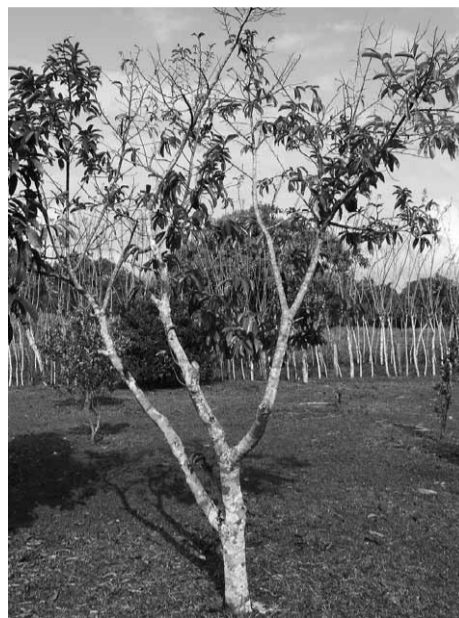


> Guanábana – Reichtum der tropischen Vegetation
 > Kaffee – Nahrungsmittel oder Droge?
 Interessante Details rund um das beliebteste Genussmittel

Guanábana – Reichtum der tropischen Vegetation

Dr. h.c. Vogel war befreundet mit meinem Vater und auch ich sass oft mit ihm zusammen anlässlich der Versammlungen der Naturärzte im Appenzellerland. Er liebte wie ich das Reisen in tropische Länder und wusste viel zu erzählen. Er war es ja, der viele Heilmittel aus der traditionellen Medizin in die Schweiz brachte. So erinnere ich mich noch, wie er einmal von der Tropenfrucht «Durian» schwärmte, die er getrocknet auch seinem bekannten «Müesli» beimischte. Damals kannte ich diese Frucht nicht. Seit ich selber in den Tropen wohne, habe ich sie natürlich kennen gelernt. Man nennt sie hier allerdings «Guanábana» (in Brasilien «Graviola»). Sie gehört zur Familie der Annonen-Früchte (*Annona muricata* L.).

allein in den Wurzeln, dem Stamm, den Blättern und den Samen, weniger in der Frucht selbst. Die Hauptwirkstoffe sind Alkaloide wie Anonain, Anoniin, Muricin oder Muricinin. Diese haben eine natürliche pestizide und antibakterielle Wirkung. Wenn man die Steine zermahlt und mit Seifenwasser vermischt, lassen sich damit Läuse, Wanzen und anderes Ungeziefer erfolgreich bekämpfen. Der Tee aus den Blättern wird wie erwähnt von den Einheimischen gegen alle möglichen Gebreusten getrunken: er soll Infektionen bekämpfen, Fieber senken, Schmerzen lindern, die Muskeln entspannen, beruhigend wirken zum Einschlafen und den zu hohen Blutdruck senken. Die Blätter werden auch direkt auf die Haut aufgelegt oder dem Badewasser beigegeben, um infizierte Wunden zu heilen oder arthritische Schmerzen zu lindern. Der Tee wird in vielen tropischen Ländern auch gegen Diabetes getrunken und gegen Parasiten wie Würmer usw. Seit 1940 gibt es schon Studien, die viele dieser Heilwirkungen bestätigen.



Der Guanábana-Baum

In den letzten Jahren wurde in den Labors eine weitere, interessante Wirkstoffgruppe des Guanábana-Baumes entdeckt, die Annonen-Acetogenine, die Anlass gab zu diversen klinischen Studien.

Neue Hoffnungen in der Krebstherapie

1976 hat eine Studiengruppe des National Cancer Institute's (amerikanisches nationales Krebsinstitut) herausgefunden, dass gewisse Wirkstoffe, die Acetogenine des Annonenbaumes, in der Lage sind, Krebszellen selektiv zu vernichten, ohne den gesunden Zellen zu schaden, d.h. ohne direkt für den Körper giftig zu sein. Diese Wirkung wurde gegen fast alle Krebszellen registriert, sogar gegen solche, die Mehrfachresistenzen gegen Chemotherapeutika aufwiesen. Diese Entdeckung gab in der Folge Anlass zu verschiedenen Studien, die hauptsächlich von der Purdue Universität in West Lafayette, Indiana, USA, durchgeführt wurde, aber auch in andern Ländern gab es klinische Studien zu dieser Wirkung.

1997 publizierte die Purdue Universität ihre Ergebnisse und stellte den Wirkmechanismus der Acetogenine des Annonenbaumes fest: dabei blockiert diese Wirkstoffgruppe offenbar ein Enzym im Stoffwechsel der Krebszellen (und nur der Krebszellen), die die Energiezufuhr regelt. Ohne genügende Energiezufuhr aber stirbt die Krebszelle ab. Es wurde festgestellt, dass mindestens 13 Acetogenine des Guanábana-Baumes eine stärkere Wirkung gegen Krebszellen besitzen als die drei wichtigsten Chemotherapeutika gegen Krebs (Adriamycin, Vincristin, Vinblastin).

2002 publizierte eine japanische Forschergruppe ihre Versuche mit Ratten. Dabei wurden drei Gruppen von je sechs Tieren gebildet und mit Lungenkrebs infiziert. Die erste Gruppe blieb unbehandelt, die zweite erhielt eine Chemotherapie mit Adriamycin und die dritte schliesslich wurde mit einem Acetogenin des Annonenbaumes, dem Annonacin, behandelt mit einer Dosierung von lediglich 10 Milligramm pro kg Körpergewicht. Nach zwei Wochen waren von der ersten Gruppe noch 5 Tiere am Leben und man mass die Grösse der Tumore. Bei der zweiten Gruppe, die die Chemotherapie erhielt, waren nur noch drei Tiere am Leben, die anderen drei starben an der Chemotherapie. Die überlebenden Tiere zeigten Krebsgeschwüre, die um 54,6% kleiner waren als jene der unbehandelten Gruppe. Bei der dritten Gruppe schliesslich, die mit Acetogenin des Guanábana-Baumes behandelt wurde, überlebten alle 6 Tiere und die Grösse der Tumore war um 57,9% kleiner als jene der unbehandelten Tiere. Nun bin ich absolut kein Freund von Tierversuchen, aber das Ergebnis zeigt ganz klar die Überlegenheit der pflanzlichen Therapie.

Ich mag die Annonenfrüchte, die bei uns wild wachsen, nicht besonders. Das weisse Fruchtfleisch ist etwas schleimig, extrem süss und von einem recht aufdringlichen Geschmack. Von den Kernen sagt man gar, sie seien giftig und könnten Durchfall bewirken. Also überlasse ich die Früchte lieber den anderen. Allerdings mische ich die immergrünen Blätter des Baumes oft in meinen Tee. Sie geben einen guten Geschmack und sollen nach Aussage der Einheimischen gut sein gegen Grippe und andere Infektionen. Neulich wurden nun einige klinische Studien publiziert über die Heilwirkungen des Guanábana-Baumes mit erstaunlichen Resultaten, die ich Ihnen, liebe Leserinnen, liebe Leser, nicht vorenthalten möchte.

Geschichte

In kolonialen Zeiten wurden aus dem Holz des Guanábana-Baumes Ochsen-Joche gefertigt, da das Holz sehr leicht ist und die Nacken der Tiere schont. Auch zu Fässern taugt das Holz und aus der Rinde des Baumes wurden Seile gefertigt. Der Baum hat seinen Ursprung in den tropischen Gegenden Südamerikas und war auch eines der ersten Gewächse, das von den Entdeckern in die alte Welt gebracht wurde. Später brachten sie dann Kartoffeln, Mais, Tomaten usw., die sich besser durchgesetzt haben und heute in Europa zu den Grundnahrungsmitteln gehören. Vor der Reise des Kolumbus gab es in Europa diese Gewächse allesamt nicht.

Der Guanábana-Baum hat immergrüne, glänzende, lanzettförmige Blätter und macht über das ganze Jahr Früchte. Diese sind aussen ebenfalls grün und wirken stachelig. Die Stacheln sind aber weich wie auch die ganze Frucht, wenn sie reif ist. Die Früchte können einen Durchmesser von bis zu 30 cm erreichen mit einem Gewicht von über 5 kg. Das Fruchtfleisch ist weiss, etwas schwammig und von vielen schwarzen Kernen durchsetzt. Der Geschmack ist wie erwähnt nicht jedermanns Sache.

Die Guanábana in der traditionellen Heilkunde

Die Wirkstoffe der Guanábana liegen vor

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 32, No. 1/2005 / Erscheint viermal jährlich
 Redaktion: Donat Krapf, Heilpraktiker, Postfach 2, CH-6404 Greppen, E-Mail: donat.krapf@otmarsan.ch
 Gestaltung: Stefan Krapf, Beglaub. Auflage: 19'080 / Zweijahresabo CHF 15.-, PC-Konto 60-18937-7

> Frühlingszeit – Zeit zum Entschlacken



Tanken Sie neue Lebensenergie und setzen Sie sich neue Ziele – für Menschen, die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen.

Wir beraten und begleiten Sie während Ihrer ganz persönlichen Fastenzeit.



OTMARSAN
natürliche Gesundheit

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

Für Ihre Weiterbildung

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

Kurse demnächst im Kurhaus St. Otmar in Weggis

21.05. – 28.05.2005	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.–
06.08. – 13.08.2005	Touch for Health 1, Kinesiologie Grundkurs mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
10.09. – 17.09.2005	Fasten – Wandern – Geniessen mit Silvia Krapf, Weggis	Wochenkurs CHF 320.–
17.09. – 24.09.2005	Innehalten und Kraft schöpfen mit Rosmarie Härdi, Rorschacherberg	Wochenkurs CHF 400.–
24.09. – 01.10.2005	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.–
08.10. – 15.10.2005	Touch for Health 2, Kinesiologie Folgekurs I mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
29.10. – 05.11.2005	Touch for Health 3, Kinesiologie Folgekurs II mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
03./04.12.2005	Zahl und Schicksal – die Bedeutung der Numerologie mit Theres Beyeler	Wochenendkurs



Die Guanábana-Frucht wiegt bis fünf Kilogramm und hat einen Durchmesser von bis zu 30 Zentimetern

Eine klinische Studie wurde 2003 in Taiwan publiziert und kommt zu ähnlichen Ergebnissen. Das Interesse ist damit geweckt und die pharmazeutische Forschung im Rollen.

Wann kommt das neue Krebsmittel?

Man kann heute viele Acetogenine bereits synthetisch herstellen. Trotzdem ist noch kein neues Krebsmittel in Sicht. Warum? Naturstoffe oder auch naturidentische Stoffe können nicht patentiert werden. Ohne Patent aber hat die Pharmaindustrie kein Interesse, ein Heilmittel auf den Markt zu bringen, da es dann von jedermann hergestellt werden kann und somit die Gewinnmargen klein ausfallen. Also läuft die pharmazeutische Forschung in den industrieeigenen Labors darauf hinaus, ein synthetisches Acetogenin so abzuändern, dass ein neuer Stoff entsteht, der trotzdem die krebstötende Wirkung des Naturstoffes hat. Dieser neue Stoff wäre dann patentfähig und könnte teuer vermarktet werden. Leider oder glücklicherweise ist ein solcher Stoff nicht einfach zu machen.

Den Krebspatienten bleibt immerhin die Möglichkeit, die Pflanze selber zu verwenden. Am besten eignen sich die Blätter, die in Form von trockenen oder flüssigen Extrakten innerlich und äusserlich angewen-

det werden können. Interessant dabei ist, dass die Acetogenine selbst in kleinsten Dosen stark wirksam sind. So wird empfohlen, von den Blättern 3-4mal täglich zwei bis drei Gramm einzunehmen. Wie ich eingangs erwähnte, nehme ich häufig Guanábanablätter als Tee. Ich habe dabei noch nie irgendwelche Nebenwirkungen festgestellt,

egal wie viel ich davon getrunken habe. Es sind soweit auch keine toxischen Wirkungen der Blätter bekannt. Der Tee kann also als Genusstee eingestuft werden. Einschränkend muss vielleicht gesagt werden, dass Personen mit zu tiefem Blutdruck unter Umständen mit leichtem Schwindel rechnen müssen, da eben der Blutdruck unter Umständen noch weiter gesenkt werden könnte. Und bei Krebspatienten wäre zu erwähnen, dass sie gleichzeitig kein Coenzym Q10 einnehmen sollten. Q10 ist zwar ein bekanntes Antioxidans, fördert aber gleichzeitig die Energiezufuhr zu allen Zellen und hebt damit teilweise die Wirkung des Acetogenins gegen Krebszellen auf.

Nun hoffe ich natürlich für alle Krebspatienten, dass bald ein Heilmittel auf der Basis des Guanábana-Baumes auf den Markt kommt. Dies wäre dann ein Durchbruch in der bisherigen Krebstherapie. Viele neue Krankheiten sind umweltbedingt. Aus der Umwelt kommen aber auch die Heilmittel. Wir müssen sie nur erkennen. Und vor allem sollte sich auch die Erkenntnis verbreiten, wie wichtig es ist, unsere Umwelt zu schützen und vor allem die Vielfalt des tropischen Regenwaldes zu bewahren, wo noch viele Schätze schlummern, die uns Heilung und Überleben garantieren.

D. Krapf, Santo Domingo

Kaffee – Nahrungsmittel oder Droge? Interessante Details rund um das beliebteste Genussmittel



Der Kaffee ist wohl das bekannteste und beliebteste Genussmittel weltweit. Herr und Frau Schweizer verbrauchten 2003 davon runde 7 Kilogramm pro Kopf! Die Finnen brachten es fast auf das Doppelte! Und sind trotzdem nicht kränker als wir. In Äthiopien jedoch, im Land, wo der Kaffee seinen Ursprung hat, lag der Pro-Kopf-Verbrauch bei lediglich 1.64 kg.

Kaffee macht nervös, raubt den Schlaf, erhöht den Blutdruck und führt zu Magen- und Darmgeschwüren. Es gibt wohl kaum ein Nahrungsmittel- oder Genussmittel, über das mehr geschrieben wurde als über den Kaffee. Allein die amerikanische Nationalbibliothek enthält über 20'000 Artikel zum Thema «Kaffee» und «Koffein». Durchforstet man diesen ganzen Urwald etwas, so kommt man zu ganz merkwürdigen Resultaten. Natürlich ist Überkonsum immer schädlich, das gilt für alle Nahrungs- und besonders die Genussmittel. In vernünftigen Dosen kann Kaffee aber auch ganz heilsam sein. So verdrängt zwar Koffein im Gehirn den Schlafmacher Adenosin und erhält munter. Gleichzeitig regt Koffein aber auch den Stoffwechsel an und erhöht so z.B. die Leistung der Muskeln, im Herzen ziehen sich die Blutgefässe zusammen, der Blutdruck steigt. Auf der anderen Seite aber erweitern sich die Gefässe im Hirn: die mentale Leis-

tungsfähigkeit steigt! Die Lungenbläschen dehnen sich aus und bereiten dem Asthmatiker Erleichterung.

Eine interessante Studie wurde kürzlich am Universitätsspital in Zürich gemacht. Bei regelmässigen und nur gelegentlichen Kaffeetrinkern wurde der Einfluss von Kaffee,

koffeinfreiem Kaffee und Reinkoffein auf den Kreislauf geprüft. Bei regelmässigen Kaffeetrinkern war kein Einfluss spürbar auf Herzaktivität und Blutdruck, hingegen wurde die Stressbelastung gebremst. Bei gelegentlichen Kaffeetrinkern hingegen stieg Blutdruck und Herzaktivität signifikant an, dies allerdings auch bei koffeinfreiem Kaffee! Offenbar sind da also noch andere Inhaltsstoffe wirksam. Vor allem werden die Kaffeesäuren unterschätzt, die sich auch bei Magenproblemen negativ auswirken. Der Konsum von säurearmen Kaffeesorten ist also empfehlenswert (wie z.B. reine Arabica-Sorten).

Koffein ist ja nicht nur im Kaffee enthalten, sondern unter anderem auch in der Schokolade, im Schwarz- und Grüntee und in Lifestyle-Getränken von Coca-Cola bis Red Bull und auch häufig in Medikamenten gegen Schmerzen. Übrigens enthält Kaffee ein Mehrfaches an den so nützlichen Antioxidantien, wie sie auch im als Heilmittel empfohlenen Grüntee enthalten sind. Studien weisen auch darauf hin, dass regelmässige aber mässige Kaffeetrinker weniger häufig an Altersdiabetes erkranken und ein um 60-80% kleineres Risiko haben, an Parkinson zu erkranken.

(Quelle: NZZ vom 30.1.05)

«Einführungs-Aktion»

gültig bis 31.7.2005

> Anamú-Spray



Ätherische Pflanzenextrakte gehören zu den beliebtesten 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 sprayen!)

neu!

2 x 125 ml, nur CHF 25.00 statt CHF 39.00

Sprayflasche à 125 ml, CHF 19.50 Lieferbar ca. ab Mitte Mai

«Frühlings-Aktion»

gültig bis 20.6.2005

> Café Guanito

Der reine Arabica tipico 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

Ihre Bestellung

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
Nahrungsergänzung					
0001		OTMARSAN Molke natur, 1,6 kg	19.00	18.50	18.00
0004		OTMARSAN Molke natur, 800 g	11.20		
0015		OTMARSAN Molke natur, Nachfüllkessel, 6 kg	63.50		
0006/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, 800 g	19.50		18.50
0016/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, Nachfüllk., 6 kg	109.00		
0012		OTMARSAN fit-o-zyn, Energiespender, 400 g	20.50	19.30	
0060.301		Café Guanito	Frühlings-Aktion 4 für 3: 42.60		
0060		Café Guanito, biologisch, ganze Bohnen, 500 g	14.70	14.20	13.70
0090		Macandina, Tabletten aus Macapulver, 90 Tabl.		48.50	47.00
0091		Macandina Plus, Getränkegranulat, 340 g	23.40		22.00
0045		OTMARSAN Weizenkeimöl, 500 ml	36.80		
0011		OTMARSAN Gold-Hefe, Kautabletten, 300 g	26.40		
0100		Cristal de Sábila – Naturreiner Saft der Aloe vera, 940 ml	44.50	42.50	
0101		Cristal de Sábila – mit 50% Chinola-Saft (Passionsfrucht), 940 ml	44.50	42.50	
Körperpflege					
1001		molba Rosencrème, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1013		molba Aufbaucreme Tag, pflegend, 100 ml	37.50		
1014		molba Aufbaucreme Nacht, nährend, 100 ml	39.30		
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70		
1180.A1		Anamú-Spray	Einführungs-Aktion 2 x 125 ml: 25.00 39.00		
1180		Anamú-Spray, mit Guanábana-Extrakten und ätherischen Ölen, 125 ml	19.50		
1012		molba Körper-Balsam, mit Frischmolke, 200 ml	27.40		
1110		molba Bio-Seife, mit Molke, 120 g (Einzelstück nur mit anderen Produkten lieferbar, sonst ab 4 Stk.)	6.20	ab 4 5.90, ab 10 5.60	
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.10		
1123		molba Crème de Jojoba, Haarkur, 300 ml	23.50		
Bücher					
3145		Fruchtige Molke-Drinks (Lünn)	9.00		
3117		Wasser die gesunde Lösung (Batmanghelidj)	26.70		
3181		Rückenschmerzen und Arthritis – das Selbsthilfebuch (Batmanghelidj)	26.70		
3197		Typgerechtes Fasten (R. Moll)	20.00		

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

