



OTMARSAN

natürliche Gesundheit

Bücherliste + Preisliste

gültig ab 11.2005 / Preisänderungen vorbehalten
alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

OTMARSAN AG
Rigiblickstrasse 96/98
CH-6353 Weggis

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

- *Naturprodukte für Gesundheit und Wohlbefinden*
- *Kurhaus St. Otmar, das Gesundheitszentrum*
- *Sauna und Therapie*
- *Bücher zu Gesundheitsthemen*

Ernährung und Fasten

Art.-Nr.	Titel	Preis
3178	1001 Rezept, Kochlehrbuch (A. Bohmert)	55.00
3123	5-Elemente Kochbuch (Temelie)	33.00
3121	5-Elemente Küche (U. Wetter)	29.90
3180	Allergien, Asthma, Lupus, – Wasser hilft (Batmanghelidj)	26.70
3196	Aloe vera – Cocktails und Vitaldrinks	42.00
3194	Aloe vera – die Königin der Heilpflanzen	12.80
3195	Aloe vera – was die Pflanze wirklich kann	18.00
3184	Bausteine des Lebens – Aminosäuren (Reglin)	41.70
3094	Das Säure-Basen-Gleichgewicht (Vasey)	19.00
3127	Der grüne Tee (Oppliger)	19.00
3183	Die Cholesterin-Lüge (Hartenbach)	25.80

Wir stellen vor...

1001 Rezept, Kochlehrbuch



Aus Anlass des 100-jährigen Jubiläums des Haushalthehrerinnenseminars des Kantons Zürich wurde das «Kochlehrbuch» vollständig neu überarbeitet, erweitert und in eine aktuelle Form gebracht.

Es möchte Wegweiser sein auf dem Weg zu einer lebendigen Ernährung.

Ein Nachschlagewerk der ganz besonderen Art – auf wunderbar liebevolle Weise gestaltet – ein grosse Freude damit zu arbeiten.

3178

Die Olivenküche



Das Olivenöl, Herz der mediterranen Ernährung, ist auch bei uns auf Siegeskurs. Kochen mit Olivenöl heisst: einfach, natürlich und gesund bleiben. Über 60 Rezepte erschliessen uns die Welt der Oliven. Olivenöl wird aber auch für nachhaltige Prävention und Behandlung zahlreicher Zivilisationskrankheiten empfohlen.

«Die Olivenküche» spannt den weiten Bogen von der Pflege des Olivenbaums über die Ernte der Oliven, die Gewinnung des Olivenöls, den Einsatz des Olivenöls als Heil- und Schönheitsmittel bis zur Verwendung der Oliven und des Olivenöls in der Küche.

3039

Aloe vera – was die Pflanze wirklich kann



Ein ausführliches Portät der aussergewöhnlichen Heilpflanze mit wissenschaftlich fundierten Informationen über ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Anleitungen zur Selbsthilfe bei Gesundheitsbeschwerden von Mensch und Tier. Anwendung für die Schönheit von innen und aussen.

3195

Fastenwandern



Abnehmen, Ballast verlieren – schon steigt vor dem inneren Auge die geist- und trostlose Erinnerung an eine freudlose Diät auf. Doch es geht auch anders: Unter den (allzu) vielen Schlankheitskuren gibt es einen Weg, der es uns ermöglicht, nicht nur den Körper, sondern auch den Geist zu «entschlacken» und zu neuer Lebensfreude und Lebenslust zu gelangen: Fastenwandern!

3152

Art.-Nr.	Titel	Preis
3070	Die dem menschlichen Organismus angepasste Ernährung (Bio Born)	19.80
3171	Die gesunde Schlankheitskur (Menden, Aign)	12.40
3039	Die Olivenküche (Bänziger)	23.00
3186	Die Suppe lügt (H.U. Grimm)	16.50
3108	Enzyme, Bausteine des Lebens (Glenk)	12.80
3142	Ernährung für Körper, Seele und Geist (Weibel)	25.00
3124	Ernährung nach den 5 Elementen (Temelie)	27.50
3077	Fasten und Heifasten aus ganzheitlicher Sicht (Nassall)	25.30
3152	Fastenwandern (Brugger)	22.50
3145	Fruchtige Molke-Drinks (Lünn)	9.00
3182	Gesund durch Indianer-Heilwissen (Bakhuis)	20.50
3111	Gesund essen leicht gemacht (Fessel)	19.80
3104	Handbuch Protein und Aminosäuren (Arndt)	43.70
3099	Heiltees, die wirklich helfen (Oppliger)	19.00
3003	Immundiät (Juchheim)	29.70
3122	Kürbis-Kochbuch (Walther, Bänziger)	19.80
3179	Lebendige Ernährung (A. Bohmert)	64.00
3075	Mittel zum Leben (Nassall)	47.00
3146	Molke; Entschlacken – Kuren (Lünn)	18.00
3174	Nahrungsergänzungsmittel – Modeerscheinung oder Weg zu besserem Leben	38.50
3167	Nährwerte (Elmadfa, Aign)	11.70
3177	Öl-Eiweiss-Kost (Budwig)	27.40
3089	Richtig essen nach dem Fasten (Lützner)	23.50
3172	Rosenküche (Schindler)	19.90
3074	Saftfasten (Gerhard)	21.00
3143	Sanft fasten mit Obst- und Gemüsesäften (Leibold)	19.00
3130	Schlank nach Wunsch mit Apfelessig (Angerstein)	16.90
3069	Schnelle neue Trennkost (Hirano)	26.00
3098	Trennkost zum Abnehmen (Hirano)	19.00

Wir stellen vor...

Molke; Entschlacken – Kuren



Ein kleines, volkstümliches Werk zum fröhlichen Kuren mit Molke. Molke in der Ernährung, bei Stoffwechselstörungen. Wissenswertes über Molke mit Anleitung zur Kur, zum Bad, zum Wohlbefinden.



3146

Öl-Eiweiss-Kost



Das wissenschaftlich fundierte Kochbuch der weltbekanntesten Krebsforscherin Dr. Johanna Budwig.



3177

Art.-Nr.	Titel	Preis
3197	Typgerechtes Fasten leicht gemacht (R. Moll)	20.00
3102	Vital plus – vom Mangel zu neuer Energie (Niestroj, Pflugbeil)	25.80
3095	Vitalstoffe (B. Mäder)	29.90
3117	Wasser – die gesunde Lösung (Batmanghelidj)	26.70
3085	Wie neugeboren durch Fasten (Lütznier)	23.50

Wir stellen vor...

Vitalstoffe



Was der Körper wirklich braucht. Ein umfassender, systematisch aufgebauter Ratgeber über die Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Spurenelemente. Er zeigt, wozu der menschliche Organismus die einzelnen Stoffe benötigt und zu welchen gesundheitlichen Störungen es bei einem Vitalstoffmangel kommen kann. Die Ursachen eines Mangels sind z.B. falsche Ernährung, Stress, Überforderung im Beruf- und Privatleben sowie Umweltbelastung. Gesundheitliche Störungen, die daraus resultieren, müssen gezielt angegangen werden: Umstellung von Ernährung, Lebensgewohnheiten, gezielte Aktivierung des Stoffwechsels mit ausgewählten Nahrungs- und Heilmitteln.



3095

Wasser – die gesunde Lösung



Ein Umlernbuch: Wasser ist überall und im Überfluss vorhanden - und doch leiden wir Mangel daran. Wie es zu dieser scheinbar paradoxen Situation kommt, warum wir den Wassermangel nicht spüren und die Durstsignale des Körpers falsch interpretieren, warum Kaffee, Tee, Bier, Cola mit Austrocknung zu tun haben - all dies erläutert der Arzt und Forscher F. Batmanghelidj in dieser ausführlichen Darstellung seiner neuen Präventions- und Heilmethode.



3117

Art.-Nr.	Titel	Preis
----------	-------	-------

Krankheiten und ihre Behandlung

3078	Allergie – Hilfescrei der Seele (Nassall)	44.00
3114	Allergie gegen Nahrungsmittel und Chemikalien (Mackarness)	24.20
3187	Allergie und der Weg, sich davon zu befreien (J. Scott)	29.90
3044	Anti-Candida-Kur (Selen)	19.00
3042	Asthma und chronische Bronchitis – erkennen und behandeln (Möller)	19.00
3062	Candida-Mykose, Pilzerkrankung mit vielen Gesichtern (Rost)	23.80
3065	Chronische Müdigkeit (Markus)	21.30
3125	Diagnose Krebs – was nun? (Hemgesberg)	37.00
3090	Drei mal täglich 20 Tropfen (Vonarburg)	28.60
3060	Endlich frei von Migräne (Mielke)	20.20
3079	Krebs aus neuer Sicht (Nassall)	18.40
3015	Krebs, Leukämie (Breuss)	15.50
3050	Krebs, Schicksal oder Zivilisationskrankheit (Vogel)	35.70
3040	Leitfaden für Krebsleidende (Seeger)	28.50
3051	Magen und Darm natürlich behandeln (Pfeiffer)	23.50

Art.-Nr.	Titel	Preis
3032	Natürliche Hilfe bei Durchblutungsstörungen (Linde)	19.00
3063	Neurodermitis natürlich behandeln (Flade)	21.50
3066	Osteoporose Ratgeber (Anemüller)	4.90
3038	Prostata und ihre Krankheiten (Reuter)	23.80
3009	Rheuma – Ursache und Heilbehandlung (Bruker)	26.60
3067	Rückenschmerzen natürlich behandeln (Zauner)	21.30
3181	Rückenschmerzen und Arthritis – das Selbsthilfebuch (Batmanghelidj)	26.70
3028	Rund um's Impfen (Emmenegger/Petek)	24.00
3011	So lindern Sie Schuppenflechte (Wormer)	19.00
3135	So lindern Sie wirksam Arthrose (Schidlo)	19.00
3147	Sprechstunde Gesundheit (Zehnder)	20.00
3057	Wirksame Hilfe bei Inkontinenz (Schaaf)	19.00

Wir stellen vor...

Magen und Darm natürlich behandeln



Magen-Darm-Störungen äussern sich oft erst nach Jahren, etwa in Magenschmerzen, Blähungen, Brechreiz, Durchfall oder Verstopfung. Seelische Belastungen und falsche Essgewohnheiten sind die häufigsten Ursachen. Treten jedoch Hautausschläge oder Gelenkerkrankungen auf, werden sie meist nicht als Folgeerkrankungen mit dem Verdauungssystem in Verbindung gebracht.

Dieses Buch möchte Zusammenhänge vermitteln und Wege der Selbstbehandlung aufzeigen, die offen stehen. Dabei fehlen auch nicht naturmedizinische Methoden, die dabei helfen, zu einer gesunden, beschwerdefreien Lebensführung zu finden.

3051

Natürliche Hilfe bei Durchblutungs- störungen



Durchblutungsstörungen der Beine gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten.

Dieser Ratgeber erklärt Ursachen und Behandlungsformen der wichtigsten Durchblutungsstörungen. Ferner gibt das Buch viele Ratschläge zur Selbstbehandlung und zeigt Wege auf, wie man die Schmerzen in den Griff bekommt. Dabei wird vor allem auf pflanzliche Arzneimittel und alternative Heilmethoden eingegangen. Das Buch informiert aber auch über wichtige Vorsorgemassnahmen und gibt Tipps zu Ernährung und Bewegung, um bereits vorhandene Erkrankungen zum Stillstand zu bringen.

3032

Art.-Nr.	Titel	Preis
----------	-------	-------

Therapie-Methoden

3137	Aktivprogramm Selbstbewusstsein (Field)	19.00
3046	Baunscheidt – Akupunktur des Westens (Kirchner)	40.60
3035	Der Körper lügt nicht; Kinesiologie (Diamond)	24.50
3068	Duft und Körper (Nussbaumer)	28.60
3173	Dynamic Rebounding – Training für mehr Energie (Buschmann)	47.00
3087	Förderung der Eigenheilkräfte (J. Egli)	32.50
3107	Gesundheit sehen dank Farbe (Lanz)	19.80
3139	Heilkraft mir der Stein verschafft (Beeler)	29.80
3109	Natürlich gesund werden – 60 natürliche Therapien (Breden)	14.80

Art.-Nr.	Titel	Preis
3021	Reflexzonenarbeit am Fuss (Marquart)	44.50
3054	Rückenschule gegen Verspannung und Schmerz (Werner)	21.30
3024	Shiatsu – Japanische Fingerdrucktherapie (Ohashi)	23.50
3084	Wohltuende Wickel (Thüler)	35.00

Wir stellen vor...

Der Körper lügt nicht; ↑ Kinesiologie

Mit einem einfachen kinesiologischen Muskeltest kann man erkennen, ob die Lebensenergie im Körper gerade gestärkt oder geschwächt wird. Faktoren wie Nahrung, Kleidung, Wohnung, Lichtquellen, Gedanken... fördern oder dämpfen sie die Lebensenergie? Durch Stärkung der Thymusdrüse kann man die Energie gegebenenfalls steigern. Ein erhellender Ratgeber für alle, die gesund und vital bleiben wollen.



3035

Förderung der ↑ Eigenheilkräfte

Viele Menschen stehen bei alltäglichen gesundheitlichen Störungen ratlos da. Sie wissen sich und ihren Kindern nicht zu helfen. Dieses Buch erörtert die Grundlagen zur Gesunderhaltung. Es zeigt auf, wie bei gesundheitlichen Störungen durch das persönliche Verhalten, unter Einbezug pflegerischer Massnahmen, die Eigenheilkräfte angeregt werden können, um die Selbstheilung einzuleiten. Dazu braucht es weder besondere Einrichtungen noch kostspielige Anschaffungen. Das Vorgehen ist für alle lernbar. Das Buch ist ein handliches Nachschlagewerk für jeden Haushalt.



3087

Art.-Nr.	Titel	Preis
----------	-------	-------

Diverses

3132	4 Blutgruppen (d'Adamo)	34.90
3043	Amalgam – die toxische Zeitbombe (Ziff)	12.50
3049	Biochemie, Heilweise nach Dr. med. Schüssler (Phytomed)	6.50
3019	Chrut und Uchrut (Künzle)	17.20
3092	Der grosse Weg hat kein Tor (Fukuoka)	30.10
3006	Der kleine Doktor (Vogel)	44.00
3018	Der Reisedoktor (Bocksch)	18.90
3189	Der unwiderstehliche Drang; Süchte – was tun? (R. Callahan)	20.50
3023	Die Leber reguliert die Gesundheit (Vogel)	25.00
3031	Die Natur als biologischer Wegweiser (Vogel)	40.30
3161	Ein Lächeln der Sonne (Denier)	29.50
3088	Felix und Lea (Egli, Emmenegger)	25.00
3097	Gesundheitsbuch für die Zähne (Gauthier)	24.80
3192	Gewichtsprobleme (R. Dahlke)	14.60
3033	Gottes Segen in der Natur (Vonarburg)	25.00
3048	Handbuch der Gewebesalze (Lessel)	9.90

Art.-Nr.	Titel	Preis
3083	Heilpflanzenkunde botanisch (Strassmann)	12.30
3027	Helfen und Heilen (Häberle)	15.80
3185	Im Biorhythmus zum Erfolg (Marsden)	20.50
3091	In Harmonie mit der Natur (Fukuoka)	26.50
3112	Krankheitsherd Zähne (R. Mieg)	17.50
3162	Kräutersegen auf allen Wegen (Vonarburg)	20.50
3188	Leben ohne Phobie – wie werde ich angstfrei? (R. Callahan)	26.70
3138	Lexikon der Normalwerte, Laborwerte im Überblick (Lohmann)	19.00
3126	Mühe los schlank werden (Müller)	14.00
3176	Naturheilkunde – ihre Wirkung und Anwendung (P. Opliger)	39.90
3096	Naturkosmetik für jeden (Waniorek)	14.00
3157	Naturkosmetik und Parfums selbstgemacht (Neuhold)	27.50
3163	Natürlich gesund mit Heilpflanzen (Vonarburg)	59.20
3013	Raten und Retten (Häberle)	13.10
3158	Rezeptbuch für Naturkosmetik (Faber)	14.60
3103	Schützen sie ihren Körper – Schadstoffe in den Griff bekommen (Vago)	19.80
3190	Übergewicht und seine seelischen Ursachen (Wolf)	23.30

Wir stellen vor...

4 Blutgruppen ↙

Der Autor, ein führender amerikanischer Naturheilmediziner, erklärt wie die Blutgruppe, die Ernährungs- und Lebensweise, Gesundheit und Krankheiten zusammenhängen. Das Buch basiert auf jahrzehntelanger Forschung und medizinischer Erfahrung.



3132

Naturheilkunde – ihre Wirkung und Anwendung ↗

- Eine leicht verständliche Einführung in die Naturheilkunde
- Ein Ratgeber für interessierte Laien, die mehr über die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation erfahren wollen
- Ein Nachschlagewerk für Erfahrene
- Klar, übersichtlich und leicht verständlich dargestellt
- Mit vielen farbigen Fotos der Heilpflanzen und ihren Anwendungen



3176

Krankheitsherd Zähne ↗

- Einführung in Entwicklung und Anwendungsmöglichkeiten der Zahnherdforschung
- Wie wirken sich kranke Zähne aus
- Symptome, Diagnose und Therapie
- Zahlreiche Fallbeispiele
- Schnelle Heilung durch Erkenntnis der Herdforschung



3112

Art.-Nr.	Titel	Preis
3007	Venen-Buch (Vogel)	16.50
3193	Vom Kopf ins Herz – Gesetze des Erfolgs (F.X. Bühler)	36.00
3061	Wir Frauen über 40 (Eisele)	23.00
3144	Zu Risiken und Nebenwirkungen, Beipackzettel richtig verstehen (Berg)	19.00

Wir stellen vor...

Venen-Buch

Was sie gegen müde, schwere Beine, Besenreisser, Krampfadern und Venenentzündungen unternehmen können, wie Ihnen der Arzt hilft und welche Methoden Alternativmedizin und Naturheilkunde bereitstellen - das alles erfahren Sie in diesem umfassenden Venen-Ratgeber. Im Zusammenspiel zwischen schulmedizinischen und komplementär-medizinischen Therapien liegt der Schlüssel für schöne, gesunde und beschwerdefreie Beine.



3007

Vom Kopf ins Herz – Gesetze des Erfolgs

Wir kennen sie, die weisen und tiefgründigen Zitate grosser Dichter und Philosophen. Bleibt oft nur die Frage: Wie umsetzen? Das Buch beschreibt und erklärt in lockerer, leichter und spannender Art deren tiefere Bedeutung und wie wir diese wirkungsvoll in unserem Alltag umsetzen. Mal hart und klar, mal verspielt und erzählerisch. 115 Tipps, Ideen und Rezepte auf den Punkt gebracht, zum Entdecken der funkelnden Diamantminen in uns selbst.



3193

Wenn Sie weitere Titel wünschen, besorgen wir diese gerne für Sie. Rufen Sie einfach an!

Wie bestellen...?

Telefon	041 392 00 10	möglichst vormittags von 7.30 – 12.00 Uhr
Tonband	041 392 00 20	rund um die Uhr!
Telefax	041 392 00 24	jederzeit – schnell – zuverlässig!
E-Mail	info@otmarsan.ch	einfach und preiswert

Versand

Bestellungseingänge bis 9.00 Uhr werden in der Regel gleichentags versandt und erreichen den Empfänger in den nächsten zwei Tagen.

Alle Sendungen werden mit Einzahlungsschein versandt (keine Nachnahme!). Portokosten werden bis max. CHF 9.00 pro Lieferung belastet, Mehrkosten sowie Verpackung werden von uns übernommen. Bei Beschädigung einer Sendung lassen Sie diese **zusammen mit einer Schadenmeldung der Post** an uns zurückgehen. Sie erhalten umgehend Ersatz!

Beratung

in gesundheitlichen Fragen: telefonisch beraten wir Sie gerne von **Montag bis Freitag zwischen 7.30-11.30 Uhr**. Für persönliche Besuche in Weggis sollte unbedingt die notwendige Zeit vorgängig reserviert werden. Wir danken für Ihr Vertrauen:

Familie O.+ S. Krapf, OTMARSAN AG, Rigiblickstrasse 96/98, CH-6353 Weggis