



- > Diagnose Krebs! – wie weiter?
- > Geschenke für die Gesundheit
  - > Weihnachts-Aktion
  - > Eucalyptus globulus
  - > Liebe Kundin, lieber Kunde
  - > Wochenmarkt in Basel



Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB  
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 33, No. 4/2006 / 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

## «Weihnachts-Aktion»

gültig bis 10.1.2007

### > Café Guanito

Der reine Arabica typico aus der Dominikanischen Republik. Für den Liebhaber des würzigen Aromas (säurearm), handgepflückt, sonnengetrocknet und mild geröstet.

Beutel à 500 g, CHF 14.70.

**4 für 3** Bei Bestellung von 3 Beuteln erhalten Sie einen zusätzlichen Beutel gratis!

**4 x 500 g, nur CHF 42.60**



### Stressbewältigung im Alltag

mit Marianne Camenzind  
17.-24.02. / 22.-29.09. / 10.-17.11.2007

Kurswoche im Kurhaus St. Otmar, Weggis

**jetzt neu!**

## Für Ihre Weiterbildung

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

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

17.02. – 24.02.2007	Stressbewältigung im Alltag, mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad	Wochenkurs CHF 340.–
10.03. – 17.03.2007	Innehalten und Kraft schöpfen, mit Rosmarie Härdi, Rorschacherberg	Wochenkurs CHF 400.–
31.03. – 07.04.2007	Fastenwoche mit Autogenem Training, mit Theresa Beyeler, Weggis	Wochenkurs CHF 380.–
05.05. – 12.05.2007	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen, mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.–
21.07. – 28.07.2007	Touch for Health 1 – Kinesiologie Grundkurs, mit M. Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–

## Diagnose Krebs! – wie weiter?

Immer häufiger wird die Diagnose «Krebs» gestellt und jedes Mal ist es ein schwerer Schock für die Betroffenen. Krebs ist eine der häufigsten Todesursachen in der Schweiz und in den Industrienationen. Und wir wissen immer noch nicht, wo die genauen Ursachen für dieses Leiden liegen, und nach wie vor kennt die Schulmedizin keine Methode, um Krebs zu heilen. Wenn die Diagnose also «Krebs» heisst, dann stehe ich vor der schwierigen Frage, «was habe ich falsch gemacht? Und was soll ich nun tun?» Natürlich wird der Arzt eine Behandlung vorschlagen. Aber ist dies auch die richtige, die einzige und was bringt sie in meinem Fall? Mit diesen Fragen, liebe Leserinnen, liebe Leser, möchte ich mich in der heutigen Ausgabe der OTMARSAN-Nachrichten näher befassen. Es erreichen mich viele Fragen in diesem Zusammenhang und ich hoffe, dass ich mit diesem Beitrag einigen Menschen eine Entscheidungshilfe geben kann.

### Woraus entwickelt sich Krebs?

Offen gestanden, diese Frage kann ich auch nicht schlüssig beantworten. Fest steht: es ist keine Krankheit wie etwa Herz-Kreislaufprobleme oder eine Infektion, bei denen man es mit einer klar definierbaren Ursache zu tun hat. Krebs ist wohl einfach eine Störung im Regelwerk des Organismus. Krebszellen können wir im Körper immer feststellen, sie entstehen im gesunden Körper durch Zufall bei der Zellteilung oder durch das Einwirken innerer oder äusserer Faktoren, auf die ich ausführlicher eingehen möchte. Der gesunde Körper, resp. der Körper im Gleichgewicht, ist allerdings in der Lage, über das körpereigene Immunsystem solch entartete Zellen wieder abzubauen und auszuscheiden. Der Körper ist also im Gleichgewicht, Tumore können sich nicht bilden. Ist dieses Gleichgewicht allerdings gestört, sei es, dass übermässig viele Krebszellen entstehen oder dass das Immunsystem geschwächt ist, so entwickeln und teilen sich die Wucherzellen übermässig und das Immunsystem wird ihnen nicht mehr Herr, es entstehen Tumore, die zu wuchern beginnen: wir sprechen von Krebs.

In den folgenden Kapiteln möchte ich die möglichen Faktoren betrachten, die Krebs begünstigen oder verursachen. Meist ist es nicht nur ein Faktor, der zu Krebs führt, sondern das Zusammenwirken mehrerer Faktoren. Vorbeugen würde also bedeuten, so viele Faktoren wie möglich auszuschalten.

### Krebs und Alter

Gewisse Krebsarten sind im Zunehmen begriffen. Dies lässt sich in der Krebsstatistik, die in der Schweiz und in anderen Ländern geführt wird und die Erkrankungszahlen und Todesfälle durch Krebs seit ca. 20 Jahren aufzeichnet, feststellen (z.B. auf der Webseite [www.asrt.ch](http://www.asrt.ch)). Bei den über Siebzigjährigen ist naturgegeben das Risiko gross. Man hört deshalb häufig die Ansicht, dass Krebs absolut nicht zunehme, sondern nur ein Problem der heute höheren Lebenserwartung sei. Dies ist teilweise sicher richtig. Ein kürzeres Leben birgt auch die kleinere Gefahr, an Krebs zu erkranken. Erstaunlich aber ist die Tatsache, dass heute der absolut grösste Anteil der Krebserkrankungen in der Altersklasse zwischen 35 und 39 Jahren liegt und dies bei Männern wie bei Frauen.

### Krebs und Umwelt

Nach Studien sollen rund 5'500 chemische Substanzen beim Menschen krebserzeugend wirken. Nichts Genaues weiss man allerdings darüber, wie oft und in welcher Konzentration man diesen Stoffen ausgesetzt sein muss, um an Krebs zu erkranken. Zudem stehen wir ja nicht nur einer einzigen Substanz gegenüber, sondern es ist eine Vielzahl solcher Stoffe, denen wir täglich über die Luft, die wir atmen, das

Wasser, das wir trinken und die Nahrung, die wir essen, ausgesetzt sind. Und auch nicht jeder Mensch ist gleichermassen empfindlich. Der Staat erlässt Richt- resp. Höchstwerte. Nur, was sagen diese schon aus? Eine Garantie für unsere Gesundheit sind sie auf keinen Fall. Und war die Schadstoffkonzentration zu hoch, wurden schon des öfteren einfach die Richtwerte heraufgesetzt! Der beste Rat ist wohl, Schadstoffe in unserer Umwelt und Ernährung so weit als immer möglich zu meiden. Für die Gesundheit ist es bestimmend, in welcher Umgebung wir leben und arbeiten. Neben den Schadstoffen, die von der Industrie an die Umwelt abgegeben werden, sind es vor allem der Verkehr und die Heizungen (Öl, Kohle, Holz) sowie die Kehrlichtverbrennungsanlagen, die wesentlich zur Umweltbelastung beitragen. Eindeutig kanzerogen wirkt das Benzol aus der Benzinverbrennung, das auch im bleifreien Benzin enthalten ist. Es wird über die Haut und die Lunge aufgenommen und greift das hämatopoetische System (Blutbildung) an. Eine Folge sind verschiedene Arten der Leukämie.

Nicht zu vergessen ist auch die Strahlenbelastung. Die moderne Kommunikation erfordert einen Wald von Antennen und Satelliten, die untereinander und mit unseren Handys über elektromagnetische Wellen verbunden sind. Wir sprechen von Elektrosmog! Diese Strahlen sehen wir zwar nicht, aber sie belasten unseren Körper nachweislich. Krebs durch den übermässigen Gebrauch von Handys ist heute nachgewiesen.

Rauchen – auch passives Rauchen – führt zu einer Vorschädigung der Atemwege durch die im Rauch enthaltenen kanzerogenen Substanzen. Hinzu – und dies wird oft zuwenig beachtet – kommen heute vermehrt auch Giftstoffe in Innenräumen (Wohnungen), die von beim Bau verwendeten Materialien herrühren, wie etwa Asbest, Farben, Holzschutzmittel, Zusätze zu Zement und Putz usw. Lösungsmittel verdunsten oft ganz langsam über Jahre nach dem Bau und vergiften die Atmosphäre, in der wir einen Grossteil unseres Tages und vor allem auch die Nacht verbringen. Klimaanlage in modernen Bürogebäuden verteilen solche Schadstoffe an alle Arbeitsplätze.

Frische Luft, frisches Wasser und grüne, unverbaute Natur wären also gute Voraussetzungen gegen Krebs, aber nicht zuviel Sonnenbestrahlung: der ultraviolette Anteil am Sonnenlicht ist heute sehr hoch (Ozonloch) und er führt zur Hautalterung und zum Hautkrebs, der im Zunehmen begriffen ist. Ob letztlich Krebs ausbricht, hängt davon ab, welche Kombination und Konzentration von Schadstoffen in unserer direkten Umwelt am Wohn- und Arbeitsplatz bestehen, wie stark die Abwehrbereitschaft (Immunsystem) unseres Körpers ist, und natürlich auch vom «Faktor Zeit», d.h. wie lange wir diesen Risikofaktoren ausgesetzt sind.

### Krebs und Ernährung

Unsere Nahrung ist im Laufe der Industrialisierung immer raffinierter geworden. Damit ist sie einerseits ärmer geworden an den so wichtigen Spurenelementen, die als Radikalfänger (Antioxidantien) im Körper dem Krebsgeschehen entgegenwirken. Andererseits ist sie angereichert mit Zusatzstoffen und Chemikalien (Konservierungsmittel, Bindemittel, Farb- und Geschmacksstoffe – um nur einige zu nennen), von denen etliche als kanzerogen gelten. Schauen Sie beim Kauf also ruhig einmal auf die meist kleingedruckte Zusammensetzung und die Anzahl der E-Stoffe! Natürlich sind nicht alle E-Stoffe «gefährlich». Es handelt sich bei diesen Zusatzstoffen lediglich um eine Katalogisierung. Darunter fallen auch ganz natürliche Stoffe. Aber es gibt eben auch solche, bei

# Geschenke für die Gesundheit

sind immer willkommen! Aus unserem vielseitigen Sortiment eignen sich folgende Produkte besonders gut zum Schenken:

## ➤ Café Guanito

der reine biologische Arabica tipico für den Geniesser

(siehe Weihnachtsaktion)



## ➤ Lammfelle

besonders dicht und konfektioniert auf Bettgrösse 190 x 90 cm, bringen natürlichen Wärmeausgleich, geben ein umfassendes Wohlgefühl und sorgen für einen entspannten, tiefen Schlaf – das einmalig wertvolle und beliebte Geschenk!

CHF 495.00



## ➤ Lammfell-Finken

für wohlig warme Füsse im Haus.

Verschiedene Modelle  
(Detailprospekt verlangen!)  
von CHF 49.00 bis 69.00



## ➤ Bio-Bienenhonig aus dem Fricktal

garantiert ohne Chemieinsatz beim Imker, das natürlich wertvolle Nahrungsmittel

Bio-Blütenhonig  
500 g CHF 16.00, 1000 g CHF 28.00  
Bio-Waldhonig  
500 g CHF 17.50, 1000 g CHF 31.00



## ➤ Sanddorn Vital-Vollfruchtsaft

aus Wildfruchtbeeren, vitalisiert nach Grandeur und leicht gesüsst mit etwas Honig und Fruchtzucker. 1-2 Esslöffel täglich versorgt Sie mit wichtigen Vitalstoffen.

500 ml CHF 48.00



## ➤ Ferien am schönsten Platz der Schweiz

verbunden mit intensiver Entschlackung und entsprechenden Therapien! Schenken Sie Ihren Liebsten doch einfach einen grosszügigen

**Gutschein!** Unsere Gutscheine können für Ferienaufenthalte, Therapien und Produkte Ihrer Wahl eingelöst werden.



denen Bedenken anzumelden sind. Konsumenten-Schutzorganisationen haben entsprechende Publikationen veröffentlicht. Hier möchte ich zur Gedankenstütze nur kurz jene E-Zusätze auflisten, die von der SKS (Stiftung für Konsumentenschutz) als problematisch dargestellt wurden. Die Mengen dieser Zusatzstoffe liegen natürlich immer im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen, aber über solche Richtwerte habe ich ja vorhin schon gesprochen: sie sind immer problematisch (wer legt sie fest und nach welchen Interessen resp. Kriterien?) Problematisch gemäss SKS sind die folgenden E-Nummern:

104, 110, 122-124, 127, 132, 141, 151, 180, 210-224, 226-228, 230-232, 250-252, 270, 280-285, 310-312, 320, 321, 325-328, 338-343, 400-405, 450, 471-477, 510, 541, 951, 952, 954.

Dies ohne Gewähr auf Vollständigkeit. Wer eine Gesamtliste möchte, kann sie sich im Internet z.B. unter [www.feinkostversand.de/media/content/estofftabelle.pdf](http://www.feinkostversand.de/media/content/estofftabelle.pdf) als druckbare Tabelle holen, die bedenklichen Mittel sind dort rot markiert. Ich habe eine kleine Karte mit den kritischen E-Nummern immer in meinem Geldbeutel. So kann ich beim Einkaufen schnell mal nachsehen!

Im Bericht der «Deutschen Gesellschaft für Ernährung» von 1992 ist zu lesen, dass Alkohol – im Übermass konsumiert – nachweislich Krebs fördert. Insbesondere hoher Alkoholgenuss bei geringem Verzehr von rohem Obst und Gemüse soll sich negativ auswirken. Dies anhand diverser klinischer Studien.

Beim Braten oder Rösten von Speisen entstehen Verbrennungsrückstände, so genannte «polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe» oder kurz PAK. Diesen wird eine kanzerogene Wirkung zugesprochen. Deshalb habe ich auch immer für gedünstete und gegen gebratene Speisen plädiert. In diesem Zusammenhang wird häufig auch Bohnenkaffee als schädlich bezeichnet. Experimente haben jedoch klar ergeben, dass die Menge an PAK beim Kaffee – besonders wenn er mild geröstet ist – wesentlich geringer ist als angenommen. So enthalten z.B. Früchte ein Vielfaches an PAK, besonders wenn sie in der Nähe von Ballungszentren wachsen. Kaffee, mässig genossen, kann sogar krebs-hemmend sein durch die darin enthaltene **Chlorogensäure**, die Tumore besonders im Intestinaltrakt hemmen oder gar verhindern kann. 2 oder 3 Tassen Kaffee täglich schaden also sicher nicht, übertreiben sollte man den Konsum von Genussmitteln jedoch nie.

Ich habe es schon erwähnt, dass viele Vitalstoffe, also Vitamine und Mineralien, zu den Antioxidantien gehören, die dem Krebs entgegenwirken. Leider haben wir bei der heutigen Ernährung häufig Mangel an diesen Elementen, sei es, dass sie aus dem Grundnahrungsmittel herausraffiniert wurden oder dass unsere Böden durch Überproduktion ausgelaugt sind und deshalb die darauf wachsenden Früchte, Gemüse und Getreide einen kleineren Gehalt daran haben. Prof. H.B. Stähelin von der geriatrischen Klinik der Universität Basel hat bei allen an Krebs verstorbenen Patienten im Blutplasma auffallend niedrige Vitaminwerte festgestellt. Die wichtigsten Vitamine im Kampf gegen Krebs sind A, C und E.

**Vitamin A** soll gemäss Literatur die Transformation normaler Zellen zu Karzinomzellen aufhalten. Im Tierexperiment konnte sogar eine Präkanzerose mit Vitamin A rückgängig gemacht werden. Auch beim Menschen gibt es Studien, bei denen Tumore durch erhöhte Gaben von Vitamin A sich zurückgebildet haben. Allerdings ist bei Vitamin A etwas Vorsicht am Platze: eine Überdosierung kann zu Vergiftungserscheinungen führen! Rüebli (Karotten) dagegen können Sie nach Belieben essen ohne Gefahr, und sie enthalten Vitamin A in seiner Vorstufe (**Provitamin A**).

**Vitamin C** stärkt das körpereigene Immunsystem, das seinerseits in der Lage ist, nicht nur Fremdeiweisse (Bakterien, Viren etc.) zu

vernichten und abzubauen, sondern auch eigene kranke oder gestörte Zellen (z.B. Krebszellen). Unter hohen Vitamin C Dosen (bis 3g pro Tag) sind schon Tumorrückbildungen beobachtet worden. Zudem vermag Vitamin C die Schmerzen zu lindern, die mit Krebs häufig einhergehen. Ähnliche Erfahrungsberichte gibt es für **proteolytische Enzyme**, die zusammen mit den körpereigenen Enzymen über das Immunsystem wirken und das Krebswachstum hemmen. Bei fortgeschrittenen Tumoren und älteren Menschen ist allerdings auch zu beachten, dass ein zu schneller Abbau von Tumorgewebe zu Problemen bei der Ausscheidung der giftigen Abbauprodukte bis hin zur Eigenvergiftung des Körpers führen kann.

Bezüglich **Vitamin E** wurden in verschiedenen Studien ähnliche Erfahrungen gemacht, was Tumorrisiko und die Versorgung mit Vitamin E anbelangt. Bei den Mineralstoffen sind es vor allem Selen und Zink, die als Antioxidantien und Krebshemmer empfohlen werden.

## Krebs und vegetarische Ernährung

Ob Vegetarier ein kleineres Krebsrisiko haben, darüber teilen sich die Meinungen. Richtige vegetarische Ernährung heisst ja nicht einfach, auf den Fleischkonsum zu verzichten, sondern bedingt eine vielfältigere Ernährung mit Gemüse, Früchten, Nüssen, Hülsenfrüchten usw. Damit decken sie auch den Bedarf an wichtigen Spurenelementen oft besser als Nicht-Vegetarier, sicher besser als jene, die sich keine grossen Gedanken über die Ernährung machen und ihren Speiseplan nach Fastfood ausrichten. Aber nicht nur die richtige Nahrungsaufnahme ist wichtig, sondern auch eine gute Verdauung. Ich habe Leute erlebt, die sich stur nur an Rohkost gehalten haben, obwohl sie diese gar nicht verdauen konnten. Die Folge war, dass sie dauernd an Verdauungsproblemen litten (Völlegefühl, Blähungen, Durchfall usw.). Solche Störungen aber können auf die Dauer Krebs begünstigen. Abgesehen davon, dass die Aufnahme der Spurenelemente im Darm ebenfalls gestört ist. Jeder Mensch sollte selbst herausfinden, welche Ernährungsform seinem Organismus am besten bekommt. Der Fleischkonsum kann generell zurückgefahren werden, für die Gesundheit ist das bestimmt positiv.

## Krebs und Übergewicht

Übergewicht verkürzt das Leben ganz allgemein. Diese Tatsache wurde in vielen Studien klar nachgewiesen. Und Übergewicht nimmt in den Industrienationen weltweit weiter zu. Man rechnet damit, dass es das Gesundheitsrisiko Nummer eins darstellt. Statistisch ist es so, dass bei zunehmendem Übergewicht auch die Rate an bösartigen Tumoren steigt, vornehmlich im Darmbereich, aber auch Brustkrebs.

## Krebs und Infektionen

Wird ein Gewebe über längere Zeit gereizt, z.B. durch eine Entzündung, so kann es entarten und ein Prozess beginnt, an dessen Ende ein Tumor steht. Entzündungen aber werden heute häufig nicht richtig ausgeheilt in der Annahme, dass eine kleine Infektion doch harmlos sei. Hat man seinen jährlichen Schnupfen, so schluckt man schnell ein Antigrippemittel, und die Sache gilt als erledigt. Ist sie aber nicht! Häufig bleibt ein Herd zurück und man fühlt sich dann zwar nicht mehr krank, aber man ist auch nicht ganz gesund. Dieser Zustand ist gefährlich. Der Herd kann streuen und immer wieder eine neue Infektion irgendwo im Körper auslösen. Auf die Dauer können Wucherzellen entstehen, was eine Vorstufe zu Krebs ist.

Herde sitzen vorwiegend an den Zahnwurzeln. Aber auch Mandeln, Gallenblase oder Eierstöcke und andere Organe können von Herden befallen sein. Es ist deshalb wichtig, solche Entzündungsherde festzustellen und auszuheilen (Zahnsanierung). Es gibt heute

diverse bio-elektronische Methoden, um Herde im Körper zu lokalisieren.

Auch bei Verletzungen entstehen immer Wucherzellen. Dies ist eine normale Reaktion des Körpers, um die Wunde möglichst schnell zu schliessen. Narben aber können zu Störfeldern werden, die behandlungsbedürftig sind. Verletzungen und Narben entstehen natürlich auch bei jedem chirurgischen Eingriff. Es gibt die Meinung, dass durch Operationen das Krebswachstum erst richtig angeheizt wird, besonders dort, wo zusätzlich Arzneimittel verabreicht werden, die das Immunsystem unterdrücken sollen.

## Krebs und Arzneimittel

Es gibt Arzneimittel – ich habe soeben die Immunsuppressoren genannt – die Krebs begünstigen. Lassen Sie sich deshalb immer auch über die Nebenwirkungen der einzunehmenden Arzneimittel informieren oder lesen Sie genau die Packungsbeilage. Im Internet finden Sie heute zusätzlich eine Fülle von Informationen zu jedem Heilmittel.

## Krebs und Psyche

Die Medizin vergisst es oft, dass der Mensch ein beseeltes Wesen ist. Und über Krankheit oder Gesundheit entscheidet die Seele immer mit. Ich könnte verschiedene Fälle aufzählen, wo eine tödlich verlaufende Krebserkrankung eindeutig und ausschliesslich auf seelische resp. psychische Belastung zurückzuführen war. Das seelische Gleichgewicht lässt sich jedoch mit Medikamenten nicht erreichen. Da muss schon jeder selber daran arbeiten und auch den Mut haben, Dinge in seinem Leben zu verändern, die geändert werden müssen, auch wenn es schwer fällt. Unzufriedenheit und Stress im Beruf oder in den persönlichen Beziehungen, im sozialen Umfeld, führen auf lange Sicht eindeutig zu Krankheit und oft ist es Krebs!

## Diagnose Krebs – welche Möglichkeiten bestehen?

Die klassische Medizin hat in der Krebsbekämpfung in den letzten Jahrzehnten nur mässige Fortschritte gemacht. Die Standardbehandlung basiert nach wie vor auf den drei Säulen: Operation, Bestrahlung, Chemotherapie. Man hat die Methoden zwar verfeinert, aber keine der drei Methoden kann glaubhaft als «Heilmethode» bezeichnet werden, weil keine an die Ursache der Krankheit geht, sondern lediglich die Symptome zu eliminieren versucht.

## Operation

Bei einer Operation wird Krebsgewebe entfernt. Dies bringt zwar für den Körper momentan eine Erleichterung. Die Frage aber ist: produziert der Körper weiterhin Krebs und wie schnell? Kann die Ursache des Krebswachstums nicht beseitigt werden, so hilft eine Operation auf lange Sicht nichts. Sie kann das Leben etwas verlängern oder aber auch verkürzen, denn je nach Operation handelt es sich um einen grossen Eingriff in das Gleichgewicht des Körpers und damit um ein respektables Risiko! Viele Patienten sterben dann zwar nicht an Krebs, aber viel früher an den Folgen der Operation.

Günstige Voraussetzungen für eine Operation sind die folgenden:

- Sie fühlen sich körperlich fit
- Der festgestellte Tumor ist klar begrenzt, kann also herausgenommen werden, ohne dass kanzeröse Zellen im Gewebe bleiben.
- Der Tumor befindet sich an einer relativ leicht zugänglichen Stelle (z.B. Hautkrebs).

Unter diesen Bedingungen kann zu einer Operation geraten werden, begleitet von

einer geeigneten Antikrebstherapie. Eine solche Operation bedeutet einen relativ kleinen Eingriff und kann häufig ambulant ausgeführt werden.

Schwieriger wird der Entscheid, wenn lebenswichtige innere Organe vom Tumor betroffen sind. Bei sehr hohem Risiko (z.B. Darmkrebs) und Metastasen, rate ich persönlich von einer Operation ab und würde mit alternativen Mitteln therapieren. Meiner Erfahrung nach ist nach einer solchen Operation der Körper enorm geschwächt, der Leidensdruck hoch und die Überlebenschance meist kleiner als ohne Operation. Ich würde raten, bei einer solchen Diagnose mehrere Fachmeinungen zu konsultieren und dann selber zu entscheiden. Wichtig bei Krebserkrankungen ist es auch, dass man sein Schicksal selbst in die Hand nimmt und selber bereit ist, etwas zu tun, statt sich blindlings und passiv der Medizin zu überlassen. Ich kenne Fälle, wo es dadurch sogar zu Spontanheilungen kam. Beispiel: Patient, 28 Jahre, Diagnose Polyklinik Zürich metastasierter Lymphdrüsenkrebs, einzig mögliche Behandlung Chemotherapie, Überlebenschance 3 Monate. Der Patient hat die Chemotherapie abgelehnt und sich auf den baldigen Tod vorbereitet. Das war ca. 1975. Der Patient lebt heute noch, hat keinen Arzt mehr konsultiert, zwei Kinder grossgezogen und – soviel ich informiert bin – es geht ihm gut.

## Bestrahlung

Bei der Bestrahlung werden Zellen abgetötet, resp. die Zellteilung verhindert, dies bei Krebszellen, aber auch bei gesunden Zellen. Mit anderen Worten: es entstehen immer auch Schäden an gesundem Gewebe. Man versucht natürlich das Bestrahlungsfeld so einzugrenzen, dass möglichst nur kanzeröse Zellen getroffen werden. Dies ist jedoch je nach Tumor und Umfeld nicht ganz einfach. Wie bei der Operation gilt auch hier, dass bei Metastasen im ganzen Körper eine Bestrahlung wohl nichts bringt.

## Chemotherapie

Wie auch die Bestrahlung führt die Chemotherapie zum Zelltod und verhindert die Zellteilung. Da Krebszellen sich schneller teilen, also sich schneller vermehren, als gesunde Zellen, trifft man damit vermehrt Krebszellen. Aber es treten selbstredend auch massive Schäden an gesundem Gewebe auf. Also ein zweischneidiges Schwert. Die Nebenwirkungen spüren die Patienten stark und sie sind auch sichtbar (z.B. fallen die Haare aus). Auch vor einer Chemotherapie würde ich empfehlen, mehrere Meinungen einzuholen und sich über die Nebenwirkungen genau zu informieren.

## Alternative Therapien

Um es gleich vorweg zu nehmen: es gibt auch bei den alternativen Krebstherapien keine Patentlösung. Das Angebot an Meinungen und Vorschlägen, an Diäten und Behandlungen, ist enorm und es würde ein Buch füllen, wenn ich sie hier alle erwähnen wollte. Ich möchte deshalb an dieser Stelle ein paar Ratschläge geben, die sich aus den eingangs erwähnten Punkten ableiten, und die jeder Patient selber in die Praxis umsetzen kann.

- Ernährung: wie wir gesehen haben, sind die Vitalstoffe, also Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme usw. von grosser Bedeutung. Es empfiehlt sich deshalb eine möglichst natürliche, vitalstoffreiche Ernährung. Allenfalls kann man mit Nahrungszusätzen (z.B. mit hochdosierten Spurenelementen aus der «orthomolekularen Medizin») nachhelfen.
- Lebensweise: ein ausgeglichenes Leben mit genügend Bewegung im Freien, frische Luft und gutes Wasser, sind die idealen Voraussetzungen gegen Krebs.
- Psyche: Probleme lösen und nicht verdrängen, heisst hier die Devise. Täglich

# «Weihnachts-Aktion»

gültig bis 31.1.2007

Mineralsalze sind lebensnotwendig. Bedingt durch rasches Pflanzenwachstum in ausgelaugten Böden und moderne Ernährungsgewohnheiten (Fastfood, zuviel Zucker, usw.) fehlt vielen Menschen eine ausreichende Mineralsalzversorgung. Eine von vielen Folgeerscheinungen ist z.B. Osteoporose. Vorbeugung und Abhilfe kann mit ausreichender Calciumzufuhr erreicht werden.

Eine ideale Nahrungsergänzung bilden z.B.:

## ➤ Meerescalciumdragées

deren hoher Anteil an natürlichem Calcium aus roten Korallen (corallium japonicum), der grossen Meeresmuschel (cassis rufa) und der roten Kalkalge (lithothamnium calcareum) besteht. Besonders gut assimilierbar für unseren Organismus wird dieses Calcium durch die Beigabe von Mineralstoffen aus der Brennessel sowie aus reinem Meersalz und Vitamin D3.

**Dose à 160 Dragées, jetzt Aktion CHF 34.50**  
anstatt CHF 42.50

Die Tagesportion von 6 Dragées (3x2) enthält:  
Calcium: 660 mg, Magnesium: 81,24 mg,  
Eisen: 3,78 mg, Jod: 16,2 mg, Phosphor: 1,20 mg,  
Zink: 0,12 mg, Vitamin D3: 5µg (=200 IE)



Verlangen Sie Prospekte! Tel. 041 392 00 10

einige Übungen (z.B. autogenes Training) gegen den Stress, etwas weniger Fernsehen oder Computerspielen (auch diese Tätigkeiten bedingen Stress!) ist zu empfehlen.

Dies sind nur ein paar kleine, generelle Hinweise. Es wird natürlich ein Haufen von Therapien und Medikamenten angeboten. Das eine oder andere hilft sicher mit im Kampf gegen den Krebs. Aber Vorsicht: informieren Sie sich ausführlich, denn mit der Krankheit «Krebs» lässt sich nicht spassen. Es lässt sich aber Geld verdienen, und darauf sind viele Anbieter aus. Also trennen Sie genau den Weizen vom Spreu!

## Ausblick und Hoffnung – RNAi

Natürlich wird viel geforscht und neue Therapien und Medikamente erscheinen auf dem Markt. Dies gilt sowohl bei der Schulmedizin als auch auf dem Gebiet der alternativen Medizin.

**Schulmedizinisch** geht es vor allem in Richtung weniger schädlicher Bestrahlung. Versuche mit Protonen-, Neutronen- oder Laserstrahlen gehen in diese Richtung. Diese können gezielter nur auf das befallene Gewebe gerichtet werden. Auch im Bereich der Chemotherapie sucht man nach Mitteln, die selektiver nur die Krebszellen vernichten und die gesunden Zellen weitgehend schonen. Man bleibt also bei der traditionellen Behandlung und sucht lediglich nach Mitteln, deren Wirkung gezielter und deren Nebenwirkungen kleiner sind. Eine Ausnahme macht da vielleicht die Forschung auf dem Gebiet des Immunsystems mit **Interferon**.

Die **alternative** Medizin befasst sich mehr mit den Ursachen der Entstehung von Krebs und versucht, über die Anregung der körpereigenen Heilungskräfte dem Krebs an den Leib zu rücken. Vor wenigen Tagen hatte ich die Gelegenheit, einen Forscher auf diesem Gebiet kennenzulernen: Dr. Steidl, der die Wirkung der **Ozonide** auf den Körper untersucht. Ozonide sind haltbare Verbindungen von gasförmigem und nicht beständigem Ozon mit pflanzlichen Ölen. Nimmt man solche Ozonide ein oder behandelt man damit die Haut, so wird Sauerstoff an die Umgebung abgegeben. Dieser erhöhte Sauerstoffdruck im Gewebe tötet zum Beispiel anaerobe Keime ab, die häufig beim Krebsgeschehen beteiligt sind. Zudem aber konnte Dr. Steidl

u.a. in diversen Studien nachweisen, dass durch diese Ozonide die Krebszellen vermehrt zur Apoptose, d.h. zur natürlichen Selbstvernichtung gedrängt werden. Dies wäre natürlich eine ideale Therapie, die im Einklang mit dem Körper zum Abbau von Tumoren führt. Präparate sind versuchsweise in einigen Apotheken (Deutschland) erhältlich, sollten jedoch vom Arzt oder Therapeuten verordnet und die Behandlung überwacht werden.

Eine ganz neue Richtung in der Krebstherapie scheint sich neuerdings anzubahnen mit einer Erfindung: der **RNAi**. Was ist das? RNA steht für die Ribonukleinsäure (verantwortlich im Zellkern für die Erbinformation, Gene) und i für Interferenz. Im Jahre 1998 haben die beiden Forscher Andrew Fire und Craig Mello eine wegweisende Entdeckung gemacht. Das Ganze begann damit, dass ein Blumenzüchter Petunien züchten wollte, die noch röter würden. Dazu implantierte er den Pflanzen das für die rote Farbe verantwortliche Gen einer anderen Blume. Der Erfolg dieser Züchtung allerdings war, dass die Blumen «weiss» wurden! Das zusätzlich gegebene Gen hatte die ganze Erbinformation aller roten Gene ausgelöscht, wie die beiden Forscher dann herausfanden und im Experiment an anderen Genen nachweisen konnten. Die Regel heisst – einfach ausgedrückt – gibt man der Zelle ein fremdes Gen, das die gleiche oder eine ähnliche Funktion hat wie ein bereits vorhandenes Gen, so werden beide Gene «abgeschaltet». Was hat das mit Krebs zu tun? Berechtigter Frage. Die Sache ist die, dass man verschiedene Gene in menschlichen Zellen gefunden hat, die offensichtlich das Tumorwachstum auslösen. Könnte man nun diese speziellen Gene abschalten, dann wäre das Krebsproblem natürlich auf elegante Weise gelöst. Dies käme dann einem Paradigmenwechsel in der Medizin gleich, denn nicht nur Krebs liesse sich damit bekämpfen, sondern die meisten anderen Krankheiten auch. Aber vorderhand steckt diese Forschung noch in den Kinderschuhen und es dürfte noch einige Jahre dauern, bis die ersten Resultate zur praktischen Anwendung am Menschen kommen. Immerhin haben Fire und Mello den diesjährigen Nobelpreis für Physiologie und Medizin zugesprochen bekommen, den sie im Dezember 2006 in Stockholm abholen dürfen!

Nach dieser etwas anspruchsvollen Lektüre wünsche ich Ihnen recht frohe Festtage.

Blieben Sie gesund.

Ihr D. Krapf

# Eucalyptus globulus

Zu meinem Haus führt ein schmaler Fahrweg von ungefähr einem Kilometer Länge. Rechts und links davon haben wir eine Allee von Kokospalmen gepflanzt. Nur an einer Stelle wollten diese partout nicht wachsen, an der tiefsten Stelle nämlich, wo sich bei starkem Regen ein kleiner Sumpf bildet. Ich las dann irgendwo, dass Eucalyptus-Bäume täglich bis zu 60 Liter Wasser aufnehmen! Also pflanzte ich dort eine



Eucalyptusbäume und ihre Blätter verströmen einen wunderbaren Duft...



Gruppe von mehreren Eucalyptus-Bäumchen. Diese sind in kurzer Zeit über 20 Meter hoch gewachsen und haben mein kleines Problem auf elegante Weise gelöst! Oft, wenn ich vorbeigehe oder -fahre, halte ich ein paar Minuten inne, um den wunderbaren Duft, den die Eucalyptusblätter verströmen, einzusatmen. Dies kühlt, beruhigt und entspannt. In den subtropischen Gebieten wird dieser Baum ja auch angepflanzt wegen seiner starken Ausdünstung von ätherischen Ölen zum «Desinfizieren» der Luft und zur Abwehr von Ungeziefer (Mücken). Er wird deshalb auch «Fieberbaum» genannt.

Der Eucalyptusbaum wächst unheimlich schnell, man kann fast zusehen. Offenbar ist das Taktik, damit die junge Pflanze nicht von Tieren gleich gefressen wird. Er entwickelt ein hartes und resistentes Holz und seine Artenvielfalt und Anpassungsfähigkeit ist enorm. So findet man ihn neuerdings auch in gemässigten Gebieten Europas und es gibt davon einige hundert Arten, die ganz verschieden in Erscheinung treten, z.B. als Büsche oder hohe Bäume. Die häufigste Art ist der Eucalyptus globulus, charakteristisch für seine dunkelgrünen, hängenden Blätter, die von winzigen Öltröpfchen bedeckt sind. Dieses Öl enthält ca. 250 verschiedene Substanzen (Aldehyde, Terpene, Ketone, Ester usw.), die in der Medizin Verwendung finden. So wirkt das Eucalyptusöl antibakteriell (besonders gegen Streptokokken, Staphylokokken und Pneumokokken), antiviral (gegen Viren), antiphlogistisch (abschwellend), antimykotisch (gegen Pilze) und abweisend gegen Insekten. Eine erstaunliche Liste!

Ein ganz grosser Liebhaber der Eucalyptusblätter ist der kuschelige Koalabär. Er ernährt sich fast ausschliesslich mit diesen Blättern. Dabei verbringt er 20% seiner Zeit mit Fressen und die restlichen 80% der Zeit braucht er, um sich von den Strapazen des Fressens auszuruhen! Was für ein Schlemmerleben!

Möchten Sie auch im Eucalyptuswald etwas verweilen und Entspannung, Ruhe und Erholung schöpfen? Das können Sie. Mit unserem «Anamú-Spray». Neben den ätherischen Auszügen aus Anamú- und Guanábana-Blättern enthält er viel Eucalyptusöl. Einfach dreimal kräftig ins Zimmer spraysen und tief durchatmen. Sie werden es selber erleben, wie wohltuend es ist, wenigstens einmal im Tag im Eucalyptuswald anzuhalten und aufzutanken!

## ➤ Anamú-Spray

Ätherische Pflanzenextrakte gehören zu den beliebten Hausmitteln seit Generationen. Ein Muss für jede Hausapotheke oder Handtasche.

### Anamú-Spray enthält Auszüge aus:

- Anamú (Petiveria alliacea)
- Guanábana-Blättern (Annona muricata Linnaeus)
- Eucalyptus Blättern
- Menthol

### Anamú-Spray...

- erfrischt, kühlt, desinfiziert
- fördert die lokale Durchblutung
- erleichtert das Atmen
- wirkt lindernd bei Erkältungen und beugt Entzündungen vor
- lindert lokale Schmerzen
- pflegt gestresste und gereizte Haut (nicht in die Augen spraysen!)

Sprayflasche à 125 ml, CHF 19.50



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

# Liebe Kundin, lieber Kunde

Bereits neigt sich das Jahr wieder seinem Ende zu. Es war ein Jahr mit zahlreichen Höhepunkten und neuen Erfahrungen. Ein



besonders markanter Höhepunkt in der Geschichte von Weggis bildete der sogenannte «Brazil-Event», die Zeit wo die einstigen Fussballweltmeister Brasiliens ihr Trainingscamp für die Weltmeisterschaften in Weggis abhielten. Weggis stand Kopf – täglich besuchten viele Tausend Fans aus nah und fern unser Dorf. Weggis wurde weltbekannt!

Einige hundert Gäste dürfen auch wir jedes Jahr in unserem Kurhaus St. Otmar in Weggis, am schönsten Platz der Schweiz gelegen, beherbergen. Unzähligen durften wir helfen ihre Gesundheit zu pflegen. Wir freuen uns mit Ihnen über Ihre gute Gesundheit!

Wir danken Ihnen, liebe Gäste, liebe Kundinnen und Kunden ganz herzlich für Ihre Verbundenheit und Ihr Vertrauen zu unserem Hause. Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Gesundheit und Wohlergehen und viel Freude im kommenden Jahr. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Unser Team wünscht Ihnen frohe und besinnliche Festtage!

Othmar + Silvia Krapf, Othmar Krapf jun., Donat Krapf, Stefan Krapf, Erika Korrodi, Hansruedi Zimmermann, Marianne Camenzind, Priska Portmann

## Wochenmarkt in Basel

Auf dem Wochenmarkt am Barfüsserplatz in Basel am Stand von Beat Inäbnit erhalten

Sie einen Teil unserer Produkte wie Molke, Macandina u.a. – schauen Sie doch vorbei!

## Ihre Bestellung

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
<b>Aktion</b>					
<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>0060.301</b>		<b>Café Guanito, <input type="checkbox"/> ganze Bohnen / <input type="checkbox"/> gemahlen</b> <b>Aktion 4 für 3: 42.60</b>			
0060		Café Guanito, biologisch, <input type="checkbox"/> ganze Bohnen / <input type="checkbox"/> gemahlen, 500 g	14.70	14.20	13.70
0090		Macandina, Energiespender 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		
<b>0586</b>		<b>Bio-Blütenhonig, aus dem Fricktal, <input type="checkbox"/> 500 g / <input type="checkbox"/> 1000 g</b>	<b>16.00 / 28.00</b>		
<b>0586W</b>		<b>Bio-Waldhonig, aus dem Fricktal, <input type="checkbox"/> 500 g / <input type="checkbox"/> 1000 g</b>	<b>17.50 / 31.00</b>		
0100/1		Cristal de Sábila – Aloe vera <input type="checkbox"/> natur / <input type="checkbox"/> mit Chinola, 940 ml	44.50		
<b>2601-A1</b>		<b>Meerescalciumdragées, 160 Dragées</b>	<b>Aktion: 34.50</b>	<del>42.50</del>	
<b>0085</b>		<b>Sanddorn – Vital-Vollfruchtsaft, 500 ml</b>	<b>48.00</b>		
<b>Körperpflege</b>					
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		
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70		
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.10		
2050		Basische Strümpfe (Jentschura)	49.50		
<b>1080</b>		<b>Anamú-Spray, mit Guanábana-Extrakt und äth. Ölen, 150 ml</b>	<b>19.50</b>		
<b>Diverses</b>					
<b>2037</b>		<b>Lammfell, 90x190 cm (Bettgrösse)</b>	<b>495.00</b>		
<b>4500/xx</b>		<b>Lammfell-Finken, verschiedene Modelle</b>	<b>von 49.00 bis 69.00</b>		
2052		Reprop® Clyster, Starter-Set «Private», mit Tasche	52.90		
<b>Bücher</b>					
3125		Diagnose Krebs – was nun? (Dr. med. Hemgesberg)	37.00		
3207		Wieder gesund werden (O.+S. Simonton)	22.70		

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

