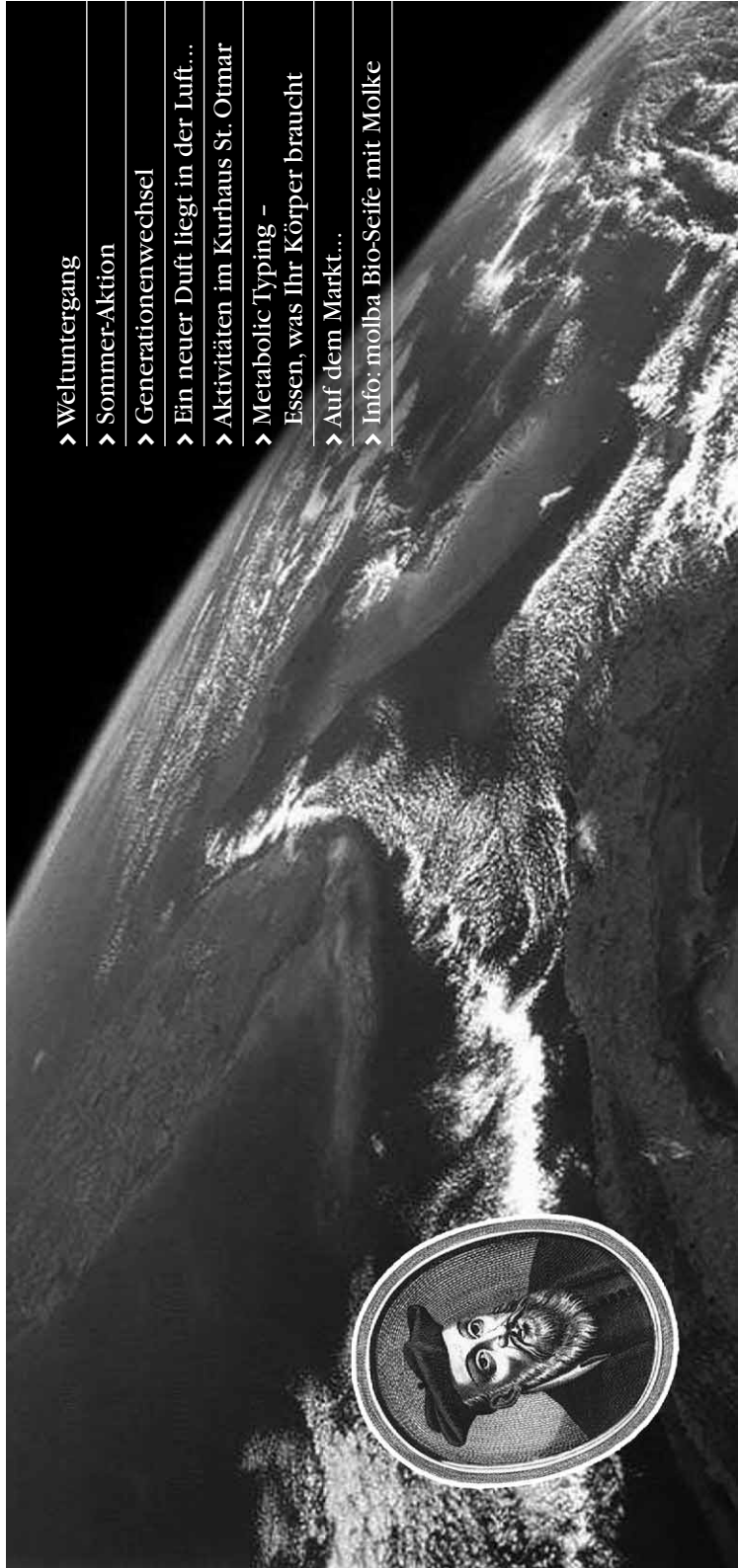


- > Weltuntergang
- > Sommer-Aktion
- > Generationenwechsel
- > Ein neuer Duft liegt in der Luft...
- > Aktivitäten im Kurhaus St. Otmar
- > Metabolic Typing – Essen, was Ihr Körper braucht
- > Auf dem Markt...
- > Info: molba Bio-Seife mit Molke



Weltuntergang

Wird die Welt untergehen und wann? Nostadamus, der französische Arzt und Prophet, hat – nach individuellen Interpretationen – vor 500 Jahren schon vorausgesagt, dass der jetzige Papst der drittletzte in der Geschichte sein wird. Daraus könnte man ableiten, dass der Weltuntergang nahe ist. Ein anderes Zeichen gibt der Kalender der Maya, dieses rätselhaften und hoch entwickelten Volkes, das in den Urwäldern des heutigen Mexikos lebte. Die Mayas verliessen im 9. Jh. plötzlich auf unerklärliche Weise ihre hochentwickelten Städte im Tiefland von Mexiko. Zurück blieben gewaltige Tempelanlagen mit ihren imposanten Skulpturen, die uns noch immer Rätsel aufgeben. Die Maya lebten nach einem Kalender, der in Zyklen aufgebaut war. Die Aufgabe der Maya-Priester lag darin, die Zyklen zu interpretieren, was insbesondere dadurch geschah, dass verschiedene Zyklen (Kalendermessungen) aufeinander numerisch bezogen wurden. Laut ihren Voraussagen sollte die Zeit der fünften Sonne, dem letzten Zyklus, in dem wir heute leben, am 23. Dezember 2012 (nach unserer Zeitrechnung) durch eine riesige alles verschlingende Überschwemmung enden. Weltuntergang durch eine Sintflut? Eine Wiedergeburt des Kosmos sollte diesem Untergang folgen. (Quelle: Robert Bauval, Adrian Gilbert and Graham Hancock).

Nun, die Welt wird ziemlich sicher nicht untergehen trotz aller apokalyptischen Visionen. Viel wahrscheinlicher scheint mir jedoch ein Untergehen weiter Teile der Menschheit und des biologischen Lebens auf diesem Planeten. Dazu gibt es auch einige Szenarien, die mit Hilfe der Computer-Simulation heute durchgespielt werden können. So haben kürzlich Wissenschaftler auf einer Tagung im mexikanischen Acapulco eine neue Theorie bezüglich der Entstehung der letzten Eiszeit vorgestellt. Danach soll ein grosser Komet (Meteorit) von etwa 5 Kilometer Durchmesser vor rund 13'000 Jahren auf die Erde geprallt sein. Er zersprang dabei in Millionen tödlicher Splitter, die Feuerbrünste entfachten und die halbe Welt zerstörten. Steppen brannten, Seen verdunsteten, Mensch und Tier kämpfte ums Überleben – und verloren! Asche und Staub verdeckten die Sonne und brachten eine neue Eiszeit über die Erde («jüngere Dryas»).

Ein solches Szenario könnte sich natürlich irgendwann einmal wiederholen. Für die Menschheit und Tierwelt wäre dies verheerend und käme einem Zurückdrehen der Geschichte in die Steinzeit gleich. Die Erde als solche allerdings würde dabei nicht untergehen und Kleinlebewesen mit raschem Generationswechsel würden sich wohl schnell an die neuen Umweltbedingungen anpassen: Bakterien, Zecken, Ratten und Kakerlaken würden vermutlich überleben! In der Vergangenheit kam es schon ein paar Mal zu einem Beinahe-Zusammenstoss der Erde mit einem Asteroiden. Kleinere Brocken treffen übrigens ab und wieder unseren Planeten, nur verglühen sie bei ihrem Flug durch die Erdatmosphäre und richten deshalb keinen Schaden an.

Ein anderes Szenario spricht von einem möglichen Kippen der Erdachse. Unsere Erde gleicht ja einem Kreisel. Dabei ist die Achse nicht stabil, sondern macht wie beim Kreisel eine Eigenbewegung mit. Diese ist im Moment sehr langsam, bewirkt jedoch, dass der magnetische Nordpol sich gegenüber dem theoretischen Nord dauernd etwas verschiebt, was dann bei der Navigation mit dem Kompass berücksichtigt und korrigiert werden muss. Es wäre nun theoretisch denkbar, dass die Erdachse plötzlich um 90° kippen würde. Dies käme natürlich einer

plötzlichen Veränderung der Klimazonen gleich. So würden vielleicht am Südpol Bananen und Palmen wachsen, während Europa von einer kompakten Eismasse bedeckt würde.

Die Wahrscheinlichkeit solcher Szenarien besteht zwar, aber sie ist wissenschaftlich gesehen doch ziemlich klein. Viel wahrscheinlicher ist es, dass der «Weltuntergang» resp. die Zerstörung von weiten Teilen der Menschheit vom Menschen selber verschuldet werden, also menschengemacht sein wird.

Die Menschheit wächst rapide. Aber sie wächst vor allem dort, wo die industrielle Entwicklung noch fehlt, in den sogenannten Entwicklungsländern. So wird die Schere zwischen arm und reich, zwischen entwickelt und unterentwickelt, immer grösser, und die zunehmende Globalisierung macht die Armen dieser Welt noch ärmer, denn sie können gegen die hochindustrialisierten Staaten nicht konkurrieren. Es fehlt am nötigen Knowhow, an der Ausbildung. Und Geld dafür ist auch nicht vorhanden. 10% der Weltbevölkerung besitzen 51% der Vermögenswerte. Die Tausend reichsten Menschen haben mehr Vermögen als das ganze Sozialprodukt eines Industriestaates wie Deutschland (Quelle: Forbes)! Auch die sogenannte «Entwicklungshilfe» verfehlt oft ihr Ziel. Die reichen Industriestaaten finden darin eine günstige Möglichkeit, die lästigen Überschüsse elegant loszuwerden und das unter dem Deckmantel des Wohltäters. Was aber geschieht in den Entwicklungsländern? Nahrungsmittel, die diese Länder selber produzieren könnten, kommen subventioniert auf den lokalen Markt (Milchpulver, Getreide usw.). Die einheimischen Bauern können zu solchen Dumpingpreisen nicht produzieren, bleiben auf ihren Waren sitzen und verarmen. Die Länder werden von der Nahrungsmittelhilfe abhängig, die Überproduktion in den Industrieländern geht fröhlich weiter. Und die Bürger bezahlen diesen Unsinn mit Steuergeldern! In meiner Wahlheimat in der Karibik erfahre ich das am eigenen Leib: wenn ich z.B. Futtermais kaufen will, so kostet amerikanischer Mais bedeutend weniger als der einheimische. So bleiben grosse Landstriche fruchtbaren Bodens un bebaut. Die Menschen wandern in die Städte und bevölkern dort die Armenquartiere! Ein wirtschaftlicher Schaden.

Andererseits ist mit der Globalisierung Fernsehen und Internet bis auf den entferntesten Winkel dieser Erde vorgedrungen. Kommunikation und Information sind weltumspannend geworden. Auch der Hungernde erfährt, wie andere in Reichtum und Verschwendung leben. Neid und Hass nehmen zu und geben ein gutes Umfeld für Demagogen und Diktatoren, die Menschen zu radikalieren und aufzuhetzen. Die Folge sind Unruhen, Terrorismus und Krieg. Es gibt kaum mehr eine Nachrichtensendung, in der nicht von Terror, Tod und Krieg die Rede ist. Dabei glaubten wir, nach dem Ende des kalten Krieges dem ewigen Frieden näher gekommen zu sein. Fehlanzeige!

Ein anderes Phänomen, das über kurz oder lang zu neuen Konflikten und Kriegen führen wird, ist die Verknappung der Rohstoffe und Energieträger. Bisher haben nur 20% der Erdbevölkerung rund 80% der Rohstoffe und Energieträger verbraucht. China und Indien, die beiden bevölkerungsreichsten Länder der Welt sind gerade dabei aufzuholen. Und sie haben einen unersättlichen Hunger nach Rohstoffen. Nur, diese sind begrenzt vorhanden. Als erstes steigen demnach die Preise. Das erleben wir hautnah an der Tankstelle. Aber nicht nur Öl wird knapp, knapp wird es bei sehr vielen Rohstoffen. Kupfer hat seinen Preis innerhalb eines Jahres bereits verdoppelt. Zink,

Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB
6404 Greppen

Synor.ch

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 34, No. 2/2007 / 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 20.–, PC-Konto 60-18937-7

> Ferienzeit – loslassen, entspannen, Energie tanken, sich wohlfühlen und verwöhnen lassen!



Geniessen Sie «Wohlfühlen»
im Kurhaus St. Otmar in Weggis!

Traumhafte Lage, persönlichen Begleitung.



OTMARSAN
natürliche Gesundheit

Maya Krapf
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10
Telefax 041 392 00 24
E-Mail info@otmarsan.ch

Gold, Silber und die meisten Mineralien ziehen nach. Knapp wird es auch bei den «seltenen Erden». Dabei handelt es sich um exotische Metalle, von denen der Normalverbraucher wohl nicht einmal den Namen kennt. Sie heissen etwa Scandium, Yttrium, Lanthan oder Californium. Früher kaum nachgefragt sind sie heute unentbehrlich in der modernen Technologie, z.B. bei der Herstellung von Flachbildschirmen oder Lithium-Ion Batterien, Digital-Kameras oder Computer-Prozessoren. Dinge also, die in jedem modernen Haushalt stehen. Auch diese Verknappung auf den Rohstoffmärkten führt letztlich zu Krieg und Vernichtung. Amerika wäre bestimmt nicht im Irak einmarschiert, wenn dort nicht grosse Erdölvorräte lagern würden. Die humanitären Gründe waren doch nur vorgeschoben.

Mit Krieg aber lassen sich die Probleme dieser Welt nicht lösen. Das hat die Geschichte mehrfach bewiesen. Aber offenbar ist der Mensch zu wenig lernfähig. Oder er will nicht lernen! Es besorgt mich, dass immer mehr Staaten nach der Atombombe greifen. Atomwaffen sind doch reine Vernichtungswaffen. Die Apokalypse lässt grüssen.

Aber noch eine andere Entwicklung beim «Homo sapiens» macht mir Sorgen. Die Lebenserwartung hat im letzten Jahrhundert in den Industriestaaten gewaltig zugenommen. Die Gründe sind vorwiegend die verbesserte Hygiene, die Erfindung der Antibiotika und die verminderte Kindersterblichkeit. Heute scheint der Zenith der Lebenserwartung jedoch überschritten zu sein. Die Lebenserwartung in Amerika und auch in Europa beginnt zu sinken. Einige der Gründe dafür möchte ich im Folgenden aufzuzeichnen versuchen.

Degeneration

Bei der Tierzucht achten wir strikte darauf, nur mit den besten, widerstandskräftigsten Tieren weiterzuzüchten. Beim Menschen ist das umgekehrt: auch die schwächsten Neugeborenen überleben dank der modernen Medizin mit Kaiserschnitt und Brutkasten. Und sie geben die Schwächen wieder an ihre Nachkommen weiter. Dies führt zwangsweise zu einer negativen Auslese und zu einer Degeneration des Menschengeschlechts. Erbkrankheiten nehmen zu, Allergien, Demenz und wahrscheinlich auch Krebs und Herz-Kreislauf-Schwächen. Dies vornehmlich in den technisch entwickelten Ländern. Dies ist natürlich keine Kritik, sondern lediglich eine Feststellung. Ethisch gesehen ist die Medizin klar dazu verpflichtet, Menschenleben zu retten und zu erhalten. Alles andere wäre ein ungerechtfertigter Eingriff in die Freiheit und die Würde des Menschen. Es wäre höchstens die Frage zu stellen, ob wirklich alle technischen, medikamentösen und apparativen Massnahmen letztlich dem Menschen dienen oder langfristig vielleicht doch eher schaden.

Resistenz der Krankheitserreger

Die Erfindung der Antibiotika zu Anfang des letzten Jahrhunderts war ein Segen für die Menschheit. Der Umgang damit war seither leider oft unverantwortlich. Alle Probleme liessen und lassen sich eben auch mit den Antibiotika nicht lösen. Antibiotika wirken nur gegen Bakterien. Es bringt nicht nur nichts, sie auch gegen andere Infektionen einzusetzen, sondern dieser Missbrauch schadet uns allen. Als «Wundermittel» wurden und werden auch heute noch Antibiotika breit eingesetzt nicht nur beim Menschen, sondern auch in der Tier- und Pflanzenzucht. Und die Folge: viele Bakterienstämme entwickelten Resistenzen. Und so stehen wir heute gewissen Infektionen wieder recht hilflos gegenüber, die wir vorher mit Antibiotika effizient bekämpften

konnten. Infektionskrankheiten, die als ausgestorben galten, beginnen sich wieder auszubreiten. So hat es uns alle betroffen gemacht, als kürzlich in der Schweiz ein junger Mann tatsächlich an Tuberkulose starb.

Hinzu kommt, dass Antibiotika und andere häufig verwendete Medikamente (z.B. Cortisone) die körpereigene Abwehr schwächen. Einer der Gründe, dass virusbedingte Erkrankungen zunehmen. Die Gefahr von Virusinfektionen ist heute viel grösser geworden und ein Heilmittel dagegen kennen wir nicht (Grippe, Vogelgrippe, AIDS). So gab es Retroviren schon immer, AIDS dagegen (eine Erkrankung durch Retroviren) erst seit etwa 40 Jahren. Die Frage ist also: hat der Mensch Abwehrkraft verloren, oder werden die Viren immer virulenter? Tatsache ist, dass neue Krankheiten schneller entstehen als neue Therapien. Und auch die Gründe für eine zunehmende Abwehrschwäche sind klar: moderne, gestresste Lebensweise, wenig Bewegung, raffinierte und entwertete Nahrung.

Ernährung

Designer-Food heisst heute das Schlagwort. Wenn ich durch die Einkaufsregale gehe, so finde ich immer weniger naturbelassene Nahrungsmittel. Industriell hergestellte, technisch und chemisch veränderte Nahrungsmittel nehmen überhand. Das moderne Arbeitsleben lässt ja zum Kochen auch kaum mehr Zeit. Also kauft man sich das Menu fixfertig, in die Mikrowelle, und man kann sich an den Tisch setzen. Zwar enthalten solche Nahrungsmittel gemäss Aufschrift gleichviel Vitamine und Mineralstoffe wie ihre natürlichen Geschwister. Daneben diverse E-Zusätze zur Konservierung, Verdickung, Verschönerung! Für den Körper aber liegen Welten zwischen natürlich und industriell hergestellt, auch wenn es auf dem Papier nicht so scheint. Satt wird man von solcher Nahrung, und trotzdem leidet der Körper «Hunger», Hunger eben an Vitalstoffen, die dieser Nahrung fehlen. Und auf Dauer müssen sich Störungen und Krankheiten entwickeln.

Aber auch bei Frischprodukten staune ich, wie wenige aus dem heimischen Boden stammen. Spargeln aus Ungarn, Tomaten aus Spanien oder aus Treibhauskulturen (hors sol) aus Holland, Trauben und Äpfel aus Südafrika. Unreif gepflückt und oberflächenbehandelt wegen der langen Transportwege, mit Pestiziden und Dünger getrieben und vielleicht sogar genmanipuliert! Die Globalisierung und die Freihandelsabkommen treiben auch hier ihre Blüten, nicht unbedingt zum Wohle unserer eigenen Landwirtschaft und oft auf Kosten unserer Gesundheit. Da lobe ich mir meinen kleinen Gemüsegarten!

Die Fehlernährung ist mit verantwortlich für neue Krankheiten. Und der Krankheiten sind trotz Fortschritten in der Medizin leider nicht weniger geworden. Es ist heute zwar möglich, den kranken Menschen länger am Leben zu erhalten. Aber ist das erstrebenswert? Wäre es nicht eigentlich Ziel und Aufgabe der Medizin, Krankheiten zu besiegen, zu heilen oder vorzubeugen, statt den kranken Menschen länger «Kranksein» zu lassen. Das mag etwas spitz ausgedrückt sein, aber ein Besuch in den Intensivabteilungen unserer Spitäler gibt einen Einblick in die Qualität des «Überlebens».

Übergewicht

Wie heisst es doch im Volksmund: **nur die Hälfte von dem, was wir essen, dient unserem Körper, die andere Hälfte dient dem Arzt!** Früher war Übergewicht vorwiegend ein Problem der amerikanischen Junkfood-Gesellschaft. Seit aber Coca Cola und McDonalds die Welt erobert haben, ist

Übergewicht ein weltweites Problem. Dabei ist Übergewicht einer der Hauptfaktoren für Krankheiten und verkürztes Leben: Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, Leberschäden, Bluthochdruck, Krebs, um nur einige zu nennen. Eine Studie in England hat gerade dieser Tage gezeigt, dass auch «schlanke» Menschen zu «fett» sein können. Dabei umgibt das «verborgene» Fett die inneren Organe. Mit einer Magnet-Resonanz-Aufnahme kann man dieses verborgene Fett im Körper sehen. Bei den Kontrollpersonen der Studie hatten 45% der normalgewichtigen Frauen zum Teil grosse Ansammlungen von solchem Eingeweidefett (viszerales Fett). Bei den ebenso normalgewichtigen Männern fanden die Forscher verborgene Depots in 60% der Fälle. Abhilfe schafft nur eines: weniger und gesünderes Essen, mehr Bewegung!

Stress

Unser Leben wird immer schneller, es verbraucht sich auch schneller. Fernseher, Computer, Handy und Internet, all diese Technik trägt zum persönlichen Stress bei. Die Arbeit muss aus Konkurrenzgründen immer schneller und immer effizienter werden. Dabei wächst die Unsicherheit: Angst

um den Verlust des Arbeitsplatzes, hohe monatliche Fixkosten, Käufe auf Abzahlung, Versicherungen, Renten. Alles Dinge, die uns unter Stress stellen. Und Stress greift langfristig auch die Gesundheit an, insbesondere, wenn man gegen den Stress zu Drogen und Psychopharmaka greift: Depressionen, nervöse Störungen, Demenz sind die Folge.

Geht es also mit dem Menschengeschlecht bergab? Es sieht fast so aus, trotz unübersehbarbarem technischem und wissenschaftlichem Fortschritt. Aber beim Fortschritt geht es eben mehr um Geld und Macht als um die Lebensqualität des Menschen. Eine langsame Selbsterstörung unserer Gesellschaft greift um sich, es sei denn, der Mensch erkennt die Gefahr und ändert sein Verhalten. Er sucht wieder einen Weg zurück zu einem natürlicheren Leben. Letztlich ist es doch der Konsument, der die Richtung angibt. Nur müssen wir lernen, die verführerische und oft lügenhafte Werbung zu durchschauen und dem eigenen Verstand zu folgen. So können wir vieles bewegen und dem schleichenden «Weltuntergang» entgegensetzen.

Donat Krapf

«Sommer-Aktion»

gültig bis 10.8.2007

belvida-Sandalen

Die beliebte Sandale – macht Gehen und Stehen zum Spass!

Jetzt 10% Sommerrabatt auf allen Modellen!

10%

Verlangen Sie den ausführlichen Farbprospekt!

Auf folgende **Auslaufmodelle** gewähren wir Ihnen **20% Rabatt** (nur solange Vorrat):

20%



Modell **1091**:
~~79.90~~ nur **63.00**



Modell **3519**:
~~99.90~~ nur **80.00**



Modell **3501**:
~~85.00~~ nur **68.00**



Modell **3520**:
~~69.00~~ nur **55.00**



Modell **3502**:
~~85.00~~ nur **68.00**



Modell **3521**:
~~69.00~~ nur **55.00**



Modell **3503**:
~~89.00~~ nur **71.00**



Modell **5501**:
~~69.90~~ nur **55.00**



Modell **3506**:
~~99.90~~ nur **80.00**



für Herren:

Modell **3504**:
~~89.90~~ nur **72.00**



Modell **3508**:
~~99.90~~ nur **80.00**



Modell **3505**:
~~99.90~~ nur **80.00**



Modell **3509**:
~~99.90~~ nur **80.00**

Modell **3505**:
~~99.90~~ nur **80.00**

weitere Infos unter:
041 392 00 10

Shakti-Sandalen

Modelle Libra, Twist, Taurus, Centaur, Tucana
Nur noch Einzelpaare auf Anfrage.

CHF 25.00 je Paar statt ~~80.00~~ bis ~~105.00~~

de Gschnäller isch de Gschwinder!

Lager-
Räumung

Generationenwechsel



Nachfrage und sind begleitet von umfassender persönlicher Beratung, viel Bewegung und hervorragenden Therapien. Die angegliederte Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin kann in all jenen Fällen, wo Störungen im Zahn-/Kieferbereich zu Beschwerden führen, erfolgreich arbeiten.

Seit einiger Zeit arbeiten auch zwei unserer Kinder im Betrieb mit. Unser Sohn Othmar Jun. bereits seit gut acht Jahren v.a. im Produktebereich, und unsere Tochter Maya seit anfangs Jahr im Gästehaus.

Nun ist der Zeitpunkt für eine Ablösung gekommen. In den kommenden Monaten werden wir uns langsam aus unserem Betrieb zurückziehen. Gleichzeitig wird unsere Tochter Maya die Leitung des Kurhauses übernehmen. Unser Sohn Othmar Jun. wird ebenfalls im Laufe der zweiten Jahreshälfte 2007 für den Produktebereich verantwortlich zeichnen.

Wir selber ziehen ins «Stöckli» und werden sowohl unseren Kunden und Gästen wie auch unseren Nachfolgern noch soweit wie möglich beratend zur Verfügung stehen. So sind wir überzeugt, dass unser Know-how erhalten bleibt, um Bestehendes zu pflegen, und trotzdem genügend Raum verbleibt, um Neues zu schaffen.

Meine Frau Silvia, mein Bruder Donat und ich freuen uns riesig, dass unser Werk und unsere Ideen in der eigenen Familie Nachfolger finden. So geht nun der Familienbetrieb in die Hand der dritten Generation.

Wir möchten es nicht unterlassen Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, liebe Gäste und allen Lesern der OTMARSAN-Nachrichten für Ihr Vertrauen in uns und unsere Produkte recht herzlich zu danken. Wir freuen uns, wenn Sie dieses Vertrauen auch in Zukunft unserer «Jungmannschaft» entgegenbringen.

Unseren jungen Nachfolgern wünschen wir viel Erfolg auf ihrem eingeschlagenen Weg und die Kraft und Freude, neue Ideen umzusetzen.

Othmar Krapf sen.

Unseren Betrieb mit den OTMARSAN Produkten, allen vorab der OTMARSAN Molke, haben unsere Eltern im Quartier St. Otmar in St. Gallen im Jahre 1952 gegründet. Bereits im Jahr 1955 zogen sie in die Zentralschweiz, wo sie vorerst in Immensee eine erste Bleibe fanden. 1959 bauten sie dann in Weggis am heutigen Standort das Kurhaus St. Otmar (der Name wurde aus der Ostschweiz mitgebracht), welches im Frühjahr 1960 seine Tore öffnete. Der vorzügliche Standort in erhöhter Lage über dem Dorf Weggis in traumhafter Umgebung mit herrlicher Sicht auf See und Berge wurde bald zum beliebten Feriengastziel einer grossen Gästeschar.

Im Jahre 1970 übernahmen meine Frau Silvia und der Schreibende als jung vermähltes Paar den damaligen Familienbetrieb in eigener Regie. Bald kam auch mein Bruder Donat dazu, welcher als Heilpraktiker sein grosses Wissen im Bereich der Gesundheit einbrachte.

Gemeinsam schafften wir eine sukzessive Vergrößerung des Betriebes. In den vergangenen 37 Jahren konnten wir mehrere Neubauten erstellen und damit die Idee optimaler Gesundheitsförderung und -erhaltung verwirklichen. Es ist und bleibt unser Ziel, den Menschen ganzheitlich zu betrachten und ganzheitlich zu behandeln. Dazu eignen sich nicht nur unsere Naturprodukte im Bereich der Nahrungsergänzung, sondern auch unsere Naturkosmetik bestens.

Im Gästebereich verfügen wir heute über modernste Zimmer mit allem notwendigen Komfort, einmaliger Ruhe, herrlichem Rundblick und mildem «Weggiser Klima». Unsere Entschlackungskuren finden stets grosse

Aktivitäten im Kurhaus St. Otmar

Agenda bis Ende 2007



Reguläre Fastenwochen

ganzjährig

Ganzjährig können Sie eine oder mehrere unserer bekannten und beliebten Trinkfastenkuren buchen (Mindestaufenthalt: eine Woche). Auch während den Kurswochen sind Gäste ohne Kursbesuch willkommen. Viele Menschen gönnen sich ein- bis zweimal im Jahr eine ganz persönliche Auszeit, in der Sie Standort beziehen, Schwerpunkte setzen, Erkenntnisse gewinnen und mit frischer Motivation in Ihren Alltag zurück kehren. In unserem Familienbetrieb steht persönliche Beratung und individuelle Betreuung im Vordergrund. In der vielseitigen Therapie, unter der Leitung von Hansruedi Zimmermann, können Sie sich verwöhnen lassen. Unsere Fitnessanlage sowie Sauna, Dampfbad, Jonozonbad, Solarium, Trampolin im Freien, Kreislauf-Fitnessgeräte sowie das

Metabolic Typing – Essen, was Ihr Körper braucht

Gewichtsprobleme sind eines der aktuellsten Themen der heutigen Zeit. Viele Menschen haben schon umfangreiche Erfahrungen mit Diäten gesammelt – der Erfolg blieb jedoch meistens aus. Dank dem System des Metabolic Typing (Stoffweichtypisierung) ist es heute möglich, individuell und effektiv die überflüssigen Pfunde abzubauen – ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

heit letzter Schluss. Doch wenn wir sehen, dass eine Diät dem einen hilft, dem Zweiten jedoch nichts bringt und den Dritten sogar krank macht, so scheint es doch klar zu sein, dass wir nicht von der Annahme ausgehen können, dass **eine** Ernährungsart für jeden Menschen richtig sein kann. Das Geheimnis liegt in der Individualität des Menschen.



Porträt Jörg Föhn

Jörg Föhn ist als Quereinsteiger zum Thema Ernährung gekommen. Über 20 Jahre arbeitete er im Versicherungsbereich, vorwiegend auf dem Gebiet der sozialen Krankenversicherung, unter anderem auch als Ausbilder. Nachdem er dank der Stoffweichtypisierung dauerhaft fast 20 kg abbauen konnte und so ein neues Wohlbefinden erlebte, begann er sich intensiv mit der Ernährung nach den Stoffweichtypen zu befassen und besuchte diverse Ausbildungen zu diesem Thema. Heute arbeitet er als selbständiger Gesundheitsberater in Küsnacht am Rigi.

Vielleicht haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht: Eine Kollegin von Ihnen hat eine Diät ausprobiert und dabei abgenommen und sich wohl gefühlt. Voller Motivation haben Sie die gleiche Diät gemacht. Bei Ihnen hat sich auf der Waage jedoch keine Reaktion gezeigt, vielleicht haben Sie sogar zugenommen. Und ein Wohlgefühl wollte sich auch nicht einstellen – im Gegenteil.

Jeder Mensch hat ein eigenes Aussehen, einen eigenen Charakter, verschiedene Verhaltensweisen, unterschiedliche Temperamente usw. Jeder Fingerabdruck ist einmalig. Genau so verhält es sich auch beim Stoffwechsel – jeder Mensch reagiert anders auf Nahrungsmittel. Deshalb braucht auch jeder Mensch seine individuelle Zusammensetzung von Eiweiss, Kohlenhydraten und Fett.

Diäten bringen nichts

Im Angebot befinden sich unzählige Diäten. Jede Diät hat ihre Befürworter (diejenigen, bei denen die Diät gewirkt hat) und Gegner (diejenigen, bei denen sich kein Erfolg einstellte). Wenn Sie die diversen Diäten miteinander vergleichen, können Sie feststellen, dass sich diese sogar vielfach widersprechen. Warum ist das so?

Die Antwort liegt auf der Hand. Die Diäten gehen jeweils in eine Richtung. Eine Diät beispielsweise verzichtet vollständig auf Fett, andere auf Kohlenhydrate oder Eiweiss. Alle Erfinder haben bzw. hatten jeweils das Gefühl, ihr Prinzip sei der Weis-

Metabolic Typing als Lösungsweg

Das System des Metabolic-Typing bringt hier Aufklärung. In den letzten Jahrzehnten haben viele Ärzte und Biochemiker an dieser Thematik geforscht. Sie haben herausgefunden, dass bei uns Menschen vor allem das autonome Nervensystem und das Verbrennungssystem den grössten Einfluss haben auf unsere Nahrungsverwertung. Letztendlich geht es ja darum, mit der optimalen Ernährung optimale Energie zu erzeugen und damit Vitalität und Wohlbefinden zu gewinnen. Ein weiteres System, das vor allem bei Übergewicht eine zentrale Rolle

Ein neuer Duft liegt in der Luft...



➤ molba Kur-Shampoo mit Molke

das beliebte, biologische Shampoo für anspruchsvolle Haarpflege, geeignet für trockenes und empfindliches Haar

jetzt mit neuem Duft!

Verlangen Sie ein Gratis-Muster

300 ml, CHF 17.50

Aktion:

3 für 2, CHF 35.00 statt 52.50
(Sie sparen 17.50)

gültig bis 31.7.2007



OTMARSAN
natürliche Gesundheit

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

Schwimmbad (April bis Oktober/November) stehen Ihnen zur freien Verfügung. Begleitete Gymnastik findet dreimal pro Woche statt. Inmitten herrlicher Natur mit befreiendem Blick über See und Berge geniessen Sie Ruhe und Besinnlichkeit.

Verlangen Sie unseren Hausprospekt inkl. Preisliste!

Kurswochen

Verteilt in den vier Jahreszeiten bieten wir themenbezogene Programmwochen an. Hier erhalten die Teilnehmer im vorbeugenden Gesundheitsbereich wertvolle Hilfen und Instrumente, die Sie bewusst in den Alltag einsetzen und anwenden können. Erfahrene Kursleiter gestalten ein tolles Wochenprogramm und begleiten durch diese Wochen.

Nachfolgend unser Kursangebot bis Ende 2007:

21.07. – 28.07.2007	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
11.08. – 18.08.2007	Optimale Ernährung dank Stoffwechsellagerung	mit Jörg Föhn Kursinhalt: Durch optimale Ernährung zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Erfahren Sie mehr über Ihren eigenen Stoffwechsel. Optimieren Sie Ihr Wohlfühlgewicht. → Detailbeschreibung in dieser ON-Ausgabe → NEU! Wochenkurs CHF 350.00
01.09. – 08.09.2007	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
08.09. – 15.09.2007	Fasten – Wandern – Geniessen	mit Maya und Silvia Krapf Kursinhalt: Aktives Fasten mit viel Bewegung und Entspannung. Geniessen Sie zudem die herrliche Umgebung des Vierwaldstättersees. → alt bewährt und immer wieder gut! Wochenkurs CHF 320.00

spielt, ist das Drüsensystem. Der jeweilige Drüsentyp bestimmt, welche Nahrungsmittel vor allem für das Übergewicht verantwortlich sind und wo sich das überschüssige Fett abgelagert.

Der individuelle Stoffwechsel lässt sich mittels eines kurzen Tests mit dem patentierten Gerät EVA 3000® (Ernährungs-Verträglichkeits-Analyse) ermitteln. Die Abfrage erfolgt mittels einer kinesiologischen Technik und ist absolut unkompliziert und schmerzfrei. In einem ausführlichen Gespräch werden die Resultate und die Ernährungsempfehlungen besprochen. Der Kunde erhält umfangreiche Unterlagen mit vielen wertvollen Tipps und auf seinen Typ zugeschnittene Rezepte und Nahrungsmittellisten. Beim Metabolic Typing geht es nicht um eine Diät, sondern um eine gezielte Ernährungsanpassung bzw. -optimierung. Dabei sind keine Tabletten, Pülverchen oder sonstige Chemie nötig. Es geht

einzig darum, die für Ihren Stoffwechsellagerung richtigen Nahrungsmittel in der richtigen Kombination einzunehmen. Das funktioniert mit ganz normalen Lebensmitteln.

Der Test kann auch schon bei Kindern und Jugendlichen gemacht werden. Bei Menschen, die Gewicht abbauen wollen, ist in den meisten Fällen eine längerfristige Begleitung und Betreuung sinnvoll.

Der Stoffwechsellagerungstest kann natürlich auch Normalgewichtigen und vor allem auch Leuten, die viel Sport treiben, sehr viel bringen. Sie erfahren viel über ihren eigenen Stoffwechsel und können durch eine Anpassung ihrer Ernährung zusätzliche Energie und neues Wohlbefinden gewinnen.

Info: molba Bio-Seife mit Molke

Unsere molba Bio-Seife ist wegen der guten Verträglichkeit auch für empfindlichste Haut sehr beliebt. Entsprechend gross ist die Nachfrage. Nach der Schliessung unseres Presswerks presst heutzutage fast niemand mehr Seifenstücke (fast alle werden gegossen). Unsere Bio-Seife kann aber nicht gegossen werden. Mit Mühe gelang es uns nun nach langer Suche ein noch aktives Presswerk in der Schweiz zu finden. Wir freuen uns, Ihnen mitzuteilen, dass die neue Seifencharge anfangs August gepresst werden kann. Damit ist die Lieferung per Mitte August 2007 gesichert. Für den Lieferunterbruch bitten wir um Entschuldigung und danken Ihnen bestens für Ihr Vertrauen und Ihre Geduld – bis bald!

Auf dem Markt...

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

- Basel, Barfüsserplatz (bis zur Herbstmesse Mitte Oktober) jeden Donnerstag, 8 bis 20 Uhr
- Laufen (BL) jeden ersten Dienstag im Monat
- Reinach (BL) (März bis November) jeden letzten Dienstag im Monat

mehr Infos: www.molkenprodukte.info

22.09. – 29.09.2007	Stressbewältigung im Alltag	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
29.09. – 06.10.2007	Das energetische Gleichgewicht	mit Theresa Beyeler Kursinhalt: Eine harmonische, natürliche Lebensweise – von der Ernährung bis hin zur Chakralehre und zur energetischen Entspannung. Neu werden, innen wie aussen! Wochenkurs CHF 380.00
13.10. – 20.10.2007	Loslassen – und Neues entdecken	mit Ursula Röthlisberger Kursinhalt: Fasten mit der Feldenkrais-Methode. Festgefahrene Bewegungsmuster wahrnehmen und auf eine kreative Weise den Bewegungsablauf neu gestalten. Aufmerksam und achtsam für das eigene Ich sein. Wochenkurs CHF 310.00
10.11. – 17.11.2007	Stressbewältigung im Alltag	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 Verlangen Sie detaillierte Unterlagen zu den einzelnen Kurswochen!

Spezial-Wohlfühlwochen

Ebenfalls **neu** finden Sie bei uns individuell gestaltete Spezial-Wohlfühlwochen zu **interessanten Pauschalpreisen**. Darin eingeschlossen sind unter anderem nicht nur verschiedene Anwendungen wie Wickel und Massagen, sondern auch die frische Zubereitung von Säften:

04.08. – 11.08.2007	Spezial-Wohlfühlwoche –	
18.08. – 25.08.2007	Entschlacken mit unterstützenden Therapien	mit Maya und Silvia Krapf Geniessen Sie beim aktiven Fasten wohltuende Wickel, kreislaufanregende Anwendungen, herrlich mundende Säfte und eine entspannte Atmosphäre. → NEU! Pauschalpreis (s. Detailbroschüre)

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		
0060		Café Guanito, biologisch, <input type="checkbox"/> ganze Bohnen / <input type="checkbox"/> gemahlen, 500 g	14.70	14.20	13.70
0090		Macandina, Energiespender aus Macapulver, 90 Tabl.	48.50		
0091/1		Macandina Plus, Getränkegr. <input type="checkbox"/> Original / <input type="checkbox"/> Chocolate / <input type="checkbox"/> Yacon, 340 g	23.40		
0012		OTMARSAN fit-o-zyn, Energiespender, 400 g	20.50	19.30	
0586		Bio-Blütenhonig, aus dem Fricktal, <input type="checkbox"/> 500 g / <input type="checkbox"/> 1000 g	16.00 / 28.00		
0586W		Bio-Waldhonig, aus dem Fricktal, <input type="checkbox"/> 500 g / <input type="checkbox"/> 1000 g	17.50 / 31.00		
2601		Meerescalciumdragées, 160 Dragées	42.50		
0011		OTMARSAN Goldhefe, Kautabletten, 300 g	26.40		
Körperpflege					
1013		molba Aufbaucreme Tag, pflegend, 100 ml	37.50		
1014		molba Aufbaucreme Nacht, nährend, 100 ml	39.30		
1001		molba Rosencreme, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1012		molba Körper-Balsam, mit Frischmolke, 200 ml	27.40		
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70		
1122-A		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	Aktion 3 für 2: 35.00	52.50	
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.50		
Schuhe					
für belvida und Shakti Sandalen gemäss Aktion – bitte anrufen!					
Bücher					
3193		Vom Kopf ins Herz – Gesetze des Erfolgs (F.X. Bühler)	36.00		
3152		Fastenwandern (Brugger)	22.50		
Diverses					
2002		Lofi, Klopfmassagegerät (Selbsthilfe bei Verspannungen)	38.00		
2050		Basische Strümpfe (Jentschura), bei schweren und müden Beinen	49.50		
1079/8		Echoran-Aktiv-Öl, mit japanischem Pfefferminzöl, 10 ml / 30 ml	25.80 / 51.50		

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
Kurhaus St. Otmar
Rigiblickstrasse 96/98
CH-6353 Weggis

Telefon 041 392 00 10 (mögl. vormittags)
Tonband 041 392 00 20 (Tag und Nacht)
Telefax 041 392 00 24
E-Mail info@otmarsan.ch



OTMARSAN
natürliche Gesundheit