



- > Von Viren und Pandemien
  - > In eigener Sache
- > Sanddorn – vitalisiert nach Grandier
- > Erfrischende Sommer-Molke-Drinks
- > Schweizer Bio-Bienenhonig aus dem Fricktal
- > Sommer-Aktionen



Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB  
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 33, No. 2/2006 / Erscheint viermal jährlich  
Redaktion: Donat Krapf, Heilpraktiker, Postfach 2, CH-6404 Greppen, E-Mail: donat.krapf@otmarsan.ch  
Gestaltung: Stefan Krapf, Beglaub. Auflage: 19'080 / Zweijahresabo CHF 15.-, PC-Konto 60-18937-7

## > Kaffeegenuss pur



# CAFÉ GUANITO

Der rein biologische Spitzenkaffee aus der Dominikanischen Republik. Handgepflückt, reiner Arabica tipico, milde Röstung, würzig und säurearm. Wer ihn kennt der liebt ihn!

im praktischen Beutel zu 500 g, 14.70

**neu!** auf Wunsch auch gemahlen!

Import, Röstung, Verkauf exklusiv bei:

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

**Immer frisch geröstet!**  
Jetzt bestellen!

  
**OTMARSAN**  
natürliche Gesundheit

## Von Viren und Pandemien

Der letzte Winter war erfüllt von einer unbestimmten Angst vor dieser tödlichen Grippe-welle, die angeblich von China aus die Menschheit zu überfallen drohte: die Vogelgrippe, ausgelöst von dem rätselhaften Virus H5N1. Eigentlich wollte ich schon vor einiger Zeit zu diesem Thema Stellung beziehen, aber die Zeitungen waren ja täglich voll von Schreckensszenarien und in dieses Feuer wollte ich kein Öl giessen, um die Hysterie nicht noch zu steigern.

Nun ist das erste Feuer verpufft. Die Pandemie ist nicht oder vielleicht noch nicht eingetroffen. Nur ungefähr 200 Menschen sind weltweit vom Virus H5N1 befallen worden. Die normale Grippewelle hat uns wie jedes Jahr heimgesucht und wie jedes Jahr auch mehrere Opfer gefordert vor allem unter den älteren und geschwächten Menschen. Die Millionen von Tamiflu-Tabletten dämmern ihrem Verfalldatum entgegen zur Freude der Pharma-Industrie, die mit der Vogelgrippe, resp. der Angst davor, ihr Jahrhundertgeschäft gemacht hat. Und so scheint mir die Zeit reif, auch in den OTMARSAN-Nachrichten ein paar klare Fakten und Details zu diesem Thema zu schreiben.

Vor Jahren hatte ich fünf Gänse. Sie waren makellos weiss, dick und gesund, aggressiv und eifersüchtig. Sie kontrollierten das Gelände und Mensch und Tier hatten Respekt vor ihnen. Eines schönen Tages starben sie alle fünf innerhalb nur weniger Stunden! Eine Vogelgrippe hatte sie umgebracht. Gleichzeitig starben auch die meisten Hühner auf dem Hof. Ich fragte mich, wie das passieren konnte, da wir doch weitab anderer Menschen und Tiere leben. Die nächsten Nachbarn sind gute zwei Kilometer weit entfernt. Aber die Menschen hier frönen einer Leidenschaft oder einem Laster, dem Hahnenkampf. Fast jeder hält sich einige Kampfhähne und so auch unsere Angestellten. Und allwöchentlich geht es denn mit einem Hahn unter dem Arm zu irgendeiner Arena, wo gerade ein Kampf stattfindet. Sie wetten dann ihr halbes Vermögen, verlieren alles oder gewinnen auch manchmal etwas, das sie dann im Anschluss an den Kampf ziemlich schnell in Rum umsetzen! Hähne werden auch getauscht und gehandelt, und so kam sehr wahrscheinlich die Vogelgrippe unter dem Arm eines unserer Angestellten auf die Farm.

hat die Medizin nichts Vergleichbares zu bieten. Die Viren als Erreger sind im Vormarsch und sie werden immer aggressiver und gefährlicher. Viren sind Kleinstlebewesen, die bis anhin dem Menschen kaum gefährlich wurden, weil sie nämlich sehr empfindlich sind. Sie haben schon von Natur aus kein langes Leben und schon bei kleinsten Temperaturschwankungen sterben sie ab. Deswegen haben sie aber auch einen sehr schnellen Generationenwechsel und diese Tatsache macht sie äusserst anpassungsfähig, besonders wenn sie auf einen guten Nährboden treffen. Und dieses Ambiente finden sie heute vermehrt bei der modernen Massentierhaltung, wo tausende von Tieren auf engstem Raum zusammengepfercht leben. Das beste Beispiel für die industrielle Tierhaltung sind die Hühnerfarmen mit hunderttausenden von Tieren. Und da wundert es nicht, dass sich gerade beim gefiederten Vieh todbringende Virenstämme entwickeln konnten, die schnell ganze Bestände dahintraffen. Es ist nämlich nicht wahr, dass die Freiland-Hühner das Problem darstellen. Wenn die WHO (Weltgesundheits-Organisation) diese These in die Welt setzt, so ist das ein Irrtum oder eine bewusste Täuschung zum Schutz der grossen Tierindustrien. Der internationale Handel mit Eiern und lebenden Kücken geht heute in zweistellige Millionen jährlich. Da muss man sich nicht wundern, dass eine Infektion, die sich in einer Grossfarm entwickelt, sich sehr schnell über die ganze Welt verbreitet. Aber es ist natürlich einfacher, den Zugvögeln und den kleinen Tierhaltern die Schuld zuzuschreiben. Da tritt man keiner mächtigen Industrie auf die Zehen!

Da werden also Eier und Kücken per Flugzeug über Kontinente hinweg täglich verfrachtet. Andererseits ist es mir als Privatmann verboten, auch nur einen frischen Apfel z.B. nach den Vereinigten Staaten einzuführen, aus seuchenpolizeilichen Gründen! Zudem muss ich bei der Einreise ein Formular ausfüllen, das unter anderem auch die folgenden Fragen enthält:

- Waren sie in den letzten vier Wochen auf einem Bauernhof?
- Hatten sie in der letzten Zeit Kontakt zu Tieren?
- Sind sie Mitglied in einer terroristischen Vereinigung?
- usw.

Da wird der Bürger doch für sehr naiv verkauft. Oder sind etwa die amerikanischen Behörden noch naiver und glauben tatsächlich, irgendwer würde eine dieser Fragen mit «Ja» beantworten?

Natürlich werden die industriellen Tierhaltungen minutiös desinfiziert. Wenn sie einen solchen Stall betreten wollen, müssen sie selber zuerst unter die Desinfektionsdusche und auch dann ist ein Betreten nur mit Schutzanzug möglich. Doch wenn sie dann drin sind und auch nur einmal husten, da fallen gleich mal zehn Kücken tot um! Die Lebenserwartung dieser klinisch steril gehaltenen Tiere ist auch nur sehr kurz. Sie müssen gerade mal solange überleben, bis sie das Schlachtgewicht erreichen, d.h. etwas mehr als einen Monat. Viele schaffen nicht einmal dies. Und wer nun glaubt, all die erwähnten Massnahmen böten absolute Sicherheit, dass kein Virus dort eindringen kann, ein Virus, der so klein ist, dass er kaum unter dem Mikroskop zu erkennen ist, wer das alles den Vertretern der Tierindustrie glaubt, der muss schon ziemlich leichtgläubig sein.

Tiere mit einer hohen Lebenserwartung resp. einem langsamen Generationenwechsel sind vom Aussterben bedroht, weil sie nur schlecht in der Lage sind, sich den verändernden Umweltbedingungen anzupassen. So sind etwa die Dinosaurier ausgestorben und viele grossen Säuger sind bedroht. Die kleineren Tiere mit schnellem Generatio-



Die jährliche Grippe entsteht meist im Osten, in den asiatischen Ländern, wo die Menschen sehr eng zusammenleben, miteinander und auch mit den Tieren. Von dort zieht die Grippewelle dann über die ganze Welt nach Westen. Von Osten nach Westen wie der Lauf der Sonne resp. die Erdrotation. Und diese Grippewellen werden durch immer neue Virenstämme ausgelöst. Sehen wir uns also diese Erreger einmal etwas näher an.

### Die Viren als Krankheitserreger

Während noch vor hundert Jahren die bakteriellen Erkrankungen im Vordergrund standen, sind heute die durch Viren verursachten Infektionen das grössere Problem. Gegen die Bakterien wurde im letzten Jahrhundert das Penicillin entdeckt. Gegen Viren

## In eigener Sache

Hier in **Guanito** sind wir uns an warmes Wetter gewöhnt. Aber der Juni ist mit Abstand der heisseste Monat, echt schweisstreibend. Über Mittag bleibt man besser am Schatten. Am Nachmittag dann türmen sich gewaltige schwarze Wolken auf und meistens kommt es zu einem Gewitter mit Blitz und Donner. Die Blitze können gefährlich werden. Gestern Sonntag nahte sich so ein Gewitter und vorsichtshalber schaltete ich die Energieanlage ab. Aus Erfahrung wird man klug. Tatsächlich krachte es kurz darauf gewaltig. Trotz meiner Vorsichtsmassnahmen verbrannte ein Ladegerät und wie ich heute Morgen feststelle, funktioniert auch das Telefon nicht mehr! So gibt es immer etwas zu reparieren. Aber der Computer nahm keinen Schaden und auch nicht mein Internet-Anschluss über Satellit. So kann ich also diese Zeilen noch schreiben und mit einigen Fotos abschicken, um den noch freien Platz in den OTMARSAN-Nachrichten mit ein paar Neuigkeiten von hier zu füllen.

Wie in der Schweiz war auch hier der Frühling etwas kühler als üblich, aber angenehm. Den Mangos ist das allerdings schlecht bekommen und so ist die Ernte dieses Jahr vollständig ausgefallen. Dafür war das letzte Jahr ein eigentliches Mango-Jahr.

Im Gegensatz zu den Mangobäumen sind jedoch die Avocados voller Früchte. Die ersten sind gerade reif geworden. Verhungern müssen wir also nicht. Und dann gibt es natürlich immer zu dieser Jahreszeit täglich Ananas, die reif werden wie auch Bana-

nen, Zitronen, Cashew-Früchte usw. Ich habe meinen persönlichen Gemüsegarten wieder etwas aufgefrischt, um den Bedarf an Salaten und Gemüse selber decken zu können. Das schöne hier ist, dass man im Garten fast zu jeder Jahreszeit säen und pflanzen kann. So gibt es das ganze Jahr frische Salate und Gemüse. Ein ganzes Beet habe ich der Anamu-Pflanze gewidmet. Sie gedeiht hervorragend, ist ja eigentlich auch ein Unkraut! Aber eben ein sehr hilfreiches. Ich trinke täglich meinen Anamu-Tee und gegen Hautprobleme und Verletzungen lege ich mir ein paar frische Blätter in den Mixer mit etwas Wasser und mache mir so meine eigene frische Lotion.

Dem Kaffee scheint es zu gefallen. Die Pflanzen haben sehr viele Früchte angesetzt und so verspricht die Ernte im Oktober reich zu werden. Wir haben einige hundert junge Pflanzen nachgezogen, um sie demnächst im Wald entlang den Bächen auszusetzen. Von da an dauert es dann noch gut drei bis vier Jahre, bis sie die ersten Früchte tragen. Kaffee-Pflanzen werden aber sehr alt und können mehr als 30 Jahre genutzt werden.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte und so habe ich für Sie ein paar Fotos beigelegt. Ich hoffe, sie werden Ihnen gefallen. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern der OTMARSAN-Nachrichten einen schönen und gesunden Sommer.

*Mit freundlichen Grüßen, Ihr D. Krapf,  
El Guanito, Dominikanische Republik.*



Die Avocadobäume sind voller Früchte



Den neu angepflanzten Kaffeepflanzen scheint es gut zu gehen



Blütenpracht (fast) ohne Worte

nenwechsel dagegen werden immer überleben. Versuchen sie einmal Ratten zu bekämpfen. Es wird zu einem endlosen Kampf und am Ende sind Sie der Verlierer. Noch schwieriger wird es bei den Ameisen. Sie können Hunderte davon töten und es rücken Tausende nach. Und nochmals schwieriger wird es bei den Viren. Kaum hat die Wissenschaft ein Mittel gefunden, rücken die nächsten Generationen nach, die bereits resistent dagegen geworden sind. Wie wir gesehen haben, entwickeln sich vor allem in dichten Populationen schnell todbringende Stämme von Viren. Und wenn infizierte Tiere erst noch per Flugzeug über den ganzen Erdball verteilt werden, dann haben wir sehr schnell das, was wir eine Pandemie nennen. Vorerst allerdings nur eine Pandemie des Federviehs.

Die Viren werden wissenschaftlich unterteilt in die Typen A, B und C. Beim Vogelgrippevirus handelt es sich um ein solches vom Typus A. Da es davon wiederum hunderte von Mutationen gibt, teilt man sie weiter ein anhand der zwei Oberflächenproteine, dem Hämagglutinin (H) und der Neuraminidase (N). So erhielt das gefürchtete Vogelgrippe-Virus den Namen H5N1. Dieses Virus wurde erstmals 1997 in Hongkong festgestellt und forderte dort die ersten Opfer. 2003 wurde von ähnlichen Todesfällen in Vietnam und Thailand berichtet. 2004 traten die gleichen Viren in Indonesien, China und Kambodscha auf. Bis Mitte 2005 war die Vogelgrippe generell ein asiatisch lokales Problem. Dann traf die WHO die folgenschwere politische Entscheidung, der Welt mitzuteilen, dass wir kurz vor einer globalen menschlichen Pandemie stehen, die bis zu 150 Millionen Menschen dahintraffen könnte! Den Effekt kennen wir.

### Die Pandemie

Wie erwähnt, ist die Vogelgrippe zunächst ein Problem der Hühner. Damit der Virus H5N1 auch für den Menschen zu einer Gefahr wird, muss er sich so mutieren, dass er das menschliche Immunsystem überlisten kann. Und zum zweiten muss danach die

Ansteckung von Mensch zu Mensch sehr leicht erfolgen. Die schnellste Übertragung geschieht durch die sogenannte «Tröpfchen-Infektion», d.h. der Virus überträgt sich über die Luft durch kleinste Partikel (Staub, Hautpartikel, Speicheltröpfchen beim Sprechen usw.). Wenn diese beiden Bedingungen zutreffen, dann steht uns tatsächlich eine menschliche Pandemie bevor, die im schlimmsten Falle die Menschheit arg dezimieren könnte. Verschiedene Virentypen haben sich in der Vergangenheit so mutiert, dass sie die eine oder auch beide Bedingungen erfüllen, so z.B. die alljährlich wiederkehrenden Grippeviren, die allerdings nur für geschwächte Menschen tödlich sein können, da die Viren nicht die gleiche Aggressivität besitzen wie das H5N1. Auch das HIV-Virus (AIDS) hat es geschafft. Es legt das menschliche Immunsystem einfach lahm. Nur ist bei HIV die Übertragung von Mensch zu Mensch nicht so einfach, sondern nur direkt über das Blut möglich. Durch Vorsichtsmassnahmen kann deshalb die Ausbreitung in Grenzen gehalten werden.

### Medikamente

Die internationalen Organisationen haben vor dem Ausbruch einer möglichen, verheerenden Pandemie gewarnt. Und die Bürger – durch die moderne Bürokratie träge und unselbständig geworden – erwarten nun die Lösung und das Heilmittel vom Vater Staat resp. von der modernen Medizin. Nur kennt die Medizin gegen Viren bislang kein sicheres Mittel. So wurde gegen HIV z.B. noch immer keine Impfung gefunden. Die schnelle Mutation und Anpassungsfähigkeit der Viren machen das Problem fast unlösbar, denn jedes Mittel wird in Kürze unwirksam oder anders gesagt, die Viren werden gegen das Mittel resistent. Zudem kennen wir ja den genauen Virustyp erst, wenn die Pandemie schon ausgebrochen ist. Um die Bürger jedoch zu beruhigen, legten fast alle Regierungen der Welt Lager an Tamiflu an, einem antiviralen Mittel, obwohl niemand mit Bestimmtheit sagen kann, ob im Falle einer Vogelgrippe-Pandemie Tamiflu tatsächlich

wirksam wäre. Das Mittel ist umstritten, da es ausserdem starke Nebenwirkungen hat. Und in Vietnam sind offenbar Patienten mit einer H5N1-Infektion gestorben, obwohl sie Tamiflu eingenommen haben.

Tamiflu wurde von der US-Firma Gilead entwickelt und patentiert. Die Generallizenz für Fabrikation und Vertrieb hat die Firma Roche in der Schweiz. Anfänglich verkaufte sich das teure Produkt eher schlecht. Aber im Jahre 2005 stieg nun der Umsatz um über 400%! Übrigens ein Hauptbestandteil des Mittels ist die Shikimisäure aus Sternanis-Schoten, also keine Erfindung der Chemie, sondern den Pflanzen abgeschaut.

Also gibt es keine Hoffnung bei einer kommenden Pandemie? Natürlich gibt es ein garantiertes Heilmittel und es ist noch wesentlich billiger als Tamiflu: **der eigene Körper mit seiner Immunabwehr**. Das Immunsystem ist heute die einzige, zuverlässige Antwort auf eine kommende virale Epidemie, sei es nun eine gewöhnliche Grippe oder die gefährliche H5N1-Pandemie. Machen Sie also Ihren Körper fit zum Kampf gegen eine kommende Virenattacke und Sie werden beruhigt in die Zukunft sehen können. Denn mit Viren haben schon die meisten Menschen unangenehme Erfahrungen gemacht, seien es nun gewöhnliche Grippeviren, Herpes-Viren (Gürtelrose), HIV, Hepatitis C, oder eben letztlich die gefürchteten H5N1-Viren: ein gestärktes Abwehrsystem ist gefeit gegen alle zusammen.

### Wie stärken ich mein Abwehrsystem?

1. **Ernährung.** Eine vollwertige Ernährung ist die Voraussetzung für ein starkes Immunsystem. Möglichst keine industriell raffinierten, vorgekochten, sterilisierten oder konservierten Nahrungsmittel verwenden. Keine Mikrowelle zum Kochen. Keine verbrannten Fette (besser Garen statt Braten). Wenig tierische, dafür viel pflanzliche Vitalkost. Kleine häufige Mahlzeiten (z.B. ein Apfel) sind besser, als sich dreimal täglich überfüttern. Qualität

statt Quantität soll zur Maxime werden. Und vergessen Sie die Flüssigkeit nicht. Der Körper braucht 3 Liter Wasser täglich!

2. **Lebensweise.** Achten Sie auf genügend tägliche Bewegung möglichst an der frischen Luft auf dem Land oder im Wald. Bauen Sie Stress ab. Achten Sie auf genügend Schlaf, unbedingt vor Mitternacht. Verschenken Sie den Fernseher oder schränken Sie das Fernsehen radikal ein, es macht Sie anfälliger gegen Viren! Steigen Sie auch mal ein paar Treppen zu Fuss hoch, auch wenn es einen Aufzug gibt. Meiden Sie Klimaanlage und Ventilatoren. Schützen Sie sich vor schädlichen Strahlungen: lassen Sie das Handy zu Hause. Sie müssen nicht rund um die Uhr erreichbar sein. Wer Ihnen wirklich etwas Wichtiges zu sagen hat, der wird Sie bestimmt erreichen. Wenn möglich suchen Sie sich eine Wohnlage fernab von Sendemasten und Hochspannungsleitungen. Sauna, Dampfbad und leichter Sport stärken das Immunsystem. Meiden Sie Antibiotika, Cortisone und andere immunschwächende Medikamente, wenn sie nicht unbedingt erforderlich sind (bei einer Grippe z.B. sind Antibiotika sinnlos). Wenn Sie eine gewöhnliche Grippe oder einen Schnupfen haben, nehmen Sie keine Chemie ein, sondern bekämpfen Sie das Fieber mit natürlichen Mitteln, Tees (von Anamu bis Lindenblüten), bleiben Sie mal einen Tag im Bett mit Schwitzen und viel Trinken ohne feste Speisen. Vergessen Sie nicht, Fieber ist eine Heilreaktion und Zeichen für ein intakt arbeitendes Immunsystem. Nehmen Sie allenfalls Vitamin C in hohen Dosen und Wobenzym. So wird Ihr Organismus gestärkt aus der Grippe hervorgehen.

3. **Nahrungszusätze.** Trotz vernünftiger Ernährung kann es vor allem bei älteren Menschen zu einer Unterversorgung an Spurenelementen kommen. Oder es werden zusätzliche **Antioxydantien** gebraucht gegen die **freien Radikalen**, die sich aus einem ungünstigen Umfeld

entwickeln. Ich empfehle mehrmals pro Jahr eine Kur mit einer orthomolekularen Nahrungsergänzung (Multivitamine und Mineralstoffe). Im Winterhalbjahr können vorbeugend zur Steigerung der Immunabwehr pflanzliche Stoffe eingesetzt werden (z.B. Echinacea, Taiga-Wurzel, Ginseng, Sanddorn, Cassis, Honig usw.). Meiden Sie Nahrungsmittel-Allergene. Viele Menschen sind allergisch gegen tierische Eiweisse oder gegen Weizen, ohne es selber zu wissen. Man kann diese Unverträglichkeiten jedoch testen lassen. Und dann empfehle ich allen jährlich zweimal eine Trink-Fastenwoche. Dies entschlackt nicht nur den Körper, sondern regt auch die Immunabwehr beträchtlich an.

All diese Massnahmen bereiten Ihren Körper optimal auf eine allfällige kommende Pandemie vor. Aber auch ohne Pandemie sorgen sie für ein grösseres Wohlbefinden, mehr Gesundheit und Lebensqualität. Und das ist es doch, was wir uns alle wünschen!

D. Krapf

## Nachtrag

Ausgerechnet an dem Morgen, als ich mit dem Schreiben dieses Artikels beginnen wollte, traf mich die Grippe! Das ist bei mir eher selten. Aber offenbar brauchte der Körper wieder einmal eine Lektion für das Immunsystem. Und zudem waren in meiner Umgebung alle krank mit Halsweh, Husten und Fieber. Also ich wachte mit Halsschmerzen auf und wusste gleich, was los war. Etwas lustlos erledigte ich am Morgen noch ein paar Dinge, die ich so nicht stehen lassen konnte. Dann bat ich meinen Angestellten mir Tee zu kochen und legte mich ins Bett. Die verschiedenen Heilpflanzen sammelte der Junge in unserem Garten, die Kenntnisse dazu werden noch von Generation zu Generation weitergegeben: Blätter vom Anamustrausch, vom Anonenbaum und solche von Mango, Zitrone und Passionsfrucht, Zitronenkraut; dann schwammen obenauf wunderschöne rosarote Blütendolden und tiefgrüne Blätter des Drachenbusches und einige halbierte Limonen und Passionsfrüchte. Der Krug fasste mindestens fünf Liter und ich leerte ihn bis zum nächsten Morgen. Natürlich musste ich nachts mehrmals aufstehen. Dazu nahm ich 2000mg Vitamin C-Brausetabletten, die man hier in jedem Lebensmittelladen erhält. Vitamin C kann übrigens problemlos in grossen Dosen eingenommen werden. Was zuviel ist, scheidet der Körper einfach wieder aus. Vitamin C ist ein hervorragendes Antioxydant und hochdosiert kann es eine Grippe wesentlich verkürzen. Daneben nahm ich noch einen Schub von 10 Dragées Wobenzym und stündlich eine Tablette Echinacea. Am nächsten morgen ging es dann um 07.00h unter die kalte Dusche und ich war wieder fit für die Arbeit, noch etwas schwach auf den Beinen. Ich führte das Trinkfasten noch etwas weiter. Und Tage später war dann ein «Cuba libre» fällig und

ein vollwertiges Essen. Während andere mit Tabacin und ähnlichen Mitteln tagelang weder richtig krank noch richtig gesund sind, war bei mir die Grippe in einem Tag vorbei. Und dazu ging der Körper mit einem gestärkten Immunsystem aus der Krise heraus: Krankheit kann auch eine Chance und heilsam sein, wenn man sie richtig behandelt.

Das Schreiben der OTMARSAN-Nachrichten hat sich also um einen Tag verzögert. Ich hoffe jedoch, dass sie bei Ihnen, liebe Leserinnen, liebe Leser, trotzdem rechtzeitig eintreffen wird.

### Zitat aus: Grippeerkrankungen – reale Gefahr oder Hysterie, von Dr. med. Thomas Rau:

«Das Bewusstsein der heute lebenden Menschen wird leider zunehmend dahingehend beeinflusst, dass nicht sie, sondern die Obrigkeit oder irgendeine Instanz Gefahren im Griff halten müsse. Die Eigenverantwortung des Einzelnen tritt immer mehr in den Hintergrund. Vielmehr werden wir darauf eingestimmt, gewisse Massnahmen brav zu befolgen und solche zu tolerieren, welche uns zur «Prävention» befohlen werden: sei es nun das Einsperren von Geflügel, auf dass die Tiere in eine noch unnatürlichere Lebensweise gezwungen werden, oder die Ausrottung von Tausenden von Rinderbeständen wegen der Maul- und Klauenseuche oder die Chlorierung von Trinkwasser, was mehr Schaden als Nutzen erzeugt, u.v.m.»

### Zitat aus: [www.grain.org/go/birdflu](http://www.grain.org/go/birdflu)

«Geld verdienen mit dem Elend Tamiflu war jedoch eine grosse Goldgrube für seine Hersteller. Das Patent gehört Gilead, während Roche die Exklusivlizenz besitzt. Roches Verkäufe von Tamiflu – einem Medikament, das sich anfangs lt. WHO schleppend verkaufte – stiegen 2005 um 400%, während die Patenteinkünfte von Gilead um 166% wuchsen. In den USA ist die Medikamentenherstellung direkt mit den höchsten Regierungsebenen verbunden. Im November 2005 kündigte Bush eine Reihe von Massnahmen an, um eine mögliche Pandemie zu bekämpfen. Dazu gehörte auch ein Umschlag mit 1,4 Milliarden USD, um Tamiflu einzukaufen. Dies war ein Geschenk – nicht nur für Roche und Gilead – sondern auch für Leute wie dem US-Verteidigungsminister Donald Rumsfeld, Aufsichtsratsmitglied und früherer Vorstand von Gilead. Derzeit besitzt er Aktien im Wert von zwischen 5 Mio. und 25 Mio. USD von Gilead, das macht ihn möglicherweise zum Hauptaktionär. Andere Leute, die von dieser Politik profitieren, sind die Aufsichtsratsmitglieder von Gilead, George Schultz, früherer US-Staatssekretär und Bush-Wahlberater, Etienne Davignon, Vize-Vorsitzende von Suez-Tractebel und Ehrenvorsitzende von Bilderberg, und John W. Madigan, der unter anderem Mitglied des Verteidigungsausschusses ist, eines gemeinschaftlichen Beratungskollegiums für das Verteidigungsministerium.»

## Sanddorn – vitalisiert nach Grandier

Eine uns bekannte Person im Pensionsalter hat für uns in aufwändiger Arbeit Sanddorn-Wildfrucht-Beeren gesammelt und daraus einen wundervollen, frischen Sanddornsaft hergestellt.

Der Saft enthält mindestens **80% Sanddornfrucht** und ist ergänzt mit Hagebutten und Heidelbeeren sowie leicht gesüsst mit etwas Honig und Fruchtzucker. Der ganze Sirup ist vitalisiert nach Grandier und enthält ein biometrisches Potential von **15'000 Bovis-Einheiten**. Die tägliche Einnahme von 1 bis 2 Esslöffel versorgt Sie mit wichtigen Vitalstoffen (kann mit Wasser verdünnt auch als Getränk genossen werden).

Dieses vorzügliche, vitalisierende Produkt ist zwar nicht ganz billig aber absolut einzigartig wertvoll. Es gibt davon auch keine grossen Mengen und wenn die vorhandenen Flaschen ausgeliefert sind ist wieder für ein Jahr Pause.

Wir bieten Ihnen jetzt Gelegenheit, von der Produktion der vergangenen Ernte zu profitieren.

Eine Flasche (0,5 Liter) dieser wertvollen Vitalkraftquelle kostet CHF 48.00 ab Weggis (lieferbar nur solange Vorrat).



ganzjährig geöffnet, ausser Dezember

Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

## › Entschlacken, Entgiften, Ausleiten

Ein Aufenthalt im Kurhaus St. Otmar in Weggis ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele! Fühlen Sie sich oft müde, lustlos, gestresst oder überfordert – dann reservieren Sie sich jetzt eine oder mehrere Wochen einen Platz. Lassen Sie den Alltag hinter sich, geniessen Sie Ruhe und Zeit für sich selbst, und lassen Sie Ihre Seele baumeln.

Ganzheitliches Wohlbefinden zum vernünftigen Preis! Verlangen Sie detaillierte Unterlagen unter 041 392 00 10 oder auf unserer Homepage [www.otmarsan.ch](http://www.otmarsan.ch).

Haben Sie unsere **Entschlackungswochen zum Aktionspreis** beachtet? (siehe ON 1/2006)

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

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

**neu!** Frühbuchungsrabatt CHF 50.00 pro Person und Woche: **Buchungen bis 31. Juli** für alle Reservationen von Oktober bis Dezember 2006.

## Erfrischende Sommer-Molke-Drinks

**OTMARSAN Molke** gibt es seit über 50 Jahren. Es ist eine getrocknete Frischmolke. Sie mundet ausgezeichnet, ist leicht verdaulich und gibt vor allem in der warmen Sommerzeit ein leichtes, erfrischendes Getränk. Unsere Natur-Molke erhalten Sie ausgesprochen preiswert (Dose zu 1,6 kg à CHF 19.00, ab 2 Dosen 18.50, ab 4 Dosen 18.00!). Wenn Sie OTMARSAN Molke nicht nur als «natur» geniessen möchten, können Sie damit eine Vielzahl bekömmlicher Fit-Drinks herstellen – **lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!** Hier einige Tipps für erfrischende Sommer-Molke-Drinks:

### ...mit Früchten:

#### «Erdbeer-Mix»

- 200 g Erdbeeren oder Himbeeren
- 200 ml Molke natur
- Zitronensaft
- Beeren mit Molke mixen und mit Zitronensaft abschmecken

#### «Exotic»

- 2 Kiwi
- 1 Esslöffel Sanddornsaft
- 200 ml Molke natur
- Kiwifruchtfleisch zusammen mit Sanddornsaft und Molke mixen

#### «Süss-Sauer»

- 1 kleine Banane
- 1 Esslöffel Sanddornsaft
- 1 Teelöffel Bienenhonig
- 300 ml Molke natur
- Zitronensaft
- Banane mit Sanddornsaft, Bienenhonig und Molke mixen und mit Zitronensaft abschmecken

### ...mit Maca

#### «Maca-Plausch»

- 1 gehäufte Teelöffel Macandina Plus nat
- 1 gehäufte Teelöffel Macandina Plus Sc
- 1 gehäufte Teelöffel Molkenpulver nat
- 4-5 dl heisses Wasser
- das Ganze im heissen Wasser aufrühren



Schmeckt nicht nur gut, sieht auch gut aus: «Süss-Sauer»

## Kursprogramm Kurhaus St. Otmar, Weggis

2006

09.09. – 16.09.2006	Fasten – Wandern – Geniessen die beliebte Fasten-Wander-Woche unter Leitung von Silvia Krapf, Weggis	Wochenkurs CHF 320.– (inkl. Gutschein)
16.09. – 23.09.2006	Innehalten und Kraft schöpfen Fasten tiefer ergründen, Körper und Atem neu erfahren, in Begleitung von Rosmarie Härdi, Rorschacherberg	Wochenkurs CHF 400.–
30.09. – 07.10.2006	Touch for Health 1 – Kinesiologie Grundkurs mit Marianne Camenzind	Wochenkurs CHF 390.–
07.10. – 14.10.2006	Loslassen – und Neues entdecken mit Ursula Röthlisberger	Wochenkurs CHF 400.–
14.10. – 21.10.2006	Das energetische Gleichgewicht mit Theresa Beyeler, Weggis	Wochenkurs CHF 380.–

Wir bitten um frühzeitige Anmeldung unter Telefon 041 392 00 10

## Schweizer Bio-Bienenhonig aus dem Fricktal

Alfred Steinmann ist ein Imker aus Passion. Chemische Mittel zur Bekämpfung der Bienenmilbe waren ihm seit jeher ein Dorn im Auge. Um den Schaden in seinen Völkern durch die überall vorkommende Milbe klein zu halten, setzt er unzählige zusätzliche Arbeitsstunden für seine Bienen ein. So gelingt ihm die Bekämpfung der Schädlinge mit natürlichen Mitteln. Die Arbeit lohnt mit dem Ertrag eines wertvollen, von Rückständen aus der imkerischen Tätigkeit freien Bienenhonigs. Sein Betrieb wird streng kontrolliert durch apiBio, deren Gütesiegel den Bienenhonig von Alfred Steinmann auszeichnen.

Wir freuen uns, Ihnen diesen besonders wertvollen, echten Bio-Bienenhonig aus dem Fricktal anbieten zu dürfen. Nur die

Menge ist beschränkt und abhängig von der Ausgiebigkeit der jeweiligen Ernte.  
«Es hed so lang's hed!»

1 Glas Bio-Bienenhonig aus dem Fricktal,  
500 g, CHF 16.00  
1000 g, CHF 28.00  
Jetzt bestellen:  
041 392 00 10



### «Apéro-Mix»

- 100 ml Karottensaft
- 100 ml Tomatensaft
- 200 ml Molke natur
- 1 Teelöffel Bienenhonig
- schwarzer Pfeffer
- Säfte mit dem Bienenhonig und der Molke mischen und mit Pfeffer abschmecken

### «Spicy»

- 1 kleine Salatgurke
- 1 Bund Dill
- 2 Radieschen
- 100 ml Tomatensaft
- 200 ml Molke natur
- frisch gemahlener Pfeffer und Muskatnuss
- Gurke geschält und klein geschnitten mit Dill und Radieschen zusammen mixen, Tomatensaft und Molke dazu geben, verquirlen und mit Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken

### «Sweet-Dream»

- 1 Apfel
- 3 Karotten
- 200 ml Molke natur
- 1 Teelöffel Kastanienhonig
- geriebener Ingwer
- Apfelviertel und geriebene Karotten entsaften, Molke und Honig zugeben, verquirlen, mit frischem oder getrocknetem Ingwer abschmecken und sofort geniessen.

Molke Drinks sind ideale Durstlöscher bei Flüssigkeits-, Elektrolyt- und Aminosäuredefiziten. Sie dienen zum Ausgleich und zur Regeneration.

Geniessen Sie diese bekömmlichen Getränke täglich zwischendurch oder auch anstelle von belastenden Mahlzeiten und optimieren Sie damit erst noch Ihre Bikini-Figur.

**Bestellen Sie das Buch «Fruchtige Molke-Drinks», siehe Bestellkarte rechts**

# «Sommer-Aktionen»

## ► molba Beinpflege

Roskastanienauszug und ätherische Öle bewirken Ausgeglichenheit und Wohlbefinden für strapazierte und ermüdete Beine. Täglich angewendet fühlen Sie sich frisch und leicht.

**2 x 200 ml, nur CHF 42.00**  
statt CHF 47.40

## ► molba Körper-Balsam

Die natürliche Körperpflege für samtweiche und geschmeidige Haut. Besonders geeignet auch nach dem Baden, Tag und Nacht.

**2 x 200 ml, nur CHF 44.00**  
statt CHF 54.80

## ► Anamú-Spray

Ätherische Auszüge aus Anamú-, Guanábana- und Eucalyptusblättern erfrischen und kühlen gestresste Haut und Gelenke. Sie fördern die lokale Durchblutung und erleichtern das Atmen.

**2 x 150 ml, nur CHF 36.00**  
statt CHF 39.00

## ► Macandina die Kraftquelle der Inkas

- für geistige und körperliche Fitness
- bei Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche
- für mehr Leistungsfähigkeit und Ausdauer

Macandina Tabletten aus reinem Macapulver mit dem typischen Rettichgeschmack. 90 Tabl., CHF 48.50

Macandina Plus Getränkepulver aus Maca, angereichert mit den glutenfreien Urzeitgetreiden Amarant und Quinoa:

- Original: verfeinert mit braunem Roh-Rohrzucker
- Chocolate: ergänzt mit bestem Kakao
- Yacon: für Diabetiker, angereichert mit Yacon Wurzelpulver aus Amazonien

**3 x 340 g, nur CHF 55.50** (Aromen nach Wahl kombinierbar)  
statt CHF 70.20

## Ihre Bestellung

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
<b>Nahrungsergänzung</b>					
0001		OTMARSAN Molke natur, 1,6 kg	19.00	18.50	18.00
0004		OTMARSAN Molke natur, 800 g	11.20		
0015		OTMARSAN Molke natur, Nachfüllkessel, 6 kg	63.50		
0006/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, 800 g	19.50		18.50
0016/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, Nachfüllk., 6 kg	109.00		
<b>0060</b>		<b>Café Guanito, biologisch, <input type="checkbox"/> ganze Bohnen / <input type="checkbox"/> gemahlen, 500 g</b>	<b>14.70</b>	<b>14.20</b>	<b>13.70</b>
0090		Macandina, Energiespender aus Macapulver, 90 Tabl.	48.50		
0091/1		Macandina Plus, Getränkegranulat <input type="checkbox"/> natur / <input type="checkbox"/> cacao / <input type="checkbox"/> yacon, 340 g	23.40		
<b>0091-A</b>		<b>Macandina Plus, <input type="checkbox"/> natur / <input type="checkbox"/> cacao / <input type="checkbox"/> yacon</b> <b>Aktion 3x340g: 55.50</b>	<del>70.20</del>		
0180.0/10		Wurzelkraft (Orgon), <input type="checkbox"/> 165 g / <input type="checkbox"/> 660 g	49.50 / 169.50		
0057/25		Kräutertee 7x7, entschlackend (Orgon), <input type="checkbox"/> 100 g / <input type="checkbox"/> 250 g	14.50 / 29.50		
<b>0085</b>		<b>Sanddorn, Vital-Vollfruchtsaft, 500 ml</b>	<b>48.00</b>		
<b>0586/-05</b>		<b>Bio-Bienenhonig, aus dem Fricktal, <input type="checkbox"/> 500 g / <input type="checkbox"/> 1000 g</b>	<b>16.00 / 28.00</b>		
<b>Körperpflege</b>					
1013		molba Aufbaucreme Tag, pflegend, 100 ml	37.50		
1014		molba Aufbaucreme Nacht, nährend, 100 ml	39.30		
1001		molba Rosencreme, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1012		molba Körper-Balsam, mit Frischmolke, 200 ml	27.40		
<b>1012-A1</b>		<b>molba Körper-Balsam, mit Frischmolke</b> <b>Aktion 2x200ml: 44.00</b>	<del>54.80</del>		
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70		
<b>1010-A2</b>		<b>molba Beinpflege, mit Frischmolke</b> <b>Aktion 2x200ml: 42.00</b>	<del>47.40</del>		
1006		molba Crème anticellulite, 200 ml	57.00		
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.10		
2050		Basische Strümpfe (Jentschura)	49.50		
1176.xx		Meine Base, basisches Badesalz, <input type="checkbox"/> 750 g / <input type="checkbox"/> 1500 g / <input type="checkbox"/> 3000 g	34.50 / 59.50 / 99.50		
1080		Anamú-Spray, mit Guanábana-Extrakt und ätherischen Ölen, 150 ml	19.50		
<b>1080-A2</b>		<b>Anamú-Spray</b> <b>Aktion 2x150ml: 36.00</b>	<del>39.00</del>		
<b>Bücher</b>					
3117		Wasser – die gesunde Lösung (Batmanghelidj)	26.70		
<b>3145</b>		<b>Fruchtige Molke-Drinks (Lünn)</b>	<b>9.00</b>		
<b>3146</b>		<b>Molke; Entschlacken – Kuren (Lünn)</b>	<b>18.00</b>		

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

