit oder «Aus-

zeit» bringt wieder etwas Ordnung in das eigene Ich. Nehmen Sie das Ruder selbst in die Hand und planen Sie ihre persönliche Auszeit, ganz zu ihrem persönlichen Wohl.

Wie gestalte ich meine persönliche Auszeit?

- lösen Sie sich von Ihren Alltagspflichten! Nehmen Sie eine oder zwei Wochen Ferien.
- Trinkfasten oder einfachste Ernährung (je nach körperlicher Situation) unterstützt das «Loslassen» der Alltagsversuchungen merklich! (täglich mindestens 3 Liter Flüssigkeit).
- gönnen Sie sich ausgiebig Schlaf und Ruhe (kein Fernsehen)
- machen Sie täglich ausreichende körperliche Bewegung (Wandern, täglich mindes-

tens 1 Stunde marschieren oder walken, joggen, schwimmen, Gymnastik, Ausdauertraining)

- sorgen Sie für regelmässigen Stuhlgang und ausreichende Darmreinigung
- Entgiften Sie Ihren Körper zusätzlich durch Schwitzen (Bewegung, Sauna, Dampfbad, etc)
- Regulieren Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt (siehe Kasten «Intensivere Entschlackung durch Basen» auf Rückseite)
- Unterstützen Sie die intensive Körperentschlackung durch ausleitende Therapieverfahren (Entstauungsmassage, Fussreflexzonenmassage, Darmbäder etc)
- lassen Sie die Seele baumeln – geniessen Sie eine terminfreie Freizeit!

Was bringt Ihnen eine Auszeit?

- Sie fühlen sich fit, beschwingt und unternehmungslustig (Müdigkeit und Lustlo-

sigkeit verschwinden)

- Ihr Körper mobilisiert vermehrte Immunabwehr
- Ihre Blutwerte können sich normalisieren (Bluthochdruck, Cholesterinwerte, Zucker, etc)
- Überflüssige Pfunde, die Ihren Organismus belasten, verschwinden
- Sie finden innere Ruhe und vermehrt eigene Stabilität
- Sie setzen eine optimale Basis für natürliche Gesundheit (und beugen damit der Krankheit vor!)

Wo verbringen Sie Ihre Auszeit?

Grundsätzlich kann man überall eine Auszeit verbringen wo man Ruhe findet. Auch in der Gruppe ist eine Auszeit möglich, sofern das Ziel dasselbe ist und eine persönliche Freiheit garantiert ist.

Ein besonders ideales Umfeld bietet das Kurhaus St. Otmar in Weggis. Es liegt nicht nur am schönsten Platz der Schweiz sondern bietet dem Gast alles was für eine erfolgreiche Auszeit nötig ist. Das Betreuungsteam unternimmt alles um Ihre Gesundheit wirkungsvoll zu erhalten und wiederzuerlangen. Die vorhandenen Wellness- und Therapieanlagen ermöglichen Ihnen nicht nur die nötige Bewegung sondern auch ausgiebige unterstützende Therapien um Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Kurhaus St. Otmar Weggis – verlangen Sie detaillierte Prospekte. Telefon 041 392 00 10 oder Internet: www.otmarsan.ch

Das ganze Jahr geöffnet (ausgenommen Dezember)

Reservieren Sie frühzeitig!

tel auf, so gleicht der gesunde Körper dies aus, indem er selber weniger produziert, sodass die Blutwerte im Rahmen bleiben.

Die meisten Nahrungsmittel tierischen Ursprungs enthalten Cholesterin. Vor allem finden wir es im Eigelb, in Milch, Käse, Butter, Fleisch (vor allem Innereien), in Fisch und Schalentieren. Über den Zusammenhang der Cholesterinaufnahme über die Nahrung und dem Gesamtcholesterin-Spiegel gibt es verschiedene Studien. Dabei hat es sich gezeigt, dass es Menschen gibt, die ohne weiteres 10 Eier täglich essen können, ohne dass dadurch ihr Cholesterinspiegel merklich ansteigt. Andere wieder haben einen relativ hohen Cholesterinspiegel, obwohl sie eine strikte Cholesterin-Diät einhalten. Das Problem liegt wohl im Stoffwechsel: ein gesunder Stoffwechsel sorgt automatisch für einen Ausgleich. Trotzdem ist es wohl unklug, diesen Ausgleich immer wieder herauszufordern durch eine ungesunde, nicht angepasste Ernährung. Denn irgendwann kann auch der beste Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten, wenn dauernd gesündigt wird.

Eine cholesterinarme oder cholesterinfreie Diät ist sicher überall dort empfehlenswert, wo einer oder mehrere der oben erwähnten Risikofaktoren bestehen (Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Infarktpatienten, Arteriosklerose usw.).

Normwerte für den Cholesterin-Spiegel

Cholesterin wird in Europa normalerweise in **Milligramm pro Deziliter Blut** gemessen (mg/dl). Für den gesunden Menschen wird eine obere Grenze von 200 mg/dl angegeben. Dieser Wert gilt für den Gesamtcholesterin-Spiegel (LDL und HDL). Für den LDL allein gilt eine obere Grenze von 160 mg/dl. Bei Patienten mit einem oder mehreren Risi-

kofaktoren werden dann kleinere Grenzwerte vorgegeben, die im Extremfall nur die Hälfte der Werte für gesunde Menschen betragen.

Diese Richtwerte werden von Instituten resp. Studien erarbeitet, die grossenteils von der Pharmaindustrie finanziert werden. Sie sind also mit einer gewissen Vorsicht zu geniessen, da bestimmt auch finanzielle Interessen im Hintergrund stehen.

Die Cholesterin-Diät

Grundsätzlich ist zu sagen, dass allein mit dem Verzicht auf cholesterinhaltige Nahrungsmittel sich der Cholesterinspiegel nicht wesentlich senken lässt. Der Körper produziert dann einfach mehr eigenes Cholesterin. Dies haben mehrere Studien klar gezeigt. Ich würde mir also nicht den Kopf darüber zerbrechen, ob ich jetzt Butter essen dürfte oder doch besser Margarine. Mir schmeckt die Butter besser. Aber Achtung: auf die Menge kommt es natürlich an. Generell ist die Nahrungsmenge zu kontrollieren und im übrigen würde ich einfach eine natürliche, leichte und allgemein gesunde Ernährung empfehlen mit einem grossen Anteil an Obst und Gemüse.

Cholesterin hat mit Fett zu tun. Trotzdem ist nicht klar nachgewiesen, ob der Fettkonsum einen Einfluss auf den Cholesterin-Spiegel hat. Ein Zuviel an Fett ist in jedem Fall der Gesundheit abträglich, besonders bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Problemen. Also heisst es auch hier: besonders die gesättigten Fette und jene tierischen Ursprungs nur in kleinen Mengen zu geniessen und die ungesättigten Fette (Öle) möglichst nicht zu erhitzen: also keine frittierten Nahrungsmittel, sondern nach Möglichkeit nur dünsten.

Eier enthalten viel Cholesterin im Eigelb. Andererseits ist ein weich gekochtes Ei auch

eine Quelle wichtiger Spurenelemente und leichtverdaulicher Eiweisse. Für den gesunden Menschen ist ein weiches Frühstücksei sicher im Rahmen. Beim Vorliegen von Risikofaktoren höchstens drei Eier pro Woche.

Fleisch und Fisch sind eine weitere Cholesterinquelle. Es braucht auch nicht täglich auf den Tisch zu kommen. Verzichten würde ich auf fettes Fleisch und Schweinefleisch, Wurstwaren und Innereien. Einmal Fisch pro Woche ist wegen den hochwertigen Omega-3-Fettsäuren empfohlen, auch hier gedünstet oder auf dem Grill statt frittiert. Die Fritteuse sollten Sie sowieso aus der Küche verbannen!

Es gibt eine Studie aus Finnland, wonach der Genuss von **Bohnenkaffee** den Cholesterinspiegel ansteigen lässt. Dies wurde allerdings in keiner weiteren Studie bestätigt und gilt vor allem für aufgebrühten Kaffee. Beim Espresso (schneller Durchfluss mit Druck) werden nur die leicht flüchtigen Stoffe im Kaffee gelöst, was den Kaffee in jedem Falle leichter bekömmlich macht. Bei dieser Art der Kaffeezubereitung konnte keine Erhöhung der Cholesterinwerte bei Kaffeetrinkern festgestellt werden.

Cholesterin und Muttermilch

Muttermilch enthält einen sehr hohen Anteil an Cholesterin (ca. 25 mg / 100 g, Kuhmilch enthält nur ca. 12 mg / 100 g). Es wird vermutet, dass der höhere Cholesterinanteil der Muttermilch dafür verantwortlich sein könnte, dass gestillte Kinder später im Mittel einen höheren Intelligenz-Quotient entwickeln, auch weil bekannt ist, dass Cholesterin beim Aufbau des Gehirns und Nervensystems eine wesentliche Rolle spielt. Babynahrungshersteller verzichten allerdings auf die Anreicherung von Muttermilchersatz mit Cholesterin, weil sie wegen negativer

Assoziationen der Verbraucher mit diesem Stoff mit Absatzproblemen rechnen müssten.

Andere Massnahmen zur Cholesterinsenkung

Da nachweislich die Ernährung keinen signifikanten Einfluss auf die Höhe des Cholesterinspiegels darstellt, seien hier einige andere Massnahmen erwähnt, die den Cholesterinspiegel wesentlich senken können:

- Genügend tägliche Bewegung sorgt für einen verbesserten Kreislauf und ein gesundes Herz. Gleichzeitig senkt es den Cholesterinspiegel.
- Eine oder zwei 1 bis 2-wöchige Fastenkuren mit Molke bringen den Cholesterinspiegel am schnellsten auf ein optimales Mass herunter.
- Häufige kleine und einfache Mahlzeiten gegenüber wenigen grossen Mahlzeiten tragen wesentlich zu einem ausgeglicheneren Cholesterinspiegel bei.
- Mehr Trinken, mehr Vitamin C und ab und zu eine Enzymkur tragen zur Blutverdünnung bei und senken gleichzeitig den Cholesterinspiegel.

Cholesterinsenkende Medikamente

Cholesterinsenker stellen heute das weltweit umsatzstärkste Segment des Pharmamarktes dar. Im Jahre 2004 wurden mit Cholesterinsenker weltweit Umsätze von 27 Milliarden Dollar erzielt, bei einer Wachstumsrate von 10,9 Prozent. Umsatzstärkstes Medikament war «Lipitor» des US-Herstellers Pfizer, welches einen Umsatz von weltweit 10,8 Milliarden Dollar erzielte. Weltweit nehmen etwa 25 Millionen Menschen regelmässig cholesterinsenkende Präparate ein.

Kritiker meinen, dass Cholesterinsenker in der grossen Regel nicht zu einer Lebensverlängerung resp. zur Verhinderung von Herz-Kreislauferkrankungen führen, sondern lediglich zu einer Umsatzsteigerung der Pharmaindustrie! Es gibt auch viele klinische Studien, die das belegen. Sicher werden viel zu schnell Cholesterinsenker verschrieben, wo eigentlich nur eine Änderung des Lebensstils notwendig wäre (siehe «Massnahmen zur Cholesterinsenkung»). Es muss in diesem Zusammenhang auch darauf hingewiesen werden, dass cholesterinsenkende Medikamente nicht harmlos sind, es ist schon zu etlichen Todesfällen gekommen. Es gibt auch einige Studien, die belegen, dass Patienten mit Cholesterinsenkern ein erhöhtes Krebsrisiko eingehen.

Während der **Schwangerschaft** sollten keine Cholesterinsenker eingenommen werden. Einerseits kann es zu schweren Missbildungen des Fötus ähnlich derer durch Contergan kommen, andererseits braucht der werdende Mensch ein grosses Angebot an Cholesterin, damit sich die Gehirnzellen voll entwickeln. Kinder mit zu wenig Cholesterin haben Mühe beim Lernen, leiden unter Gedächtnisschwäche und mangelnder Intelligenz.

Zusammenfassung

Zum Thema «Cholesterin» kann man zusammenfassend die folgenden Punkte erwähnen:

- Es ist klinisch nicht eindeutig nachgewiesen, dass ein Zusammenhang besteht zwischen einem erhöhten Cholesterinspiegel und Herz-Kreislauf-Problemen.
- Während der Schwangerschaft und wenn keine weiteren Risikofaktoren vorliegen sollten keine Cholesterinsenker eingenommen werden. Bei gesunden Menschen im Rentenalter hat ein erhöhter Cholesterinspiegel keinen wesentlichen Einfluss mehr auf die Lebenserwartung.
- Cholesterinmangel erhöht das Krebsrisiko und führt bei Kindern zu verminderter Intelligenz und schlechter Lernfähigkeit.

- Durch Diät ist der Cholesterinspiegel nur mässig beeinflussbar. Am besten helfen: mehr Bewegung, Fastenkuren, häufige kleine und einfache Mahlzeiten, insgesamt weniger essen, Vitamin C und Enzyme.
- Cholesterinsenkende Medikamente haben keine heilende, sondern bloss symptomatische Wirkung. Man beachte auch die teils gravierenden Nebenwirkungen.

Zum Schluss möchte ich einen Fachmann zitieren.
Prof. em. Dr. med. Frank P. Meyer, ehemaliger Institutsdirektor der Klinischen Pharmakologie an der Otto-von-Guericke-Universität in Magdeburg schrieb im Jahre 2003:

«Über ein halbes Jahrhundert wurde uns von interessierter Seite (Pharma-Industrie, Lebensmittelindustrie, Verlage, Apotheker, Ärzte) die Cholesterol-Legende präsentiert. In 15 guten Studien wurde demonstriert, dass der Effekt der Lipidsenker hinsichtlich der Primärprävention gegen Null geht und im Hinblick auf die Sekundärprävention nur sehr marginal ist. In HPS (Heart Protection Study, 2002) wurde von den Autoren explizit auf die Bedeutungslosigkeit des Cholesterols verwiesen. Wie man aus der aktuellen Literatur entnehmen kann (...), können Legenden jedoch sehr zählebig sein. Wir sollten uns an den Ausspruch von H. Immich erinnern. «Nicht Experten zählen, sondern Fakten.»

Also machen Sie sich nicht zu viele Sorgen um Ihren Cholesterinspiegel! Aber führen Sie ein vernünftiges Leben mit genügend Bewegung und einer einfachen, gesunden und bescheidenen Ernährung. Damit beugen Sie den Herz-Kreislauf-Erkrankungen am besten vor.
Ich wünsche Ihnen recht gute Gesundheit und Sie hören wieder von mir,

ihr Donat Krapf

«Frühlings-Aktion» gültig bis 15.5.2006

belvida-Sandalen

Die beliebte Sandale – macht Gehen und Stehen zum Spass!

Jetzt 10% Frühlingrabatt auf allen Modellen!

Auslaufmodelle 3501, 3502 in den Farben petrol, schwarz-nubuk, bordeaux, marine, brombeer, rosa, olive
Solange Vorrat!

20% Rabatt



weitere Infos unter:
041 392 00 10

Shakti-Sandalen

Modelle Libra, Twist, Taurus, Centaur
Solange Vorrat!

CHF 25.00 je Paar statt 80.00 bis 105.00

de Gschnäller isch de Gschwinder!

**Lager-
Räumung**

Für die Figurbewusste Frau:

molba Crème anticellulite

Straffende und pflegende Massage-Emulsion

200ml, CHF 47.00 statt 57.00



Pflege-Set:

molba Aufbaucrème Tag/Nacht

Die pflegende Tagescrème wie auch die nährende Nachtcrème werden immer beliebter – probieren Sie selbst zum Frühjahrspreis!

1 Aufbaucrème Tag + 1 Aufbaucrème Nacht à je 100ml,
zusammen CHF 60.00 statt 76.80



www.otmarsan.ch



ganzjährig geöffnet, ausser Dezember

Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

- **Entspannen, loslassen**
- **Entschlacken, ausleiten**
- **neue Energie tanken**



moderne Zimmer

am schönsten Platz der Schweiz



Gesprächsrunden zum
Thema Gesundheit



sich
verwöhnen
lassen

Kursprogramm Kurhaus St. Otmar, Weggis

2006

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, Niederwil	Wochenkurs CHF 400.–
03.06. – 10.06.2006	Intensiv begleitete Entschlackungswoche mit Silvia von Rotz, Wilen	Wochenkurs CHF 390.–
01.07. – 08.07.2006	Das energetische Gleichgewicht mit Theresa Beyeler, Weggis	Wochenkurs CHF 380.–
09.09. – 16.09.2006	Fasten – Wandern – Geniessen mit Silvia Krapf, Weggis	Wochenkurs CHF 320.– (inkl. Gutschein)
16.09. – 23.09.2006	Innehalten und Kraft schöpfen mit Rosmarie Härdi, Rorschacherberg	Wochenkurs CHF 400.–
30.09. – 07.10.2006	Touch for Health 1 – Kinesiologie Grundkurs mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
07.10. – 14.10.2006	Loslassen – und Neues entdecken mit Ursula Röthlisberger	Wochenkurs CHF 400.–
14.10. – 21.10.2006	Das energetische Gleichgewicht mit Theresa Beyeler, Weggis	Wochenkurs CHF 380.–

Entschlackungswochen zum Aktionspreis:

Sie sparen CHF 100.– vom regulären Wochenpreis pro Person!

für Woche	31	vom 29.07. – 05.08.2006
	32	vom 05.08. – 12.08.2006
	33	vom 12.08. – 19.08.2006

**frühzeitig
reservieren!**

Familie O.+S. Krapf
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10
Telefax 041 392 00 24
E-Mail info@otmarsan.ch


OTMARSAN
natürliche Gesundheit

Hahnemann hatte trotzdem recht – oder warum Sie die Mikrowelle aus Ihrer Küche verbannen sollten

Hahnemann ist der Erfinder der Homöopathie, jener Heilmethode also, die nicht mit Hilfe von Stoffen (Medikamenten) heilt, sondern lediglich mit Information. Die Medikamente haben zwar Namen irgendeines organischen Stoffes aus der Tier- oder Pflanzenwelt oder auch aus der synthetischen oder anorganischen Chemie. Diese Stoffe werden jedoch mit Wasser oder Alkohol soweit verdünnt, dass die Wahrscheinlichkeit, dass auch nur ein einziges Molekül des Ausgangsstoffes in der Lösung vorhanden ist, gegen Null tendiert. Der Stoff selber kann also nicht wirken, wenn er ja gar nicht mehr vorhanden ist. Was aber wirkt denn an einem solchen homöopathischen Medikament? Die Homöopathen haben seit jeher die Meinung vertreten, dass eben eine Information vom Ausgangsstoff ans Wasser übertragen wird und dann vom Wasser an den menschlichen Organismus weitergeht. Es ist also die Information, die Wirkung entfaltet.

Wissenschaftlich konnte der Beweis für diese Informations-Übertragung nicht erbracht werden bis 1984. Der französische Arzt Jacques Benveniste, ein klassischer Schulmediziner, der mit Homöopathie nach eigenen Aussagen nichts am Hut hatte, machte damals Versuche mit so genannten Antigenen (Immunglobuline vom Typ IgE) im menschlichen Blutserum. Dabei entdeckte er, dass der Körper auch dann auf ein Serum heftig reagierte, wenn das Serum derart stark verdünnt wurde, dass theoretisch kein einziges Antigen-Molekül mehr vorhanden war. Er wiederholte und verfeinerte die Versuche durch noch höhere Verdünnungen (bis D120) zusammen mit anderen Wissenschaftlern und kam immer wieder zum selben Ergebnis: obwohl keine Antigene mehr in der Lösung waren, war die Reaktion posi-

tiv. Das bedeutete also, dass Wasser in der Lage ist, Informationen zu speichern und weiterzugeben, ohne dass auch nur ein einziges Molekül der Ausgangssubstanz vorhanden ist. Zugleich war dies natürlich auch ein wissenschaftlicher Beweis für das Wirkprinzip der Homöopathie.

Benveniste publizierte seine Forschungsergebnisse 1988 in der Zeitschrift «Nature» und erntete einen Sturm der Entrüstung, denn er hatte mit seinen Ergebnissen fundiertes Wissen der Chemie auf den Kopf gestellt. Er wurde als Scharlatan verunglimpft und selbst «Nature» distanzierte sich von der Logik seiner Forschungsergebnisse. Er selbst sagte in einem Interview dazu: «Es war purer Zufall, dass das passierte, und neugierig geworden, forschten wir weiter und bekamen immer wieder dasselbe Ergebnis. Bis zu dieser Zeit war ich einer der schulmedizinischen Mediziner, die man überhaupt finden konnte, und hatte keine Ahnung, was Homöopathie ist. Einer meiner Assistenten hat mir dann die Homöopathie erklärt, und dann machten die Versuche plötzlich Sinn. Nur haben die Wissenschaftler nun ein grosses Problem: alle Ergebnisse haben die Homöopathie bestätigt. Das wollen sie nicht. Sie haben mir später mal im britischen Fernsehen gesagt: selbst wenn Sie Recht haben, wollen wir, dass Sie Unrecht haben. Wenn wir keine Moleküle mehr bräuchten, würde es das Ende der Chemie bedeuten.» (raum & zeit No. 119, 2002).

Der Biologe Jean-Pierre Garel hat auf dem Wasser-Symposium 2002 in Luzern eine Erklärung versucht, wie Wasser Information speichern kann. Er hat die Cluster-Theorie entwickelt. Cluster sind Gruppen von Molekülen, die sich zusammenfinden und eine Information speichern und übertragen kön-

nen. Er sagt: «Wie verteilt sich das Salz in der Suppe? Kaum ist das Salz auf der Suppe verstreut, schon schmeckt die ganze Suppe salzig, egal, an welcher Stelle man seinen Löffel eintunkt. Dass die Suppe sofort salzig schmeckt, liegt daran, dass sich das Salz (Natrium-chlorid, Na+Cl-) blitzschnell mit den Wassermolekülen der Suppe verbindet. (...) Wasser ist immer nur kurz frei. Der vorrangige Aspekt des Wassers ist, Cluster zu bilden. Das sind viele Moleküle, die sich zusammenfinden. Diese Cluster können untereinander sehr schnell, etwa so schnell wie Nerven, Informationen austauschen. Sie sind bei diesem Prozess gleichzeitig Sender und Empfänger und bilden somit ein Resonanznetz.» (raum & zeit No. 119, 2002).

Man kann es sich auch so vorstellen, dass Wasser eine bestimmte Schwingung oder Formatierung annimmt. Wasser ist also nicht gleich Wasser, sondern es kommt sehr darauf an, in welcher Umgebung oder unter welchen Einflüssen es gestanden hat. Wasser aus einem Bergsee oder einer klaren Quelle hat eine andere Schwingung als etwa solches aus einem Swimming-Pool! So gibt es auch verschiedene Versuche, Wasser durch Schwingungen oder Wellen zu beeinflussen, z.B. mit Schallwellen, sprich Musik. Bei klassischer Musik gibt das Wasser eine positive Information weiter, bei einer Beschallung mit Reggeton ist der Einfluss eher negativ oder krankmachend. Ebenso wird Wasser besprochen mit positiven Worten oder negativen. Wasser wird geweiht. Oder man bestrahlt Wasser mit elektromagnetischen Wellen, mit Licht, mit Bildern.

Machen Sie doch selber einmal einen Versuch. Er stammt übrigens vom Forscher Garel. Nehmen Sie einen Strauss frischer Blumen und teilen Sie ihn in zwei Hälften. Die eine Hälfte stellen Sie in Quell- oder Leitungswasser. Die andere Hälfte stellen Sie in Wasser, das Sie zuvor im Mikrowellenofen erhitzt und wieder abgekühlt haben. Manch-

mal sagen Blumen mehr als Worte. Und vielleicht werden Sie nach diesem Versuch Ihre schöne Mikrowelle in den Kehricht schmeissen!

Ist nun alles Schwingung, Energie, Information? Wenn dem so ist, dann können wir in Zukunft auf Tausende von Medikamenten und Therapien verzichten. Wir brauchen nur noch Wasser oder ein anderes Medium mit der entsprechenden, heilenden Schwingung oder Information! Es gibt einen Forschungszweig, der sich damit befasst und versucht, solche heilenden Informationen als Schwingungen auf eine CD zu brennen. Eine einzige CD kann dabei heilende Informationen für hunderte von Krankheiten und Symptomen speichern. Man braucht sie nur abzuspielen und über einen Kopfhörer zum Beispiel die Beschallung auf den Körper zu übertragen, statt Medikamente zu schlucken. Zukunftsmusik? Ich weiss es nicht. Wäre ja zu schön, wenn man in Zukunft statt Antibiotika oder Cortison sich in der Apotheke einfach eine CD besorgen könnte!

Donat Krapf

Auf dem Markt...

OTMARSAN-Molke und einige molba-Produkte finden Sie auch an verschiedenen Märkten im Raum Basel am Stand von Beat und Silvia Inäbnit:

- Basel, Barfüsserplatz
jeden Donnerstag, 8 bis 20 Uhr
- Laufen (BL)
jeden ersten Dienstag im Monat
- Reinach (BL)
jeden letzten Dienstag im Monat

mehr Infos: www.molkenprodukte.info

Intensivere Entschlackung durch Basen

Es ist von Vorteil, schon einige Tage oder auch 1 bis 2 Wochen vor der Kur überwiegend basenbildende Nahrung zu sich zu nehmen. Diese sollte reich an lebensnotwendigen Nährstoffen wie Mineralien und Vitaminen sowie an hochwertigen pflanzlichen Eiweissen und Ölen sein. Durch eine gezielte Zufuhr von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen aus der Pflanze können zirkulierende Säuren und Gifte im Organismus neutralisiert werden. Diese neutralisierten Säuren und Gifte bzw. Schlacken sollten sich aber nicht durch ungenügende Ausscheidung im Körper ablagern. Deshalb unterstützen wir sinnvollerweise während der Entschlackung die wichtigen Ausscheidungsorgane Nieren, Leber, Darm, Lunge und Haut – das heisst:

1. Nieren

- Genug trinken, mindestens 3 Liter Flüssigkeit
- Gesteigerte Mineralstoffversorgung mit 1-3 Tassen 7x7 Kräutertee
- 3 mal ein Teelöffel Wurzelkraft

2. Leber

- Abends 1 Tasse Mariendisteltee zur Leberregeneration
- Artischocken-Pflanzensaft auf den Tag verteilt als entgiftende Pflanze
- Basische Leberwickel zur Unterstützung der Leberfunktion durch bessere Durchblutung

3. Darm

- Einnahme von verdauungsfördernden Ballaststoffen wie Leinsamen, Guar, Macandina Plus, Sauerkrautsaft, Pflaumensaft u.a.
- Regelmässige Entleerung, wenn nötig mit Einläufen oder Colon-Hydro-Therapie, Darmmassage, Wickel

4. Lunge

- Vermehrte Bewegung führt zu vermehrter Abatmung über die Lunge

5. Haut

Haut und Schleimhäute sind ein zusätzliches Ventil, um Schadstoffe schnellstmöglich und direkt auszuscheiden:

- Basische Körperpflege durch tägliche basische Fussbäder von ca. 30 Minuten bei Körpertemperatur
- **Basische Strümpfe über Nacht**
Schon Pfarrer Kneipp kannte die basischen Strümpfe. Damals wurden diese Strümpfe mit reinem Wasser getränkt. Zur Wirkungssteigerung werden sie heute mit basischem Badesalz, z.B. «Meine Base», optimiert. Sie werden nachts getragen, um die Säurefluten der Nacht abzufangen. Sie bestehen aus einem dünnen Innenpaar aus 100% Baumwolle und einem dickeren Aussenpaar aus reiner Schurwolle. Die Innenstrümpfe werden in basische Lauge gelegt, ausgewrungen und angezogen. Dann werden die trockenen, warmen Schurwollstrümpfe darübergezogen – und ab ins Bett. Man schläft schnell ein – schläft gut durch – schwitzt nicht – wacht leicht und frisch auf!



Die basischen Strümpfe sind neu bei uns erhältlich!

Wie funktioniert basische Körperpflege und -reinigung?

Nach dem Wirkprinzip des Konzentrationsausgleiches (Osmose) scheidet die Haut Säuren und Gifte in das alkalische (basische) Milieu aus. So wird die Haut entlastet und gereinigt. Weitere basische Anwendungsmöglichkeiten sind: Vollbäder, Hand-, Arm- und Teilbäder, Wickel, Umschläge, Spülungen, Einreibungen, Massagen usw.

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		
0060		Café Guanito, biologisch, <input type="checkbox"/> ganze Bohnen / <input type="checkbox"/> gemahlen, 500 g	14.70	14.20	13.70
0090		Macandina, Tabletten aus Macapulver, 90 Tabl.	48.50		
0091/1		Macandina Plus, Getränkegranulat <input type="checkbox"/> natur / <input type="checkbox"/> cacao / <input type="checkbox"/> yacon, 340 g	23.40		
0180.0/10		Wurzelkraft (Orgon), <input type="checkbox"/> 165 g / <input type="checkbox"/> 660 g	49.50 / 169.50		
0057/25		Kräutertee 7x7, entschlackend (Orgon), <input type="checkbox"/> 100 g / <input type="checkbox"/> 250 g	14.50 / 29.50		
2741.30		Probese Tabletten (Burgerstein), 300 Tabl.	59.00		
2736.70		Basenmischung, Getränkpulver (Burgerstein), 700 g	54.00		
2753.30		Basen-Mineralisalz Tabletten (Allsan), 300 Tabl.	53.00		
Körperpflege					
1902-1		molba Aufbaucreme Tag/Nacht Frühlings-Aktion 2x100 ml: 60.00	76.80		
1013		molba Aufbaucreme Tag, pflegend, 100 ml	37.50		
1014		molba Aufbaucreme Nacht, nährend, 100 ml	39.30		
1001		molba Rosencreme, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1012		molba Körper-Balsam, mit Frischmolke, 200 ml	27.40		
1006-A1		molba Creme anticellulite, 200 ml Frühlings-Aktion: 47.00	57.00		
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.10		
2050		Basische Strümpfe (Jentschura)	49.50		
2051		Einlaufgerät (Jentschura)	30.50		
1176.xx		Meine Base, basisches Badesalz, <input type="checkbox"/> 750 g / <input type="checkbox"/> 1500 g / <input type="checkbox"/> 3000 g	34.50 / 59.50 / 99.50		
1180		Anamú-Spray, mit Guanábana-Extrakten und ätherischen Ölen, 150 ml	19.50		
Bücher					
3183		Die Cholesterinlüge (Hartenbach)	25.80		
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		
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 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