



# «natürlich gesund!»

## ➤ Ganzheitliche Zahnmedizin

- > Porträt & Interview Dr. Miomir Gavrilovic
- > Sanddorn-Sirup - wieder frisch lieferbar!
- > Oro del inca Hochdensesalze - neu in vier genussvollen Mischungen!

Synor.ch

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

**Ausgabe:** Nr. 1/2013, Jahrgang 40, 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  
**Urheberrechte:** Inhalte & Bilder gehören der Redaktion oder jeweiligen Rechteinhabern. Reproduktion nur mit schriftlicher Zustimmung im Voraus.

## Produkte » Winteraktionen

Aktionen gültig bis 30. März 2013

### ➤ Goji-Beerensaft

**Ideal zur aktiven Nährstoffversorgung in der nährstoffärmsten Jahreszeit!**

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!**



### ➤ molba Aufbaucreme Nacht

**Ideal zur Pflege und Versorgung der Haut in der trockenen Winterzeit!**

**molba Aufbaucreme Nacht**, 2 x 100 ml für CHF 39.30 statt 78.60

**2 für 1**



## Editorial

# Liebe Leserin, lieber Leser

Heute widmen wir uns der Zahnmedizin, genauer der ganzheitlichen Zahnmedizin. Wir stellen Ihnen unseren neuen Zahnarzt, Herr Dr. Miomir Gavrilovic, mit der wiedereröffneten Panoramapraxis vor. Spannend «bissige» und informative Zusammenhänge in der Zahnmedizin werden von Naturarzt Urs Feller serviert. Was verstehen Sie unter ganzheitlicher Zahnmedizin? Unsere Fachpersonen geben Ihnen interessante Einblicke.

Tauchen Sie ein in die Lektüre von «natürlich gesund!» mit hoffentlich immer gesunden, gepflegten und «bissig scharfen» Zähnen :-).

*Herzlichst, Beat Bachmann-Krapf  
Leitung Kur- & Ferienhaus St. Otmar*

### Übrigens:

Auf unsere letzte Ausgabe haben wir einige positive Reaktionen erhalten, aber auch zwei negative im Sinne, ob wir denn jetzt – im Zusammenhang mit dem Artikel über die 5-Elemente-Ernährungslehre – ins Esoterische abrutschen würden? In dieser Hinsicht können Sie ganz beruhigt sein: Mit Esoterik hat das nichts zu tun!

Wir interessieren uns ganz allgemein für eine natürliche Gesundheit und Gesundheitsvorsorge, insbesondere auch für eine natürliche und gesunde Ernährung. Dabei sind wir der Überzeugung, dass unsere Ernährung für unsere Gesundheit eine absolut zentrale Rolle spielt, ja dass unsere Lebensmittel – wie auch schon in einer früheren Ausgabe geschrieben – oft sogar unsere «Heilmittel» sind. Oder anders ausgedrückt: Wer sich auf seine Ernährung achtet und diese ausgewogen, natürlich und nährstoffreich zusammen-

stellt, trägt Sorge zu seiner Gesundheit und wird schon deshalb weniger krank. Und falls durch unsere «moderne» Lebensweise mal ein Mangel an bestimmten Stoffen entsteht, kann man diesen über möglichst natürliche und hochwertige Nahrungsergänzungsmittel kompensieren. Mit einer solchen Lebensphilosophie werden Sie garantiert weniger Wehwechen erfahren und weniger wirkliche «Heilmittel» bzw. Medikamente in Ihrem Leben benötigen.

In diesem Sinne ist die 5-Elemente-Ernährungslehre ein interessanter Weg, um seine Ernährung nach einer seit Jahrhunderten erprobten Systematik auf eine optimale Wirkung auf die Gesundheit des eigenen Körpers auszurichten. Im Prinzip ist die 5-Elemente-Lehre eine Übertragung von Teilen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf unsere Ernährung. Dies also ganz im Sinne, dass unsere Lebensmittel eben auch unsere «Heilmittel» sind.

Allerdings ist das natürlich nur ein möglicher Weg, sich gesund zu ernähren. Daneben gibt es viele andere. Jeder muss nun den für sich persönlich zusagenden Weg selbst finden. Wir versuchen an dieser Stelle nur, Ihnen ein möglichst breites Spektrum an Informationen über natürliche Gesundheit und Gesundheitsvorsorge anzubieten. Falls Sie übrigens gerne einen Wunschartikel zu einem bestimmten Thema hätten, dürfen Sie sich jederzeit gerne bei uns melden – wir werden dann schauen, ob wir in einer der nächsten Ausgaben dafür Platz finden.

*Herzlichst, Othmar Krapf Jun.  
Leitung Otmarsan Produkte*

## Thema

# Ganzheitliche Zahnmedizin

■ **Die ganzheitliche Zahnmedizin betrachtet Mund und Zähne des Patienten nicht als vom übrigen Körper getrennt. Der ganzheitliche Zahnmediziner weiss, dass gesundheitliche Probleme ihre Ursache oft nicht am Ort der Störung haben: So kann z.B. ein erkrankter Zahn Symptome an Gelenken auslösen. Jede chronische Krankheit kann störfeldbedingt sein.**

von Urs Feller, Naturarzt NVS

Zahnherde im Zahn-, Mund- und Kieferbereich können über längere Zeit den Organismus empfindlich belasten. Aus Sicht der ganzheitlichen Zahnheilkunde können devitale (tote) und verlagerte Zähne, Wurzelreste, Titanimplantate, Füllungen und wurzelbehandelte Zähne den gesamten Organismus stören. Die ganzheitliche Zahnmedizin hat deshalb Diagnose- und Therapieverfahren entwickelt, die es dem ganzheitlich ausgebildeten Arzt und Zahnarzt erlauben, diese Zusammenhänge aufzudecken. Dabei werden Zahnfüllungsmaterialien und zahntechnische Werkstoffe besonders sorgfältig ausgewählt, da jeder einzelne Eingriff im Mund Auswirkungen auf den gesamten Körper hat. Der ganzheitlich arbeitende Zahnarzt wählt Therapien aus, die einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Gesundheit des Patienten bedeuten und auf die Wechselwirkungen zwischen Zähnen und Organismus Rücksicht nehmen.

### Zahnersatzmaterialien

Bei der Reparatur von Zahnschäden hat der Patient die Wahl zwischen verschiedenen Materialien, die sich in Haltbarkeit, Optik und hinsichtlich Kosten unterscheiden. An das

Füllmaterial werden hohe Anforderungen gestellt: Es soll möglichst lange halten, dicht abschliessen, darf nicht chemisch reagieren, sollte günstig herzustellen sein und eine ähnliche Farbe wie der natürliche Zahn haben. Althergebrachte Zahnkronen haben einen Kern aus Metall und sind von einer Schicht Keramik (Porzellan) umgeben (Verblendmetallkeramik). Doch Titan- und andere Metalle rosten im Kieferknochen, ziehen Zahnbelag geradezu magnetisch an und sind im zunehmenden elektromagnetischen Feld der Mobilfunknetze und Bluetooth-Felder unkontrollierbare Belastungen für den Patienten.

### Metalle im Mund - Amalgam

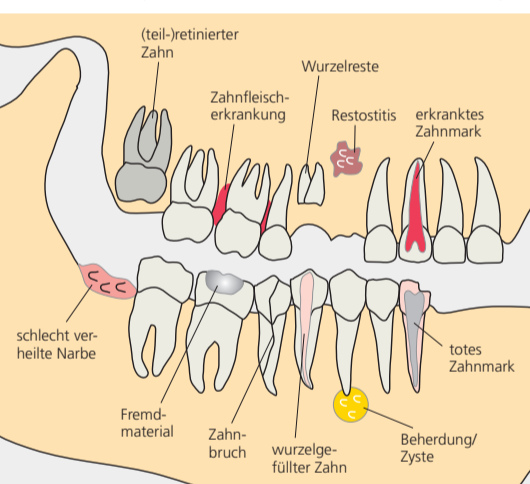
Aus heutiger Sicht ist es unverständlich, wie lange sich Amalgam als Zahnfüllungsmaterial gehalten hat, bis es offiziell als gesundheitsschädlich eingestuft wurde. Ausgebohrte Amalgamfüllungen müssen vom Zahnarzt als Sondermüll entsorgt werden, Krematorien müssen aufwändige Filteranlagen installieren; eine Umweltbelastung wäre durch austretende Quecksilberdämpfe nicht tolerierbar! Wie kann ein solcher Stoff ausgerechnet in der Mundhöhle eines Menschen so lange Zeit Verwendung finden?

Amalgam besteht zur Hälfte aus Quecksilber und zur anderen Hälfte aus anderen Materialien wie Silber, Zink und Kupfer. Dieses Gemenge (keine Legierung) war nebst Gold viele Jahre das gebräuchlichste Material für Zahnfüllungen. Amalgam wird als Füllungs- werkstoff immer noch verwendet, doch tauchen immer wieder berechtigte Zweifel an dessen Verträglichkeit auf. Der Speichel von Amalgamträgern enthält deutlich mehr Quecksilber als das eine Mikrogramm pro Liter, das die Trinkwasserverordnung toleriert. **Somit dürfte ein Amalgamträger seinen eigenen Speichel nicht schlucken!?** Dies sollte zu denken geben! Quecksilber verdampft bereits bei Raumtemperatur. Dieser

Quecksilberdampf ist besonders gefährlich, da er ungehindert über die Lungen in den Körper und das Nervensystem gelangt und von dort fortschreitend den Organismus schädigt. In den letzten Jahren ist das Gesundheitsbewusstsein nicht zuletzt durch zunehmende Umweltbelastung mit Schwermetallen gestiegen. Den weit grössten Anteil an Quecksilber nimmt der Mensch heute durch Amalgamfüllungen auf, weiter über die Nahrungskette (Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Pilze) und durch Umweltverschmutzung über die Atemluft (Industrieabgase, Brennstoffe, Quecksilberdampflampen, Energiesparlampen). Beim Legen und Entfernen des Zahnamalgs wird die höchste Quecksilber-Belastung gemessen. Ein guter Zahnarzt beginnt die Behandlung erst nach Abdecken der Mundhöhle mit einem Latextuch (Kofferdam), verwendet speziell grobe Bohrer und saugt die Amalgamreste und -dämpfe entsprechend gut ab. Viele meinen, Gold sei eine edlere Variante als Zahnfüllung. Tatsächlich ist es aber so, dass Zahngold unrein ist, aus Industrieabfällen recycelt wird und genauso gesundheitliche Beschwerden verursachen kann wie Amalgam.

## Elektrosmog im Mund - unerwünschte Nebenwirkungen durch Metalle

Metalle kommen in der Zahnmedizin fast immer als Legierungen oder Gemenge (also gemischt) zum Einsatz, z.B. in Form von Zahnsplangen oder Prothesen-Klammern. Diese Metall-Legierungen neigen dazu, sich im Speichel zu lösen. Befinden sich mehrere verschiedene Legierungen im Mund, bauen sich elektrische Ströme und Spannungen auf, die das Herauslösen noch verstärken. Wie bei Arzneimitteln können bei verschiedenen dentalen Werkstoffen also unerwünschte Nebenwirkungen auftreten, darunter elektromagnetische Phänomene wie der Batterieeffekt (ständig elektrisch bedingter Ionenfluss im Speichel), oder elektrische Spannungsfelder. Dabei löst das edlere Metall das weniger edle allmählich auf. Da stellt sich die Frage, wohin im Körper dieses verschoben wird (der Körper



### mögliche Zahnherde

ist von Natur aus nicht dazu eingerichtet, Schwermetalle auszuscheiden). Durch die Spannungsfelder werden die Mundschleimhaut und die Kieferknochen aufgeladen. Durch die relative Nähe zum Gehirn kann das Zentralnervensystem irritiert werden, was zu einer ganzen Reihe von Störungen führen kann. Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass Metall im Mund elektromagnetische Strahlung verstärkt, z.B. bei Benutzung eines Mobiltelefons, wo sich der Sender in unmittelbarer Nähe allfälliger Metalle im Mund befindet (Antenne). In Legierungen verwendete Stoffe wie Kobalt, Nickel und Beryllium verursachen Allergien und können Schleimhäute angreifen, Beryllium ist krebserregend, Zinn, Silber und Kupfer können das Immun- und Nervensystem schädigen. Es gibt zunehmend Menschen, die eine Allergie/Unverträglichkeit auf Metalle im Mund entwickeln. Umweltgifte, E-Smog und nicht biokompatible Legierungen im Mund sind Ursachen dafür.

Ein sehr negativer Aspekt von Metallen im Mund ist auch die Verfärbung und Korrosion durch Metalle. Manche Patienten klagen auch über Metallgeschmack im Mund oder ein Brennen der Mundschleimhaut, oft einhergehend mit Rötungen und Entzündungen der Mundschleimhaut.

Andere gesundheitliche Störungen sind Ein- und Durchschlaf-Probleme, Energielosigkeit,

Müdigkeit (CFS), Konzentrationsschwäche, Depression, Alzheimer, Fibromyalgie, Parkinson, Multiple Sklerose, Neuralgien, Migräne, Elektrosensibilität, Appetitlosigkeit, Geruchs- und Geschmacksverlust, saurer Geschmack im Mund, Mundgeruch etc. Meistens verschwinden solche Beschwerden, nachdem die Zahnmetalle entfernt wurden und eine saubere Ausleitung erfolgte.

## Komposite

Kunststofffüllungen und Kompositfüllungen sind eigentlich dasselbe. Heute werden Hybridkomposite verwendet, die in der PMMA-Matrix (Polymethylmethacrylat) Füllkörper eingelagert haben.

Das Basismaterial ist Acryl, ergänzt mit Füllstoffen wie Glas, Keramik- oder Quarzteilchen. Komposit-Füllungen leiten Wärme stärker als natürliches Zahnmaterial. Ihre Verarbeitung erfordert jedoch grosse Sorgfalt und ist technisch anspruchsvoll, denn sie müssen Schicht für Schicht, das heisst in kleinen Portionen in das Zahnloch eingefüllt werden und jede Komposit-Schicht wird mit UV-Licht ausgehärtet. Der schichtweise Aufbau und die schichtweise Härtung sind notwendig, um die Schrumpfung bei der Aushärtung zu minimieren. Nicht derart eingebrachte Komposit-Füllungen schrumpfen beim Aushärten und es entstehen Spalten zwischen dem Füllungsmaterial und der Zahnschicht.

Bei Kunststofffüllungen ist die Oberfläche flach, die Zahnoberfläche zeigt nicht das natürliche Relief von Höckern und Grübchen. Dies verändert den Biss, was wiederum Kaubeschwerden und Veränderungen am Bewegungsapparat verursachen kann. Solche Komposit-Füllungen können zu Spannungen und Schmerzen, offenen Füllungsrandern bis hin zu Zahnfrakturen führen. An Füllungsrandern können sich Bakterien anlagern, welche durch fortwährende Säureabgabe den Zahn demineralisieren (entkalken). Nach einer gewissen Zeit kann am Füllungsrad ein neues Loch entstehen (Sekundärkaries). Ausserdem setzen diese kurzkettenige Kunststoff-Moleküle (z.B. den giftigen Weichmacher Bisphenol A) frei, die im Körper wirken. Weiter enthalten Kunststoffe hormonell aktive Substanzen und neuerdings Nanokomponenten. Manche Menschen zeigen nach einer solchen Zahnfüllung deutlich allergische Reaktionen.

## Zahnersatz aus Vollkeramik - die gesunde Alternative

Vollkeramik ist für den menschlichen Organismus der am besten verträglichste Zahnersatzwerkstoff. Keramik wird aus einer natürlichen mineralischen Ausgangssubstanz gebrannt und verdichtet. Dank hohen Brenntemperaturen lösen sich kaum noch Stoffe heraus. Keramik erfüllt auch höchste ästhetische Kriterien. Die in zahntechnischen Labors hergestellten Inlays (Füllungen) und Kronen stellen ausserdem die ursprüngliche Zahnform wieder her, was eine Verbesserung der Kau- und Zahnfunktion darstellt. Bei einer Zirkonkrone besteht das Grundgerüst aus zahnfärbendem solidem Zirkon und der Aufbau aus ästhetischer Vollkeramik. Zahnersatz aus Vollkeramik und Zirkon erfüllt alle Kriterien nach einer perfekten Ästhetik und hat viele Vorteile:

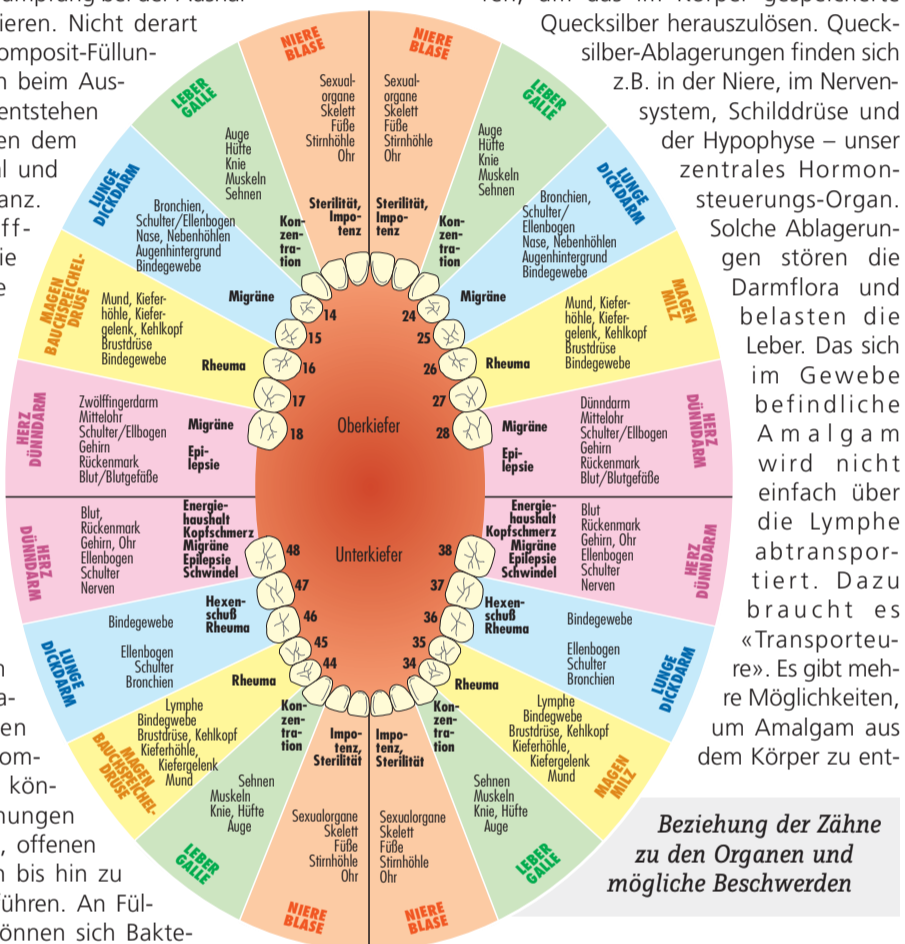
- Keramik ist sehr gut verträglich und löst keine Allergien aus.
- Wechselwirkungen zwischen Metallen werden vermieden.
- Es tritt keine Temperaturempfindlichkeit auf.

- Metallgeschmack im Mund, wie er bei metallhaltigen Versorgungen oft auftritt, kann nicht entstehen.
- Keramik verändert im Laufe der Zeit nicht die Farbe.
- Keramik nutzt sich nicht oder nur sehr langsam ab.
- Keramik besitzt eine absolute chemische Widerstandsfähigkeit.
- Keramik schrumpft nicht und eignet sich auch zur Sanierung grosser sowie auch kleinster Defekte.

Seit geraumer Zeit wird Zirkondioxyd in der Zahnmedizin zur Herstellung von Stiftaufbauten, Kronen und Brücken verwendet und zeigt in klinischen Untersuchungen bestechende Resultate. Zirkonoxyd ist in seinen Eigenschaften mit dem gewachsenen Zahn vergleichbar und ausserordentlich biokompatibel (verträglich). Der keramische Werkstoff Zirkonoxyd ist auch elektromagnetisch verträglich.

## Ausleitungstherapie

Nach Entfernen von Amalgamfüllungen und Metallen im Mund ist es sinnvoll, eine naturheilkundige Ausleitungstherapie durchzuführen, um das im Körper gespeicherte Quecksilber herauszulösen. Quecksilber-Ablagerungen finden sich z.B. in der Niere, im Nervensystem, Schilddrüse und der Hypophyse – unser zentrales Hormonsteuerungs-Organ.



fern: Chelat-Infusionen, die mit Schwermetallen feste Verbindungen eingehen, Selen, Vit-C, Phytotherapeutika, Algen, sowie Spurenelemente, Mineralien und Vitamine zur Unterstützung der körpereigenen Biochemie. Dies setzt vor jeglicher Ausleitungstherapie gut funktionierende Ausscheidungsorgane voraus.

Zur Ausscheidung des im Körper gespeicherten Quecksilbers (Entgiftung) hat sich **aktiviertes Natur-Klinoptilolith-Zeolith** bestens bewährt, welches zuverlässig Toxine wie Schwermetalle und auch Kunststoffpartikel in- und ausserhalb der Zellen sowie im Magen-Darm-Trakt bindet und ausscheidet.

## Vorsorge

Die optimalste Lösung, Zahnschäden zu vermeiden, ist: Reduzieren Sie den Konsum von Zucker oder weichen Sie auf den Zuckersersatz

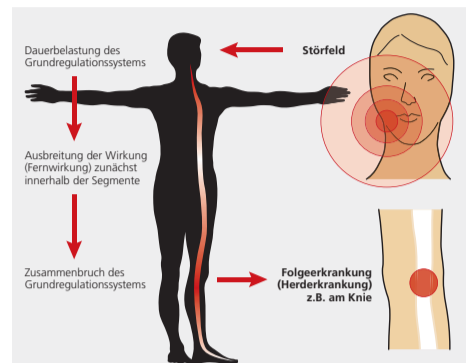
## Kur- & Ferienhaus

# Porträt & Interview Dr. Miomir Gavrilovic

### Wer sind Sie?

Ich bin seit 2008 als Zahnarzt in der Schweiz tätig, habe zwei Staatsexamen, bin 53 Jahre alt, deutscher Staatsbürger, verheiratet und habe drei Kinder. Damit mich meine Patientinnen und Patienten beim Namen ansprechen können, steht

Xylitol (kariesreduzierend) aus. Ernähren Sie sich basisch und eher vegetarisch, regulieren Sie den Säure-Basen-Haushalt, auch mit Basendränken, Basenbädern und basischer Kosmetik. Achten Sie auf genügend Mineralienzufuhr und **vermeiden Sie Fluor**. Die künstliche Fluoridierung von Zahnpasta, Mundwasser, Trinkwasser und Tafelsalz ist entgegen der landläufigen Meinung unsinnig. Der medizinische Nachweis für die Wirksamkeit von Fluor als Kariesprophylaxe ist bis heute nicht einwandfrei erbracht – es gibt gar Studien, die das Gegenteil behaupten. Seit den 1950er-Jahren werden die Vorteile der Fluoridierung weltweit durch Werbung in der Bevölkerung verbreitet, angefangen mit der Zahnprophylaxe im Kindergarten, die angeblich den Zahnschmelz härten soll. Hinterfragt



### Zahnherd und Symptomort

man dies und denkt darüber nach, welche Substanzen wir uns tagtäglich durch die Benutzung von Zahncrèmes zuführen, ändern wir unsere Meinung. Fluoride sind Salze der Fluorwasserstoffsäure und kommen in flüchtigen Fluorverbindungen (Calciumfluorid, Natriumfluorid) als Elemente der Erdkruste vor. Somit ist eine geringe Menge Fluorid in unserer Nahrung und im Trinkwasser vorhanden. Die zusätzliche Einnahme auch kleiner Mengen Fluorid kann gesundheitliche Probleme verursachen. Bei langanhaltenden hohen Dosen, wie wir sie heute durch Konsum von Tafelsalz, Fleisch, Milchprodukten aufnehmen, treten unter anderem Schäden an Zähnen, Knochen und Hirn auf. Fluorid ist ein biologisch nicht abbaubares Umweltgift – ein Abfallprodukt der Aluminium-, Stahl- und Phosphat-Industrie, das durch den stetigen Bedarf der Kosmetik- und Lebensmittel-Industrie elegant entsorgt wird! Was einem weiter zu denken geben sollte; Natriumfluorid ist der Wirkstoff im Rattengift!

Gesunde vitalstoff- und mineralstoffreiche Ernährung mit wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln, verbunden mit einer gründlichen Zahnpflege ist der beste Weg, die Zähne gesund zu erhalten. Diese Form der Vorsorge ist die günstigste Variante und die am besten verträglichste.

### Ganzheitliche Zahnmediziner:

- Dr. med. dent. Johann Baer, Schwyz
- Dr. Miomir Gavrilovic, Zahnarzt, Weggis

### Naturheilkundige Begleitung von Zahnsanierungen und Ausleitung von Schwermetallen, Bezugsquelle von Xylitol und Zeolith:

- Urs Feller, Naturarzt NVS, Gersau

### Weiterführende Literatur:

- Dr. med. dent. Karlheinz Graf «Störfeld Zahn» (Fachbuch)
- Dr. med. Joachim Mutter «Amalgam – Risiko für die Menschheit» (auch für Laien leicht lesbar)
- Dr. med. M. O. Bruker und Rudolf Ziegelbecker «Vorsicht Fluor»

### Urheber Grafiken:

- Zahnärztlicher Fach-Verlag zfv, Herne (DE)
- Dr. H. Heiß, Kirchheim-Teck (DE)

auf meinem Namensschild: «Dr. Miomir Gavrilovic»

### Wieviele Zähne hat Herr und Frau Schweizer im Durchschnitt?

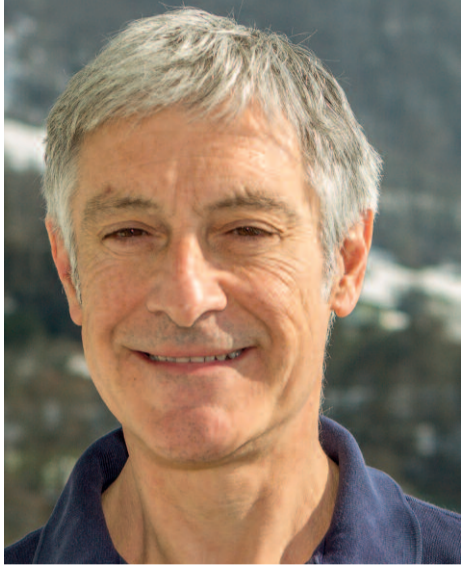
Herr und Frau Schweizer schaffen es wegen der guten zahnärztlichen Versorgung und der Hygiene auf durchschnittlich 27 Zähne!

## Welche ersten Eindrücke haben Sie von Ihrer neuen Arbeitsumgebung?

Die Landschaft ist wunderschön und die Menschen sind sehr sympathisch. An solch einem Ort macht das Schaffen noch mehr Freude.

## Was macht Ihre Zahnarztpraxis speziell?

Die ganze Palette der Zahnmedizin, die Unterstützung und Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit dem Kurhaus, speziell auf der ganzheitlichen Ebene und sicherlich die atemberaubende Aussicht. Welche Praxis kann da schon mithalten?



Dr. Miomir Gavrilovic

## Gehen Sie gerne zum Zahnarzt?

Nur wenn ich volles Vertrauen habe. Wäre ich Multimilliardär, hätte ich einen persönlichen Hauszahnarzt, damit er mir jeden Tag die Zähne professionell reinigt. :-)

## Aus was bestehen Zähne?

Ein Zahn ist kein Stück Knochen, sondern ein Organ welches aus den härtesten Materialien im menschlichen Körper besteht! Zahnschmelz, Dentin, Zement und Zahnmark machen den Zahn einzigartig im Aufbau. Schmelz besteht aus Calcium, Phosphat, Eiweiss und etwas Wasser. Eine fantastische Mischung!

## Wie definieren Sie «ganzheitliche Zahnmedizin»?

Dies bedeutet Zahnbehandlung mit biokompatiblen Materialien, Entlastung des Körpers von umweltschädlichen Materialien wie z.B. Amalgam. Jeder Zahn steht in Verbindung mit anderen Organen und dadurch kann es sein, dass Ursachen von Krankheiten im Mund zu suchen sind oder sich durch den Mund bemerkbar machen.

## Wie läuft bei Ihnen ein Termin ab?

Nach einem ausführlichen Gespräch mit meinem Patienten nehme ich sehr viel Rücksicht auf seine Wünsche und Vorstellungen. Erst dann beginnt eine Behandlung, welche erfolgreich und für den Patienten voll und ganz zufriedenstellend sein soll!

## Wie oft soll MANN und FRAU zum Zahnarzt?

Auf jeden Fall nicht erst bei Beschwerden! 1 bis 2 Mal pro Jahr zur Kontrolle sind ideal. Denn der Körper produziert Mineralien, welche sich auf der Zahnoberfläche ablagern und Zahnstein verursachen. Dieser kann nur durch eine professionelle Behandlung entfernt werden.

## Welche Prinzipien/Philosophien stecken hinter «Ihrer» Zahnmedizin?

Jeden Patienten «lege artis» (<lat.>: nach den Regeln der [ärztlichen] Kunst) behandeln!



Zahnkontrolle mit Panoramablick...



Praxisteam mit glücklicher Patientin :-)

## Welche Tipps & Tricks für optimale Zahnhygiene geben Sie unseren Leserinnen und Lesern auf den Weg?

Neben der Zahnpasta und der Zahnseide ist der beste Trick, regelmässig zum Zahnarzt zu gehen. :-)

## Zahnreinigung leicht gemacht! Wann und wie soll ich meine Zähne reinigen?

2 bis 3 Mal am Tag, nie direkt nach dem Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln, die Zähne mit der passenden Zahnpasta und einer professionellen elektrischen Zahnbürste reinigen. Die Anwendung von Zahnseide für die Zwischenräume ist ein Muss! Mag Mann/Frau nicht auf die Handzahnbürste verzichten, kommt es auf die richtige Technik an. Die zeigt Ihnen Ihr Zahnarzt gerne! ■

## Infos & Terminvereinbarungen:

Zahnarztpraxis Dr. Miomir Gavrilovic  
Rigiblickstrasse 117, 6353 Weggis  
Telefon 041 390 00 03

### Ganzheitliche Zahnmedizin...

- individuelles Behandlungskonzept
- Prophylaxe
- körperverträgliche Materialien
- Kieferorthopädie für Erwachsene und Kinder
- Herdsanierungen

### ...im Kur- & Ferienhaus St. Otmar

- Praxis mit Panoramablick
- genügend Parkmöglichkeiten

### Herzlich willkommen!

Wir freuen uns, Sie persönlich kennen zu lernen und laden Sie zu einem ersten Beratungsgespräch oder einer Behandlung ein.

Weitere Infos unter: [www.otmarsan.ch](http://www.otmarsan.ch)

Beeren zum angenehmen und reichhaltigen Getränk, bestehend aus Sanddorn und Brombeeren. Dies ergab dann unseren Namen sanbro, auch wenn wir schon lange den Sanddorn rein anbieten.

Nun betreiben wir, Margrit und Adolf, den Kleinbetrieb schon viele Jahre und freuen uns weiterhin an unserer schönen Tätigkeit in der freien Natur. Schon als Kind war Margrits Lieblingstätigkeit das Sammeln von Beeren und so machten wir beide unser Hobby zum Beruf. Wir hoffen auch, diese interessante Arbeit noch lange zu unserem und Ihrem Wohl tun zu können. Im wunderschönen Spätsommer und Herbst genossen wir die Sanddornbeeren-Ernte, auch wenn dies harte Arbeit und vollen Einsatz erfordert. Unsere beiden Eselinnen «Fiona» und «Meli» waren wieder von Anfang mit dabei und trugen unsere Schätze aus dem unwegsamen Gelände zum Fahrzeug. Während wir die Beeren sammeln, lieben sie das Herumstreifen in dieser Freiheit und sind dann gerne bereit, die Last zu übernehmen. Sie tun dies sehr zuverlässig und mit sichtlichem Stolz.

Noch andere tierische Helfer leisten willkommene Unterstützung: die Hirsche! Sie haben ihren Einstand zwischen den Sanddornbüschen, die ihnen perfekte Tarnung bieten. Kaum ein Jäger entdeckt sie dort, nur wenn sie sich heraus wagen. Sie fressen vieles, was die Sanddornbüsche überwuchern will und lassen diese meist unversehrt. Natürlich helfen wir mit unserer Pflege noch tüchtig nach, damit unsere wertvollen Vitaminspender weiterhin erhalten bleiben. In einem schönen Sanddornfeld im Bündner Oberland weiden schottische Hochlandrinder. Sie scheuen keine Stacheln und Dornen und fressen so ziemlich alles, so

dass wir schon fast «bequem» zu unseren Büschen gelangen. Wenn wir ein dicht überwachsenes Feld treffen, wünschen wir uns diese Hochlandrinder herbei. Allerdings sollten sie nicht zu lange weiden, sonst sind unsere Sanddornbüsche ebenfalls gefressen.

Auch viele kleine Bewohner entdecken wir während dem Ernten, wie prächtige Raupen, Käfer und Spinnen in allen Farben. Sogar Schnecken mit bunten Häuschen erklimmen die Büsche und zwischen den Zweigen hat ab und zu eine Haselmaus ihr kunstvolles Kugelnest eingeflochten. Diese zierlichen Mäuschen verdächtigen wir des «Raubes» der Sanddornkerne, denn oft fehlen die Kerne den noch am Ast hängenden Beeren im Umkreis der Nestchen. Ganz anders verfährt der Dompfaff, auch Gimpel genannt: Er pickt die Beeren von den Zweigen und spuckt das Fruchtfleisch wieder aus, so dass der Boden unter dem Busch ganz orange leuchtet. Ja, wir sehen und erleben so viel Interessantes während unserer Ernte!

Dieses Jahr, so meinen wir, sind besonders «chüschtige» Beeren herangereift. Immer wieder stecken wir uns einige gleich in den Mund und stellen auch Unterschiede fest. Die Ausbeute war in diesem Jahr etwas kleiner als im reichlichen Beerenjahr 2011. So sind wir einmal mehr begeistert vom frischen sanbro, doch versuchen Sie selbst!

Margrit und Adolf Hartmann»

Die durch die Familie Hartmann in den Schweizer Bergen selbst geernteten Wildfrüchte werden jeweils zu Hause tiefgekühlt und erst bei Bedarf schonend kalt gepresst und ohne Erhitzen abgefüllt. So erhalten Sie immer frischest möglichen Fruchtsirup, lieferbar solange Vorrat. Prost!

## ➤ Oro del inca Hochandensalze

Das beliebte Hochandensalz von Oro del inca gibt es neu auch in drei weiteren Salz-mischungen: 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 Mischungen dieses «Lebenssalzes der Inkas» stammen direkt aus den Hochanden Perus, aus der höchsten Salzfarm der Welt, aus einer Höhe von über 3200 m ü. M.

Dieses Ursalz 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 Ursalz naturbelassen: Im Gegensatz zu fast allen übrigen Speisesalzen des Welthandels wird das Oro del inca 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 Ursalz 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. Schon sie schätzten dieses einzigartige Salz ganz besonders.

Das Ursalz wird mit viel Wissen und Sorgfalt durch die Indios mit aromatischen Kräutern aus einer Höhe von 3'200 m bis 4'600 m ü. M., Gemüse aus den Hochanden und Wurzeln und Früchten aus dem Amazonasgebiet veredelt. Alle Zutaten werden entweder naturgerecht angepflanzt oder wachsen im Wildwuchs. Sie werden alle durch die Indios von Hand geerntet und zerkleinert.

### Hochandensalz:

Ursalz aus dem Heiligen Tal der Inkas mit 8 aromatischen Hochgebirgskräutern

### • Zutaten:

Hochanden-Ursalz, Llullucha, K'ochayuyu, Hierbabuena, Wilde Bergminze, Oregano, Berg-Petersilie, Basilikum, Koreander.

### • besonders geeignet für:

Gemüse, Kartoffeln, Teigwaren, Salate, Fleisch, Fisch, Eier, Suppen.

### Wirkungen der beigemischten Hochgebirgskräuter:

- Llullucha: Bergalge zum Kühlen des Körpers, gegen Entzündungen (zu beachten, dass Salz heizt)
- K'ochayuyu: Meeresalge zum Kühlen des Körpers, gegen Entzündungen
- Hiervabuena: gegen Magenschmerzen, gegen Aufstossen von Gas, gegen Blähungen, gegen Koliken
- Wilde Bergminze: gegen Gastritis, gegen Höhenkrankheit
- Oregano: unterstützt die Verdauung und gegen Husten
- Berg-Petersilie: Antioxidantien, gegen Stress, gegen Mundgeruch, enthält viel Vitamin C
- Basilikum: gegen Verdauungsstörungen, hilft vor allem bei schwerem Essen. lindert Magenschmerzen
- Koreander: Antioxidantien, gegen Blähungen

### Feuer-Salz:

Ursalz aus dem Heiligen Tal der Inkas mit feurigen Rocotofrüchten und würzigem Pfeffer

- **Zutaten:** Ursalz, Rocoto, Pfeffer.
- **besonders geeignet für:** Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Teigwaren, Salate, Bouillon.

### Inka-Salz:

Ursalz aus den Hochanden Perus, angereichert nach einem Rezept der Inkas

- **Zutaten:** Ursalz, Chirimoya, Pepino-Melone, Ananas.

## Produkte

### ➤ Sanddorn-Sirup

Bis 2011 hatten wir einen Sanddorn-Sirup («Sanddorn Vital-Vollfruchtsaft») im Angebot, der bei vielen Kunden sehr beliebt war. Leider mussten wir den Verkauf aber einstellen, da unser Lieferant nicht jedes Mal eine gleich bleibende, hohe Qualität gewährleisten konnte. Nun haben wir einen neuen Lieferanten gefunden, der einen sehr feinen Sanddorn-Sirup produziert, und die Sanddorn-Beeren sogar selbst in den Schweizer Bergen einsammelt. Wir möchten Ihnen hier kurz die Geschichte hinter diesem

Sanddorn-Sirup von unserem neuen Lieferanten, der Familie Margrit und Adolf Hartmann, vorstellen:

«Vor fünfzig Jahren begannen Adolfs Eltern mit den fünf Kindern, Sanddornbeeren in den Schweizer Bergen zu sammeln. Der Vater als Fachmann und Obstfachtechniker veredelte darauf den Saft der



**Kur- & Ferienhaus » KURSE & AKTIVITÄTEN** gültig ab März 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 sowie den Massagen & Anwendungen auf unserer Homepage [www.otmarsan.ch](http://www.otmarsan.ch).

Änderungen vorbehalten. Sämtliche Preisangaben inklusive Übernachtungen.

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

06.03.2013 24.04.2013 20.11.2013 <b>A T W V</b> <b>Neu!</b>	<b>Gute Gründe für eine Darmsanierung</b> mit Marianne Camenzind	CHF 20.00
9 von 10 Menschen haben häufig Durchfall, Verstopfung, Völlegefühl, Blähungen oder übelriechende Winde. Eine regelmässige Pflege der Verdauungsorgane tut in unserer Zeit not! Die Grundlagen für eine ganzheitliche Darmsanierung erhalten Sie in diesem Vortrag.		
09.03. – 16.03.2013 25.05. – 01.06.2013 06.07. – 13.07.2013 16.11. – 23.11.2013 <b>A T W V</b> <b>Genusswoche</b>	<b>Wohlfühlwoche im Kurhaus St. Otmar</b> mit Maya Bachmann-Krapf	CHF 275.00
Geniessen Sie beim aktiven Fasten wohltuende Wickel, kreislaufanregende Anwendungen, herrlich mundende Säfte und eine entspannte Atmosphäre.		
13.03.2013 23.10.2013 <b>A T W V</b>	<b>Kinesiologie – selber testen leicht gemacht!</b> 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!		
20.03.2013 27.03.2013 03.04.2013 <b>A T W V</b> <b>Neu!</b>	<b>Kreatives Glas-Fusing – Deko- und Gebrauchskunst</b> mit Lilian Stocker-Bumbacher	CHF 130.00
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 Schiffl-Schalen in verschiedenen Grössen, eine Obst-/Blumenschale und/oder eine Apéroplatte. Glas und Brände sind inbegriffen.		
06.04. – 13.04.2013 21.09. – 28.09.2013 <b>A T W V</b> <b>Genusswoche</b>	<b>Leberreinigung-Woche «Basis» &amp; «Tiefgreifend»</b> 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.		

11.04.2013 25.09.2013 <b>A T W V</b> <b>Neu!</b>	<b>Leber – Mutter aller Organe</b> mit Marianne Camenzind	CHF 20.00
Unsere Leber ist das wichtigste Organ im Stoffwechsel. Deshalb wird sie auch als «Mutter aller Organe» bezeichnet. Verdauungsbeschwerden, Suchtverhalten, Energielosigkeit, Entzündungen und sogar die Krebsvorsorge haben ihre Wurzeln in der Leber. Leber gut – alles gut!		
17.04.2013 04.09.2013 <b>A T W V</b>	<b>Säuren &amp; Basen im Gleichgewicht!</b> mit Marianne Camenzind	CHF 60.00
Leiden Sie unter allgemeinen Schmerzen, Entzündungen, Arthrose, Osteoporose, Gefühls-Löcher, etc.? Bleiben Sie länger gesund, beweglich und positiv eingestellt! Dies indem Sie wissen wie Sie eine Übersäuerung verhindern können.		
27.04. – 04.05.2013 07.09. – 14.09.2013 <b>A T W V</b> <b>Aktivwoche</b>	<b>Fasten – Wandern – Geniessen</b> 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!		
01.05.2013 11.09.2013 <b>A T W V</b>	<b>Wasser trinken – einfach genial!</b> 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.		
11.05. – 18.05.2013 08.06. – 15.06.2013 <b>A T W V</b> <b>Aktivwoche für SportlerInnen</b>	<b>Trail Running-Wochen «Frühling» &amp; «Sommer»</b> mit Beat Bachmann-Krapf	CHF 395.00
«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. Erlebnisse, die es in sich haben!		
15.05.2013 12.06.2013 <b>A T W V</b> <b>Neu!</b>	<b>Sportlich bis in jede Zelle</b> mit Marianne Camenzind	CHF 60.00
Sportliche Menschen leisten nicht nur mehr, sie brauchen auch mehr: Das ideale Essen und Trinken sind Grundlagen der optimalen Leistungsfähigkeit. Nahrungsergänzungen können Sinn machen, um Schmerzen und Abnützungerscheinungen zu verhindern. Damit Sport nicht zum Mord wird, sondern lange Spass macht.		
18.05. – 25.05.2013 <b>A T W V</b> <b>Genusswoche</b>	<b>Yogawoche (an 5 Tagen, morgens oder abends)</b> 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.		
22.05.2013 30.10.2013 <b>A T W V</b> <b>Neu!</b>	<b>Stark in der eigenen Kraft</b> mit Marianne Camenzind	CHF 60.00
So, wie die Erde nicht nur aus sichtbarer Materie besteht, sondern auch eine unsichtbare Atmosphäre hat, so ist es auch beim Menschen: Er besteht aus Sichtbarem und Unsichtbarem. Dieses Unsichtbare, das menschliche Energiefeld zu stärken steht in diesem Abendworkshop im Zentrum.		

• **besonders geeignet für:** Gemüse, Salate, asiatische Küche, Kartoffeln, Teigwaren, Geflügel, Fisch, Fleisch.

**Amazonas-Salz:**

Ursalz aus dem Heiligen Tal der Inkas mit Wurzelkraft und Früchten aus dem Urwald des Amazonas

• **Zutaten:** Ursalz, Yacón, Mango, Orange, Zitrone.

• **besonders geeignet für:** Gemüse, Salate, asiatische Küche, Kartoffeln, Teigwaren, Fisch, Fleisch.

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 sehen Sie im Bestellschein.

**Produkte » KURZ & BÜNDIG**

**Aktuelle Liefersituationen:**

**Goji-Beeren Saft //** Seit Ende letztem Jahr verfügen wir wieder über einen Goji-Beeren Saft. Der neue Saft in bester Qualität ist nun in einer Glasflasche à 1 Liter erhältlich. 100% Goji-Direktsaft aus Bio-Anbau, nicht aus Konzentrat, ohne Konservierungsmittel. Durch ihre natürlichen Bestandteile haben Goji-Beeren eine natürliche Anti-Aging-Wirkung, gelten als Energiespender, verbessern das Augenlicht, stärken das Immunsystem, verlangsamen Haarverlust und Ergrauen, und haben eine positive Wirkung auf Blutdruck, Zuckerspiegel, Gehirn und Blutgefässe. Verzehrempfehlung: Täglich 30-50 ml Gojisaft. Ideal für alle, welche die nährstoffreichen Goji-Beeren



gerne flüssig einnehmen oder mit einem anderen Saft (z.B. Orangen- oder Grapefruitsaft) mischen möchten.

**Preiserhöhung QiBalance Kokosöl //** In der letzten Ausgabe haben wir eines der gesündesten und fleisiblen

diätetischen Speiseöle eingeführt: Extra Virgin Kokosöl von QiBalance. Nun musste der Hersteller leider wegen gestiegener Rohstoff- und Importkosten den Preis kurzfristig um über 15% erhöhen. Neu erhalten Sie das Glas à 500 g für CHF 23.90 (ab 4 Stück CHF 21.50), und die Dose à 1000 g für CHF 39.90 (ab 4 Stück CHF 35.90). Für diesen Preis erhalten Sie ein qualitativ hervorragendes Öl mit einem wunderbaren Aroma, und tun erst noch etwas für Ihre Gesundheit.



**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 «likem» 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
<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		Otmarsan Molke Vanille / Erdbeer / Schoco, 800 g	23.00		21.50
0016/7/8		Otmarsan Molke Vanille / Erdbeer / Schoco, Nachf. 6 kg	129.00		124.00
<b>0060</b>		<b>Café Guanito, biologisch, ganze Bohnen / gemahlen, 500 g</b>	<b>15.50</b>	<b>15.00</b>	<b>14.50</b>
0012		Otmarsan fit-o-zyn, 400 g	20.50		19.30
<b>0086</b>		<b>Sanddorn-Sirup sanbro, CH-Wildfruchtsammlung, 750ml</b>	<b>29.00</b>		
<b>0220</b>		<b>Goji-Beeren, Bio, getrocknet, Beutel à 510 g</b>	<b>49.90</b>	<b>47.40</b>	<b>44.90</b>
<b>0221-A1</b>		<b>Goji-Beeren Saft Bio, aus Wildwuchs, 1000 ml</b>	<b>39.90</b>	<del>49.90</del>	<del>47.40</del> <del>44.90</del>
0235..		QiBalance Kokosöl Bio, Glas 500 g / Dose 1000 g	19.90/34.50	21.50/35.90	
0232		Cell Fit Tropfen, Q10+Omega3+Vitamine, Monatskur 100 ml	69.90		63.00
024X		QiBalance 5-Elemente-Tee, Beutel à 100 g <input type="checkbox"/> Metabol-Qi-Tee / <input type="checkbox"/> Revital-Tee / <input type="checkbox"/> Beauty-Tee / <input type="checkbox"/> Lady-Tee	19.90		17.90
<b>Oro del inca Hochanden-Salze:</b>					
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		
<b>Körperpflege</b>					
121025		Sensolar Sonnenschutz, LSF 25, 100 ml	24.90		22.50
120230		Sensolar Sonnenschutz Lip Balm, LSF 30, 7.5 ml	9.90		
1200..		Sensolar Sonnenschutz Duo Bronze, LSF 16 / LSF 25, 200 ml	34.00/39.00		
<b>1014-A6</b>		<b>molba Aufbaucrème Nacht, nährend, 2x 100 ml</b>	<b>39.90</b>	<del>78.60</del>	
<b>1013</b>		<b>molba Aufbaucrème Tag, pflegend, 100 ml</b>	<b>37.50</b>		
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