



## Die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts für unsere Gesundheit

> Herbstaktionen: Goji-Beeren und Solepfeife  
> Fasten: die Gesundheits-Vorsorge

### Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser

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

Säuren und Basen begleiten uns tagtäglich. Unser Körper ist permanent am Ausgleichen oder anders gesagt am Neutralisieren. Sind wir sauer, basisch oder neutral? Was wirkt sauer, basisch oder neutral auf uns? Was so selbstverständlich in uns abläuft, können wir mit ein paar Tipps & Tricks zusätzlich positiv beeinflussen. Bereits befinden wir uns mitten in der Ausgabe von «natürlich gesund!» Urs Feller, Naturarzt NVS, debütiert mit seinem Artikel zu den Säuren und Basen als Autor. Geniessen Sie seine Antworten – und neh-

men Sie den einen oder anderen Tipp & Trick für Ihre Gesundheit mit.

Unser Körper ist ein Wunderwerk. Aufnehmen, verdauen, ausscheiden – die meiste Zeit laufen wir auf Hochtouren. Regelmässige Entspannung ist enorm wichtig. Wir bieten Ihnen Möglichkeiten. Was Fasten für den Körper, den Geist und die Seele alles auf sich hat – dazu hat unsere Fastenleiterin Maya Bachmann-Krapf eine Übersicht geschrieben – für Ihre Ferienplanung bei uns in Weggis.

Viel Spass mit der Herbst-Ausgabe von «natürlich gesund!»

Herzlichst, Beat Bachmann-Krapf,  
Leitung Kurhaus St. Otmar

### Thema

## Die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts für unsere Gesundheit

■ **Täglich können wir entscheiden zwischen Gesundheit und Krankheit – denn der Zustand unseres Körpers hängt direkt mit dem Säuregrad zusammen. Unser Körper besteht aus Substanzen, die unentbehrlich sind für die Aufrechterhaltung unserer Körperfunktionen. Einige dieser Stoffe wirken als Säuren, andere wirken basisch. Unser Organismus strebt nach einem Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes. Dieses Gleichgewicht ist Voraussetzung für einen intakten Stoffwechsel – für Gesundheit, Jugendlichkeit, Vitalität und Wohlbefinden.**

dieses gesunde Hautmilieu zu erhalten, wäre eine basische Kosmetik mit dem pH-Wert von mindestens 7.4 nötig, Stattdessen macht uns die chemische Industrie weis, der natürliche Zustand der Haut liege bei einem (sauren) pH-Wert von ca. 5.5. Die Werbung spricht von einem Säureschutzmantel und meint damit einen sauren pH-Wert der Hautoberfläche, deren Absonderungen aus den Hautdrüsen (insbesondere Schweiß und Fettsäuren) eine bakterizide Wirkung zugesprochen wird. Dieser pH-Wert von 4 bis 7 soll angeblich wie ein Mantel vor Krankheitserregern schützen. In Wirklichkeit handelt es sich dabei um die chemisch-saure Müllabfuhr des Körpers via Haut. Bei im Einklang mit der Natur lebenden Urvölkern gibt es diesen «Säureschutzmantel» nicht. Dies sollte uns nachdenklich stimmen...

### Biotop Mensch

Der menschliche Körper besteht zu ca. 70-90% aus Wasser – je nach Körperteil. Aus diesem Wasser wird alles gesteuert. Unser Körper funktioniert in verschiedenen Regulationskreisläufen wie z.B. Tag und Nacht, Kälte und Wärme, Säure und Basen... Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist also die Basis für alle Lebensvorgänge in unserem Organismus – nur in Balance sind unsere Körperfunktionen regulationsfähig.

Beim gesunden Menschen ist die Basenkonzentration im Blut und den Geweben (gemessen als pH-Wert) konstant gleich. Dieses Gleichgewicht ist entscheidend für viele Körperfunktionen wie die des Bindegewebes, der

von Urs Feller, Naturarzt NVS

### Wie alles beginnt

Biochemisch gesehen ist der Mensch ein basisches Wesen – das Blut ist basisch und alle Zellen werden mit diesem Blut versorgt. Der gesamte Organismus liegt in einem basischen pH-Wert von über 7.0, ausser Magensaft und einige wenige kleinere Areale wie äusserer Vaginalteil bei der Frau. Bereits der Embryo entwickelt sich in einem basischen Fruchtwasser mit einem pH-Wert von 8.5 und die Haut eines Kleinkindes weist noch lange nach der Geburt einen solchen von > 7.5 auf. Um

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. 3/2011, Herbst 2011, Jahrgang 38, erscheint vier Mal jährlich  
**Auflage:** 8'215 beglaubigte Exemplare  
**Abo:** Zweijahresmitgliedschaft inkl. Abo CHF 15.00, 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 » Herbstaktionen

Aktionen gültig ab 24. Oktober bis 20. November 2011

#### > Goji-Beeren

Die «Anti-Aging-Beere» für Energie, Kraft und Ausdauer. Mit vielen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren, getrocknet, 100% naturrein, keinerlei Zusätze.

Goji-Beeren Bio, getrocknet,  
aus Wildwuchs, 3 Beutel à 510 g  
für CHF 99.80 statt 149.70

3 für 2



#### > Solepfeife

Atmen Sie durch – ideal zur Befeuchtung der Atemwege in der trockenen Herbstzeit! Das salzige Mikroklima hilft bei Atemwegsproblemen durch:

- Allergien
- Asthma und chronische Bronchitis
- Heuschnupfen
- Erkältung und grippale Infekte
- Schnarchen
- Rauchen

Ideal zur Atemwegsreinigung und Milderung der heutigen negativen Umwelteinflüsse auf unsere Atmung. Beruhigt und regeneriert unser ganzes Atmungssystem – ein wunderbares Gefühl!

Solepfeife oder Solefant für Kinder  
für CHF 62.00 statt 69.00

10%



#### > Oro del inca Hochanden-Salz mit Kräutern

Das einzigartige Lebenssalz der Inkas

dekorative Glasflasche,  
mit Holzkugelsverschluss,  
225 g / 110 g  
für CHF 12.50 / 7.90

Nachfüllbeutel, 500 g / 250 g  
für CHF 14.20 / 7.50



#### > Bio Blüten- und Waldhonig

Blütenhonig Bio aus dem Fricktal, 1000 g / 500 g  
für CHF 30.00 / 16.50

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



#### > Meerescalcium

Meerescalcium Nahrungsergänzung,  
Packung à 100 Kapseln  
für CHF 42.50





Zellen, der Organe, des Immunsystems. Bereits geringe Abweichungen führen zu massiven Störungen. Ein Zuviel an Säure wirkt dabei wie saurer Regen auf unseren Organismus. Wir können unseren Körper mit einem Biotop vergleichen. Was passiert wohl, wenn wir in dieses Biotop Säuren, Konservierungsstoffe, hormonaktive Substanzen und sonstige Industriefood- und Kosmetik-Ingredienzien hineingeben und was sind die Folgen von solchen stetigen Verunreinigungen? Sind diese unnatürlichen Stoffe im Körper weiter wirksam oder nicht? Natürlich lösen sich diese Stoffe im Körper nicht einfach in Nichts auf. Sie wirken weiter und deren Wirkung ist unberechenbar! Ein Konservierungsmittel in einem Nahrungsmittel oder in einer Gesichtscrème **konserviert** – somit «mumifiziert» es auch **unseren Körper!** Daraus entstehende Regulationsblockaden sind die logische Folge. So gesehen sollten wir uns immer bewusst sein, was wir unserem Organismus zumuten.

## pH-Testungen

Der pH-Wert kann nicht immer zuverlässig festgestellt werden. Insbesondere die intrazelluläre Übersäuerung ist nicht zwingend mit Teststreifen feststellbar. Üblicherweise wird empfohlen, den Morgenurin als Testbasis zu nehmen, ein Lackmus-Papier in den Urinstrahl zu halten und den Wert an der Verfärbung des Papiers abzulesen. Aus meiner Sicht wichtiger ist jedoch der Speicheltest. Dabei gibt man am Morgen als erstes den Speichel auf ein Indikatorpapier und liest den Wert ab; er sollte mindestens pH 7 sein.

Der Begriff pH bedeutet die Anzahl freier H<sup>+</sup> (Wasserstoffionen) in einer Lösung. Somit handelt es sich um eine Messung der Säurekonzentration. Wasserstoffionen haben die Eigenschaft, andere Substanzen chemisch stark zu verändern.

Substanz	pH-Wert	Art
Batteriesäure	< 0	
Magensäure (nüchtern Magen)	1,0-1,5	
Zitronensaft	2,4	
Cola	2,0-3,0	
Essig	2,5	
Fruchtsaft der Schattenmorelle	2,7	
Orangen- und Apfelsaft	3,5	
Wein	4,0	sauer
Saure Milch	4,5	
Bier	4,5-5,0	
Saurer Regen	< 5,0	
Kaffee	5,0	
Tee	5,5	
Regen (natürlicher Niederschlag)	5,6	
Mineralwasser	6,0	
Milch	6,5	
Wasser (je nach Härte)	6,0-8,5	sauer bis alkalisch
Menschlicher Speichel	6,5-7,4	
Blut	7,4	
Meerwasser	7,5-8,4	
Pankreassaft (Darmsaft)	8,3	
Seife	9,0-10,0	alkalisch
Haushalts-Ammoniak	11,5	
Bleichmittel	12,5	
Beton	12,6	
Natronlauge	13,5-14	

Durchschnittliche pH-Werte einiger gebräuchlicher Lösungen

Bildnachweis: Wikipedia

## So reagiert der Körper auf Säuren

Im Organismus anfallende Säuren und Gifte müssen sofort neutralisiert werden, da sie sonst irreversible und lebensbedrohende Schäden anrichten würden. Zur Neutralisation werden basische Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium) benötigt. Diese Mineralstoffe kann der Körper nicht selber erzeugen. Sie müssen in ausreichender Menge zugeführt werden und in einer organischen Form, bzw. Verbindung, sein.

Säure	+	Base	=	Salz
z.B. Harnsäure		z.B. Kalium		Neutral

Unser Organismus besitzt körpereigene Puffersysteme wie Natriumkarbonat-Puffer,

Hämoglobin-Puffer, Eiweiss-Puffer, Phosphat-Puffer. Die Nieren scheiden die neutralisierten Säuren in Salz-Form über den Urin aus, die Lungen entfernen Kohlensäure durch Abatmung, die Haut und der Darm scheiden saure Schlacken aus und das Bindegewebe speichert neutralisierte Säureschlacken ab. Der täglich anfallende Säureüberschuss wird also durch die Ausscheidungsorgane entsorgt. Da unsere Ausscheidungsorgane mit der heutigen Ernährungs- und Lebensweise bereits auf Hochtouren laufen, befinden sie sich am Limit. Der Körper muss vorübergehende Depots anlegen, und zwar im Bindegewebe und Fettgewebe. Damit beginnt die chronische Azidose (Übersäuerung). Da der Körper die Giftstoffmenge verringern muss, lagert er Flüssigkeiten ins Gewebe ein, damit deren Konzentration niedriger ist. So lässt eine latente chronische Übersäuerung die ungeliebte Cellulite, Übergewicht und andere Krankheiten entstehen.

## Mineralienraub

Wird der Körper nicht mit genügend Mineralstoffen von aussen versorgt, bedient er sich aus körpereigenen Mineralstoffdepots. Das erklärt, weshalb viele junge Sportler, welche einen hohen Milchsäureanteil im Gewebe aufweisen, unter Glatzenbildung leiden, da der Haarwuchs den «Kontostand» des noch vorhandenen körperchemischen Neutralisationspotentials anzeigt. Weitere Reservoirs von basischen Mineralstoffen befinden sich in den Haaren selber, der Haut, den Zähnen, in den Nägeln, den Knochen, den Knorpeln, den Sehnen sowie in den Gefässen und im Blut.

## Übersäuerung und ihre Ursachen

Die Übersäuerung des Organismus entsteht durch verschiedene Ursachen:

Zum einen produziert der Organismus durch den Stoffwechsel selber Säuren. Diese kann er jedoch normalerweise selber neutralisieren durch Abatmung und andere Puffersysteme.

Stressoren wie negative Gedanken, Groll, Ärger, Depression, unerlöste seelische Konflikte, psychischer Stress, Nikotin, Elektrosmog, Schlafmangel, übertriebene Sonnenexposition, Bewegungsmangel, Überanstrengung und zu flaches Atmen begünstigen die Azidose.

Durch die Ernährung übersäuern wir unseren Körper mit allen raffinierten, denaturierten Produkten und mit tierischen Proteinen. Auch Kochsalz wirkt säuernd – besser wäre hier Kristall- oder Steinsalz.

Viele Krankheiten wirken durch ihre Stoffwechsellage säuernd. Chemisch-synthetische Medikamente wirken nicht nur stark übersäuern. Durch ihre oft stark leberbelastende Wirkung schränken sie unser wichtigstes Entgiftungsorgan auch noch in seiner Funktion ein.

Durch Schwermetalle wie Amalgam und Goldfüllungen in den Zähnen entstehen ebenfalls Säurebelastungen. Zudem kann ein Darm unter Einfluss von Schwermetallen im Körper seine Funktion nicht mehr vollumfänglich wahrnehmen. Somit entsteht eine bakterielle Dysflora (falsches Bakterienverhältnis) und die Ausscheidungen der «schlechten» Bakterien führen zum Teufelskreis der kontinuierlichen Übersäuerung.

## Folgen von Übersäuerung

Ein Körper, der sich in der Säurestarre befindet, reagiert nicht auf Therapien wie z.B. Homöopathie. In meiner naturmedizinischen Praxis zeigt sich, dass physische Krankheiten und psychisches Unwohlsein meist mit körperlicher Übersäuerung einhergehen.

Bei Müdigkeit, Energielosigkeit, Antriebschwäche, Depressionen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, kalten Händen

und Füssen, Allergien, Gelenks- und Muskelschmerzen, Ekzemen, Haarausfall, Gastritis, Verstopfung und Durchfall, bei schlechtem Körpergeruch ist grundsätzlich ein Absinken des gesamten Organismus in ein saures Milieu festzustellen. Aussprüche wie «Ich bin sauer» spiegeln die psychische und körperliche Realität wider.

Unspezifische Schmerzen können durch Übersäuerung hervorgerufen bzw. verschlimmert werden.

Wenn das Säure-Basen-Gleichgewicht gestört ist, treten vermehrt Parasiten wie Pilze, Darmwürmer, Viren und schlechte Bakterien in Erscheinung – die Infektanfälligkeit steigt.

Durch chronische Übersäuerung können sich folgende **drei Krankheitsgruppen** entwickeln:

### Mineralstoffmangelkrankheiten

Wenn ständig zu viele Mineralien aus den Depots geholt werden.

Haarausfall, Karies, Parodontose, Varizen, Bandscheibenleiden, Leistenbrüche, Falten, Osteoporose, Diabetes, etc.

### Ausscheidungskrankheiten

Durch Überforderung der Entgiftungsorgane wie Nieren und Darm werden die Gifte vermehrt über Haut und Schleimhäute ausgeschieden.

Zahnplaque, Akne, eitrige Mandeln, Ekzeme, Furunkel, Karbunkel, Allergien, Schuppenflechte, PMS, Ulcus cruris, Fuss- und Handschweiss, etc.

### Ablagerungskrankheiten

Treffen Säuren und basische Mineralien aufeinander, entstehen Salze, welche als Schlacken in den Gefässen, Organen, Lymphknoten, Gelenken sowie dem Bindegewebe und der Muskulatur abgelagert werden.

Arteriosklerose, Gallensteine, Nierensteine, Blasensteine, Rheuma, Gicht, Arthrose, Schlaganfall, Herzinfarkt, Altersflecken, Zahnstein, Übergewicht, etc.

## Einfluss von Nahrung auf das Säure-Basen-Gleichgewicht

Unsere über raffinierte und denaturierte Nahrung führt dem Körper täglich 80-90% säurebildende Stoffe zu. Die heutige säurelastige Ernährung mit verhältnismässig hohem Fleisch-, Getreide- und Zucker-Konsum stellt für den Körper eine tägliche Säurebelastung dar. Der positive Einfluss einer saisongerechten, frischen Obst-, Gemüse- und Salat-reichen Ernährung erspart unserem Organismus eine Menge Arbeit.

## Säuren und Basen in Nahrungsmitteln

### säurebildende Nahrungsmittel

sind Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, tierische Eiweisse, Milch (ausser Buttermilch, Molke), Milchprodukte, geschälte polierte Getreide und Reis, Kaffee, Schwarztee, Zucker, zuckerhaltige Süssigkeiten, Weissmehlprodukte, Nüsse (ausser Haselnüsse), alkoholische Getränke

### basenbildende Nahrungsmittel

sind Gemüse (speziell Kartoffeln), Obst (speziell Rosinen, getrocknete Feigen, Aprikosen und Datteln), Grüntee, Kräutertee (je bitterer, desto basischer), Algen, Kakao, Rotwein, Bier, Molke

### neutrale Nahrungsmittel

sind Fette und Öle, Dinkel (leicht basenbildend)

Wir können zwar Säure schmecken, nicht aber die Basen. Sauer schmeckende Zitronen z.B. wirken im Stoffwechsel basisch.

Die Zuordnung der Lebens- und Nahrungsmittel sind ersichtlich aus Säure-Basen-Tabellen, die nicht immer ganz übereinstimmen (können beim Autor mit E-Mail angefordert werden). Schlussendlich ist auch alles eine Frage der Menge!



## Über den Autor

**Urs Feller**, Naturarzt NVS, wohnt mit seiner Frau und seiner Tochter in Gersau, wo er auch seine Naturheilpraxis führt. Er ist bekannt durch seine Vielseitigkeit und sein Verständnis für die Zusammenhänge.

Entsprechend umfasst seine naturheilkundige Beratung Körper, Geist und Seele des Menschen. Zusammen mit seinen Klienten analysiert er die aktuelle Gesundheitssituation. Auf Wunsch bezieht er auch die individuelle Lebens- und Ernährungsweise, das Schlafverhalten und die Wohn- und Arbeitsverhältnisse sowie die Beziehungen zu Mitmenschen und Familie in seine Abklärungen mit ein. Mit Kompetenz und Mitgefühl begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu einem gesunden, unabhängigen Leben voller Wohlbefinden, Energie, Selbstvertrauen, Klarheit, Erfolg und Harmonie.

### Termine:

Einzelbehandlungen für Kur- und Tagesgäste nach Vereinbarung im Kurhaus St. Otmar

### Auskunft:

Urs Feller, Naturarzt NVS  
Praxis für Naturheilkunde,  
Radiästhesie, Geomantie  
Stocklistrasse 19, CH-6442 Gersau  
Tel. +41 (0)41 820 44 44  
urs.feller@ursfeller.ch  
www.ursfeller.ch

## Wirksame Entsäuerung

Die Entsäuerung (Alkalisierung) kann über verschiedene Massnahmen erfolgen:

- gesunde tägliche Ernährung
- Entgiftung von metallischen und chemischen Toxinen
- erhöhte Trinkmenge (vitalisiertes Wasser oder Tee)
- Bewegung, Sport mit entsprechenden Ruhephasen
- tiefe Bauchatmung
- Sauna (speziell Infrarot-Sauna)
- Säure- und Schlacken-Ausleitung durch basische Körperpflege (wie z.B. Basenbäder)
- Darmsanierung
- Anregung ausleitender Organe wie Darm, Leber, Niere
- Säureneutralisation durch Remineralisierung: regelmässige Einnahme einer Basen-Mineral-Mischung (ohne Natrium), Molke, Zeolith, Sango Korallen
- Substitution verschiedener Antioxydantien wie Vitamin-C, Co-Enzym Q10, schwefelhaltige Aminosäuren, usw.
- Fasten mit Substitution von Mineralien und Mikronährstoffen
- Stressvermeidung oder Stressregulation
- seelische Konflikte lösen z.B. mit der Methode der systemischen Aufstellung

Entsäuern bringt Entgiftung, Übergewichtsreduktion, Gesundheit, Schönheit durch mehr Hautelastizität, verbesserte Blutzirkulation, Energiegewinn, Fröhlichkeit und somit Lebensverlängerung und eine Erhöhung der Lebensqualität!

### Quellenangaben:

- «Gesundheit durch Entschlackung» – Peter Jentschura und Josef Lohkämper
- «Die Entsäuerungsrevolution» – Hannelore Fischer-Reska
- «Die ganzheitliche Basenkur nach Dr. Ewald Töth»



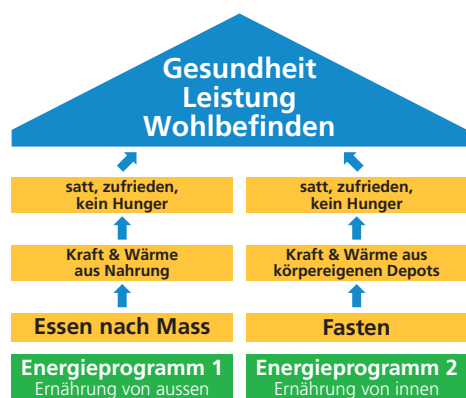
# Fasten: die Gesundheits-Vorsorge

■ **Unser Organismus ist ein Wunderwerk und ist in der Lage, viele verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun. Während wir sprechen, denken, arbeiten, uns bewegen, laufen nebenbei ganz automatisch unzählige körperliche Prozesse ab. Unser Herz schlägt, der Bewegungsablauf klappt, der gesamte Stoffwechsel funktioniert, unsere Nägel und Haare wachsen - dies alles Abläufe, welche für uns meistens selbstverständlich sind. Erst Kranksein oder Unfälle zeigen uns auf, wie lebenswichtig ein funktionierender Körper und ein klarer Geist sind.**

von Maya Bachmann-Krapf

Um eben diese Gesundheit erhalten zu können, benötigen sowohl Körper, Geist als auch die Seele eine regelmässige Auszeit. Fasten ist eine hervorragende Möglichkeit, vielen Organen des Körpers die nötige Ruhepause zu gönnen. Während einer Fastenzeit können Sie Ihre Energie also wieder auftanken und Ihren Körper regenerieren lassen.

Beim Fasten nehmen wir also keine Nahrung von aussen, was als «Energieprogramm 1» bezeichnet wird, auf. Der Körper schaltet automatisch auf das «Energieprogramm 2» um, d.h. er holt sich seine Lebenskraft und Lebenswärme aus den körpereigenen Depots.



Leben mit den beiden Energieprogrammen des Körpers Bildnachweis: Dr. Med. Lütznier, «Wie neugeboren durch Fasten»

Die Umschaltfähigkeit auf Fasten trägt grundsätzlich jeder Mensch in sich. Sie muss lediglich neu erlebt werden.

« Mit dem Wissen um die inneren Ressourcen und dem Vertrauen in sich selbst, können wir gestärkt in eine Fastenzeit einsteigen. »



## Über die Autorin

Maya Bachmann-Krapf ist im Familienbetrieb des Kurhaus St. Otmar gross geworden. Wie die Philosophie des Hauses, spielte auch bei ihr bereits in jungen Jahren die präventive Gesundheitspflege eine wichtige

## Was bringt mir das Fasten?

Eine Fastenzeit ist eine persönliche Bereicherung in Ihrem Leben und sie bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Erfahrungen mit sich selbst zu machen. Folgende körperliche Verbesserungen werden in zahlreichen Studien bestätigt.

### ✓ Entgiftung / Entschlackung

Abgelagerte und gebundene Giftstoffe im körpereigenen Eiweiss- und Fettgewebe werden gelöst und ausgeschieden. Die Durchblutung wird verbessert und wirkt sich somit positiv auf Ablagerungen an Blutgefäss-Innenwänden aus.

### ✓ Entstauung des Bindegewebes / Verbesserung des Hautbildes

Wasserablagerungen führen zu schmerzhaften Stauungen im Gewebe. Die Wasserspeicher werden beim Fasten geleert und das Gewebe wird schmerzfrei, die Haut wird straffer und Unreinheiten verschwinden.

### ✓ Darmfunktion

Beim Fasten ruhen die Verdauungsvorgänge, daher hat die Darmflora die Möglichkeit sich zu regenerieren. Regelmässige Einläufe oder Darmbäder reinigen den Darm und schwemmen alte, abgestossene Reste sanft aus.

### ✓ Gestärktes Immunsystem

Die körpereigene Abwehr wird durch die Darmsanierung und die psychosomatische Fastenwirkung gesteigert. Ein intaktes Immunsystem wehrt somit auch Krankheitserreger ab.

### ✓ Verbesserung des Stoffwechsels

Der Organismus reguliert während einer Fastenzeit das Stoffwechselgeschehen und verbessert Bluthochdruck und Blutfettwerte.

### ✓ Natürlich altern

Klar, auch das Fasten kann das biologische Altern nicht verhindern, kann jedoch vorzeitige Alterungsvorgänge aufhalten.

### ✓ Standortbestimmung

Zeit und Musse helfen sein Leben neu zu ordnen, bringen neue Ideen, lassen Mut für Neues aufbringen. Ein Gefühl von «wie neugeboren» stellt sich ein.

### ✓ Weniger Körpergewicht

Fasten bietet eine schnelle, angenehme und ungefährliche Möglichkeit um überflüssige Pfunde loszuwerden. Durch eine bewusste und gezielte Ernährung nach dem Fasten kann das neue Gewicht auch gehalten werden.

## Wer, wann und wo?

Selbständig fasten darf jeder, der sich für gesund und leistungsfähig hält, der sich zutraut, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben. Wenn Sie sich körperlich stark und psychisch stabil fühlen, steht einem eigenständigen Fasten nichts im Wege. Bei Unsicherheiten sollte ein Arzt konsultiert werden.

Grundsätzlich kann jederzeit gefastet werden, man sollte jedoch innerlich auch dafür

Rolle. Sie ist diplomierte Tourismusfachfrau HF sowie Fastenleiterin SKA und besucht regelmässig Fachkurse, Vorträge und Weiterbildungen im Bereich Gesundheit und Unternehmertum. Für Sich und Seine Gesundheit etwas tun, damit sie auch lange erhalten bleibt. Mit einfachen Beispielen zeigt sie Ihnen im Kurhaus St. Otmar diese Möglichkeiten.

### Termine:

Planen Sie mit uns Ihre persönliche Fastenwoche – geöffnet von Mitte Januar bis anfangs Dezember

### Auskunft & Reservationen:

Familie Maya & Beat Bachmann-Krapf  
OTMARSAN AG, Kurhaus St. Otmar  
CH-6353 Weggis  
Tel. +41 (0)41 392 00 10  
kurhaus@otmarsan.ch  
www.otmarsan.ch

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

Kurhaus St. Otmar  
Rigiblickstrasse 96, 6353 Weggis  
Telefon +41 (0)41 392 00 10  
E-Mail kurhaus@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/abenden herzlich bei uns willkommen.

Sie finden sämtliche Details zum Haus, den Kursen & Aktivitäten sowie Therapien auf unserer Homepage [www.otmarsan.ch](http://www.otmarsan.ch).

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

11.02. – 18.02.2012 <b>A T W</b> <b>Neu!</b>	<b>Fasten – Winterwandern – Wohlfühlen</b> mit Beat Bachmann-Krapf	CHF 395.00
15.02.2012 27.06.2012 25.07.2012 03.10.2012 <b>A T W</b> <b>Neu!</b>	<b>Entspannende Klänge zum Abendausklang</b> mit Elke Forrer-Engler	CHF 40.00
16.02.2012 05.06.2012 17.07.2012 11.09.2012 <b>A T W</b>	<b>Menschen- &amp; Gengerechte Nahrung</b> mit Andy Schibli	CHF 60.00
18.02. – 25.02.2012 31.03. – 07.04.2012 09.06. – 16.06.2012 06.10. – 13.10.2012 <b>A T W</b>	<b>Wohlfühlwoche im Kurhaus St. Otmar</b> mit Maya Bachmann-Krapf	CHF 275.00
29.02.2012 05.09.2012 <b>A T W</b>	<b>Säuren &amp; Basen im Gleichgewicht!</b> mit Marianne Camenzind	CHF 60.00

bereit sein. Jährlich ein- bis zweimal eine Fastenpause einzulegen ist sinnvoll, denn so gönnen wir unseren Organen eine Erholung und stärken unser Immunsystem.

« Jährlich ein- bis zweimal eine Fastenpause einzulegen ist sinnvoll... »

Ein präventives Fasten dauert zwischen 7 und 14 Tagen. Eigenständig können Sie dies überall durchführen wo Sie sich wohl, gemütlich, warm und geborgen fühlen. Wo es schön für Sie ist, wo Sie faulenzen können, wann Sie

möchten, überall wo Sie Ihre Ruhe haben und in Ruhe gelassen werden. Und wo Sie kein Stress und kein Termindruck haben!

Sie sehen also, eine Fastenzeit ist eben nicht zuletzt auch eine ganzheitliche «Frühlingsputzete» für unseren Körper, Geist und Seele.

Übrigens, all dies bieten wir Ihnen im Haus St. Otmar in Weggis. Nutzen Sie die einzigartige Gelegenheit, um sich eine persönliche Auszeit zu gönnen. Bei Fragen rufen Sie uns an – wir sind gerne für Sie da!

Quellenangaben: Dr. Med. Lütznier, «Wie neugeboren durch Fasten»

## Produkte

### ➤ Oro del inca Hochanden-Salz mit Kräutern Das einzigartige Lebenssalz der Inkas

Das einzigartige Lebenssalz der Inkas stammt direkt aus den Hochanden Perus, aus einer Höhe von über 3200 m ü. M.

Dieses Hochanden-Salz ist einzigartig: Da es als heisse Salzwasser-Quelle natürlich an die Oberfläche tritt, benötigt der Abbau keine Sprengung, welche die hochwertige Informationsqualität des Salzes automatisch zerstören würde. Zusätzlich ist das Hochanden-Salz naturbelassen: Im Gegensatz zu fast allen übrigen Speisesalzen des Welthandels wird dieses Natursalz nicht raffiniert und behält somit seine biophysikalische Urenergie in reiner Form!

Die Indios verarbeiten ihr Lebenssalz ausschliesslich von Hand und dort, wo es entstanden ist. Völlig abgelegen und eingebettet in die raue und mächtige Gebirgslandschaft wird das Hochanden-Salz in Verdunstungsbecken in der Sonne getrocknet. Die Salzbecken bedecken den ganzen Gebirgsabhang und werden durch die Indios jedes Jahr nach der Regenzeit wieder neu geformt und Labyrinth ähnlich mit heissem Salzwasser gespiesen.

Man weiss, dass bereits die Inkas dieses Natursalz auf dieselbe Weise abgebaut haben – bereits sie schätzten dieses einzigartige Salz ganz besonders.

Dem Hochanden-Salz werden 8 aromatische Kräuter aus den Hochanden beigemischt. Es sind dies Llullucha, K'ochayuyu, Hierbabuena, Wilde Bergminze, Oregano, Berg-Petersilie, Basilikum und Koreander. Diese Andenkräuter stammen aus einer Höhe von 3200 m bis 4600 m ü. M. und werden entweder naturgerecht angepflanzt oder wachsen im Wildwuchs. Sie werden alle durch die Indios von Hand geerntet und zerkleinert.





07.03.2012  
30.05.2012  
**A T W**

**Gesundes Selbstbewusstsein!**  
mit Marianne Camenzind  
CHF 60.00

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.

14.03.2012  
16.05.2012  
17.10.2012  
21.11.2012  
**A T W**

**Meine Wege zur Entspannung**  
mit Martin Zurbruggen  
CHF 60.00

Unser Alltag – beruflich wie privat – gestaltet sich zunehmend intensiver und komplexer. Die gute Nachricht: Wir sind dem Phänomen «Stress» nicht einfach hilflos ausgeliefert. Ein gezielter Umgang mit dieser Belastung und individuelle Lösungswege sind notwendig, damit die wachsenden Herausforderungen nicht zu einer Überforderung werden.

17.03. – 24.03.2012  
19.05. – 26.05.2012  
07.07. – 14.07.2012  
03.11. – 10.11.2012  
**A T W**

**Verwöhnwoche im Kurhaus St. Otmar**  
mit Maya Bachmann-Krapf  
CHF 310.00

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!

28.03.2012  
**A T W**

**Kinesiologie – selber testen leicht gemacht!**  
mit Marianne Camenzind  
CHF 60.00

Was ist gut für mich und was ist das Richtige? Der kinesiologische Muskeltest ist eine Möglichkeit für Antworten darauf. Faszinierend einfach und innert kurzer Zeit lernbar!

11.04.2012  
**A T W**  
**Neu!**

**Ressourcenmanagement**  
mit Elke Forrer-Engler  
CHF 60.00

Ein aktives Leben, Erfolg und Lebensfreude hängen stark von Ihrer Leistungskraft ab – egal, ob Führungskraft, Angestellte/r oder Familienmanager/in. Um Ihre Batterien aufzuladen, brauchen Körper, Geist und Seele «Nahrung» – dazu werden wirkungsvolle Strategien erarbeitet.

14.04. – 21.04.2012  
**A T W**

**Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen**  
mit Elena Herzog  
CHF 400.00

Stärkung und Nahrung der Lebensenergie durch heilgymnastische, meditative und harmonische Körperübungen. Ideale Gesundheitsvorsorge.

21.04. – 28.04.2012  
01.09. – 08.09.2012  
**A T W**

**Fasten – Wandern – Geniessen**  
mit Beat Bachmann-Krapf  
CHF 330.00

Sie fasten aktiv – mit viel Bewegung und bewusster Entspannung. Tägliche Wanderungen lassen Sie die Region um den Vierwaldstättersee erleben und unterstützen zudem Ihren Stoffwechsel. Des weiteren haben Sie genügend Zeit für sich, um zu entspannen, zu massieren, zu diskutieren, zu saunieren oder einfach zu geniessen!

25.04.2012  
09.05.2012  
**A T W**  
**Neu!**

**Gesundheit kann man essen**  
mit Kari Arnold  
CHF 60.00

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ist heute bestens belegt. Erfahren Sie mehr über den Stellenwert der Mikronährstoffversorgung für eine gesunde Ernährung.

02.05.2012  
31.10.2012  
**A T W**

**Leichter leben!**  
mit Marianne Camenzind  
CHF 60.00

Lernen den eigenen Lebens-Rucksack zu erleichtern, damit die Lebens-Reise einfach und genussvoll weitergeht.

05.05. – 12.05.2012  
**A T W**  
**Neu!**

**Yogawoche (an 5 Tagen, morgens oder abends)**  
mit Margo Kirtikar  
CHF 250.00

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.

20.06.2012  
26.09.2012  
**A T W**

**Wasser trinken – einfach genial!**  
mit Marianne Camenzind  
CHF 60.00

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.

04.07.2012  
28.11.2012  
**A T W**

**Stopp: nicht mit mir!**  
mit Marianne Camenzind  
CHF 60.00

Mit guten Gefühlen nein zu sagen, ist oft nicht einfach – aber lernbar! Erlernen Sie praktische Tipps für Ihren Alltag.

14.07. – 21.07.2012  
**A T W**  
**Neu!**

**Sport-Fastenwoche**  
mit Beat Bachmann-Krapf  
CHF 395.00

Erfahren Sie diverse sportliche Aktivitäten in der Gruppe kombiniert mit Trinkfasten. Mit täglichem Programm erleben Sie die Region Vierwaldstättersee und unterstützen dabei Ihren Stoffwechsel optimal. Sie haben genügend Zeit für sich um zu entspannen, zu massieren, zu diskutieren, zu saunieren oder einfach zu geniessen!

15.09. – 22.09.2012  
**A T W**

**Leberreinigungs-Woche**  
mit Maya Bachmann-Krapf  
CHF 285.00/CHF 380.00

Die Leber – die Mutter aller Organe! Wenn wir wirklich wüssten wie wichtig die Leber für unsere Gesundheit ist, würden wir ihrer Pflege sicherlich viel mehr Beachtung schenken. Auch Allergien, Verdauungsprobleme und Verstopfung, Rheuma, Arthritis und andere Krankheiten ergeben den Beweis, dass die Lebertätigkeit nicht optimal ist. Erfahren Sie wie wohltuend sich eine Leberreinigung anfühlt.

20.10. – 27.10.2012  
**A T W**  
**Neu!**

**Yoga als Abendausklang (an 4 Abenden)**  
mit Elke Forrer-Engler  
CHF 160.00

Abends, nach einem aktiven Fastentag, entspannen und ruhen Sie mit Yoga-Übungen aus. Dazu geniessen Sie die wohltuende Umgebung sowie ruhige Atmosphäre.

14.11.2012  
**A T W**  
**Neu!**

**Echte Effizienz macht Spass!**  
mit Marianne Camenzind  
CHF 60.00

Für Arbeit, Büro, Haushalt oder Freizeit – wer einige Grundregeln der Effizienz kennt und umsetzen kann, bleibt gesund, leistungsfähig und glücklich.

12.11.2012  
**A T W**

**Kreatives Glas-Fusing – Winterschmuck**  
mit Lilian Stocker-Bumbacher  
CHF 150.00

Lernen Sie während eines halben Tages die faszinierende Welt der Glasfusing-Technik kennen und kreieren Sie Ihr ganz besonderes und persönliches Erinnerungsstück. Als Winterschmuck fertigen Sie Schneeflocken & Weihnachtssterne aus Glitzerglas – passend zur Jahreszeit. Glas und Brände sind inbegriffen.

**Produkte » KURZ & BÜNDIG**

**Aktuelle Liefersituationen:**

**Macandina Plus //** Wir warten nach wie vor auf die neueste Sendung unseres Lieferanten in Peru, die sich leider weiterhin verzögert.



Liefertermine sind bedauerlicherweise in Lateinamerika nicht so zuverlässig wie bei uns. Wir gehen davon aus, dass die Sendung nicht vor anfangs November bei uns eintrifft. Bitte geben Sie uns bei einer Bestellung Ihre E-Mail-Adresse oder Telefonnummer an, und wir werden Sie nach erneuter Verfügbarkeit umgehend informieren. Besten Dank für Ihr Verständnis.

**Sanddorn Vital-Vollfrucht-saft //** Wie bereits angekündigt, haben wir dieses wertvolle Produkt aus unserem Sortiment genommen. Falls es zu einem späteren Zeitpunkt erneut verfügbar sein sollte, werden wir Sie wieder informieren.

**Bio Blüten- und Waldhonig //**

Aus der neuesten Abfüllung haben wir kürzlich neuen Blüten- und Waldhonig erhalten. Momentan sind sowohl Bio-Blütenhonig wie auch Bio-Waldhonig in genügenden Mengen ab Lager lieferbar. Solange Vorrat – «es hät, solang's hät»!



**Meerescalcium-Kapseln //**

Nach über einem Jahr hat uns der Hersteller informiert, dass diese nun endlich wieder lieferbar sind. Entsprechend können wir diese ab sofort wieder ab Lager liefern. Den Preis konnten wir beibehalten.



Das Herkunftsland der Muscheln, aus denen das Meerescalcium gewonnen wird, ist Italien. Damit ist auch garantiert, dass das Produkt nicht durch Radioaktivität aus Japan belastet ist. Sie erhalten von uns wie gewohnt immer einwandfreie und beste Qualität.

**Oro del inca Hochanden-Salz mit Kräutern //**

Bei den beiden dekorativen Glasflaschen mussten wir eine kleine Preiserhöhung des Herstellers übernehmen. Die Nachfüllbeutel erhalten Sie nach wie vor zum gleichen günstigen Preis. Die neu gültigen Preise finden Sie im Inserat in dieser Ausgabe.



**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.

**Produkte » BESTELLUNG**

**Aktion**

gültig vom 24.10. bis 20.11.2011

gültig vom 24.10. bis 20.11.2011

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		<b>OTMARSAN Molke</b>   Vanille /   Erdbeer /   <b>Schoco, 800 g</b>	<b>23.00</b>	<b>21.50</b>	
0016/7/8		<b>OTMARSAN Molke</b>   Vanille /   Erdbeer /   <b>Schoco, Nachf. 6 kg</b>	<b>129.00</b>	<b>124.00</b>	
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
0210		Set Pinifit Früchte & Gemüse, 2 Dosen à 60 Kapseln	49.80		
0220-A2		<b>Goji-Beeren, getrocknet, 3 Beutel à 510 g</b> <b>3 für 2</b> <b>Aktion: 99.80</b> <del>149.70</del>			
0220		Goji-Beeren, getrocknet, Wildwuchs, Beutel à 510 g	49.90		
0230		Krillöl, Nahrungsergänzung mit Omega-3, 90 Kapseln	59.90		
2601-1		<b>Meerescalcium Nahrungsergänzung, 100 Kapseln</b>	<b>42.50</b>		
0200...		<b>Oro del inca Hochanden-Salz, Glasfl., 225 g / 110 g</b>	<b>12.50 / 7.90</b>		
0201...		<b>Oro del inca Hochanden-Salz, Nachfüllb., 500g / 250g</b>	<b>14.20 / 7.50</b>		
0586...		<b>Blütenhonig Bio aus dem Fricktal, 500 g / 1000 g</b>	<b>16.50 / 30.00</b>		
0586W...		<b>Waldhonig Bio aus dem Fricktal, 500 g / 1000 g</b>	<b>18.00 / 33.00</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		
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 Molke, 200 ml	27.40		
1006		molba Crème anticellulite, 200 ml	57.00		
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70		
1110		molba Bio-Seife, mit Molke, 125 g (ab 10 Stk. 5.60)	6.20		5.90
1002		molba Massage- und Hautfunktionsöl, 200 ml	21.90		
1125		molba Haar-Lotion, 300 ml	21.20		
1150		molba Badosana Kräuter-Öl-Schaumbad, 1000 ml	34.80		
1080		Anamú-Spray, mit äther. Ölen, 150 ml	19.50		
2060-A1		<b>Solepfeife</b> <b>10%</b> <b>Aktion: 62.00</b> <del>69.00</del>			
2061-A1		<b>Solefant, für Kinder</b> <b>10%</b> <b>Aktion: 62.00</b> <del>69.00</del>			

Einfach Anzahl Produkte aufschreiben und einsenden oder faxen an unten stehende Adresse. Ihre Adresse und Kundennummer (bitte mitfaxen) sind rückseitig aufgedruckt. Änderungen bitte vermerken.

Ich wünsche folgende Unterlagen:

- Kurhaus St. Otmar & Kurse
- Bücherliste
- Gesundheitsschuhe

**Otmarsan Produkte 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

