

- > Osteoporose
- > Weihnachts-Aktion
- > Geschenke für die Gesundheit
- > Auf dem Markt...
- > Zum neuen Jahr...
- > Abo 2007/2008
- > Erika Korrodi - Mitarbeiterporträt
- > Aktivitäten im Kurhaus St. Otmar
- > Produktinfo Anamú-Spray
- > Öffnungszeiten Jahresende/-anfang

Name, Adresse und Kundennummer

AZB
6404 Greppen

Synor.ch

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 34, No. 4/2007 / 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

Osteoporose

Als wäre es gestern gewesen, sehe ich die ältere Patientin mit aufgedunsenem Gesicht vor mir, wie sie sich etwas brüsk setzt, und dann erschrocken sagte: «Jetzt hat's geknackt im Rücken». Und schon wieder war ein Wirbelkörper gebrochen! Kam ein Hustenanfall oder ein kräftiges Niesen – eine oder mehrere Rippen waren schnell entzwei!

So sieht Osteoporose im Extremfall aus: Die Knochen (Osteos) können so zerbrechlich (porös) werden, dass sie keine grösseren Belastungen wie z.B. starken Druck, Aufschläge oder gar ein Umfallen mehr aushalten können, ohne dass es zu einem Bruch (Fraktur) kommt.

Natürlich ist diese Art von Osteoporose, wie sie meine damalige Spitalpatientin erleiden musste, sehr selten. Man nennt sie auch sekundäre Osteoporose, weil sie durch Medikamente oder langjährige Stoffwechselstörungen verursacht wird. In ihrem Fall waren die Folgen ihrer jahrzenteiligen Cortisontherapie gegen Asthma verhängnisvoll für ihre Knochen. Auch Schilddrüsenüberfunktionen, Geschlechtshormonmangel oder generell Störungen des Calciumstoffwechsels beeinflussen die Knochengesundheit negativ. 95% der Patienten erleiden eine primäre Osteoporose, die mit dem Alter, dem Hormon- und Mineralstoffwechsel zu tun hat.

Osteoporose geht uns alle an

Warum trifft diese Aussage je länger umso mehr zu? Warum bezeichnet die WHO Osteoporose als weltweit eine der 10 wichtigsten Volkskrankheiten? Weil nicht nur 10% der Bevölkerung davon betroffen ist, sondern auch jede 3. Frau und jeder 7. Mann über 50.

Im Prinzip haben die 35-jährigen Frauen die beste Knochendichte. Ab diesem Alter nimmt die Stärke der Knochen leicht ab. In der Menopause wird dann der Abbau wegen reduziertem Östrogenspiegel (weibliches Hormon) noch viel massiver, stabilisiert sich dann später wieder. Männer erleben nicht ganz so drastische Veränderungen. Nach dem 75. Altersjahr steigt aber auch bei ihnen das Frakturrisiko deutlich an und beträgt dann über 30% mehr als in jungen Jahren.

Bis es zu einer Fraktur kommt, kann der Knochenschwund also schon jahrelang fortgeschritten sein, ohne jegliche offensichtliche Zeichen. «Heimleiss» würden wir Innerschweizer dazu sagen! Die Basis starker Knochen wird während der Schwangerschaft gelegt und erfordert durch die ganze Kindheit einen sorgfältigen Aufbau.

Elastisch vernetzte Knochenarchitektur

Im Mutterleib wird das menschliche Skelett mit ca. 220 einzelnen Knochen geformt. Das braucht «Material» und wird hauptsächlich aus Proteinen zu einer elastischen Knochenmatrix (Grundlagengerüst) aufgebaut. Wie beim Bauwesen könnte man dies als Armierungseisengitter anschauen. Dazwischen wird Calcium und Phosphat in kristalliner Form eingelagert und verfestigt, vergleichbar mit Beton bei der Spannbetonbauweise.

Die Elastizität des Knochens hängt somit von Kollagenmolekülen ab, die aus Eiweiss hergestellt werden. Sie bilden lamelläre Schichten mit Kittlinien verknüpft, wie ein spiralförmiges Netz angelegt. Je dichter die Verknüpfungspunkte, desto stabiler ist der Knochen. Diese Knochenmatrix sieht aus wie ein Schwamm (Spongiosa) und ist vor allem in den Enden der Röhrenknochen, Ferse, Rippen, den Wirbelkörpern und im Handgelenk zu finden.

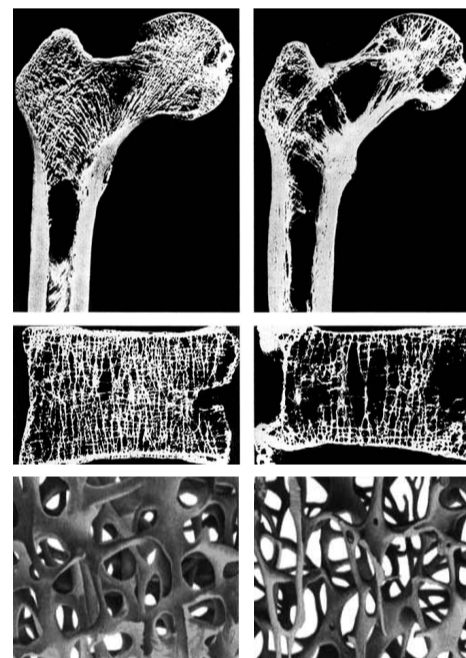
Je besser die Qualität der Knochenstruktur und die Quantität der eingelagerten Mineralien ist, «zusammengeleimt» mittels Wasser,

Spurenelementen und Mucosacchariden, desto grösser die Belastbarkeit. Der dauernde Abbau und Aufbau, also die Reparaturmechanismen des Knochens, werden dem momentanen Bedarf kontinuierlich angepasst. Der Knochen reagiert auf Druck und Zug mit erhöhtem Umsatz zur Stärkung der Knochenbälkchen mit all seinen Verstreben. Wenn weniger bewegt wird, wie z.B. bei Bettlägrigkeit oder bei Astronauten in der Schwerelosigkeit, dann wird Knochen innert weniger Wochen abgebaut. Er kann aber bei erhöhter Belastung mittels aller nötigen «Zutaten» wieder aufgebaut werden: Wasser, Eiweiss (Proteine), Calcium, Phosphat, Magnesium, Vitamine C, D, E sowie den Spurenelementen Zink, Kupfer und Mangan.

Wann spricht man von Osteoporose?

Man spricht von Osteoporose, wenn die gesamte Knochenmasse (Quantität) vermindert und eine Verschlechterung der Mikroarchitektur des Knochengewebes (Qualität) festzustellen ist. Folgen davon sind reduzierte Festigkeit und erhöhte Neigung zu Frakturen. Die häufigsten Brüche sind an heiklen Stellen mit viel Spongiosa, dem schwammartigen Knochen: Oberschenkelhals, Wirbelkörper, Handgelenk.

Gemessen wird die generelle Knochendichte an der Lendenwirbelsäule und/oder Hüfte



Schwammartige Knochenstruktur; links gesund, rechts osteoporotisch

mittels DXA-Methode. Man geht dabei von gesunden Frauen vor der Menopause als Referenzwert aus. Die Abweichung davon sollte nicht mehr als 2,5 vom statistischen Standardwert sein. Die Knochendichte an und für sich sagt jedoch noch nichts über das Fraktur-Risiko aus. Die Hälfte aller Menschen mit erniedrigter Knochendichte erleidet nie einen Knochenbruch. Die Quantität in Form von Dichte bzw. Dünneheit der Knochen ist nur ein Teil der Belastbarkeit. Viel wichtiger noch ist die Qualität der Knochenbälkchen. Jeder Schlag verursacht Mikrofrakturen, die laufend repariert werden. Genau diese Reparaturmechanismen sind bei Osteoporose noch zusätzlich mangelhaft.

Bin ich gefährdet für Osteoporose?

Das Sprichwort «Wie die Mutter, so die Tochter» gilt besonders für Osteoporose. Die maximale Knochendichte und die spätere Knochenverluste sind genetisch vorprogrammiert. Das heisst aber nicht, dass sie nicht mit Eigeninitiative beeinflusst werden kann! Es kann helfen, sich zu fragen: «Wie erleb(t)en die Mutter und die Grossmutter das Altern? Haben sie nach dem 45. Altersjahr eine spontan aufgetretene Wirbelsäulenfraktur erlebt?» Dann erhöht

«Weihnachts-Aktion»

gültig bis 10.1.2008

> Fitness-Set

- 1 OTMARSAN Fit-o-Zyn
- 2 Macandina Plus
(wahlweise Original/Chocolate/Yacon)

für total CHF 47.00
statt 67.30



> Wellness-Set

- 1 molba Aufbaucrème
(wahlweise Tag oder Nacht)
- 1 molba Körper-Balsam
- 1 molba Kur-Shampoo
- 1 molba Bio-Seife

für total CHF 62.00
statt 88.60/90.40



je über
30%
sparen!

> 1 Café Guanito gratis!

- bei einem Bestellwert ab CHF 130.00 (exkl. Porto) schenken wir Ihnen 1 Packung Café Guanito im Wert von CHF 14.70

sich das Risiko für weitere Wirbelsäulenfrakturen um das Fünffache. Zwei oder mehrere Brüche in der 2. Lebenshälfte lassen das Risiko sogar auf das Zwölfache steigen. Zu bedenken ist auch, dass mit jeder Schwangerschaft und Stillzeit etwa 500mg Calcium jeden Tag an das Kind abgegeben wird. Wenn dieser hohe Bedarf nicht zusätzlich abgedeckt wird mittels Ernährung und/oder Nahrungsmittelergänzung, holt sich der Körper das Calcium aus den Knochen. Im Laufe von 5 Stillperioden ist der Calciumverbrauch total etwa 300g, was ein Drittel des im Skelett gebundenen Calciums ausmacht. Deshalb sagte man früher auch «pro Kind ein Zahn», denn die ausgelagerten Zähne werden anfällig für Karies, was offensichtlich ist als die heimliche Osteoporose.

«Dünne Frauen, dünne Knochen»

Diesen Zusammenhang haben alle grossen Osteoporose-Risiko-Studien belegt. Untergewichtige Frauen haben ein hohes Risiko für Knochenbrüche. Übergewichtige Frauen sind besser «gepolstert», produzieren mehr Östrogen in den Fettzellen und fördern (=fördern) ihre Knochen mehr mit dem erhöhten Gewicht. Andererseits belastet starkes Übergewicht aber auch die Gelenke (führt zu Arthrose) und fördert die Verformung der Wirbelsäule, was langfristig zu Wirbelbrüchen führen kann. Der Magersuchtszwang von zunehmend vielen Jugendlichen ist auch deshalb so schlimm, weil ein Aushungern gerade in dieser wichtigen Zeit des Aufbaus und Abschluss der Wachstumsphase die Grundlagen von starken Knochen verunmöglichen. Zum Teil ist dieser Schaden leider nicht mehr «auszubügeln», weil eine mangelnde Verstrebung von Knochenbälkchen nachträglich nicht wieder herzustellen ist.

Risikofaktoren

Als Risikofaktoren, die Osteoporose fördern, gelten die bekannten Gesellschafts-Tücken: viel zu wenig Bewegung oder das andere Extrem, die übermässige sportliche Aktivität. Beides ist den Knochen nicht förderlich. Zu wenig Bewegung gibt zu wenig (Druck-) Impulse auf den Knochen. Sie werden zuwenig gebraucht, und folglich bauen sie mehr ab als auf. Hier hinein gehört auch der Faktor Depression, welcher durch verschiedene Ursachen in bis zu 6% weniger Knochenmasse resultiert: keine Lust auf Bewegung oder für sich zu kochen, Appetitmangel, höhere Spiegel von Stresshormonen (Cortison), Medikamente und ebenso das Gefühl, nicht gebraucht zu werden. Spitzensportlerinnen sind sehr gefährdet, an Osteoporose zu erkranken, weil sie mit dem Ausdauertraining und der strikten Diät einen extrem geringen Anteil an Körperfett haben und generell keine Reserven aufbauen können. Der Wettkampfstress ist wiederum ein Cortisonauslöser, was Raubbau bis auf die Knochen fördert. Und ein Abfall des Östrogenspiegels, gekennzeichnet durch ein Ausbleiben der Menstruation, fördert den Knochenabbau. Östrogen schützt die Knochen, indem es die Osteoklasten, also die knochenabbauenden Zellen in ihrer Arbeit hemmt. Das Entfernen der Eierstöcke, oder eine früh einsetzende Menopause (vor dem 45. Lebensjahr), bewirkt ein Östrogenabfall. Der damit wegfallende Knochenschutz ist ein grosser Risikofaktor.

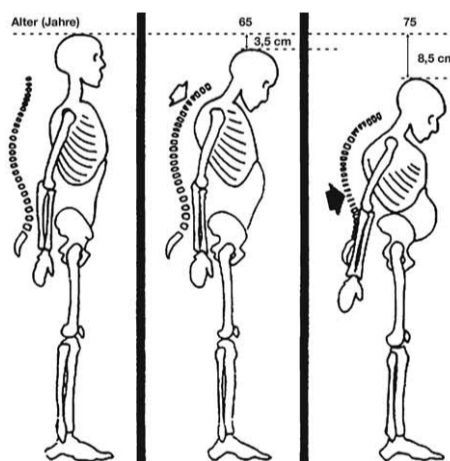
Saboteure am Werk?

Rauchen verdoppelt das Osteoporose-Risiko! Warum genau weiss man noch nicht, aber klar ist: Der Zigarettenrauch ist ein gewaltiger Vitalstoffräuber, was unter anderem auch die Knochen schädigt. Zudem nimmt man an, dass die Giftstoffe die knochenbauenden Zellen (Osteoblasten) hemmen. Ebenso kann übermässiger Alkoholkonsum zu einer Mangelernährung führen, was den Knochen auslaugt. Die Leber als «Mutter

aller Organe» nimmt durch Alkohol sehr rasch Schaden und kann dadurch keinen bedarfsgerechten Nachschub z.B. von Vitamin D an die Knochen schicken. Der AlkoholikerIn hungert sich im wahrsten Sinne des Wortes «bis auf die Knochen» aus. Beim Mann kommt der zusätzliche Testosteronmangel als Folge des Alkoholismus noch verstärkend dazu. Dabei schädigt Alkohol auch direkt die Knochenzellen.

Sieht man Osteoporose äusserlich?

Am Anfang nicht. Die mangelnde Mineralisation und die fehlerhafte Struktur und Verknüpfung der Kollagenmoleküle im Vorborgenen sind nicht spürbar. Erst wenn ein Knochenbruch eintritt, kommt es zu Schmerzen. Wenn zum Beispiel die Wirbelkörper in sich zusammensacken, können Rückenschmerzen ein ernstzunehmendes erstes Zeichen sein. Unbemerkt werden wir alle im Alterungsprozess wenige Zentimeter kleiner, dies sollte aber nicht dramatische Auswirkungen auf unsere Haltung haben. Offensichtliche Zeichen einer starken Wirbelsäulenverformung sind die länger werdenden Arme, die Rundrückenbildung (auch als «Wittwenbuckel» bezeichnet) oder ein Bauch ohne messbares Übergewicht. Wenn die Stützfunktion des Skeletts verloren geht, versucht die Muskulatur diese zu übernehmen. Die daraus folgenden Verspannungen entlang der Wirbelsäule bilden Falten, die wie ein Tannenbaum aussehen und Schmerzen auslösen können.



Sichtbares verlorengehen der Stützfunktion des Skeletts

Wenn es zur Berührung der Rippenbögen mit den Beckenkämmen kommt, entstehen noch zusätzlich Reibungsschmerzen.

Bewegung hat Priorität

Um es gar nicht zu einem massiven Knochenabbau kommen zu lassen, ist die Bewegung sicher einer der wichtigsten Faktoren. Gleichzeitig ist dies auch einer der heikelsten Punkte unserer Gesellschaft: Der Fortschritt wird zum körperlichen Nachteil, weil er uns vor nützlicher Bewegung schützt. Die Kinder werden zur Schule gefahren. Der Lift bringt uns mühelos in die Höhe. Das Auto ist einfach praktischer als zu Fuss oder mit dem Velo. Die tägliche Nahrungsbeschaffung braucht keine Wanderung mehr, sondern einen Mausklick. So kommt es, dass die Knochen sich nicht gebraucht fühlen, zu wenig Druck- und Zugimpulse erhalten. Folglich passen sie sich an und reduzieren ihre Widerstandskapazität.

Interessant ist dabei, dass auch im Alter immer noch feststellbar ist, ob jemand in der Kindheit viel Sport getrieben hat. Anscheinend werden auch von daher die Grundlagen gelegt. Das sollte uns noch mehr motivieren, Kinder täglich bewegen zu lassen und ihre Lust auf Sport zu unterstützen. Ebenso zeigt sich, dass häufiger Sport für Senioren wichtig ist, um die Knochendichte zu fördern. Der tägliche Spaziergang genügt dazu aber nicht! Wer kein Fitnesscenter besuchen will oder kann, braucht mindestens einmal täglich Bewegung, die zum Schwitzen führt. Sich körperlich gefordert fühlen, an die eigenen Grenzen gehen gibt einen positiven Effekt an die Knochen. Dabei haben Druck und Zug auf die Knochen den grössten Effekt. Im Grunde genommen ist alles förderlich, was Druckwellen durch den Körper schickt, ohne grosse Schläge auf die Gelenke. Wenn Kinder also auf dem Sofa rumhopsen, ist dies nur dem Sofa abträglich... Bergwanderungen, leichtes Joggen auf Waldboden, Treppenlaufen, Rebounden* auf dem Trampolin, Seilspringen auf weichem Boden und Reiten wären speziell gute Sportarten für die Knochenförderung. Wer schon von Osteoporose betroffen ist, darf je nach Schwere der Erkrankung gerade dies nicht tun oder nur sehr wenig, weil die Frakturneigung höher ist. Sanftere Impulse sind dann von Nöten: Gymnastik, Aquafit, Rebounden*, Nordic Walking oder leichter Muskelaufbau im Fitnesscenter unter Anleitung. (*Rebounden ist ein federndes Laufen auf einem qualitativ hochwertigen Trampolin. Aufgrund der weichen Polypropylen-Matte und der speziellen Federaufhängung gibt es keine Schläge). Was in wenigen Wochen an Knochensubstanz abgebaut wird, muss mit mehreren Monaten Sportaufwand wieder «zurückgekauft» werden. Dies geschieht aber nur, wenn der Knochen mit dem Richtigen gefüttert wird:

Jede Zelle besteht aus Eiweiss

Als in den letzten Jahren zum Thema Osteoporose fast ausschliesslich Calcium propagiert wurde, kam schnell die Meinung auf, es genüge, täglich Milchprodukte zu essen. Doch so einfach ist es nun auch wieder nicht! Es stimmt zwar, dass calciumreiche Ernährung allgemein von höherer Qualität ist, aber die Knochenstruktur ist viel komplexer.

Anhand der Zusammensetzung des Knochengerüsts wird ersichtlich, was für die dauernde Gesundheit essentiell ist: Grundsätzlich wichtig für die kollagene (elastische) Knochenmatrix ist genügend Eiweiss, vor allem während der Schwangerschaft und der Kindheit. Grosse Mengen davon sind nicht nötig, dafür öfters und abwechslungsreich. Gerade bei Kindern, die Pizza, Pommes und Pasta bevorzugen, ist dies nicht einfach umzusetzen. Täglich mindestens eine Handvoll Proteine in Form von Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukten oder Geflügel sollte es schon sein. Denn von nichts kommt nichts! Studien von Veganerinnen, die auch auf Milch und Eier verzichteten, wiesen die niedrigste Knochendichte auf.

Vegetarisch oder nicht?

Auch die Knochen können sich Eiweiss nicht aus der Luft holen oder aus den Fingern saugen. Deshalb ist es gerade für Vegetarier umso wichtiger, sich auf den Eiweissgehalt ihrer Nahrung zu achten. Vegetarierinnen, die monatlich menstruierten und kein Fleisch essen, können auf häufige Eier und Milchprodukte ausweichen. Milchprodukte alleine genügen nicht. Vergessen Sie dabei das Märchen vom Cholesterin. Auch das tägliche Ei schadet nicht, im Gegenteil. Die Proteine sind nicht nur für das Immunsystem oder die Fertilität, sondern auch für gesunde Knochen von Nöten. Eine amerikanische Studie zeigte, dass 80-jährige Frauen, die

sich vegetarisch ernährten, aber Milch und Eier assen, eine eindeutig höhere Knochendichte hatten als gleichaltrige Frauen, die Fleisch zu sich nahmen. Das liegt wahrscheinlich nicht am Fleisch selber, sondern dass zu viel Fleisch (mehr als 4x/ Woche) eine Übersäuerung fördert, wofür die Knochen dann bezahlen. Das zeigte sich in einer anderen Studie mit 900 älteren Menschen zwischen 69 und 93 Jahren, in welcher jene die dichtesten Knochen hatten, welche das meiste Obst und Gemüse assen, aber sonst nicht vegetarisch. Die Liebhaber von Milch und Käse kamen nur auf den zweiten Platz, obwohl sie das meiste Calcium aufnahmen. Es braucht also genügend, aber nicht zuviel Eiweiss, um die kollagenen Fasern der Knochen funktionsfähig zu erhalten. Und noch viel wichtiger sind die 5 Portionen pro Tag: Salat, Gemüse oder Früchte.

Beilagen sind das Wichtigste

Eine Studie am Universitätsspital Lausanne verglich die Calciumausscheidung via Urin zweier Gruppen: Die eine ass «normal» mit vielen säurebildenden Nahrungsmitteln wie z.B. viel Getreide (Brot, Müesli, Teigwaren, Reis etc.), Käse, Fleisch und Milchprodukte. Die zweite Gruppe bekam zum Eiweiss überwiegend basenbildende Nahrungsmittel wie viele Früchte, Gemüse und Kartoffeln. Je nachdem, wie die Mahlzeiten aussahen, unterschieden sich die Calciumverluste um bis zu 74%! Darüber hinaus wurden bei der säureüberschüssigen Gruppe auch Substanzen ausgeschieden, die auf einen Knochenabbau hinwiesen. Diese Studie hat bewiesen, dass unsere Ernährung grossen Einfluss auf die Knochengesundheit hat und zwar nicht erst nach etlichen Jahren: Schon nach 4 Tagen konnte der Knochenabbau nachgewiesen werden! Demzufolge geht eine Übersäuerung aufgrund unserer Ernährung sehr schnell auf das Konto der Knochen: Wenn die körpereigenen Puffersysteme überlastet sind, holt sich der Körper basische Salze aus den Knochen, was immer auch einen Verlust von Calciumionen nach sich zieht. Die Knochen sind eine Art Sparkonto für den Säure-Basen-Haushalt, wovon er sich je nach Ernährung sehr rasch bedient. Ob wir also Spaghetti Bolognese und Käse (säurebildend) essen oder Kartoffel-Käsegratin (basenbildend) mit Tomatensalat ist entscheidend für die langfristige Knochendichte.

Idealverhältnis im Säure-Basen-Haushalt

Grundlegend ist, dass zu genügendem, aber auch nicht übermässigem Fleischkonsum, immer viel Gemüse und Salat gegessen wird. Das Getreide (säurebildend) ist nicht lebenswichtig, es kann oft besser durch Kartoffeln (basenbildend) ersetzt werden. Müesli sollte immer mit frischen Früchten oder Apfelmus kombiniert werden. Das Verhältnis von säurebildenden Nahrungsmitteln zu basenbildenden ist im Idealfall 20 zu 80%. Beispiele dazu wären der Fitnessteller oder Rösti mit Ei und Salat (Siehe auch ON vom September 2005 über den Säure-Basen-Haushalt). Eine andere Studie im Bruderholz-Spital Basel will untersuchen, ob mit einer erhöhten Basenzufuhr nicht nur Calcium gespart, sondern auch wirklich eine Erhöhung der Knochendichte erzielt werden könne. Bestätigt sich die Hypothese des Studienleiters Prof. Krapf, dass die Osteoporose im Wesentlichen ein Problem des gestörten Säure-Basen-Haushalts ist, könnte mit Basenmitteln (in Form von Zitraten) ein günstiger Beitrag zur Osteoporose-Prophylaxe geleistet werden. Am vergangenen Osteoporose-Symposium im 2005 in Zürich kamen jedenfalls alle Referenten zur gleichen Schlussfolgerung: Ein gesunder Säure-Basen-Haushalt ist die beste «Versicherung» für gesunde Knochen.

Schenken Sie wertvolle Produkte aus unserem Sortiment:

➤ **Lammfell-Finken** für wohlig warme Füsse zu Hause

- Schlüpfen «Malta», mit Gummisohle, CHF 49.50
- Hausschuh «Kreta», mit Gummisohle, CHF 59.00
- Finken «Davos», mit Ledersohle und Pelzkragen, CHF 49.50

verlangen Sie den separaten Detailprospekt oder rufen Sie uns an!



➤ **Sanddorn Vital-Vollfruchtsaft**

aus Wildfruchtbeeren, vitalisiert nach Grandier und leicht gesüsst mit etwas Honig, versorgt Sie mit wichtigen Vitalstoffen
500 ml, CHF 48.00 (nur solange Vorrat)

➤ **Feriengutschein** über beliebigen Betrag

für Gesundheit und Erholung im Kurhaus St. Otmar in Weggis und/oder Otmarsan Produkte



Milchprodukte über alles?

Es stimmt, dass die Milchprodukte ganz vorne stehen in der Rangliste von calciumreichen Nahrungsmitteln. Vom Emmentaler würde es nur 95g und vom Greyerzer 110g brauchen, um den Tagesbedarf von 1000mg Calcium abzudecken. Mit einem Fondue oder Raclette ist dies schnell erreicht. Fast ein ganzes Kilo Tofu oder 1,1kg Broccoli zu essen, um dieselbe Calciummenge zu erhalten, ist hingegen unmöglich. Von Vollmilch müssten wir «nur» 8,3dl trinken (wie es Kinder gerne tun), von calciumreichem Mineralwasser mit mehr als 300mg/l hingegen 3,3l, damit 1g Calcium erreicht wird. Empfohlen werden 2-3 Portionen Milchprodukte pro Tag, wobei 1 Portion entweder 2dl Milch, 1 Becher Joghurt, 30g Hartkäse oder 60g Weichkäse sind. Die traditionelle chinesische Medizin kritisiert den hohen Milchkonsum vor allem wegen der kühlenden und möglicherweise verschleimenden Wirkung, was sich als häufige Stirnhöhlenentzündungen, Bronchitis und ständigem Reiz zum Räuspern zeigen kann. Wer in dieser Hinsicht keine gesundheitlich chronischen Probleme hat, braucht sich deswegen keine Sorgen zu machen. Übrigens sind auch Mandeln, Fisch, Fenchel, Lauch, Kohl, schwarze Melasse oder Sesampaste wie Tahin sehr calciumreich.

Milchzucker-Unverträglichkeit

Vielen Menschen fehlt das Milchenzym Lactase, um die Lactose, den Milchzucker verarbeiten zu können. Sie spüren dies mit Durchfall und Blähungen nach milchzuckerreichen Nahrungsmitteln wie Joghurt, Quark, Molke und Weichkäse. Sie können aber ausweichen auf laktosefreie Milch, Sojamilch (mit vergleichbarem Calciumgehalt), Mandelpüree, vergorene Milchprodukte wie Sauermilchartikel und Hartkäse wie Sprinz, Parmesan und Pecorino. Wie schon erklärt, sind zu den Milchprodukten als wichtige Eiweiss- und Calciumlieferanten die ergänzenden Basenspenden nötig: Zum Joghurt die Früchte, zur Käseplatte der Salat, zum Fondue anstelle des Brotes oder ergänzend dazu Gemüse oder Kartoffel-Stückchen.

ranten die ergänzenden Basenspenden nötig: Zum Joghurt die Früchte, zur Käseplatte der Salat, zum Fondue anstelle des Brotes oder ergänzend dazu Gemüse oder Kartoffel-Stückchen.

Kalk und Sonne

Wer schon Richtung Osteoporose geht, dem verschreibt der Arzt meistens ein Vitalstoff-Produkt mit mindestens 1000mg Calcium plus Vitamin D. Übrigens haben Studien gezeigt, dass eine Calcium-Supplementierung nutzlos ist bei niedriger Proteineinnahme. Denn wo kein Gitter aus Protein, da kann auch das Calcium sich nirgends festhalten. Die Einnahme von Calcium sollte möglichst verteilt werden über den Tag. Abends ist die Resorption am Besten und fördert zusätzlich noch den tiefen Schlaf. Schüsslersalze ersetzen kein Calcium, sondern verbessern die Aufnahme und den Einbau. Die Zusammensetzung von Calcium und Vitamin D ist sinnvoll, denn das Vitamin D stimuliert die Calciumaufnahme im Darm und reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel. Es wird von vorwiegend tierischen Lebensmitteln (Fische, Eier, Käse, Pilze) her aufgenommen und wird im Körper, bzw. in der Haut mittels Sonne auch selber hergestellt. Das bedingt, dass wir vor allem im Winter jeden Sonnenstrahl nutzen. Wer sich dann noch bis zur Nasenspitze gut einpackt und eincremt, bekommt nicht allzu viel von der lebensspendenden Sonnenenergie mit. Dreimal die Woche 10 Minuten Gesicht und Hände an der Sonne würden schon genügen, um ein Minimum an Vitamin D zu erhalten. Babys und Menschen in Pflegeheimen oder Spitälern leiden durch den Sonnenmangel oft an einem Vitamin D-Defizit, welcher durch wenige Tropfen an Vitamin D auch ersetzt werden könnte.

Kein Calcium ohne Magnesium

Da Magnesium und Calcium im Wechselspiel miteinander stehen, sollte man nie nur

Calcium oder Magnesium über längere Zeit alleine einnehmen als Nahrungsmittelergänzung. Die beiden Mineralien brauchen einander, auch wenn sie Gegenspieler sind. Calcium benötigt Magnesium, um durch die Zellhülle zu kommen und für die Bindung an Eiweisse. Man kann Magnesium und Vitamin D als Schlüssel für die Knochen betrachten.

Da Magnesium-Mangel relativ oft vorkommt, braucht eine anständige Osteoporose-Prophylaxe nebst Calcium und Vitamin D immer auch ein Augenmerk auf die Magnesiumversorgung: 90g Sonnenblumenkerne, 140g Mandeln, 240g Haferflocken oder Vollreis, 380g Zartbitterschokolade oder 1,2kg Bananen würden einen ganzen Tagesbedarf von 350mg Magnesium abdecken. Als Supplementierung wird Magnesium auch zusammen mit Calcium und Vitamin D angeboten. Dabei ist das Verhältnis von Calcium zu Magnesium mit 2:1 einzuhalten, also doppelt soviel Calcium wie Magnesium.

Auf Knochenräuber achten!

Weil das Rauchen Giftstoffe freisetzt, verbraucht der Körper viel Vitamin C, um die Folgeschäden zu entschärfen. Darum haben Raucher ein dreimal höheres Risiko für Hüftfrakturen. Das Vitamin C wird benötigt, um die Elastizität der Knochenmatrix aufzubauen. Es fördert dessen Quervernetzung, deshalb findet man bei hoher Vitamin C-Aufnahme auch eine verbesserte Knochendichte. Phosphat verbindet sich mit Calcium, was den Knochen und Zähnen ihre Festigkeit gibt. Im Idealfall essen wir ebensoviel Calcium wie Phosphat. Aber oftmals stimmt dieses Gleichgewicht nicht, weil wir mit chemischen Zusätzen in Fleisch und Wurstwaren, Cola-Getränken und Schmelzkäse viel zu viel Phosphat aufnehmen. Auch Oxalsäure bindet das Calcium fest an sich, so dass es der Körper nicht aufnehmen kann. Darum sollten Osteoporose-Patienten nur selten Rhabarber, Mangold oder Spinat essen. Das Koffein fördert die Calcium-Ausscheidung über den Urin. Dieser Umstand kommt vor allem bei Personen mit niedriger

Calciumaufnahme und hohem Kaffeeconsum zum Tragen (max. 4 Tassen pro Tag). Wassermangel könnte unter Umständen auch einen Einfluss auf die Gesundheit der Knochen haben. Dies vermutet Dr. Batmanghelidj, Arzt und Autor der bekannten Wasserbücher. Da ein jahrzenteilanger Wassermangel immer auch Stresshormone auslöst, die dann für die Knochen abträglich sind, empfiehlt er mindestens 2 Liter Wasser täglich.

Starke Gefühle, starke Knochen

Mittels kinesiolgischem Muskeltest kann auch der emotionelle Aspekt einer Krankheit ausgetestet werden. Die Erfahrung zeigt, dass Osteoporose häufig etwas mit inneren Werten zu tun hat wie z.B.: Glaube ich an meine persönlichen Stärken? Bin ich auch meiner Vorteile bewusst, nicht nur meinen Nachteilen? Fühle ich mich starkend getragen von meinem sozialen Netz? Bin ich auch in Stress-Situationen belastbar? Diese und weitere Fragen werden im neuen Kurs «Starke Frauen – starke Knochen» im Kurhaus St. Otmar im nächsten Jahr näher beleuchtet (siehe Kursprogramm). Fehlt uns ein gesundes Selbstvertrauen, wirkt sich dies sowohl direkt auf die Knochenenergie, als auch auf unser physisches Auftreten aus und erhöht die Sturzgefahr.

Zusammenfassend sagt uns die Osteoporose-Prophylaxe wiederum Altbekanntes: Viel Bewegen, gesundes Selbstwert- und Körpergefühl, genügend Eiweiss und dazu ganz viel Gemüse, Früchte und Wasser. Damit bleiben sie ein Leben lang knochenstark.

Marianne Camenzind

Abo 2007/2008

Falls Sie das Abo noch nicht einbezahlt haben, können Sie dies immer noch nachholen: CHF 15.– auf Postkonto 60-18937-7, Vermerk «Abo 2007/2008» und Ihre Kundennummer.

Erika Korrodi – Mitarbeiterporträt



meine „Schulgspänli“ in den Pfäffikersee schwimmen gehen konnten. Mit etwas Überredungskünsten konnte ich mich jedoch hie und da vor der Arbeit drücken.

Ausbildung & Beruf

Nach der 3. Sekundarklasse begann ich eine kaufmännische Lehre in Pfäffikon ZH. Ich durchlief in diesen 3 Jahren eine harte Schule, denn die jeweiligen Abteilungschefs waren sehr streng. Nebenbei sei erwähnt, dass ein Lehrling im 3. Lehrjahr Fr. 180.00 verdiente! Unter allen Lehrlingen hatten wir einen guten Zusammenhalt. Es war eine tolle Zeit und ich treffe mich noch heute hie und da mit meiner Kollegin von damals, um in Erinnerungen zu schwelgen.

Nach der Lehre ging ich für ein Jahr nach London, um die englische Sprache zu lernen. Ich arbeitete als Au-pair in einer Familie mit 2 Buben. Das Englandjahr war eine wunderschöne Zeit, an die ich mich noch heute immer wieder gerne erinnere.

Nach meiner Rückkehr fand ich eine Festanstellung bei der Firma Sulzer in Winterthur, wo ich 4 Jahre als Sekretärin tätig war. Im Jahr 1972 heiratete ich. Mein Mann, der Käsermeister war, hatte den Wunsch, ein Käsespezialitätengeschäft in Zürich zu übernehmen, weshalb wir im Jahre 1974 von Winterthur wegzogen.

Kindheit & Schulzeit

Im Jahre 1949 erblickte ich das Licht der Welt. Mit meiner 4 Jahre älteren Schwester und dem 2 Jahre älteren Bruder wuchs ich auf einem Bauernhof im Kanton Zürich auf. Zusammen mit meinen Geschwistern, den Eltern und der Grossmutter verbrachte ich eine schöne Jugendzeit, die von vielen Erlebnissen geprägt war. Die Schulzeit verbrachte ich bis zur 3. Sekundarklasse in Illnau. Nach Schulschluss musste ich nebst den Schulaufgaben auf dem elterlichen Hof mithelfen. Es fiel mir nicht immer leicht, an den schulfreien Tagen zu arbeiten, wenn

Auf dem Markt...

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

- Basel, Marktplatz (6./7./13./14./20./22. Dezember 2007)
- Münchenstein, Gartenstadt (21. Dezember 2007)
- Basel, Barfüsserplatz (jeden Donnerstag ab 3. Januar 2008)
- Laufen, Monatsmarkt (jeden ersten Dienstag im Monat ab 8. Januar 2008)

Mehr Infos: 079 398 21 79

Zum neuen Jahr...

Für die kommende Advents- und Weihnachtszeit wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude. Freude an den kleinen Dingen des Alltags: ein lieber Blick, ein nettes Wort, ein fröhliches Lächeln. Möge das neue Jahr Ihnen gute Gesundheit schenken. Wir danken Ihnen für Ihre Treue zu uns und unseren Produkten.

Maya Krapf, Othmar Krapf Jun., Silvia + Othmar Krapf Sen. und das ganze Otmarsan-Team

Aktivitäten im Kurhaus St. Otmar

Verlangen Sie detaillierte Unterlagen zu allen aufgeführten Aktivitäten!

Agenda bis September 2008

Reguläre Fastenwochen

ganzjährig Unsere bekannten und beliebten Trinkfastenkuren können Sie ganzjährig buchen (Mindestaufenthalt: eine Woche). Selbstverständlich sind Gäste auch während den Kurswochen ohne Kursbesuch willkommen.

Kurswochen

- 09.02. – 16.02.2008 **Optimale Ernährung dank Stoffwechsellypisierung**
mit Jörg Föhn
Kursinhalt: Durch optimale Ernährung zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Erfahren Sie mehr über Ihren eigenen Stoffwechsel. Optimieren Sie Ihr Wohlfühlgewicht.
Wochenkurs CHF 350.00
- 23.02. – 01.03.2008 **Starke Frauen – starke Knochen**
mit Marianne Camenzind
Kursinhalt: Wer versteht, was die Knochen gesund erhält, kann bis ins hohe Alter hinein auf starke Knochen zählen. Dabei spielen richtige Ernährung, Bewegung sowie mögliche Vitalstoffe eine wichtige Rolle.
Wochenkurs CHF 340.00
- 15.03. – 22.03.2008 **Fastenwoche mit Autogenem Training**
mit Theresa Beyeler
Kursinhalt: Mehr Selbstvertrauen, positives Denken und neue Vitalität durch konzentrierte Selbstentspannung. Atemübungen und meditativer Tanz ergänzen das Programm.
Wochenkurs CHF 380.00
- 29.03. – 05.04.2008 **Stress – was hilft mir?**
mit Marianne Camenzind
Kursinhalt: Wie lerne ich bewusst eine Stresssituation wahrzunehmen und diese zu bewältigen. Eine veränderte Einstellung sowie kinesiologische Werkzeuge helfen beim einfachen und effizienten Stressabbau.
Wochenkurs CHF 340.00
- 05.04. – 12.04.2008 **Innehalten und Kraft schöpfen**
mit Rosmarie Härdi
Kursinhalt: Freie Bewegung, anregende und lustvolle Atem- und Meridianübungen, sanfte Dehnungen und vieles mehr unterstützen den Entgiftungsvorgang und verhelfen zu neuen Kräften für den Alltag.
Wochenkurs CHF 400.00

- 12.04. – 19.04.2008 **Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen**
mit Elena Herzog
Kursinhalt: Stärkung und Nahrung der Lebensenergie durch heilgymnastische, meditative und harmonische Körperübungen. Ideale Gesundheitsvorsorge.
Wochenkurs CHF 400.00
- 17.05. – 24.05.2008 **Starke Frauen – starke Knochen**
Beschreibung siehe Kurs vom 23.02. – 01.03.2008
- 24.05. – 31.05.2008 **Fasten – Wandern – Geniessen**
mit Maya und Silvia Krapf
Kursinhalt: Aktives Fasten mit viel Bewegung und Entspannung. Geniessen Sie zudem die herrliche Umgebung des Vierwaldstättersees.
Wochenkurs CHF 320.00
- 05.07. – 12.07.2008 **Stress – was hilft mir?**
Beschreibung siehe Kurs vom 29.03. – 05.04.2008
- 19.07. – 26.07.2007 **Touch for Health 1 – Kinesiologie Grundkurs**
mit Marianne Camenzind
Kursinhalt: Möchten Sie sich helfen, das energetische Gleichgewicht herzustellen, Ihre Körperenergie in Schwung zu bringen und Ihre Selbstheilungskräfte anzuregen? Eine lebendige Kurswoche erwartet Sie!
Wochenkurs CHF 390.00
- 02.08. – 09.08.2007 **Touch for Health 2 – Kinesiologie Folgekurs**
mit Marianne Camenzind
Kursinhalt: Ein Folgekurs, in welchem Sie Ihr Wissen aus dem Kurs 1 vertiefen können. Sie erkennen Energiestaus und können diese mittels Ein-Punkt Balance lösen. Sie lernen noch zusätzliche Muskeltests, Grundlagen der chinesischen Medizin und vieles Spannendes mehr.
Wochenkurs CHF 390.00
- 16.08. – 23.08.2008 **Optimale Ernährung dank Stoffwechsellypisierung**
Beschreibung siehe Kurs vom 09.02. – 16.02.2008
- 06.09. – 13.09.2008 **Fasten – Wandern – Geniessen**
Beschreibung siehe Kurs vom 24.05. – 31.05.2008

Spezial-Wohlfühlwochen zum Pauschalpreis

Darin eingeschlossen sind verschiedene kreislaufanregende Anwendungen wie Wickel, Massagen sowie die frische Zubereitung von Säften – und das Ganze bei entspannter Atmosphäre:

- 01.03. – 08.03.2008 **Spezial-Wohlfühlwoche –**
07.06. – 14.06.2008 **Entschlacken mit unterstützenden Therapien**
09.08. – 16.08.2008 mit Maya und Silvia Krapf
Pauschalpreis ab CHF 625.00

Im Jahr 1976 wurde unsere ältere Tochter Nadja in Zürich geboren. Ende Oktober 1979 gesellte sich Sybille dazu; zu jener Zeit lebten wir bereits in Küsnacht am Rigi, wo wir 4 Jahre ebenfalls ein Käsespezialitäten-geschäft führten. Während der Schulausbildung der Kinder ging ich Teilzeitanstellungen als Sekretärin in verschiedenen kleineren Betrieben im Raum Küsnacht nach.

Private Interessen

Seit meinem 15. Lebensjahr habe ich meine Freizeit dem Turnen verschrieben. Ich habe seitdem viele Ausbildungen gemacht und meine Person in verschiedenen Ämtern vereinsintern sowie auch schweizweit zur Verfügung gestellt. In den letzten Jahren habe ich meine Prioritäten allerdings etwas anders gesetzt und bin im Turnen kürzer getreten. So bleibt mehr Zeit, um in unser geliebtes Rustico ins Maggiatal zu fahren und dort die Natur zu geniessen. Weitere Hobbys sind Wandern, Nordic-Walking und Skifahren. Mit Freunden eine Plauderstunde zu halten ist mir auch wichtig.

Kurhaus St. Otmar

Vor 10 Jahren trat ich meine Stelle als Sekretärin im Kurhaus an. Es war viel Neuland für mich, war ich doch vorher nie im Gesund-

heitsbereich tätig gewesen. Aber bekanntlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, und mit Silvia und Othmar Krapf hatte ich sehr gute Chefs, von denen ich viel lernen konnte. Meine Arbeit ist vielseitig, und der Kontakt mit den Gästen und den Kunden sowie die Kollegschaft im Otmarsan-Team gefällt mir sehr. Anfangs Jahr sind Maya und Othmar jun. in die Fussstapfen der Eltern getreten, und es begann ein neuer Abschnitt. Es ist schön zu sehen, wie beide motiviert den Betrieb in ihre Hände genommen haben, und ich freue mich über die gute Zusammenarbeit zwischen „jung“ und „alt“.

Danke, Silvia und Othmar sen., für die schöne Zeit, und viel Erfolg Maya und Othmar jun!

Erika Korrodi

Öffnungszeiten Dezember 2007 / Januar 2008

- **Kurhaus St. Otmar:** Bitte beachten Sie, dass unser Kurhaus St. Otmar vom 1. Dezember 2007 bis und mit 11. Januar 2008 geschlossen bleibt. Es freut uns sehr, Sie ab dem 12. Januar 2008 in alter Frische wieder begrüssen zu dürfen!
Für Auskünfte sowie Reservationen sind wir natürlich gerne telefonisch für Sie da.
- **OTMARSAN-Produkte:** Unseren Produkte-Betrieb können Sie während dieser Zeit zu den gewohnten Zeiten erreichen. Wir nehmen Ihre Bestellung jederzeit sehr gerne entgegen. Kontaktdaten siehe Bestellkarte auf der nächsten Seite.

Produktinfo: Aktuelle Liefersituation

- **Anamú-Spray:** Unser Lieferant konnte seine Exportprobleme grösstenteils beheben, so dass eine erste kleine Charge bei uns eingetroffen und ab sofort wieder ab Lager erhältlich ist.

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 vanille / erdbeer / schoco, 800 g	19.50		18.50
0016/7/8		OTMARSAN Molke vanille / erdbeer / schoco, Nachfüllk., 6 kg	109.00		
0060		Café Guanito, biologisch, ganze Bohnen / gemahlen, 500 g	14.70	14.20	13.70
0090		Macandina, Energiespender aus Maca, 90 Tabl.	48.50	47.00	
0091...		Macandina Plus, Getränkegr. Original / Choco / Yacon, 340 g	23.40		22.00
0012		OTMARSAN fit-o-zyn, Energiespender, 400 g	20.50	19.30	
0586		Bio-Blütenhonig, aus dem Fricktal, 500 g / 1000 g	16.00 / 28.00		
0586W		Bio-Waldhonig, aus dem Fricktal, 500 g	17.50		
2601		Meerescalciumdragées, 160 Dragées	42.50		
0011		OTMARSAN Goldhefe, Kautabletten, 300 g	26.40		
0085		Sanddorn, aus Wildfruchtsammlung, 500 ml	48.00		
Körperpflege + Weihnachts-Set-Aktion					
0012-A1		Fitness-Set Set-Aktion: 47.00 67.30			
		1 OTMARSAN fit-o-zyn, 2 Macandina Plus <input type="checkbox"/> Original / <input type="checkbox"/> Chocolate / <input type="checkbox"/> Yacon			
1901-6/7		Wellness-Set Set-Aktion: 62.00 88.60 / 90.40			
		1 Aufbaucrème <input type="checkbox"/> Tag / <input type="checkbox"/> Nacht, 1 Körper-Balsam, 1 Kur-Shampoo, 1 Bio-Seife			
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		
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70		
1110		molba Bio-Seife, mit Molke, 110 g (ab 10 Stk. 5.60)	6.20		5.90
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.50		
1080		Anamú-Spray, mit Guanábana-Extrakt und äther. Ölen, 150 ml	19.50		
Schuhe & Bücher					
4500		Lammfell-Schlüpfer «Malta», <input type="checkbox"/> beige / <input type="checkbox"/> braun, Grösse: <input type="text"/>	49.50		
4501		Lammfell-Hausschuh «Kreta», <input type="checkbox"/> beige / <input type="checkbox"/> braun, Grösse: <input type="text"/>	59.00		
4502		Lammfell-Finken «Davos», sand (hellbraun), Grösse: <input type="text"/>	49.50		
3117		Wasser – die gesunde Lösung (Batmanghelidj)	26.70		

Einfach Anzahl Produkte aufschreiben und einsenden oder faxen an untenstehende Adresse. Ihre Adresse und Kundennummer (bitte mitfaxen) sind 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

