



Die 5-Elemente- Ernährungslehre - ein neuer «alter Hut»?

- > Cell Fit Tropfen - ideale Kombination mit Q10, Omega-3, Vitamine C+E+D3
- > Neue Produkte:
5-Elemente-Tees, QiBalance Kokosöl,
Goji-Beerensaft, Sensolar Lip Balm

«natürlich gesund!»

Die Zeitschrift zu aktuellen
Gesundheitsfragen

Name, Adresse und Kunden-/Mitgliedernummer

AZB CH-6353 Weggis

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

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

Synor.ch

Ausgabe: Nr. 2/2012, Jahrgang 39, erscheint vier Mal jährlich
Auflage: 8'181 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 » Einführungsaktionen

Aktionen gültig ab 24. Dezember 2012 bis 25. Januar 2013

> Cell Fit Tropfen

Die einmalige Kombination von 5 wertvollen Nährstoffen in jeweils optimaler Bioverfügbarkeit:

- EPA und DHA zum Erhalt der Herz- und Gehirnfunktion
- Coenzym Q10 für den Energiestoffwechsel
- Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress
- Vitamin D trägt zum Erhalt von Knochen, Zähnen und Muskeln bei
- Vitamin C verbessert die Funktion des Immunsystems

Cell Fit Tropfen, Monatskur 100 ml
für CHF 55.90 statt 69.90

20%
Neu!

> Goji-Beerensaft

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

Goji-Beerensaft Bio, aus Wildwuchs, Glasflasche 1000 ml
für CHF 39.90 statt 49.90

20%
Neu!

> Sensolar Sonnenschutz

Sensolar Sonnenschutz Duo Bronze, LSF 25, Flasche à 100 ml
für CHF 19.90 statt 24.90

Sensolar Sonnenschutz Lip Balm, LSF 30, 7.5 ml
für CHF 7.90 statt 9.90

20%
Neu!

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

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

Seit unserer letzten Ausgabe ist es bereits ein bisschen länger her. Dafür können wir Ihnen diesmal gleich mehrere Produktneuheiten präsentieren, die wir neu in unserem Sortiment führen. Einige dieser Produkte sind nach der «5-Elemente-Lehre» zusammengesetzt.

Aber was ist denn eigentlich die «5-Elemente-Lehre»? Im Hauptartikel dieser Ausgabe finden Sie das trefflich beantwortet.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Herzlichst, Othmar Krapf Jun.
Leitung Otmarsan Produkte

Thema

Die 5-Elemente-Ernährungslehre - ein neuer «alter Hut»?

■ *«Als ich noch ein Kind war, es war im Sommer, plagten mich zur Mittagszeit fürchterliche Zahnschmerzen. Gegen zwei Uhr waren diese so stark, dass ich meine Mutter um Hilfe bat. Sie war eine bekannte Akupunkturkundige. Sie erklärte mir, dass ich zuviel «Feuer» in mir trage und ging in unseren Garten, um einige Kräuter zu besorgen. Ich beobachtete Sie, wie sie diese putzte und dann alle zusammen mischte, bis sich ein dickflüssiger Saft ergab. Er schmeckte miserabel und bitter. Aber sie sagte, dass der bittere Geschmack das Feuer bekämpfen würde und so musste ich das ganze Glas voll austrinken. Ich trank brav mein Glas leer und es gelang mir danach einzuschlafen. Als ich zwei Stunden später wieder aufwachte, waren meine Zahnschmerzen verschwunden und ich fühlte mich irgendwie abgeklärt und im ganzen Körper einfach wohl. So dass ich mein lautes und nerviges Verhalten als Teenager wieder an den Tag legen konnte.»*

Dr. Eugen Becker, Apotheker und Biologe

Später fand ich heraus, dass es sich bei dem Kraut um Löwenzahn handelte. Löwenzahn ist ein «kühlendes oder erfrischendes» Kraut und wird häufig zur Behandlung von übermäßigem «Feuer» bei Zahnschmerzen, Kopfschmerzen oder Nasenbluten gebraucht. Ich hatte in meiner Kindheit noch oft die Gelegenheit zu erfahren, wie Kräuter hilfreich sein können. Erst viel später als ich von Taoismus (= Lehre vom «richtigen» Weg) und der Traditionellen Chinesischen Medizin hörte, wurde mir klar, dass meine Mutter auch beim Kochen und der Nahrungszubereitung das Prinzip von Yin und Yang angewendet hatte.»

Diese kleine Geschichte erzählte ein bekannter Arzt aus China seinen Patienten, um sie in die Geheimnisse der 5-Elemente-Lehre, die

auf dem Prinzip des Yin und Yang Gleichgewichts basiert, einzuweihen.

Das Yin-Yang System dient dem Verständnis polarer Vorgänge oder polarer Kräfte, wie z.B. Kälte (Yin) – Hitze (Yang), Mann (Yin) – Frau (Yang), Aktiv (Yin) – Passiv (Yang). Das ergänzende System der 5 Elemente oder besser als das System der 5 Wandlungsphasen bezeichnet teilt physische Abläufe oder Erscheinungen in fünf Wandlungsphasen, die ineinander übergehen, ein.

Ähnliche Systematiken wurden auch schon im antiken Griechenland verwendet. Aristoteles war es, der zu den vorherrschenden 4 Elementen Wasser, Feuer, Erde, Luft, das fünfte – den «Äther» – zufügte.

Die 5 Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Diese stehen in einer engen, wechselseitigen Beziehung zueinander. Jedes Element hat seinen Gegenspieler oder wird von einem anderen beherrscht oder gefördert.

Die Reihenfolge der Elemente im «fördernden» Zyklus lautet:

Holz → Feuer → Erde → Metall → Wasser. Bedeutet: Holz fördert Feuer, Feuer fördert Erde, etc..

Die Reihenfolge im «hemmenden» Zyklus lautet:

Holz → Erde → Wasser → Feuer → Metall. Bedeutet: Holz hemmt Erde, Erde hemmt Wasser, etc..

Die Beziehungen dieser fünf Wandlungsphasen sind streng genommen nicht wörtlich zu nehmen, auch wenn dies für den Einstieg in die komplexe Materie hilfreich erscheint. Vielmehr dienen sie der Einteilung von jahrtausend alten Erkenntnissen und Beobachtungen der Natur und des menschlichen Körpers.

Beispielhaft möchte ich folgende Zuordnungen anführen: **siehe untenstehende Tabelle.**

Nun können wir auch unsere Nahrungsmittel in dieses Schema einfügen. Wenn wir uns die Spalte «Geschmack» anschauen, dann können wir das eine oder andere daraus ableiten. Aber, wie alles in der Welt, die Sache wird etwas komplexer, da es innerhalb der Elemente zusätzlich weitere Abstufungen gibt: Heiss – Warm – Neutral – Erfrischend – Kalt, von denen immer vier Qualitäten in einem Element vertreten sind.

Element	Inneres Organ (Yin-Organ)	Hohlorgan (Yang-Organ)	Gefühl	Geschmack
Holz	Leber	Galle	Zorn	Sauer
Feuer	Herz	Dünndarm	Freude	Bitter
Erde	Milz	Magen	Verlangen	Süss
Metall	Lunge	Dickdarm	Traurigkeit	Scharf
Wasser	Niere	Harnblase	Angst	Salzig

Schauen Sie sich einfach die folgende kleine Zusammenstellung verschiedener Lebensmittel an. Wenn Sie sich ein wenig damit beschäftigen, dann werden Sie ziemlich schnell ein Gespür für die Qualität eines Lebensmittels entwickeln. Mehr noch: sie werden sehr schnell merken, dass Sie bei Ihrem nächsten Einkauf viel bewusster auswählen und sich mit dem entsprechenden Lebensmittel beschäftigen.

Holz:

Heiss: keine
 Warm: Grünkern, frische Pflaumen, Huhn, Essig
 Neutral: Dinkel, Himbeere, Hagebuttentee
 Erfrischend: Weizen, Sauerkraut, Sojasprossen, saure Äpfel, Erdbeeren, Orangen, Champagner, Sekt, Weizenbier
 Kalt: Weizenkleie, Tomaten, Ananas, Zitrone, Joghurt

Feuer:

Heiss: Schaf, gegrilltes Fleisch, Cognac
 Warm: Rosenkohl, Ziegenkäse, Rosmarin, Kaffee, Rotwein
 Neutral: Roggen, Feldsalat, rote Beete, Endivien, Schwarzer Tee
 Erfrischend: Artischocke, Kopfsalat, Löwenzahn, Radicchio, Salbei frisch, Pils, Wasser heiss
 Kalt: keine

Erde:

Heiss: keine
 Warm: Fenchel, gebratene Zwiebel, Pfirsich, Kürbiskernöl, Zimt, Walnuss, Erdnuss
 Neutral: Maiskolben, Bohne grün, Karotte, Kartoffel, Rotkohl, Rind, Butter, Kuhmilch, Honig Mandeln, Ei, Waldpilze, Traubensaft
 Erfrischend: Gerste, Blumenkohl, Broccoli, Spinat, Apfel süss, Banane, Olivenöl, Leinöl
 Kalt: Salatgurke, Honigmelone, Mango, Papaya

Metall:

Heiss: Chilipulver, Curry, Ingwer, Pfeffer, hochprozentiger Alkohol
 Warm: Hafer, Lauch, Reh, Fasan, Reiswein, Thymian, Basilikum, Senf
 Neutral: Reis, Gans, Kaninchen, Pute
 Erfrischend: Radieschen, Kresse, Salbei getrocknet, Pfefferminztee
 Kalt: keine

Wasser:

Heiss: keine
 Warm: Salami, Schinken roh und gekocht, Parmesankäse, Kabeljau, Scholle, Thunfisch, Hummer
 Neutral: Linse, Forelle, Karpfen, Lachs, Schwein
 Erfrischend: Kichererbse, Tintenfisch, Oliven
 Kalt: Kaviar, Miesmuschel, Salz, Mineralwasser, Wasser kalt

Alle Lebensmittel haben zusätzlich fünf Geschmacksrichtungen: süss, sauer, bitter und salzig. Die Geschmacksrichtung «Umani» wollen wir hier nicht näher betrachten, da sie für die gute Ernährung keine Rolle spielt. «Warme» Lebensmittel werden unseren Körper sanft erwärmen, während «kalte» Lebensmittel abkühlen und reinigend wirken. Haben Sie schon mal einen heissen Ingwertee aus frischen Ingwerscheiben im Winter aufgebriht oder bei nahenden «Erkältungen» genossen, dann wissen Sie wie das gemeint ist. Welche Geschmacksrichtung bevorzugen wir in Stress Situationen? Es ist süss – damit beru-

higen wir unsere Nerven. Wenn wir mehr Energie brauchen, dann ist es eher das Verlangen nach etwas bitterem. Saure Speisen wirken eher stabilisierend auf den Körper. Im Winter tendieren wir eher nach scharfen Speisen. Wenn wir diese Aspekte der Ernährung genügend beachten, dann trägt dies zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei und genau diese Weisheiten lehrten die Heilkundigen bereits im alten China.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der 5-Elemente-Ernährungslehre ist auch die Tatsache, dass die meisten Lebensmittel möglichst dort wachsen sollen, wo die Menschen wohnen, die sie verzehren. Dieses uralte Erkenntnis wird auch heute Gott sei Dank immer häufiger umgesetzt, indem vielmehr regionale Lebensmittel in den Märkten und Geschäften angeboten werden. Dies geschieht zwar mehr unter Marketinggesichtspunkten als aus ernährungsphysiologischen Erwägungen heraus. Jedenfalls kann ich diesen Trend nur unterstützen. Je schneller ein Lebensmittel vom Erzeuger zum Verbraucher gelangt, also je frischer ein Lebensmittel ist, desto nährstoffreicher und energievoller (nicht im Sinne von Kalorien!) ist es.

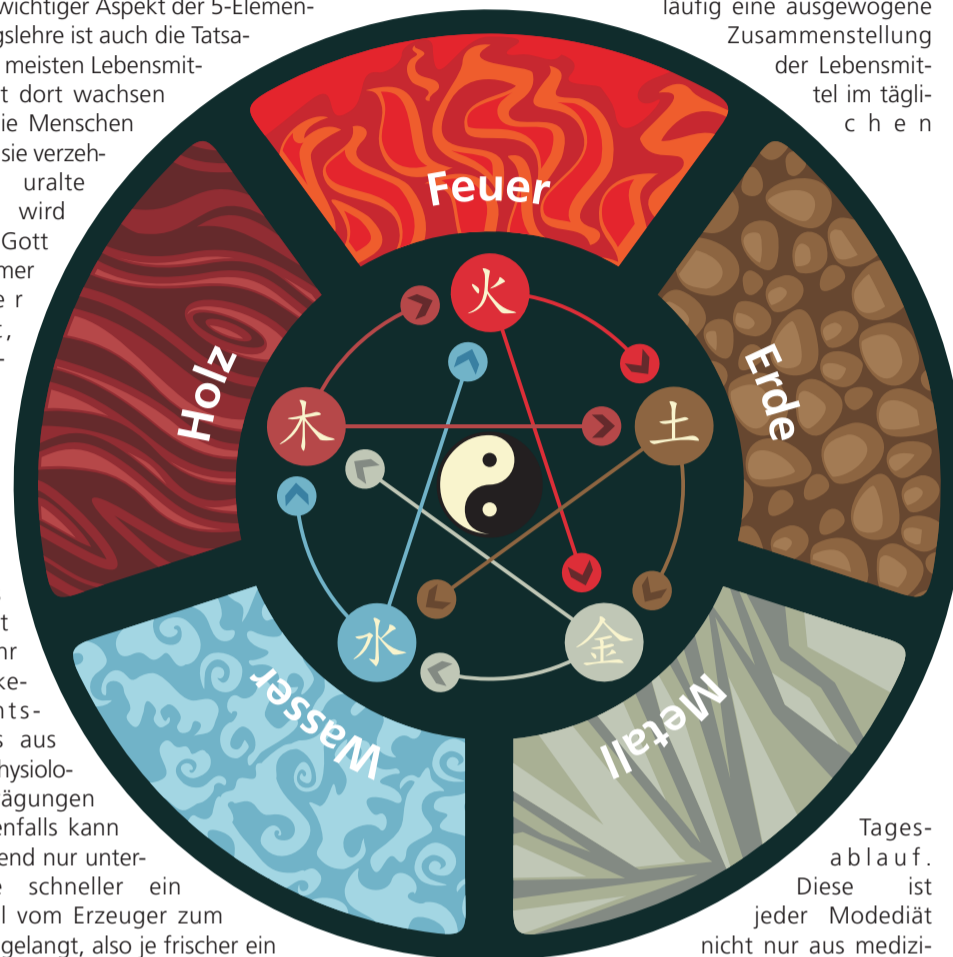
Anders ausgedrückt bedeutet dies aber auch, dass ein Nahrungsmittel dann zu einem «Lebens»mittel wird, wenn es möglichst natürlich verwendet wird. Industriell vorgefertigte Nahrung kann nie ein Ersatz für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sein. Zu sehr wird durch Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Farbstoffe, künstliche Aromen etwas geschaffen, was oft nur noch wenig mit «Lebens»mittel zu tun hat. Daher finden Sie in den Regalen der Supermärkte so gut wie nie Produkte, die nach der 5-Elemente-Lehre zusammengesetzt sind.

Wie wähle ich die richtigen Lebensmittel für mich aus?

Ernährung nach den 5 Elementen bedeutet, dass in einer Mahlzeit möglichst alle Wandlungsphasen angesprochen werden. Nur dann kann der Körper die benötigten Nährstoffe optimal aus der Nahrung gewinnen und in Lebensenergie umwandeln. In unserer Kultur sind wir gewohnt, Lebensmittel nach Zahlen zu klassifizieren: Wie viele Kalorien? Wie viel Eiweiss, wie viel Kohlenhydrate, wie viel Fette? Welche Vitamine und wie viel? Ballaststoffe? Zahlen über Zahlen. Dies kannten die früheren Kulturen natürlich so nicht. Aber sie beobachteten genau, was dem Menschen besonders gut tat und welche Wirkungen beim Verzehr bestimmter Lebensmittel auftraten. Das Ergebnis: die 1000 Jahre alte Tradition der 5-Elemente-Ernährung führt zu ähnlichen Erkenntnissen wie unsere moderne Ernährungswissenschaft. Der einzige kleine Wermutstropfen in der ganzen Angelegenheit ist wie immer: Man muss diesen Weg auch gehen, um davon zu profitieren zu können. Probieren geht über studieren.

Die Basis der Mahlzeiten bilden «neutrale» Lebensmittel, die durch verschiedene Mengen an Yin- und Yang-Lebensmitteln modifiziert werden, je nach Mensch, je nach

Lebensumständen und den aktuellen Bedürfnissen des Menschen. Ziel ist es, die «Körpersäfte» zu balancieren, damit die Körperenergie (das «Qi») frei fließen kann und es keine Stauungen oder Überschwemmungen gibt. Das Ziel ist es ein Gleichgewicht herzustellen, damit der Mensch in einer inneren und äusseren Harmonie sein Leben führen und gestalten kann. Folgt man den Empfehlungen der 5-Elemente-Lehre, dann ergibt sich fast zwangsläufig eine ausgewogene Zusammenstellung der Lebensmittel im täglichen



Tagesauf. Diese ist jeder Modediet nicht nur aus medizinisch-gesundheitlicher Sicht, sondern auch aus der daraus gewonnenen Neuen Lust auf geschmackvolles Essen vorzuziehen. Lust- statt Frustessen. Mit der 5-Elemente-Ernährung wird sich fast automatisch auch Ihr Wohlfühlgewicht nach einiger Zeit einstellen. Sie werden körperlich leistungsfähiger und beweglicher. Ganz ohne Diätstress.

Das verstehe ich alles, aber wie fange ich an?

Diese Ratschläge hören sich wie alle Ratschläge sehr schön an und Ratschläge zu geben ist nun mal einfach. Aber wie kann man das umsetzen? Das einfachste ist natürlich die Weiterbildung in entsprechender Literatur, an der es im Buchhandel gewiss nicht mangelt. Durch die Lektüre erfährt man viel Neues und Wissenswertes und damit gewinnt man auch neue Einsichten in seine eigenen Ernährungsgewohnheiten. Dies ist ein erster Weg zu einer gesünderen Ernährung an der man auch Freude hat. Aber nicht jeder möchte dicke «Schinken» wälzen oder ist eine ausgesprochene Leseratte. Da hilft nur eines: mehr oder überhaupt erstmal die Stimme seines Körpers wieder wahr zu nehmen, zu spüren, was der Körper

braucht, was ihm gut tut. Probieren Sie in sich hinein zu hören und Sie werden erstaunt sein, wie Ihr neu gewonnenes Ernährungsbewusstsein Ihnen den richtigen Weg (Tao) zeigt.

PS: Da aller Anfang schwer ist, möchte ich Ihnen zwei schmackhafte Rezepte mit auf den neuen Weg geben.

Mariniertes Rindfleisch mit Champignons:

Feuer: Rotwein in eine Schüssel geben
 Erde: in Scheiben geschnittenes Rindfleisch zugeben (Fleisch soll vom Rotwein bedeckt sein) über Nacht stehen lassen
 Feuer: heisse Pfanne
 Erde: Sonnenblumenöl, Rindfleisch abgetropft anbraten
 Metall: weisse Teile der Frühlingszwiebel, Pfeffer
 Wasser: Salz
 Holz: Petersilie
 Feuer: einen Teil der Marinade zugeben, Paprika

ca. 5 Minuten köcheln lassen

Erde: wenn das Fleisch fast gar ist, geschnittene Champignons zugeben

weitere 5 Minuten köcheln lassen

Metall: abschmecken mit Pfeffer
 Wasser: Salz
 Holz: Petersilie
 Feuer: Rotwein
 Erde: Rohrzucker, eventuell andicken mit Pfeilwurzelmehl

Für Vegetarier: Polenta mit Avocado:

Feuer: Topf mit Wasser (3/4 Liter) zum Kochen bringen
 Erde: Polenta (150g) und 50g Quinoa einrieseln lassen, aber mit Schneebesen ständig umrühren, Topf von der Herdplatte nehmen, Platte auf kleinste Stufe stellen

kräftig würzen mit:

Metall: Pfeffer, Muskat
 Wasser: Salz
 Holz: etwas Zitronensaft (ganz wichtig!)
 Feuer: Paprika
 Erde: 80g Butter darin schmelzen

Alles unterrühren, gut schliessenden Deckel auflegen und 20 Minuten auf kleinster Stufe (nicht rühren). Avocado mit einer Gabel zerkleinern und mit Zitronensaft beträufeln, nach Belieben mit Pfeffer würzen, Salz, frische Kräuter. Wer es herzhaft mag, kann Frühlingszwiebel untermischen. Die Avocado-Creme unter die Polenta mischen oder dazu essen.

Guten Appetit!

Kur- & Ferienhaus » KURZ & BÜNDIG

Wiedereröffnung Zahnarztpraxis im Kur- & Ferienhaus St. Otmar in Weggis ab Montag, 7. Januar 2013 // Herr Dr. Miomir Gavrilovic, Zahnarzt und sein Team begrüsst Sie ab Montag, 7. Januar 2013 in der wiedereröffneten Zahnarztpraxis an der Rigiblickstrasse 117 in Weggis. Die selbständige Praxis mit Panoramablick befindet sich direkt im

Kur- & Ferienhaus St. Otmar. Termine nach tel. Vereinbarung unter: 041 390 00 03. In der nächsten NG-Ausgabe porträtieren wir Dr. Miomir Gavrilovic zusammen mit seinen zahnmedizinischen Angeboten. Wir wünschen Herrn Dr. Gavrilovic, seinem Team und seiner Familie alles Gute, verbunden mit einem erfolgreichen Start als Zahnarzt in Weggis.

Dr. Miomir Gavrilovic, Zahnarzt, 53 Jahre, Deutscher Staatsbürger, verheiratet, 3 Kinder, 2 Staatsexamen, seit 2008 als Zahnarzt in der Schweiz tätig



Produkte

Lifeforce Cell Fit Tropfen

Einmal neu - fünfmal gut!

Nahrungsergänzungsmittel werden wegen ihrer besonderen Inhaltsstoffe beworben und deshalb auch vom Konsumenten zur Ergänzung der normalen, nicht immer ausgewogenen Ernährung gekauft. Diese Nährstoffe sind auch auf dem Etikett schön mit ihrer genauen im Produkt vorhandenen Menge aufgezählt.

Doch, so fragen aufgeklärte Verbraucher, wie viel von den schönen Zutaten gelangen denn auch im Körper dorthin, wo sie gebraucht werden? Nur dann können diese ja auch einen Nutzen bringen. Nicht das, was aussen auf der Verpackung steht ist entscheidend, sondern das, was letztlich von dem Nährstoff in den Blutkreislauf aufgenommen wird und in den Stoffwechsel überführt wird. In der Medizin spricht man deshalb auch in diesem Zusammenhang über die «Bioverfügbarkeit». Nur wenn ein Stoff eine hohe Bioverfügbarkeit hat, kann er überhaupt einen Nutzen haben und eine Wirkung entfalten.

Dieses Thema wird bis heute im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel kaum angesprochen – und das nicht ohne Grund. Viele der teuren Inhaltsstoffe gelangen erst gar nicht zu den Zellen, wo sie benötigt werden, sondern werden, so wie eingenommen, auch wieder zu einem grossen Teil ausgeschieden. Sie haben also, fachmännisch ausgedrückt, eine geringe Bioverfügbarkeit und das ist nicht so toll.

Mit Cell Fit wird genau diesem Umstand jetzt besonders Rechnung getragen: 5 wichtige Nährstoffe sind in einem besonderen Verfahren so aufbereitet worden, dass eine hohe Bioverfügbarkeit gewährleistet werden kann.

Wie kann man nun die Bioverfügbarkeit von bestimmten Nährstoffen verbessern?

Alle Nährstoffe in dieser Kombination, also Omega-3-Säuren (mit EPA und DHA), Coenzym Q10, Vitamin C, Vitamin D und Vitamin E, sind in naturalogenen Mizellen eingeschlossen. Beim wasserlöslichen Vitamin C ist das naturgemäss nicht so entscheidend.



Lifeforce Cell Fit Tropfen enthalten in der empfohlenen Tagesdosis:

- 30 mg Coenzym Q10
- 100 mg Omega-3-Säuren
- 31 mg Vitamin C
- 12 mg Vitamin E
- 5 µg Vitamin D3

Die 100ml Flasche reicht für einen Monat.

Was aber sind «naturalogene Mizellen»?

Alle fettlöslichen Nahrungsbestandteile werden bei der Verdauung durch die Gallenflüssigkeit so umhüllt, dass kleinste Kügelchen, sogenannte Mizellen, entstehen. In diesen Mizellen sind Fette, fettähnliche oder fettlösliche Stoffe von den Gallensäuren eingeschlossen. Die so entstandenen Mizellen sind wasserlöslich und können anschliessend im Darm weiter transportiert werden. In dieser Transportform gelangen die Nährstoffe bis in den Dünndarm, wo sie dann durch Resorption in den Blutkreislauf aufgenommen werden und zu den Körperzellen gelangen. Dorthin eben, wo sie auch für den Stoffwechsel letztlich benötigt werden.

Genau dieses Prinzip der Mizellenbildung wird in den Cell Fit Tropfen nachgeahmt.

Die Nährstoffe sind durch eine weltweit patentierte Technologie genau so mizelliert worden, wie es ansonsten natürlicherweise in unserem Körper geschieht. Daher können die fettlöslichen Wirkstoffe in der Mizellenform auch bestens resorbiert werden und zwar besser als in vergleichbaren konventionellen Produkten ohne Mizellen. Die Bioverfügbarkeit beim Q10 ist zum Beispiel um das 3- bis 4-fache, wie in einer wissenschaftlichen Studie¹⁾ nachgewiesen worden ist, verbessert.

Da dieser Vorgang unabhängig von der Gallenflüssigkeit ist, können die Tropfen auch von Menschen eingenommen werden, die gar keine Gallenblase mehr haben und trotzdem werden die Nährstoffe resorbiert.

Die Mizellen in dieser Kombination sind so stabil, dass sie auch unbeschädigt den Magen passieren können. Die Magensäure kann ihnen nichts anhaben. Sie können das leicht feststellen, wenn sie etwas Zitronensäure zu den in Wasser verdünnten Tropfen geben, es wird sich nichts ändern: die Lösung bleibt klar. Da die Omega-3-Säuren (EPA und DHA) in die Mizellen eingeschlossen sind, bemerken Sie deshalb so gut wie keinen Fischgeschmack und Sie müssen nicht aufpassen, auch wenn Sie diese auf leeren Magen einnehmen.

Eine zusätzlicher Vorteil der Cell Fit Tropfen ist die spezielle Kombination der fünf Nährstoffe, die sich gegenseitig bestens ergänzen! Sie bilden ein richtiges Nährstoff-Orchester. Und genau so wie ein Orchester nur in seiner Gesamtheit, wenn alle Instrumente richtig dosiert spielen, seine besondere Wirkung auf den Zuhörer hat, ist es bei dieser Kombination auch. Das werden Sie spüren, wenn Sie die Tropfen regelmässig anwenden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene Tagesdosis nicht überschreiten.

¹⁾ International Journal of Food Sciences and Nutrition, Nov/Dec 2006; 57(7/8): 546-555
Comparison of the relative bioavailability of different coenzyme Q10 formulations with a novel solubilizate

Aktionen gültig ab 24. Dezember 2012 bis 25. Januar 2013

Metabol-Qi-Tee

aktiviert den Metabolismus...

- ausbalanciert nach der Lehre «Ernährung nach den 5 Elementen»
- reguliert 3-Calorium/Pericard, besänftigt das Leber-Qi, stärkt das Lungen-Qi
- am Abend getrunken ideal zum Entschlacken
- gilt als der «Loslass-Tee»

QiBalance Metabol-Qi-Tee, Beutel à 100 g
Einführungsaktion für CHF 15.90 statt 49.90



20%
Neu!

Revital-Tee

harmonisiert und löst Blockaden...

- ausbalanciert nach der Lehre «Ernährung nach den 5 Elementen»
- verbindet die Energiesysteme (Elementen-Lehre)
- löst Blockaden
- der Tee für die ganze Familie, täglich ganzer Tag
- gilt als der «Harmonisierer»

QiBalance Revital-Tee, Beutel à 100 g
Einführungsaktion für CHF 15.90 statt 49.90



20%
Neu!

Lady-Tee

aufbauend und harmonisierend...

- ausbalanciert nach der Lehre «Ernährung nach den 5 Elementen»
- reguliert Säfte (Blut-Hitze), baut Nieren-Yin auf (Urbatterie Jing), wandelt Mitte-Feuchtigkeit (Konzentration)
- für alle ab 35-40 Jahre, ob Mann oder Frau
- ideal auch bei Wechseljahrsbeschwerden

QiBalance Lady-Tee, Beutel à 100 g
Einführungsaktion für CHF 15.90 statt 49.90



20%
Neu!

Beauty-Tee

Schönheit kommt von innen...

- reguliert Blut, Wei-Qi, Mitte-Feuchtigkeit
- gibt der Haut Spannkraft von Innen (Mittestärkung)
- aktiviert das Shen (Geist, Strahlkraft der Augen)
- ideal auch bei Hautirritationen oder empfindlicher Haut

QiBalance Beauty-Tee, Beutel à 100 g
Einführungsaktion für CHF 15.90 statt 49.90



20%
Neu!

Aktion gültig ab 24. Dezember 2012 bis 25. Januar 2013

QiBalance Kokosöl Bio

10%
Neu!

Extra Virgin Kokosöl gehört zu den gesündesten diätetischen Speiseölen. Es enthält vorwiegend mittelkettige Fettsäuren (inklusive der Laurinsäure), welche vom Körper aufgrund ihrer hervorragenden Bioverfügbarkeit schnell und ohne enzymatische Spaltung über die Darmwand aufgenommen und in der Leber unverzüglich in Energie umgesetzt werden. Eine Speicherung im Fettgewebe wird daher vermieden, was einen gesunden Fettstoffwechsel begünstigt. Insbesondere die enthaltene Laurin- und Myristinsäure erhöhen den gesunden HDL-Cholesterin-Spiegel signifikant mehr als denjenigen des unerwünschten LDLs.

- 100% reines, kalt gepresstes Bio Kokosöl, extra virgin
- Presstemperatur unter 38°C, nicht raffiniert oder desodoriert, ohne Gentechnik
- gewachsen im ökologisch nachhaltigem Bio-Anbau im Pazifik, Fair-Trade
- frei von Gluten und Laktose, ohne Zusätze, 0% Trans-Fettsäuren
- für Diabetiker und Veganer sehr geeignet
- voller sensorischer Erhalt des natürlichen Kokos-Aromas.
- gesund und vollständig bioverfügbar



QiBalance Kokosöl Bio, Glas 500 g
für CHF 17.90 statt 49.90

QiBalance Kokosöl Bio, Dose 1000 g
für CHF 31.00 statt 34.50

Xundheits-Wochenmail

Das Abonnement zur Selbstpflege



Wir leben in einer bewegten Welt, welche uns täglich herausfordert und viel Energie abverlangt. Um darin gelassen, gesund und stark zu bleiben, braucht es eine regelmässige Selbstpflege.

Das Xundheits-Wochenmail vom Rigi bringt Ihnen jede Woche Inputs, wie Sie sich etwas zuliebe tun können oder worauf es sich lohnt, Achtsamkeit zu legen. Ob körperlich, seelisch oder mental – die abwechslungsreichen Anregungen begünstigen die stärkende Energie für sich ganz persönlich.

Werkzeuge aus der Erfahrungsmedizin, der Kinesiologie, dem Mentaltraining und der positiven Psychologie finden als Thema in der elektronischen Post ihre praktische Umsetzung im Alltag. Aufbauende Denkanstösse fördern die persönliche Entwicklung und das eigene Körperbewusstsein – ein Gewinn für das innere Gleichgewicht und die eigene Zufriedenheit! Für viele seit Jahren der wöchentliche Aufsteller!

Viel Freude, Erfolg und Gesundheit auf allen Ebenen wünscht Ihnen herzlichst

Marianne Camenzind

Kosten: CHF 36.00 pro Jahr für 52 Wochenmails
Anmeldung per Mail unter: marianne@riganer.ch
Ansichtsexemplar unter: www.riganer.ch > Marianne Camenzind > E-Mail-Abo

Kur- & Ferienhaus » KURSE & AKTIVITÄTEN gültig ab Jan. 2013

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

Kur- & Ferienhaus St. Otmar
Rigiblickstrasse 98, 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 herzlich bei uns willkommen.

Sie finden sämtliche Details zum Haus, den Kursen & Aktivitäten, alle Abendkurse (A), Vorträge (V) sowie Massagen & Anwendungen auf unserer Homepage www.otmarsan.ch.

Änderungen vorbehalten. Sämtliche Preisangaben inklusive Übernachtungen.

T = Tageskurs **W** = Wochenkurs

02.02. – 09.02.2013 **Fasten – Winterwandern – Wohlfühlen** mit Beat Bachmann-Krapf **CHF 395.00**
A T W V
Aktivwoche
 Sie fasten aktiv in der Winterzeit – mit viel Bewegung und bewusster Entspannung. Auf den täglich geführten Wanderungen zeigen wir Ihnen die schönsten Ecken in der Region Vierwaldstättersee. Durch die Aktivitäten unterstützen Sie zudem Ihren Stoffwechsel. Es bleibt Ihnen genügend Zeit für Entspannung, Massagen und Ihr Wohlbefinden!

16.02. – 23.02.2013 **Verwöhnwoche im Kurhaus St. Otmar** mit Maya Bachmann-Krapf **CHF 310.00**
A T W V
Genusswoche
 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!

09.03. – 16.03.2013 **Wohlfühlwoche im Kurhaus St. Otmar** mit Maya Bachmann-Krapf **CHF 275.00**
A T W V
Genusswoche
 Geniessen Sie beim aktiven Fasten wohltuende Wickel, kreislaufanregende Anwendungen, herrlich mundende Säfte und eine entspannte Atmosphäre.

20.03.2013 **Kreatives Glas-Fusing – Deko- und Gebrauchskunst** mit Lilian Stocker-Bumbacher **CHF 130.00**
A T W V
Genusswoche
 Lernen Sie während eines halben Tages die faszinierende Welt der Glasfusing-Technik kennen und kreieren Sie Ihren persönlichen Favoriten, Ihr Erinnerungsstück aus edlem Klarglas. Zur Auswahl stehen Schiffli-Schalen in verschiedenen Grössen, eine Obst-/Blumenschale und/oder eine Apéroplatte. Glas und Brände sind inbegriffen.

Neu!

06.04. – 13.04.2013 **Leberreinigungs-Woche «Basis» & «Tiefgreifend»** mit Maya Bachmann-Krapf **CHF 285.00/CHF 380.00**
A T W V
Genusswoche
 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.

27.04. – 04.05.2013 **Fasten – Wandern – Geniessen** mit Beat Bachmann-Krapf **CHF 330.00**
A T W V
Aktivwoche
 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!

11.05. – 18.05.2013 **Trail Running-Wochen «Frühling» & «Sommer»** mit Beat Bachmann-Krapf **CHF 395.00**
A T W V
Aktivwoche für SportlerInnen
 «Fit mit Trinkfasten» – unser Motto für persönliche und sportliche Höchstleistungen. Wir trainieren täglich in der Gruppe und bewegen uns in der Natur mit viel Spass. Mit Trinkfasten und aktiver Bewegung im Low-Bereich (aerober Puls) befreien wir unseren Körper und legen damit eine solide Basis für die Zukunft – persönlich wie sportlich. Ergebnisse, die es in sich haben!

18.05. – 25.05.2013 **Yogawoche (an 5 Tagen, morgens oder abends)** mit Margo Kirtikar **CHF 250.00**
A T W V
Genusswoche
 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.

20.07. – 27.07.2013 **Sport-Fastenwoche** mit Beat Bachmann-Krapf **CHF 395.00**
A T W V
Aktivwoche
 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 zum entspannen, massieren, diskutieren, saunieren oder einfach zum geniessen!

12.10. – 19.10.2013 **Yoga als Abendausklang (an 4 Abenden)** mit Elke Forrer-Engler **CHF 160.00**
A T W V
Genusswoche
 Abends, nach einem aktiven Fastentag, entspannen und ruhen Sie mit Yoga-Übungen aus. Dazu geniessen Sie die wohltuende Umgebung sowie ruhige Atmosphäre.

Produkte » KURZ & BÜNDIG

Aktuelle Liefersituationen:

Oro del inca Hochandensalze // Das beliebte Hochandensalz von Oro del inca gibt es neu auch in drei weiteren Salzmischungen: Als **Feuer-Salz** mit feurigen Rocotofrüchten und würzigem Pfeffer, als **Inka-Salz** angereichert nach einem Rezept der Inkas, und als **Amazonas-Salz** mit Wurzelkraft und Früchten aus dem Amazonasurwald. Alle Salzmischungen gibt es in der dekorativen Glasflasche à 225 oder 110 Gramm, und ebenso im bewährten Nachfüllbeutel à 500 oder 250 Gramm. Neu gibt es ausserdem eine Blisterpackung à 15 Gramm, ideal zum Ausprobieren! Die aktuell gültigen Preise ersehen Sie im Bestellschein.



den Saft aus unserem Sortiment genommen. Inzwischen hat der Hersteller aber einen neuen Anlauf genommen, so dass der Saft nun in bester Qualität zur Verfügung steht. Neu ist der Goji-Beerensaft in einer Glasflasche à 1 Liter erhältlich. Somit können die nährstoffreichen Goji-Beeren nun wieder in flüssiger Form eingenommen werden.



Sensolar Sonnenschutz // Den Sensolar Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 25 gibt es ab sofort auch in einer kleineren 100 ml-Flasche, die sich z.B. für Tages- und Skiausflüge in die Berge eignet – ideal für die aktuelle Winterzeit! Und als optimale Ergänzung des persönlichen Schutzes passt der neue **Sensolar Lip Balm** perfekt



dazu. Dieser extragrosse Lippenstift schützt mit seinem UVA- und UVB-Filter mit Lichtschutzfaktor 30 zuverlässig vor schädlichen Sonnenstrahlen. Für ein unbeschwertes Sonnenbad auch im Winter!

Macandina Plus & Macandina Tabletten // Sämtliche Macandina Produkte sind leider momentan nicht lieferbar. Bitte geben Sie uns bei Ihre E-Mail-Adresse oder Telefonnummer an oder « liken » Sie unsere Facebook-Seite (facebook.com/otmarsan), und wir werden Sie nach erneuter Verfügbarkeit umgehend informieren. Besten Dank für Ihr Verständnis.

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 nur für Newsletterabonnenten gültig sind.



Produkte » BESTELLUNG

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
Nahrungsergänzung					
0001		Otmarsan Molke natur, 1,6 kg	22.00	21.50	20.50
0004		Otmarsan Molke natur, 800 g	13.00		
0015		Otmarsan Molke natur, Nachfüllkessel, 6 kg	72.00	69.00	
0006/7/8		Otmarsan Molke Vanille / Erdbeer / Schoco, 800 g	23.00	21.50	
0016/7/8		Otmarsan Molke Vanille / Erdbeer / Schoco, Nachf. 6kg	129.00	124.00	
0060		Café Guanito, biologisch, ganze Bohnen / gemahlen, 500 g	15.50	15.00	14.50
0012		Otmarsan fit-o-zyn, 400 g	20.50	19.30	
0210		Set Pinifit Früchte & Gemüse, 2 Dosen à 60 Kapseln	49.80		
0220		Goji-Beeren, Bio, getrocknet, Beutel à 510 g	49.90	47.40	44.90
0221-A1		Goji-Beerensaft Bio, aus Wildwuchs, 1000 ml Neu! Aktion: 39.90 49.90 47.40 44.90			
023505A1		QiBalance Kokosöl Bio, Glas 500 g Neu! Aktion: 17.90 19.90			
023510A1		QiBalance Kokosöl Bio, Dose 1000 g Neu! Aktion: 31.00 34.50			
0232-A1		Cell Fit Tropfen, Q10+Omega3+Vitam., 100 ml Neu! Aktion: 55.90 69.90 63.00			
024X-A1		QiBalance 5-Elemente-Tee, Beutel à 100 g Neu! Aktion: 15.90 19.90 17.90			
		<input type="checkbox"/> Metabol-Qi-Tee / <input type="checkbox"/> Revital-Tee / <input type="checkbox"/> Beauty-Tee / <input type="checkbox"/> Lady-Tee			
Oro del inca Hochandensalze: Neu!					
0200X		Glasflasche 225 g, Hochanden / Feuer / Inka / Amazonas	14.70		
0200X2		Glasflasche 110 g, Hochanden / Feuer / Inka / Amazonas	10.80		
0201X		Nachfüllbeutel 500 g, Hochanden / Feuer / Inka / Amazonas	14.20		
0201X2		Nachfüllbeutel 250 g, Hochanden / Feuer / Inka / Amazonas	8.40		
0202X		Blisterstreuer 15 g, Hochanden / Feuer / Inka / Amazonas	2.00		
Körperpflege					
121025A1		Sensolar Sonnenschutz, LSF 25, 100 ml Neu! Aktion: 19.90 24.90 22.50			
120230A1		Sensolar Sonnenschutz Lip Balm, LSF 30, 7.5 ml Neu! Aktion: 7.90 9.90			
1200..		Sensolar Sonnenschutz Duo Bronze, LSF 16 / LSF 25, 200ml	34.00/39.00		
1013		molba Aufbaucreme Tag, pflegend / Nacht, nährend, 100ml	37.50/39.30		
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 Frischmolke, 200ml	27.40		
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	
1150		molba Badosana Kräuter-Öl-Schaumbad, 1000 ml	34.80		

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

Ihre **Kontakt Daten** für allfällige **Rückfragen/Mitteilungen** zu Ihrer Bestellung, wo Sie tagsüber erreichbar sind:

Telefon: P / G / Mobile

E-Mail: _____ Newsletter: ja / nein

Ich wünsche folgende **Unterlagen**: Kurhaus St. Otmar & Kurse / Bücherliste / Gesundheitsschuhe
 Wir behandeln Ihre Daten selbstverständlich vertraulich und geben diese keinesfalls an Dritte weiter!

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