



In Zusammenarbeit mit:

## > Kräuter - die Heilkraft aus der Natur

- > Sanddorn Vital-Vollfruchtsaft - neu mit Goji-Beeren
- > Waldhonig wieder lieferbar

Sonnenhut (Echinacea):  
Steigert die Abwehrkraft des Körpers



# «natürlich gesund!»

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen

Name, Adresse und Kunden-/Mitgliedernummer

AZB CH-6353 Weggis

«natürlich gesund!»  
Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen  
www.natuerlich-gsund.ch

**Impressum:**  
Verein «natürlich gesund!»  
c/o Othmar Krapf  
Rigiblickstr. 98, 6353 Weggis

Synor.ch

**Ausgabe:** Nr. 2/2010, Herbst 2010, Jahrgang 37, erscheint vier Mal jährlich  
**Auflage:** 8'215 beglaubigte Exemplare  
**Abo:** Zweijahresmitgliedschaft inkl. Abo CHF 15.-, Postkonto 60-701778-7  
**Administration:** Adressmutationen und Anfragen: Erika Korrodi, admin@natuerlich-gsund.ch  
**Redaktion:** Leitung: Donat Krapf, Heilpraktiker, redaktion@natuerlich-gsund.ch  
**Gestaltung:** Stefan Krapf, Synor Media, www.synor.ch

### Produkte » 10%-AKTION

## > 10% Rabatt auf unser gesamtes Sortiment!

Nur für Schnellentschlossene – gültig für alle Produktbestellungen, die vom 29. November bis 10. Dezember 2010 bei uns eingehen! – **Profitieren Sie jetzt!**

Nur gültig auf Endkundenpreise.  
Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Preisreduktionen.  
Nicht gültig für Gutscheine.



### Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser

Herzlich willkommen in der neuesten Ausgabe von «natürlich gesund!».

Für eine natürliche Gesundheit und Gesundheitsvorsorge braucht es nicht immer Nahrungsergänzungsmittel, Naturkosmetika oder sogar Medikamente, denn die Natur hält ihre Schätze oft bereits vor unserer Haustür bereit. Wer einen grünen Daumen und etwas Zeit hat, kann sich in seinem Garten ohne allzu grossen Aufwand eigene Heilkräuter pflanzen. Gepaart mit dem entsprechenden Wissen um deren Wirkung und Verwendung dienen solche Kräuter in vielen Alltagssituationen als probate Hausmittelchen, die etwa beruhigen und einschlafen lassen, Blähungen und Magenbeschwerden lindern oder eine Erkältung wegzaubern. Gerne lassen wir Sie heute von einem Jahrhunderte alten, umfangreichen Erfahrungsschatz ein wenig profitieren.

Auch die Pharmabranche interessiert sich heute wieder vermehrt für Wirkstoffe in Heilpflanzen, die allzu oft etwas in Vergessenheit geraten oder nur regional bekannt sind. Es gibt in diesem Bereich eine immense Vielfalt an Pflanzen, deren Wirkungen noch ungenü-

gend wissenschaftlich bekannt und erforscht sind. Diese Entwicklung ist grundsätzlich positiv. Nur leider versucht die Pharmabranche gleichzeitig, die bisherige natürliche Anwendung derartiger Pflanzen einzuschränken oder zu verbieten und durch deren «Verpatentierung» ein faktisches Verkaufsmonopol zu schaffen – alles dem eigenen Profit zuliebe. Das Nachsehen haben Kleinfirmen, die es sich nicht mehr leisten können, ihre bisherigen Naturmittel noch zuzulassen, und Gesundheitsfachpersonen und ganze Völker, die das Wissen um die Anwendung der entsprechenden Pflanzen Jahrhunderte lang gepflegt und weiter entwickelt haben, und dessen nun beraubt worden sind.

Im eigenen Garten sind Sie aber noch der König (bzw. die Königin)! Deshalb wünsche ich Ihnen zum Thema «Heilkräuter» nun eine spannende Lektüre.

Übrigens: Die nächste Ausgabe von «natürlich gesund!» erhalten Sie bereits nächsten Monat.

Herzlichst, Othmar Krapf Jun.

### Thema

## Kräuter - die Heilkraft aus der Natur

■ **Jemand, der sich mit der natürlichen Heilkraft von Pflanzen oder der «Medizin aus dem Garten bzw. der Apotheke Gottes» bestens auskennt, ist Schwester Theresita Blunschi aus dem Kloster Heiligkreuz in Cham ZG. Genauer genommen ist es in ihrem Fall «Medizin aus dem Klostergarten». Inmitten der Mauern des Klosters Heiligkreuz verbirgt sich nämlich ein riesiger Kräutergarten mit um die 100 Heilpflanzen, für deren Pflege, Ernte und Verarbeitung Schwester Theresita verantwortlich ist.**

von Othmar Krapf Jun.

Pflanzenheilkunde hat in Klöstern seit dem Mittelalter eine lange Tradition, auch wenn dies mit dem Aufkommen der «modernen» Medizin etwas in Vergessenheit geraten ist. Vor rund 1000 Jahren lag die medizinische Versorgung in Europa ausschliesslich in den Händen der Nonnen und Mönche. Die Anfänge reichen sogar bis ins 5. Jahrhundert zurück, als mit dem Weströmischen Reich auch das damalige Medizinsystem unterging. So schrieb z.B. Kaiser Karl der Grosse im 8. Jahrhundert per Gesetz vor, dass jedes Kloster über einen Nutz- und einen Heilpflanzengarten verfügen müsse.

Diese sogenannte Klostermedizin weckt heute wieder vermehrt das wissenschaftliche Interesse. So werden heute in der Pflanzenheilkunde bloss etwa 150 Pflanzen verwendet, während es früher einige hundert mehr waren. Ein deutsches wissenschaftliches Institut ist seit rund 10 Jahren daran, über 500 Kräuter mittelalterlicher Rezepturen zu entschlüsseln, eine umfangreiche Datenbank zu erstellen und die damals verwendeten

Methoden zu analysieren. Das Ziel ist, überlieferte Anwendungen wieder für das heutige Medizinwissen zu erschliessen und damit für die moderne Medizin nutzbar zu machen.

Das profunde Wissen, das sich die Ordensschwester aus dem Kanton Zug mit ihren Pflanzenmischungen und Salben in jahrelanger Erfahrung angeeignet haben, hat sich auch hierzulande in der Fachwelt herumgesprochen. Schweizer Schulen für Naturheilkunde schicken im Sommer ihre Studentinnen und Studenten für Praktika zu den kräuterkundigen Benediktinerinnen nach Cham. Das Kloster akzeptiert aber auch sonst interessierte Personen für solche Praktika.

«Ein Garten dieser Grösse ist sehr arbeitsintensiv», sagt Schwester Theresita. «Gegen 100 verschiedene Heilkräuter wachsen hier.» Vor über 20 Jahren wurde er nach den Vorgaben von Hildegard von Bingen angelegt, und seit eh und je biologisch bearbeitet. Nach der aufwändigen Pflege und Ernte werden die Pflanzen zu Teemischungen, Salben, Tinkturen und anderen Naturheilmitteln verarbeitet. Viele der selbst produzierten «Hausmittel» werden unter anderem für die Pflege kranker Mitschwester verwendet. In den Verkauf gelangen sie nicht, da das Kloster diese ohne Apothekerlizenz nicht vertreiben darf.

Der Kräutergarten kommt auch beim Laienpublikum bestens an. Die Sommerführungen durch den Heiligkreuzer Garten (von Mitte Mai bis Ende August) sind so beliebt, dass sie oft bereits im Voraus ausgebucht sind. Inmitten einer bunten Pracht ist es ein einmaliges Erlebnis für Auge und Nase, diesen Ort zu besuchen. Dabei werden einige der Heilpflanzen vorgestellt und ihre Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten erklärt. So ist man bei der Rückkehr auf jeden Fall um einige Kostproben aus dem enormen Erfahrungsfundus von Schwester Theresita und



Schwester Marta, die ihr bei der Arbeit im Garten zur Seite steht, reicher.

Sogar in der Tierwelt findet der Kräutergarten begeisterte Anhänger: Schwester Marta bewirtschaftet das Bienenhaus des Klosters mit gegen zwei Dutzend Bienenvölkern. Es ist ein Erlebnis, dem emsigen Treiben der Tierchen beim Sammeln des Nektars zuzuschauen. So entsteht indirekt aus dem Kräutergarten sogar ein feiner Bienenhonig, welcher bei einem Besuch im Klosterladen gekauft werden kann. Im Laden werden, nebst einem Angebot an Handarbeiten der Schwestern,

auch direkte Produkte aus dem Garten wie Heiligkreuzer Kräutertee, Kräutersirup, Kräuterbadesalz, Kräuter- und andere Schlafkissen, Hautpflegebalsam, Winterbalsam usw. verkauft.

Im nachfolgenden Artikel finden Sie einige Kostproben des umfangreichen Erfahrungsschatzes von Schwester Theresita und dem Kloster Heiligkreuz. Bei vielen dieser praktischen Tipps handelt es sich um im Alltag vergessene, praktische Hausmittelchen, die man sich ohne allzu grossen Aufwand selbst zubereiten kann.

## Die Kräuter-Hausapotheke

### ■ **Tipps von Schwester Theresita Blunski aus dem Klostersgarten Heiligkreuz, Cham**

Immer mehr Menschen suchen in der heutigen Zeit den Weg in und zur Natur. So ist die Volksheilkunst ein wichtiges Thema geworden und wir wollen sie nach Möglichkeit unterstützen.

Wenn man im Sommer die Natur mit ihrer wunderschönen farbigen Blütenpracht entdeckt, «kribbelt» es den Garten- und Naturfreund in den Fingern und er macht sich auf den Weg, um die Natur immer wieder neu zu beobachten. So geht es auch mir und ich möchte die interessierten Leser/Innen anstecken mit der Begeisterung für die Pflanzenwelt.

### **Unerschöpfliche Naturapotheke**

Die Apotheke aus der Natur ist unerschöpflich und spannend. Selber Hausmittel herstellen für den Eigenverbrauch wie zu früheren Zeiten ist für alle möglich und zudem preiswert. So werde ich verschiedene Tipps an Sie weitergeben.

Oft werden folgende Fragen gestellt: «Wie viele Sorten Kräuter kommen in eine Teemischung?» oder «wie stellen Sie eine Salbe her?» Natürlich gibt es verschiedene Herstellungsverfahren; in diesem Artikel erfahren Sie unsere Art der Herstellung.

### **Teemischung**

Einige Leser/Innen haben sicher schon selber Kräuter gesammelt, daher möchte ich zuerst über Teemischungen schreiben. Eine Mischung von 14 bis 30 Sorten schmeckt sicher gut, ist aber im Allgemeinen nicht ratsam für einen «Heiltee», sondern eher für einen «Genusstee». Damit alle Wirkstoffe eines Heiltees gelöst werden, sollten nicht mehr als 7 bis 8 Sorten Kräuter gemischt werden, da sich die Wirkstoffe sonst gegenseitig aufheben können.

Die Heilkräuter enthalten verschiedene Wirkstoffe zur Heilung oder Vorbeugung einer Krankheit, also können sie vielseitig angewendet werden. Die Kräfte der gesammelten Heilkräuter suchen sich ihren Weg selbst im menschlichen Körper, genau dorthin, wo sie gebraucht werden. Und ihre Heilkräfte stehen auch nicht in Konkurrenz zueinander. Wichtig ist aber, dass die Anzahl Kräuter, wie oben beschrieben, nicht überschritten wird.

### **Aufguss eines Kräutertees**

Aufguss eines Kräutertees aus Blättern und Blüten: Etwa 1 Teelöffel der Kräutermischung wird in einer Tasse mit heissem Wasser angegossen; ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen und den Tee absieben. Wenn das Wasser kocht, würden wertvolle ätherische Öle und Wirkstoffe verbrannt, und das wollen wir ja nicht. Sind Wurzeln in der Mischung, lassen wir die Kräuter etwas länger ziehen, ca. 10 Minuten.

Wichtig bei einem Heiltee ist, dass Sie ihn nicht süssen. Wenn Sie ihn nicht ungesüsst trinken können, nehmen Sie dazu lieber Honig, wenn möglich aus der Gegend.

### **Kräuter nicht verschneiden**

Bei der Ernte der Kräuter verschneiden wir das Material nicht, damit die Wirkstoffe nicht durch den auslaufenden Saft verloren gehen. Sind die Blätter und Blüten zu gross zum Abfüllen, kann das getrocknete Kraut etwas zerdrückt werden. So sind die verschiedenen Kräuter in einer Mischung noch erkennbar und es sieht schön aus.

### **Beruhigende Teemischung**

Diese Teemischung hat eine entspannende und angstlösende Wirkung auf die Seele.

- 10 g Melissenblätter
- 10 g Pfefferminzblätter
- 15 g Baldrianwurzeln
- 20 g Orangenblüten
- 20 g Passionsblumenkraut
- 15 g Anis

Die Kräuter mischen und für eine Tasse 1 Teelöffel mit heissem Wasser übergiessen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, absieben und mindestens einen Monat lang täglich 3 Tassen trinken, davon eine Tasse spät abends.

### **Hustenteemischungen**

Eine Auswahl von Kräutern: Thymian, Huflattich, Spitzwegerich, Malven, Schlüsselblumen, Königskerzenblüten, Anis. Diese Kräuter wirken krampf- und schleimlösend. Sie können gut untereinander gemischt werden. Geben Sie ab und zu noch wenig Kamille dazu, die Entzündungen heilt. Süssen Sie den Hustentee mit etwas Honig.



**Königskerze (Verbascum):** Aus den Blüten der Königskerze stellt Schwester Theresita eine Tinktur her, die bei Husten hilft.

### **Kräuterschlafkissen statt Tee**

An Stelle eines Schlaftees können Sie ein Kräuter-Schlafkissen herstellen. Folgende Kräuter sind in unserer Mischung enthalten:

- **Baldrian:** beruhigt die Nerven, löst Stress und Ängste
- **Kamille:** berühmt für ihre krampfstillende Wirkung
- **Lavendel:** wirkt beruhigend und krampflösend
- **Minze:** wirkt beruhigend auf den Magen
- **Rosen:** erfreuen das Herz
- **Thymian:** öffnet die Atemwege
- **Zitronenmelisse:** vertieft durch Zitrusgeschmack die einschläfernde Wirkung
- **Hopfen:** fördert die einschläfernde Wirkung
- **Dinkelspreu:** stärkt den Organismus

Diese Mischung wird in kleine Baumwollsäcklein abgefüllt und am Abend in die Nähe des Kopfes gelegt. Durch die Körperwärme werden die ätherischen Öle gelöst und wirken so auf den Organismus. Am Tag wird das Kissen in einer Plastikhülle oder Büchse oder Schachtel aufbewahrt. Solche Schlafkissen sind auch für Kleinkinder geeignet. Nicht darauf liegen!

### **Kräuterbadesalz**

Auch ein Bad mit Kräutermeersalz ist genussvoll und beruhigend, vor allem, wenn es selber zusammengestellt wird:

- grobkörniges Meersalz
- Kräuter je nach Lieblingsduft
- z.B. Rosen und Lavendel
- eventuell wenig Duftöl

Die getrockneten Kräuter werden mit dem Meersalz gut gemischt. Jetzt wird die Mischung in ein Glas mit einer weiten Öffnung gefüllt. Beim halb gefüllten Glas können Sie, wenn Sie wollen, wenig Duftöl dazugeben und dann bis fast oben füllen. Dieses Glas bleibt ca. 1 Monat im Dunklen stehen. In dieser Zeit nimmt das Meersalz den Duft der Kräuter an und kann jetzt angewendet werden.

### **Thymianbad**

100 g Thymian werden mit 1 Liter siedendem Wasser überbrüht. Lassen Sie den Ansatz 10 bis 15 Minuten zugedeckt ziehen. Dann sieben Sie den Extrakt ins Badewasser. Während Sie sich darin entspannen, atmen Sie die heilsamen Wirkstoffe ein und nehmen sie gleichzeitig durch die Haut auf. Das Thymianbad löst Husten und Bronchienkrämpfe. Wenn es rechtzeitig genommen wird, beugt ein solches Bad einer Erkältung vor.

### **Magenkrämpfe, Magen-drücken (Völlegefühl)**

Kamillentee beruhigt und heilt Entzündungen. Und Pfefferminze löst Verkrampfungen. Beide Tees werden mit heissem Wasser aufgebraut. Bitterer Wermuttee mit einer Prise Pfefferminze hilft, wenn Sie zu schwer oder zu viel gegessen haben. Er wird mit heissem Wasser aufgebraut. Trinken Sie ihn ungesüsst.

### **Blähungen**

Kümmel, Fenchel und Anis sind die klassischen Bauchwehkräuter, die «die Winde» sanft zerteilen und auflösen. Sie können diese Kräuter einzeln oder gemischt verwenden. Zerdrücken Sie die Samenkörner etwas im Mörser, und giessen Sie den Tee mit kochendem Wasser auf. Er wird ungesüsst getrunken.

### **Durchfall**

Da sind stopfende und zusammenziehende Kräuter nötig, die Gerbstoffe enthalten. Bei Durchfall können Sie Bohnenkraut, Andorn, Schafgarben und Brombeerblätter verwenden. Auch dieser Tee sollte ungesüsst getrunken werden.



### **Über die Autorin**

«Gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen»

**Schwester Theresita Blunski** ist Verantwortliche für den Klostersgarten Heiligkreuz. Seit der Kräutergarten vor über 20 Jahren nach den Vorgaben von Hildegard von Bingen angelegt wurde, betreut sie diesen zusammen mit Schwester Marta Divic und hat sich dadurch einen reichen Erfahrungsschatz angeeignet. Die Zuger Ordensfrau stört sich allerdings am grossen Geschäft, das 800 Jahre nach dem Tod mit der legendären Äbtissin betrieben wird. Schwester Theresita verfolgt andere Interessen: «Mir geht es einzig darum, bei anderen Menschen die Freude an den Heilpflanzen zu wecken.»

### **Einige wenig bekannte und einfache Anwendungen mit Heilkräutern:**

#### ■ **Kräuterwissen aus dem Kloster Heiligkreuz, Cham**

**Insektenstiche lindernd:** Die Unterseite eines Salbeiblattes auf der Stichstelle reiben. **Blut stillend:** Ein Blatt Spitzwegerich kauen und auf die Blutung legen. **Bei Ohrenschmerzen:** Zerquetschte Blätter von Hauswurz (*Sempervivum tectorum*) in ein Tuch einwickeln und auflegen. **Atemwege befreiend:** Blütenkügelchen von Sommermajoran zerreiben und einatmen. **Wundheilend:** Tee von Schafgarbe, 2 bis 3 Wochen vor einer Operation getrunken, fördert die Wundheilung. **Teegeschmack verbessernd:** Zitronenmelisse und Pfefferminze machen Gesundheitstees mit ihrem Aroma bekömmlicher und stören die Wirkung der anderen Kräuter nicht. **Ermüdete Füsse:** Frisches oder getrocknetes Farnkraut in die Schuhe legen, hilft beim Wandern gegen Müdigkeit.

Die Arznei aus der Natur hat neben allen anderen Eigenschaften auch den grossen Vorteil, dass sie in der Regel keinerlei schädliche Nebenwirkungen verursacht. Das ist ein Grund, nicht bei jeder Kleinigkeit zu Pillen zu greifen, sondern mit der Natur zu heilen.

### **Salbenherstellung**

Ungezählte Rezepte gibt es zur Salbenherstellung. So werden Sie jetzt vielleicht schon wieder ein neues Rezept lesen. Gehören Sie auch zu jenen Personen, die gern selber etwas ausprobieren? Machen Sie den Test an einer Stelle am Körper, wo es nicht gut sichtbar ist. Nicht alle Personen vertragen das gleiche «Mitteli».

### **Ringelblumensalbe**

Die Ringelblumensalbe gilt nicht nur als altbewährte Arznei gegen allerlei Beschwerden, sondern auch als wirksames Schönheitsmittel. Sie wird auch eingesetzt bei Verletzungen, Hautausschlägen, Akne, frischen Narben, rauen, rissigen Händen.



Bei uns wird sie so hergestellt:

Ringelblumenöl: Die frischen Ringelblumenstrahlen in kaltgepresstes Olivenöl einlegen, 3 Wochen lang an einem warmen Ort ausziehen lassen, nicht an die Sonne stellen. Nach dieser Zeit absieben und gut verschlossen an einem kühlen Ort aufbewahren.

- 5 dl **Ringelblumenöl** erwärmen (ca. 35 Grad)
- 50 g **Lanolin** dazugeben, rühren bis es geschmolzen ist
- 50 g **Bienenwachs** dazugeben, rühren bis es geschmolzen ist

Von der Herdplatte nehmen, rühren bis sie dickflüssig ist, in Döschen abfüllen und kühl aufbewahren.

Lanolin ist das gereinigte Fett der Schafwolle. Es ist das wasserfreie Wollfett und zählt wegen seiner hautpflegenden Eigenschaften zu den wichtigsten kosmetischen Grundstoffen. Wollfett ist von cremiger Konsistenz. Es wird wegen seiner Fähigkeit, Wasser aufzunehmen, oft als Grundlage in Cremes verwendet. Lanolin ist in Drogerien und Apotheken erhältlich.

## Winterbalsam

Für eine Erkältungssalbe ist Thymian- und Sommermajorankraut empfehlenswert. Dieser Winterbalsam wird auch erfolgreich angewendet bei Heuschnupfenallergie. Die Nase wird damit eingerieben, eventuell auch in die Nase eingeführt und Sie können wieder besser atmen.

- 5 dl **kalt gepresstes Olivenöl**
- 35 g **Thymiankraut**
- 15 g **Sommermajoran** Kräuter ins kalte Öl geben und erwärmen, nicht kochen; die Kräuter ca. eine Stunde auf schwacher Wärme ziehen lassen, danach ausdrücken; das Öl wieder in die saubere Pfanne geben.
- 50 g **Lanolin**
- 50 g **Bienenwachs** Lanolin und Bienenwachs weiter verarbeiten wie bei der Ringelblumensalbe.

## Thymiankompressse

Diese Kompressse wird angewendet bei Erkältungen, bei der die Atemwege betroffen sind. Sie legen ein Frotteetuch auf ein kleines Becken, darauf kommt das zusammengelegte Zwischentuch (Brustgrösse). Das Tuch wird mit heissem Thymianwasser übergossen. Jetzt wickeln Sie es mit dem Frotteetuch so stark wie möglich aus. Dieses nasse, heisse Tuch wird nun eingewickelt in das trockene, auf der Wärmeflasche vorgewärmte Tuch. Mit der Kompressse auf der Wärmeflasche gehen Sie zum Patienten. Prüfen Sie die Wärme der Kompressse auf der Innenseite Ihres Armes. Legen Sie die Kompressse mit der heissen Seite auf die Brust, wickeln das Wolltuch satt um den Körper und legen die Wärmeflasche darauf. An Stelle des Tuches kann Schafwolle genommen werden. Diese Wolle wird angenehm empfunden und hält die Wärme lange zusammen. Als Befestigungsmaterial kann gut eine Pyjamahose dienen.

## Leinsamenkompressse

Die Leinsamenkompressse wird angewendet bei Schnupfen, Gerstenkorn, oberflächigen

Furunkeln, Stirn- und Kieferhöhlenentzündung.

Zutaten:

- Leinsamen
- 6 bis 8 dünne Baumwoll- oder Leinentüchlein
- Schafwolle
- 2 Wärmeflaschen

Es werden 6 bis 8 kleine Tüchlein (ca. 15–20 cm) bereitgelegt. 1 Teil Leinsamen, knapp 2 Teile Wasser werden zum Kochen gebracht. Dabei entsteht ein dickflüssiger Brei. Dann streichen Sie den Brei fingerdick auf die Tüchlein und formen diese zu kleinen Päckli, indem die Ränder umgelegt werden.



**Passionsblume (Passiflora incarnata): die Blätter der Passionsblume werden in der Phytotherapie gegen nervöse Unruhe, Anspannung oder Angstzustände und damit zusammenhängende Schlafstörungen und Verspannungen usw. eingesetzt.**

Die Päckli werden, so warm wie möglich, auf die schmerzende Stelle gelegt, bei Kiefer- und Nebenhöhlen auf die Nase und bei Stirnhöhlen auf die Stirn. Darüber legen sie ein Wolltuchlein oder Schafwolle. Sobald das Päckli abkühlt, wird es ersetzt. Damit die andern Päckli warm bleiben, werden sie zwischen zwei Wärmeflaschen gelegt. Jedes Päckli wird nur einmal verwendet. Leinsamen zieht soviel Giftstoffe aus der Körperstelle, dass es nicht auf den Kompost geworfen werden darf.

## Meerrettichhonig

Meerrettich kann gut in jedem Garten angepflanzt werden und schon haben Sie ein gutes Heilmittel bei Erkältungen. Diese Pflanze braucht allerdings viel Platz. Wenn sie nur ein kleines Kräutergärtchen besitzen, sollten Sie ihn an einem geeigneten Platz im Garten setzen, sonst erdrückt er alle anderen Gewächse.

Meerrettichhonig ist heilsam bei Erkältungen. Die Wurzel wird fein geraffelt und mit gutem Schweizer Bienenhonig gemischt. Von diesem Honig kleine Mengen (Löffelspitze) durch den Tag verteilt einnehmen und langsam kauen.

Meerrettich kann auch sonst in der Hausapotheke gut verwendet werden. Kleine Mengen von frisch geriebenem Meerrettich regen die Nieren an und bringen bei Rheumaleiden Erleichterung. Äusserlich können Meerrettichkompressen angelegt werden bei Kopfschmerzen, Schnupfen, Stirn- und Kieferhöhlenentzündung. Diese Kompressen werden alle hinten im Genick angelegt. Meerrettich wirkt ähnlich wie Senf, stark erwärmend. Er reizt die Haut und soll nur vorsichtig verwendet werden. Besonders die Augen und die

inneren Schleimhäute können empfindlich darauf reagieren.

## Schlafmitteli

Sicher kennen Sie alle die Zitronenmelisse. Wenn Sie das Kraut zwischen den Fingern zerreiben, entfaltet die Melisse einen intensiven Zitronenduft. Er ist frisch und leicht süsslich.

Melissentee wird mit heissem Wasser aufgebriht. Er beruhigt überreizte Nerven, reguliert nervöse Herzbeschwerden (auch Herzge-spann) und schenkt entspannten Schlaf. Sie können die Melisse gut mit anderen Kräutern mischen, zum Beispiel mit Baldrian, Lavendel, Hopfen, Johanniskraut und Passionsblumen. Zitronenmelisse ist ein wichtiges Kraut in unserem Kräuterschlafkissen.

## Über das Kloster Heiligkreuz

Die Wurzeln des Klosters Heiligkreuz in Cham finden sich in Baldegg LU. Hier wirkte die Gemeinschaft der «Dienst- und Lehrschwestern von der göttlichen Vorsehung», bis diese Mitte des 19. Jahrhunderts von der Luzerner Regierung aufgelöst wurde. Nach mehreren Umzügen finden die Schwestern schliesslich ihr neues Domizil in Cham ZG, bilden ab 1862 eine selbständige Gemeinschaft und treten später den Olivetaner-Benediktinerinnen bei. Diese gehen auf eine Gründung des heiligen Bernard Tolomei zurück, der im 14. Jahrhundert auf dem Monte Oliveto bei Arezzo zu Ehren Marias ein grosses Kloster baute.

Seither lebt die Klostersgemeinschaft von Heiligkreuz nach der Regel des heiligen Benedikt: «Ora et labora», bete und arbeite. Zum Mutterhaus gehört der Kneipp Hof in Dussnang TG. Zurzeit zählt das Kloster

Oder versuchen Sie es einmal mit einer Kartoffelaufgabe auf dem Bauch. So wird's gemacht; 4–6 heisse Kartoffeln werden mit der Schale auf ein Tuch gelegt und von allen Seiten zugedeckt. Jetzt werden die Kartoffeln gut zerdrückt. Diese Kartoffelaufgabe wird so warm wie möglich auf den Bauch (bei Erkältung auf die Brust) gelegt. Zuerst nur locker auflegen, erst satt schliessen, wenn es von der betreffenden Person als angenehm empfunden wird. Die Auflage kann mit einem Wolltuch oder Schafwolle abgedeckt werden.

### Bezugsadresse für Schafwolle:

Spycher-Handwerk AG, Schaukarderei, 4953 Schwarzenbach. Telefon 062 962 11 52, [www.spycher-handwerk.ch](http://www.spycher-handwerk.ch)

um die 90 Schwestern, der Nachwuchs fehlt allerdings weitgehend.

Einige Kräuterprodukte aus dem Garten und ein Angebot an Handarbeiten der Schwestern finden Sie im Klosterladen. Informationen zu den täglichen Öffnungszeiten können Sie der Website des Klosters entnehmen. Führungen durch den Garten finden nur während der Kräutersaison ab Mitte Mai bis Ende August statt.

Weitere Informationen zu Führungen zum Kräutergarten, Ladenöffnungszeiten und Praktika: Kloster Heiligkreuz, Lindencham, 6330 Cham, Telefon 041 785 02 00, [www.kloster-heiligkreuz.ch](http://www.kloster-heiligkreuz.ch)



## Kurhaus

# Haus St. Otmar - Informationen zur dritten Generation

In den vergangenen 6 Jahrzehnten hat die Familie Krapf den heutigen Betrieb kontinuierlich auf- und ausgebaut. So haben Margrit und Otto Krapf bereits 1952 in St. Gallen die Idee und den Grundstein für OTMARSAN gelegt. Das Haus St. Otmar in Weggis wurde 1960 durch die Gründer gebaut und erfreut sich seither einer grossen Beliebtheit. Seit 1970 führten Silvia und Othmar Krapf sen. sowie Donat Krapf den Betrieb in zweiter Generation. Unter ihrer Leitung wurde der Betrieb stetig ausgebaut. Ein persönlicher Kundenkontakt mit umfassenden Beratungen im Bereich natürlicher Gesundheit war stets oberstes Gebot.

Im Jahre 2007 haben Maya Bachmann-Krapf und Othmar Krapf jun. als dritte Generation gemeinsam die Leitung der Firma übernommen. Maya Bachmann-Krapf ist seither für das Haus, deren Gäste und die Kurswochen verantwortlich, Othmar Krapf jun. leitet die Produkte und den Versand. Ab 2011 werden die zwei Geschäftsteile «Haus St. Otmar» sowie «OTMARSAN Produkte» getrennt und separat in eigener Regie, unter Familie Bachmann-Krapf, respektive Othmar Krapf jun., weitergeführt.

Um die dritte Generation zu komplettieren, wird Beat Bachmann, ab Januar 2011 in den Familienbetrieb mit einsteigen. Nach der Ausbildung zum Bäcker-Konditor sowie dem Studium zum Lebensmittelingenieur war Beat Bachmann während 7 Jahren als Projekt- und Abteilungsleiter in der Lebensmittelindustrie tätig. Maya Bachmann-Krapf ist diplomierte

Tourismusfachfrau und hat die Ausbildung zum Fastenleiter SKA erfolgreich abgeschlossen. Stetige Weiterbildungen im ganzheitlichen Gesundheitsbereich gehören selbstverständlich dazu. So werden Sie als Gast im Bereich Fasten, Gesundheit sowie Ernährung stetig kompetent betreut und beraten.

Gemeinsam werden Maya & Beat Bachmann-Krapf den künftig selbständig geführten Gästebetrieb im bisherigen Sinne «Zum Wohle der Gesundheit» leiten und den heutigen Bedürfnissen anpassen. Die Trink-Fasten-Kuren wurden seit je her kontinuierlich ausgebaut und sind ein fester Bestandteil geworden, tragen sie doch sehr viel zur Prävention und Gesundheitserhaltung bei. Diese Vision wollen sie weitertragen und mit ihren Berufserfahrungen sowie neuen, modernen Ideen verbinden. Auf diese Art und Weise erhalten Sie, liebe Gäste, optimale Voraussetzungen um sich aktiv zu erholen.

*Haus St. Otmar – das ganzheitliche Gesundheitszentrum in Weggis – für Sie und Ihr Wohlbefinden.*

Sie planen im 2011 Ihre persönliche Fastenzeit, Auszeit oder Ferienzeit im Haus St. Otmar? Maya & Beat Bachmann-Krapf freuen sich und heissen Sie bereits heute herzlich willkommen!

Aktion gültig bis 15. Dezember 2010

## Goji-Beerensaft

Der Saft der «Anti-Aging-Beere» für Energie, Kraft und Ausdauer. Mit vielen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren, 100% naturrein und kalt gepresst, keinerlei Zusätze.

**Goji-Beerensaft**, naturrein, aus Wildwuchs, kalt gepresst, Flasche à 1000 ml  
**CHF 39.90** statt ~~49.90~~



→ Verlangen Sie detaillierte Unterlagen zum Haus sowie zu allen Kursen & Aktivitäten:

**Kurhaus St. Otmar**  
Rigiblickstrasse 96, 6353 Weggis  
Telefon 041 392 00 10  
E-Mail info@otmarsan.ch



Unsere bekannten und beliebten Trinkfastenkuren können Sie **ganzjährig** buchen (Mindestaufenthalt: eine Woche). Selbstverständlich sind Sie auch ohne Teilnahme an den nachfolgenden Kurs- & Aktivitätenwochen herzlich bei uns willkommen.

- 19.02. – 26.02.2011 **Verwöhnwoche im Kurhaus St. Otmar** CHF 310.–  
26.03. – 02.04.2011 mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis
- 21.05. – 28.05.2011 Lassen Sie sich für einmal so richtig verwöhnen und geniessen Sie beim Fasten eine tiefgreifende Hautpflege, unterstützende Massagen, ausleitende Wickel und diverse Säfte. Lehnen Sie zurück und vergessen Sie den Alltag!  
**A T W**
- 28.02. – 02.03.2011 **Nutze dein Energiepotential! Effizient arbeiten – Energie statt Stress** CHF 190.–  
mit Elke Forrer-Engler, Buchrain  
**A T W**  
Aktives Leben, Erfolg und Lebensfreude hängen stark von der eigenen Leistungskraft ab, ob Führungskraft, Angestellte/r oder Familienmanager/in. Lernen Sie die eigene Leistungskraft zu steigern und Stress in Energie umzuwandeln.
- 05.03. – 12.03.2011 **Wohlfühlwoche im Kurhaus St. Otmar** CHF 275.–  
09.04. – 16.04.2011 mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis  
18.06. – 25.06.2011 Geniessen Sie beim aktiven Fasten wohltuende Wickel, kreislaufanregende Anwendungen, herrlich mundende Säfte und eine entspannte Atmosphäre.  
**A T W**

**Produkte**

**↳ Sanddorn Vital-Vollfruchtsaft mit Goji-Beeren**

Die neueste Lieferung Sanddorn Vital-Vollfruchtsaft ist soeben frisch ab der neusten Ernte bei uns eingetroffen. Der wertvolle, hoch konzentrierte Saft wurde sorgfältig von Wildfrüchten gesammelt und mit viel Hingabe produziert. **Neu enthält Sanddorn Vital-Vollfruchtsaft ebenfalls Goji-Beeren! Ein einmaliger Genuss.**

Sanddorn Vital-Vollfruchtsaft mit Goji-Beeren, Flasche à 500 ml, CHF 49.00



**Produkte » KURZ & BÜNDIG**

**Aktuelle Liefersituationen:**

**Bio-Waldhonig //** Erstmals seit drei Jahren ist ab sofort auch wieder Bio-Waldhonig verfügbar. Die Ernte wurde dieses Jahr nun durch das Wetter ermöglicht, so dass dieser äusserst feine Honig nun wieder lieferbar ist. Wichtig: Lieferbar nur solange Vorrat!



**Waldhonig Bio aus dem Fricktal, 1000 g, CHF 33.00**  
**Waldhonig Bio aus dem Fricktal, 500 g, CHF 18.00**

**Bio-Blütenhonig //** Ab Lager lieferbar.  
**Blütenhonig Bio aus dem Fricktal, 1000 g, CHF 30.00**  
**Blütenhonig Bio aus dem Fricktal, 500 g, CHF 16.50**

**E-Mail-Newsletter mit exklusiven Vorteilen //** Wenn Sie uns Ihre E-Mail-adresse auf unserer Website oder per E-Mail an admin@natuerlich-gesund.ch mitteilen, dann werden wir Sie zukünftig per E-Mail benachrichtigen, sobald eine neue Ausgabe online verfügbar ist. Ebenfalls erhalten Sie dann unregelmässig exklusive Angebote und Aktionen, die Sie sonst nirgendwo finden werden.

**Öffnungszeiten Dezember 2010 / Januar 2011 //** Bis an Weihnachten können Sie unseren Produktebetrieb zu den gewohnten Zeiten für Auskünfte und Bestellungen erreichen. Ab Samstag, 25.12. haben wir allerdings bis am Sonntag, 2.1.2011 wegen Inventur und System-

umstellung geschlossen. Ab Montag, 3. Januar ist unser Versand wieder geöffnet und wir sind wieder persönlich für Sie erreichbar.

**Kurhaus » KURZ & BÜNDIG**

**Öffnungszeiten Dezember 2010 / Januar 2011 //** Bitte beachten Sie, dass unser Kurhaus St. Otmar vom 4. Dezember 2010 bis und mit 21. Januar 2011 geschlossen bleibt. Es freut uns sehr, Sie ab dem 22. Januar 2011 in alter Frische wieder begrüßen zu dürfen! Für Auskünfte sowie Reservationen sind wir natürlich gerne telefonisch für Sie da.

Aktion gültig bis 15. Dezember 2010

**↳ Krillöl NKO**

Die wertvolle Nahrungsergänzung reich an Omega-3-, Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren und antioxidativer Wirkung.

**Krillöl NKO**  
Dose à 90 Kapseln  
**CHF 59.90** statt ~~79.90~~

Lieferfrist voraussichtlich bis maximal 10 Tage



- 16.03.2011 **Säuren & Basen im Gleichgewicht!** CHF 60.–  
**A T W** mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad  
Leiden Sie unter allgemeinen Schmerzen, Entzündungen, Arthrose, Osteoporose, Gefühls-Löcher, etc.? Bleiben Sie länger gesund, beweglich und positiv eingestellt! Dies indem Sie wissen wie Sie eine Übersäuerung verhindern können.
- 23.03.2011 **Heilende Kraft der Klangschalen** CHF 30.–  
20.04.2011 mit Elke Forrer-Engler, Buchrain  
**A T W** Die Klangschalen mit ihren Klängen und Schwingungen bewegen uns bis in die kleinsten Zellen. Sie schenken mehr Bewusstsein für unsere Bedürfnisse und schaffen innere Harmonie. Lassen Sie sich durch eine Klangmeditation entspannen und mit Energie auftanken.
- 06.04.2011 **Gemüse & Früchte – Power pur!** CHF 60.–  
**A T W** mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad  
Das Wichtigste über's Essen – und damit unsere Nahrung stärkende Quelle für Immunsystem und Jugendlichkeit bleibt.
- 04.05.2011 **Wasser trinken – einfach genial!** CHF 60.–  
**A T W** mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad  
Einfach genial! Wasser, der beste Arzt zu Hause, warum und wieso und was es sonst noch mit dem «goldenen Quell» so auf sich hat? Erfahren Sie praktische Tipps und vieles Mehr für den Alltag.
- 07.05. – 14.05.2011 **Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen** CHF 400.–  
**A T W** mit Elena Herzog, Niederwil  
Stärkung und Nahrung der Lebensenergie durch heilgymnastische, meditative und harmonische Körperübungen. Ideale Gesundheitsvorsorge.
- 18.05.2011 **Alles klar mit dem Muskeltest!** CHF 60.–  
**A T W** mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad  
Was ist gut für mich und was ist das Richtige? Der kinesio-logische Muskeltest ist eine Möglichkeit für Antworten darauf. Faszinierend einfach und innert kurzer Zeit lernbar!
- 01.06.2011 **Leichter leben!** CHF 60.–  
**A T W** mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad  
Lernen den eigenen Lebens-Rucksack zu erleichtern, damit die Lebens-Reise einfach und genussvoll weitergeht.
- 08.06.2011 **Gesundes Selbstbewusstsein!** CHF 60.–  
**A T W** mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad  
Selbstbewusst und innere Stärke – verhindert eine Depression oder Burn-out! Behalten Sie den Bezug zu sich selbst, und halten Sie den roten Faden zu sich persönlich fest in der eigenen Hand.
- 11.06. – 18.06.2011 **Meditation und Yoga** CHF 400.–  
**A T W** mit Margo Kirtikar, Vevey  
Yoga-Übungen und die Konzentration-Meditation führen zu Entspannung und erreichen die Vereinigung von Körper und Seele. Sie erlernen zudem die Energie-Chakren und erfahren dadurch mehr Energie, Vitalität und Gesundheit.
- 29.06.2011 **Metabolic Typing – Optimale Ernährung dank Stoffwechselfertypisierung** kostenlos/CHF 140.–  
**A T W** mit Jörg Föhn, Küssnacht am Rigi  
Durch optimale Ernährung zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Erfahren Sie mehr über Ihren eigenen Stoffwechsel. Optimieren Sie Ihr Wohlfühlgewicht.

**A** = Abendkurs **T** = Tageskurs **W** = Wochenkurs

**Produkte » BESTELLUNG**

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
<b>Nahrungsergänzung</b>					
0001		OTMARSAN Molke natur, 1,6 kg	22.00	21.50	20.50
0004		OTMARSAN Molke natur, 800 g	13.00		
0015		OTMARSAN Molke natur, Nachfüllkessel, 6 kg	72.00		69.00
0006/7/8		OTMARSAN Molke   Vanille /   Erdbeer /   Schoco, 800 g	23.00		21.50
0016/7/8		OTMARSAN Molke   Vanille /   Erdbeer /   Schoco, Nachf. 6 kg	129.00		124.00
0060		Café Guanito, biologisch, ganze Bohnen / gemahlen, 500 g	14.70	14.20	13.70
0012		OTMARSAN fit-o-zyn, Energiespender, 400 g	20.50	19.30	
0090		Macandina, Energiespender aus Maca, 90 Tabletten	42.50		39.50
0091...		Macandina Plus, Getränkegr.   Original /   Chocolate /   Yacon, 340 g	23.40		22.00
0095K		Maca-Loca BioDrive, Karton mit 24 Dosen à 250 ml	70.00	66.00	
0210		Set Pinifit Früchte & Gemüse, 2 Dosen à 60 Kapseln	49.80		
<b>0220</b>		<b>Goji-Beeren, getrocknet, Wildwuchs, Beutel à 500 g</b>	<b>49.90</b>		
<b>0221-A1</b>		<b>Goji-Beereensaft, aus Wildwuchs, Flasche à 1000 ml</b>	<b>Aktion 39.90</b>	<del>49.90</del>	
<b>0230-A1</b>		<b>Krillöl NKO, Nahrungsergänzung, 90 Kapseln</b>	<b>Aktion 59.90</b>	<del>79.90</del>	
0200...		Oro del inca Hochanden-Salz, Glasflasche, 225 g / 110 g	11.30 / 7.20		
0201...		Oro del inca Hochanden-Salz, Nachfüllbeutel, 500 g / 250 g	14.20 / 7.50		
<b>0085</b>		<b>Sanddorn Vital-Vollfruchtsaft aus Wildfruchtsammlung, 500 ml</b>	<b>49.00</b>		
<b>0586...</b>		<b>Blütenhonig Bio aus dem Fricktal, 500 g / 1000 g</b>	<b>16.50 / 30.00</b>		
<b>0586W...</b>		<b>Waldhonig Bio aus dem Fricktal, 500 g / 1000 g</b>	<b>18.00 / 33.00</b>		
<b>Körperpflege</b>					
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		
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.50		
1123		molba Crème de Jojoba Haarkur, 300 ml	23.50		
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
1002		molba Massage- und Hautfunktionsöl, 200 ml	21.90		
1150		molba Badosana Kräuter-Öl-Schaumbad, 1000 ml	34.80		
1080		Anamú-Spray, mit äther. Ölen, 150 ml	19.50		
1290		OTMARSAN Raum-Deo, Pumpzerstäuber, 150 ml	8.90		7.90
<b>10%</b>		<b>Für Schnellentschlossene: 10% Rabatt auf unser gesamtes Sortiment!</b>			

gültig bis 15.12.2010

vom 29.11. bis 10.12.2010

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:**

- Kurhaus St. Otmar & Kurse
- Bücherliste
- Gesundheitsschuhe

**OTMARSAN AG** Telefon 041 392 00 10 (mögl. vormittags)  
**Rigiblickstrasse 98** Tonband 041 392 00 20 (Tag und Nacht)  
**CH-6353 Weggis** Telefax 041 392 00 24  
E-Mail info@otmarsan.ch



**OTMARSAN**  
natürliche Gesundheit