

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden des Schaub Instituts Liebe Gönnerin, lieber Gönner



Verbunden mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen übersenden wir Ihnen den Schaub-Kurier. Darin enthalten ist alles Wissenswerte über das Schaub Institut und seine Dienstleistungen. Seit der Gründung durch Paul Schaub im Jahre 1943 steht das Schaub Institut im Dienste der Gesundheit seiner Kundinnen und Kunden. Durch unsere unabhängige Forschungsarbeit und klinische Erfahrung konnten wir Bücher, Kurse, Seminare, Ferienaufenthalte und Produkte entwickeln, welche Ihre Selbstkompetenz fördern, damit Sie Ihre Gesundheit wieder herstellen bzw. erhalten können.

Unser Ziel ist es, Sie mit allen wichtigen Informationen und Erkenntnissen zu versorgen, damit Sie in Eigenverantwortung Krankheiten überwinden können.

Ich lade Sie deshalb ein, neugierig zu entdecken, Ihren Horizont zu erweitern und Bedeutendes für ein gesundes Leben zu erfahren.

Ihr Stefan Schaub,
kant. appr. Naturheilpraktiker, Leiter des Schaub Instituts in der zweiten Generation

In dieser Ausgabe:

Das Schaub Institut in Bad Ragaz – Wo die Gesundheit zu Hause ist

Anders als alle anderen: Das Säure-Basen-Konzept des Schaub Instituts

Ferien mit der Schaub-Kost in Bad Ragaz

Entsäuerungswoche mit der Schaub-Kost

Wanderwoche mit Schaub-Kost im Heidiland

Wochenend-Seminar in Bad Ragaz

Öffentliche Vorträge in Ihrer Region

Private Vorträge in Fitness-Centren, Kosmetikstudios etc.

Schaub-Bananen-Cake

Werden Sie Gönner bzw. Gönnerin des Schaub Instituts ...

Firmen-Coaching

Ausbildung zum Naturheilpraktiker in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde an der Schaub Institut Akademie

Projekt: Bau eines Heilpflanzenlehrgartens in Bad Ragaz

Das Schaub Institut in Bad Ragaz – Wo die Gesundheit zu Hause ist

Im beschaulichen Kurort Bad Ragaz steht unser aussergewöhnliches Ernährungs-Institut. Das Prädikat «aussergewöhnlich» verwenden wir bewusst. Denn wir behandeln im Schaub Institut mit einer unkonventionellen Ernährungsform, nämlich mit der vor über 50 Jahren entwickelten «Schaub-Kost», mehr als 50 Krankheitsbilder, die gemäss Schulmedizin nicht therapiert werden können. Die Schaub-Kost ist auch deshalb aussergewöhnlich, weil sie den modernen Ernährungsempfehlungen praktisch diametral entgegen steht. Sie ist einfach gesagt der Kontrapunkt zu dem, was heute als gesunde Ernährung propagiert wird. Doch das mit gutem Grund, wie im neu erschienenen Buch von Marianne Eglin und Stefan Schaub «**Die Befreiung aus den Krankheitsfallen**» wissenschaftlich fundiert und praxisnah nachzulesen ist. Ein Buch für interessierte Laien und Fachleute über die Schaub-Ernährung.



Das Schaub Institut wurde im Jahre 1943 vom Physiotherapeuten Paul Schaub in Zürich gegründet und logiert seit 2006 im historischen Badehaus im Zentrum von Bad Ragaz. Seit 2004 wird es von Stefan Schaub, Heilpraktiker und Sohn des Gründers, geführt. Im Schaub Institut kann man sich naturheilkundlich behandeln lassen, einen Kuraufenthalt mit Schaub-Kost buchen oder eine vierjährige berufsbegleitende Ausbildung zum Heilpraktiker absolvieren. Das Schaub Institut ist eine staatlich bewilligte Institution der Gesundheitspflege.

Anders als alle anderen: Das Säure-Basen-Konzept des Schaub Instituts

Nach dem Prinzip «Biologie geht vor Ideologie» wurden bei uns im Schaub Institut nicht nur die etablierten Ernährungsthesen, sondern auch die moderne Säure-Basen-Theorie durchleuchtet. Dabei resultierte eine ganz andere These als allgemein propagiert wird: Wir haben nämlich dank intensiver Recherchearbeit herausgefunden, dass die herkömmlichen Säure-Basen-Konzepte auf Fehlannahmen aus dem Jahre 1913 basieren und deshalb unserem Körper mehr schaden als nützen.

Das Schaub-Konzept meidet im Gegensatz zu den herkömmlichen Säure-Basen-Lehren saure Nahrungsmittel sowie Säuren wie beispielsweise die Oxalsäure. Der Körper kommt mit deutlich weniger schädlichen Reizen in Kontakt, so dass er wieder gesund werden kann. Die Erfolge in der alltäglichen Praxis im Schaub Institut dürfen sich denn auch sehen lassen: Gelenk- und Rückenschmerzen, Rheuma, Reizdarm, Colitis Ulcerosa, Hautkrankheiten, Allergien, Depressionen u.v.m. lassen sich mit der Schaub-Kost erfolgreich kurieren.

Gerne geben wir Ihnen nachstehend einen Einblick in die Fehlannahmen, auf welchen die herkömmlichen Säure-Basen-Theorien basieren:

Die «Säure-Basen-Theorie»: Der grösste Irrtum aller Zeiten geschah 1913

Die Säure-Basen-Theorie wurde 1913 durch den schwedischen Biochemiker Ragnar Berg (1873 – 1956) populär. Er ermittelte den Mineralstoffgehalt vieler Lebensmittel durch die Analyse deren Asche. So verbrannte Berg beispielsweise eine Zitrone, wobei Asche übrig blieb, welche reich an Mineralien wie Kalium, Magnesium und Calcium war. In Wasser gelöst zeigte die Asche einen basischen pH-Wert. Berg schloss daraus, dass die Zitrone basen-

überschüssig sein muss. Zugleich verbrannte Berg tierisches Eiweiss wie Fleisch, Fisch, Käse und Eier. In Wasser gelöst, zeigte diese Asche einen sauren pH-Wert, weshalb tierisches Eiweiss als sauer klassifiziert wurde. Basierend auf Bergs Theorien wurden die Lebensmittel in säure- und basenüberschüssig eingeteilt. Die Zitrone wurde deshalb als basisch eingestuft, obwohl sie einen sauren Geschmack hat, und Eier als sauer, obwohl sie basisch sind. Die Interpretationen seiner Untersuchungen enthalten aber namhafte Fehler:

Fehler Nr. 1: Berg analysierte die Asche und zog daraus seine Schlussfolgerungen für die menschliche Ernährung. Genau hier liegt aber der verheerende Irrtum: Wir verzehren nicht die Asche, sondern die ganzen Nahrungsmittel! Verbrennen wir beispielsweise eine saure Orange, verdampfen sämtliche sauren Wasserstoff-Ionen [H⁺] in die Luft. Die Asche ist somit basisch. Essen wir aber eine saure Orange, gelangen die sauren H⁺ in deren Saft in den Verdauungsapparat und müssen dort mit basischen Verdauungssekreten neutralisiert werden. Die saure Orange hat also im Magen-Darm-Trakt einen ansäuernden Effekt, was folgende Konsequenz hat: Je mehr saure Nahrungsmittel wir zu uns nehmen, desto mehr basisches Bicarbonat wird im Verdauungsapparat verbraucht. Dadurch wird Bicarbonat dem Körper entzogen, was langfristig zu einem Basenmangel führen kann. Dies ist unseres Erachtens eine der Hauptursachen von Krankheiten.

Fehler Nr. 2: In der allgemeinen Säure-Basen-Literatur werden die Mineralien (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium) regelmässig als Basen bezeichnet, was aber falsch ist. Gemäss Definition hat eine Base die Fähigkeit, ein H⁺ aufzunehmen. Da diese Mineralien positiv geladen sind (Na⁺, K⁺, Ca²⁺, Mg²⁺), können sie

kein H⁺ binden, da dieses ebenfalls positiv geladen ist, denn gleiche Ladungen stossen sich ab. Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium sind also weder basisch, noch sind sie Basen.

Die Berg'sche Theorie fand Eingang in alle heute bekannten Säure-Basen-Theorien, nur nicht in diejenige des Schaub Instituts. Hier wird seit 50 Jahren eine konsequent säurearme Ernährung praktiziert, d.h. alle Nahrungsmittel unter pH 4 werden gemieden. Details zur Hypothese erfahren Sie im neu erschienenen Buch «**Die Befreiung aus den Krankheitsfallen**» von Marianne Eglin und Stefan Schaub. Sie können dieses zum Preis von CHF 49.– direkt im Schaub Institut bestellen: www.schaub-institut.ch.



Oder besuchen Sie den Schaub-Vortrag: «**Macht uns die gesunde Ernährung krank?**» Informationen zum Vortrag finden Sie weiter hinten im Schaub-Kurier.

Ferien mit der Schaub-Kost in Bad Ragaz

Machen Sie Ferien in Bad Ragaz und legen Sie den Grundstein für ein gesundes und beschwerdefreies Leben: Eine Woche, die Ihr Leben verändern kann. Sie wohnen im Sorell-Hotel Tamina****, das dem Zürcher Frauenverein gehört und direkt mit dem Schaub Institut verbunden ist. Geniessen



Sie dort die leckeren Schaub-Menüs, welche eigens nach unseren Vorgaben für Sie zubereitet werden.

Bei Ihrem Aufenthalt absolvieren Sie zuerst ein persönliches Gespräch mit dem leitenden Heilpraktiker, Stefan Schaub, bei welchem Ihre Situation eingehend analysiert wird. Aufgrund dessen stellen wir für Sie ein individuelles Behandlungsprogramm zusammen. Noch während des Aufenthaltes werden Sie spüren, wie es Ihnen besser geht, wie die Tage leichter und unbeschwerter werden und sich die Gesundheit langsam wieder einstellt.

Daten und Preise für die Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Terminblatt oder unter www.schaub-institut.ch



Hotelzimmer im Sorell-Hotel Tamina**** Bad Ragaz

Entsäuerungswoche mit der Schaub-Kost

Die Entsäuerungswoche mit der Schaub-Kost ist indiziert bei Übergewicht, Cellulite, Rheuma, Arthrose, Fibromyalgie, Polimygalie, Gicht, Müdigkeit, Darmproblemen und hilft zudem beim Abbau von Stauungs- und Stress-Situationen.

Die Übersäuerung des Organismus ist unseres Erachtens die Hauptursache für viele entzündliche und degenerative Erkrankungen. Mit der basischen Schaub-Kost und den Schaub-Entsäuerungstherapien gehen wir während Ihres Aufenthaltes aktiv dagegen an. Nach einem

persönlichen Anamnesegegespräch, in welchem Ihre Situation analysiert wird, stellt Ihnen Stefan Schaub ein auf Sie individuell zugeschnittenes Behandlungsprogramm zusammen. Während der Woche vermitteln wir Ihnen durch Vorträge das nötige Wissen, damit Sie das im Schaub-Institut Gelernte zu Hause selbstständig weiterführen können. So ist der Aufenthalt für Sie auch nachhaltig. Sie wohnen behaglich im Sorell Hotel Tamina**** mit direktem Zugang zum Institut. Im Hotel Tamina werden Sie mit gesunden Schaub-Menüs auf kulinarische Weise wieder aufgebaut.

Im Paketpreis inbegriffen sind:

- Übernachtung im Hotel Tamina**** mit Vollpension, mit Schaub-Kost inkl. Getränke
- Persönliches Anamnese-Gespräch mit dem leitenden Heilpraktiker
- Messung des Körperfettanteils zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Aufenthaltes mit persönlicher Erläuterung der Befunde.
- Erstellung eines individuellen Therapieprogramms: Täglich findet eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Entsäuerungs-Behandlung statt. Dazu gehören beispielsweise Entsäuerungs-bäder, Lymphdrainagen, Ausscheidungsorgane aktivierende Fussreflexzonen-therapie, Entstauungsmassagen, Basenwickel, Darmreinigung und vieles mehr.
- Referate über die Wirkung der Schaub-Kost
- Vom Ernährungscoach begleitete Mahlzeiten
- Basische Nahrungsergänzung
- Wer möchte, kann an organisierten Ausflügen in die Region zu kulturellen Sehenswürdigkeiten teilnehmen (nicht im Paketpreis inbegriffen).
- Persönliches Austrittsgespräch

Programm Entsäuerungswoche

Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.30 Uhr		Waage			Waage			Waage
08.00 Uhr		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00 Uhr		Persönliches Eintrittsgespräch mit dem leitenden Heilpraktiker	Vortrag: Die Kohlenhydrat-falle Vortrag: Die Verdauungs-falle	Ernährungs-Coaching «Das 1 x 1 der Schaub-Kost» Teil 1	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Ernährungs-Coaching «Das 1 x 1 der Schaub-Kost» Teil 2	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Persönliches Austrittsgespräch mit dem leitenden Heilpraktiker
12.00 Uhr			Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Check out im Hotel
13.00 Uhr		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14.00 Uhr		Vortrag: Das Übersäuerungs-Syndrom Abgabe Starter-Kit und Schulung Entsäuerungstherapie und Darmreinigung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Heimreise
17.00 Uhr	Anreise und Begrüssung Wochen-Überblick							
18.00 Uhr	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	
18.30 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	

Daten und Preise für die Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Terminblatt oder unter www.schaub-institut.ch

Wanderwoche mit Schaub-Kost im Heidiland

Die Ferienregion Heidiland hält viele besondere Orte bereit. Schon seit Menschengedenken laden diese Plätze ein, um innezuhalten, abzuschalten und um Energie zu tanken.

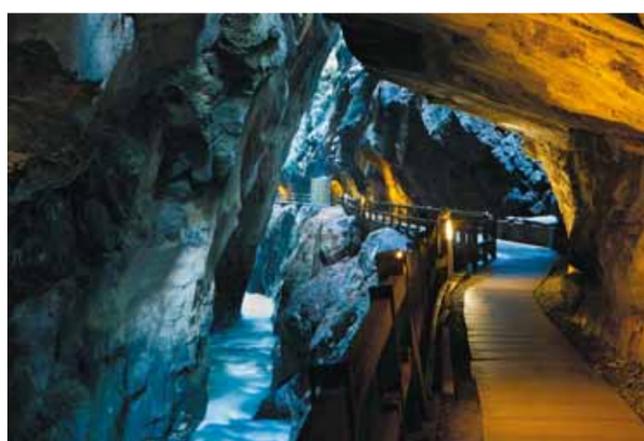
nun in Rundwanderungen entdecken. Wir wandern sachkundig geführt gemeinsam zu diesen Orten und geniessen die Natur. Distanz ca. 5 – 7 km während 2 – 3 Stunden.

Daneben sollen selbstverständlich Ihre Eigenkompetenzen in Sachen Gesundheit gefördert werden, wobei Sie das Wichtigste zur Schaub-Kost in informativen Referaten erfahren.

In Zusammenarbeit mit der Forschungsstelle Kraftorte Schweiz hat Heidiland Tourismus spezielle Orte der Region besucht und dokumentiert. Diese Orte des Staunens lassen sich

Leistungen:

- Organisierte Wanderungen in die Region zu kulturellen Sehenswürdigkeiten
- Übernachtung im Hotel Tamina**** mit Vollpension, mit Schaub-Kost inkl. Getränke
- Persönliches Anamnese-Gespräch mit dem leitenden Heilpraktiker
- Messung des Körperfettanteils zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Aufenthaltes mit persönlicher Erläuterung der Befunde
- Falls gewünscht, erstellen wir für Sie ein individuelles Therapieprogramm (separate Verrechnung).
- Vom Ernährungscoach begleitete Mahlzeiten
- Basische Nahrungsergänzung
- Persönliches Austrittsgespräch



Die sagenhafte Taminaschlucht



Steinmannli auf dem Pizol



Mystischer Murgbachfall

Schaub-Wanderwoche

Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.30 Uhr		Waage			Waage			Waage
08.00 Uhr		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00 Uhr		Persönliches Eintrittsgespräch mit dem leitenden Heilpraktiker	Vortrag: Die Kohlenhydrat-falle	Ernährungs-Coaching «Das 1 x 1 der Schaub-Kost» Teil 1	Wanderung	Ernährungs-Coaching «Das 1 x 1 der Schaub-Kost» Teil 2	Thermalbad-Besuch	Persönliches Austrittsgespräch mit dem leitenden Heilpraktiker
11.30 Uhr			Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Check out im Hotel
12.15 Uhr		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13.30 Uhr bis 16.00 Uhr	17.00 Uhr Anreise und Begrüssung Wochen-Überblick	Vortrag: Das Übersäuerungs-Syndrom	Wanderung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Wanderung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Wanderung	Heimreise
			Ab 16.00 Uhr Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Ab 16.00 Uhr Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Ab 16.00 Uhr Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Ab 16.00 Uhr Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Ab 16.00 Uhr Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	
18.30 Uhr	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	
19.00 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	

Die Schaub-Wanderwoche eignet sich insbesondere für Personen, die bereits einmal oder mehrmals eine Schaub-Kurwoche durchgeführt haben (Stammgastferien). Es können selbstverständlich aber auch «Schaub-Neulinge» die Wanderwoche buchen.

Daten und Preise entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Terminblatt oder unter www.schaub-institut.ch

Programm Wochenend-Seminar in Bad Ragaz

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00 Uhr		Frühstück	Frühstück
09.00 Uhr	10.00 Uhr Begrüssung Vorstellung Programm Film: Die Gesundheits- Safari	Vortrag: Die Säure-Basen Falle Entsäuerungs-Therapie für zu Hause	Ernährungs- Coaching 1 x 1 der Schaub-Kost Resultate mit der Schaub-Kost
11.30 Uhr	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Check out im Hotel
12.15 Uhr	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13.30 Uhr	Vortrag: Warum wir bekömmliche Nahrung brauchen	Vortrag: Die Kohlenhydratfalle	Heimreise
17.00 Uhr	Kultureller Rundgang durch Bad Ragaz	Besuch der Therme	
18.30 Uhr	Tee im Spahouse		
19.00 Uhr	Abendessen	Abendessen	

Daten und Preise entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Terminblatt oder unter www.schaub-institut.ch

Während einem Wochenend-Seminar erhalten Sie, weg vom Alltag, einen gründlichen Einblick in das Schaub-Ernährungssystem. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit und erleben

Sie unmittelbar, wie gut es sich mit dieser Kostform leben lässt. Damit machen Sie einen ersten, wichtigen Schritt in Richtung Gesundheit.

Leistungen:

- Übernachtung im Hotel Tamina**** mit Vollpension, mit Schaub-Kost inkl. Getränke
- Interessante Vorträge und Ernährungs-Coaching zur Schulung Ihrer eigenen Ernährungskompetenz gemäss nebenstehendem Programm
- Vom Ernährungscoach begleitete Mahlzeiten
- Basische Nahrungsergänzung
- Kultureller Rundgang in Bad Ragaz
- Besuch des Thermalbades
- Zeit zum Entspannen



Liebe Gäste

Seit über 30 Jahren führen wir diese Kur- und Ferienwochen mit Schaub-Kost durch. Wir durften unsere Gäste stets mit einem deutlich verbesserten Gesundheitszustand wieder nach Hause entlassen – gestärkt in den eigenen Ressourcen, so dass sich Gesundheit wieder herstellen lässt.

Ich persönlich setze mich dafür ein, dass Sie die beste Behandlung und Unterstützung für Ihre Gesundheit erhalten. Dafür steht das Schaub Institut seit über 50 Jahren.

Ihr Stefan Schaub
Leiter des Schaub Instituts in der zweiten
Generation
Kantonal geprüfter Heilpraktiker

Öffentliche Vorträge in Ihrer Region

Thema:
«Macht uns die gesunde Ernährung krank?»

**Sind Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie, Poly-
myalgie, chronische Rückenschmerzen, Reiz-
darm, Colitis Ulcerosa, M. Crohn, Migräne,
Neurodermitis, Psoriasis usw. Krankheiten,
die der Einzelne einfach ertragen muss,
weil sein Körper angeblich nicht richtig
funktioniert?**

Wir vom Schaub Institut sagen ganz klar nein, denn es gibt eindeutig benennbare Ursachen für diese Leiden. In diesem Vortrag erfahren Sie ein alternatives Erklärungsmodell, welches Ihnen aufzeigt, woher diese Krankheiten kommen. Ja noch viel mehr: Sie erfahren vor allem auch, was Sie selber zu Hause dagegen unternehmen können, um wieder gesund zu werden.

Der Heilpraktiker Stefan Schaub spricht über die Resultate von 60 Jahren experimenteller

Ernährungs- und Krankheitsforschung. Um es vorweg zu nehmen: Es sind die fehlgeleiteten Ernährungsempfehlungen aus den 1960er Jahren, die noch heute allgegenwärtig sind und uns krank machen. Warum das so ist, erfahren Sie am Vortrag.

Termine und Orte finden Sie im Programmblatt oder unter www.schaub-institut.ch

Die Vorträge finden statt:

Liestal: Hotel Engel
Bad Ragaz: Hotel Tamina
Luzern: Hotel Waldstätter Hof
Chur: Klinik Waldhaus
St. Gallen: Hotel Walhalla
Aarau: Hotel Aarauerhof
Winterthur: Hotel Banana City

Vortragsdauer: 2 Stunden
Eintritt: CHF 25.– pro Person

Private Vorträge in Fitness-Centren, Kosmetikstudios etc.

Immer häufiger werden wir von Kosmetik-instituten und Fitnesscentren angefragt, Vorträge zur Schaub-Kost zu halten. Die Vorträge sind jeweils sehr gut besucht und damit von grossem Erfolg gekrönt.

Haben auch Sie ein Kosmetikstudio, ein Fitness-Center oder Ähnliches und möchten die Schaub-Kost Ihrer Kundschaft näher bringen? Zögern Sie nicht und vereinbaren Sie mit Stefan Schaub einen Termin.



Schaub-Produkte

Weitere Schaub-Produkte wie:

- Lebensmittel
- Säure-Basen-Produkte
- Pflegeprodukte
- Literatur etc.

finden Sie in unserem Online-Shop unter

www.schaub-institut.ch.

Schauen Sie vorbei,
ein Besuch lohnt sich.

Einzahlungsschein Gönnerbeitrag 2016

Werden Sie Gönner des Schaub Instituts

Damit unterstützen Sie

- die Vernetzung von Schulmedizin und Naturheilkunde
- die professionelle Forschung über die Wirksamkeit der Schaub-Kost
- die Erstellung neuer Publikationen
- die Realisierung von Projekten zur Weiterentwicklung der Schaub-Kost
- die ideologische und finanzielle Unabhängigkeit des Schaub Instituts
- den Fortbestand und die Weiterentwicklung des Schaub Instituts

Besten Dank!

Neuer Schaub-Kuchen: Schaub-Bananen-Cake

Zutaten:

50 g	Butter weich
3 EL	Birnel
300 g	Bananen zerdrückt
1 EL	Zitronensaft
3	Eier (gross)
200 g	Mandeln geschält, gemahlen
30 g	Kartoffelstärke (2 gehäuften EL)
½ TL	Natron (Natriumbicarbonat)
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt oder Five-Spice
½ TL	Vanille-Extrakt

Vorbereitung:

Eine Cake-Form von 22 cm mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Zubereitung:

Butter schaumig schlagen, den Birnel, die zerdrückten Bananen, den Zitronensaft und die Eier darunter rühren. Anschliessend Mandeln, Kartoffelstärke, Natron, Salz und die Gewürze begeben und verrühren. Den Teig in die vorbereitete Cake-Form füllen und wahren ca. 55 Minuten bei 180°C backen.

Infos:

- **1 Stück à 50 g** enthält ca. 10 g Kohlenhydrate, was etwa einem Kohlenhydratgehalt eines mittleren Apfels (100 g essbarer Anteil) entspricht.
- **Tiefkühlen:** Einzelne Cake-Stücke in Klarsichtfolie wickeln und tiefkühlen.



Rezept: Marianne Eglin, dipl. Ernährungsberaterin HF

Werden Sie Gönner bzw. Gönnerin des Schaub Instituts...

... damit die Schaub-Kost erhalten und weiterentwickelt werden kann

wiesen, damit dieses wertvolle Gut erhalten bleibt!

Dank der wertvollen Erkenntnisse aus über 60 Jahren experimenteller Ernährungsforschung verfügen wir über einmaliges Spezialwissen zur Behandlung von sog. «unheilbar» geltenden Leiden. Dieses Wissen wird von uns nicht nur bewahrt, sondern dank laufender Recherchearbeit stetig weiter entwickelt. Dass dies möglich ist, bildet keineswegs eine Selbstverständlichkeit, denn das Schaub Institut erhält keinerlei finanzielle Unterstützung von der öffentlichen Hand: Das Schaub Institut muss sich vollständig selber finanzieren. Wir sind deshalb umso mehr auf Ihre Unterstützung ange-

... als Zeichen Ihrer Dankbarkeit

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Ihr Leben verlaufen wäre, wenn Sie dem Schaub Institut und insbesondere der Schaub-Kost nie begegnet wären? Wo würden Sie heute gesundheitlich, sozial, beruflich und familiär stehen?

Diese Fragen sind keineswegs rhetorisch gemeint, sondern als echte Aufforderung gedacht, um über die Bedeutung der Schaub-Kost für Ihr persönliches Leben nachzudenken.

Wenn Ihnen die Schaub-Kost geholfen hat, dann bitten wir Sie, einen Moment inne zu halten und zu überlegen, ...

... wo stünde ich in meinem Leben ohne das Schaub Institut und ohne die Schaub-Kost?

... was ist es mir Wert, dass mein persönliches Schicksal durch das Befolgen der Schaub-Kost zum Positiven gewendet wurde?

... was möchte ich dem Schaub Institut zurückgeben?

Werden Sie Gönnerin / Gönner des Schaub Institut und helfen Sie mit, die Schaub-Kost zu erhalten und weiter zu verbreiten. Vielen Dank.

Gönnerbeiträge pro Jahr:

Sympathie-Gönner:	Fr. 100.00
Fan-Gönner:	Fr. 200.00
Dankbarkeits-Gönner:	Fr. 400.00
Gönner Superior:	ab Fr. 500.00

Gönnerbeiträge auf Lebenszeit (Einmalbetrag):

Kategorie Gold:	Fr. 10'000.00
Kategorie Silber:	Fr. 6'000.00
Kategorie Bronze:	Fr. 3'000.00

Bankverbindung:

VP-Bank, 9490 Vaduz, BC-8805, IBAN LI92 0880 5503 4609 6001 0

Zu Gunsten:

Schaub Institut AG, CH-7310 Bad Ragaz

Ihre Vorteile:

Als Gönnerin bzw. Gönner geniessen Sie eine bevorzugte Behandlung im Schaub Institut:

- Kleine Anfragen (Telefon bzw. E-Mail) werden kostenfrei beantwortet.
- Sie werden einmal pro Jahr zur Gönnerstagung eingeladen und erhalten auf diese Weise die neuesten Gesundheitsinformationen aus der Sicht des Schaub Instituts.
- Für Gönner auf Lebenszeit ist die Teilnahme an der Gönnerstagung kostenlos.
- Wenn Sie innerhalb des Gönnerjahres Schaub-Ferien, Vorträge oder Kurse besuchen, erhalten Sie 10% Ermässigung auf die Seminarkosten.

Alljährlich findet eine Gönnerstagung statt.

Alle Gönnerinnen und Gönner erhalten zeitgerecht eine separate Einladung mit dem detaillierten Programm.

Wir danken Ihnen ganz herzlich für Ihre Gönnerschaft!

Weitere Informationen zur Gönnerschaft finden Sie in einem separaten Flyer oder auf unserer Homepage.

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Verwaltungs- und Privat-Bank Aktiengesellschaft, 9490 Vaduz Zugunsten von / En faveur de / A favore di LI92 0880 5503 4609 6001 0 Schaub Institut AG Am Platz 1 7310 Bad Ragaz Switzerland Konto / Compte / Conto CHF 90-8291-5 Einbezahlt von / Versé par / Versato da	⊕ Einzahlung Giro ⊕ Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Verwaltungs- und Privat-Bank Aktiengesellschaft, 9490 Vaduz Zugunsten von / En faveur de / A favore di LI92 0880 5503 4609 6001 0 Schaub Institut AG Am Platz 1 7310 Bad Ragaz Switzerland Konto / Compte / Conto CHF 90-8291-5 Einbezahlt von / Versé par / Versato da 303	⊕ Versement Virement ⊕ Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento <table border="1"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> Einbezahlt von / Versé par / Versato da _____ _____ _____																															⊕ Versamento Girata ⊕
Die Annahmestelle L'office de dépôt L'ufficio d'accettazione																																	
0000000000000000503460960101+ 070880501> 900082915>																																	

- ◀ Bitte verwenden
- ◀ Sie für Ihre Über-
- ◀ weisung den
- ◀ nebenstehenden
- ◀ Einzahlungsschein

Firmen-Coaching

Seit Mitte 2014 begleiten wir die Belegschaft der schweizweit bekannten Baufirma Erne AG in Laufenburg (rund 1000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter) mit individuellem Ernährungscoaching sowie regelmässigen Fachvorträgen zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Im Weiteren schreiben wir regelmässig Beiträge für das firmeninterne Gesundheitsmagazin VIVA. Bereits über 50 Personen haben unsere individuellen Beratungen konsultiert.

Gesunde Mitarbeiter sind motiviert, produktiv und wer kennt ihn nicht, den «Good-Looking» Effekt. Attraktive Menschen sind erfolgreicher im Beruf. Sie werden «gerne gesehen». Sie



sind willkommen an Konferenzen, Firmenanlässen und Gesellschaften. Ihre Nähe wird gesucht und sie kommen leichter mit anderen in Kontakt. Ein angenehmes und dynamisches Äusseres trägt erheblich zum beruflichen und damit unternehmerischen Erfolg mit bei.

Würden Sie Ihre MitarbeiterInnen gerne unterstützen gesünder zu sein und ein gewinnenderes Äusseres zu erlangen? Möchten Sie, dass sich die Dynamik Ihrer Firma auch im Auftreten Ihrer Belegschaft äussert? Gerne stellen wir für Ihre Firma ein massgeschneidertes Health-Care Programm zusammen.

Ausbildung zum Naturheilpraktiker in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde an der Schaub Institut Akademie



Seit 2012 besteht die Möglichkeit, sich an der Schaub Institut Akademie zur Naturheilpraktikerin bzw. zum Naturheilpraktiker ausbilden zu lassen. Die vier Jahre dauernde berufsbegleitende Ausbildung umfasst die Themen:

- Anatomie und Physiologie des Menschen (Bau und Funktion)
- Pathologie (Krankheitslehre)
- Diagnostik und Labor
- Ernährungstherapie
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

- Manuelle Therapie (Massage, Reflexzonen-Therapie, Lymphdrainage, Breuss-Dorn)
- Ausleitende Verfahren (Schröpfen, Blutegel etc.)
- Hydrotherapie (Heilen mit Wasseranwendungen)
- Naturheilkundliche Diagnostik (Zungen, Antlitz, Mayr, u.v.m.)

Im Moment sind rund 40 Studierende an der Schaub Institut Akademie eingeschrieben, welche die anspruchsvolle sowie zeit- und lernintensive Ausbildung absolvieren. Zur Zeit ist die Zertifizierung als Ausbildungsanbieter für die Eidgenössischen Heilpraktiker-Prüfungen im Gange. Genauere Informationen zur Ausbildung erhalten Sie bei uns im Institut.

Gerne können Interessierte einen Schnuppertag bei uns verbringen und sich auf diese

Weise einen ausgiebigen Einblick in den Lehrgang verschaffen.



Projekt: Bau eines Heilpflanzenlehrgartens in Bad Ragaz



Am 2. November 2014 gründeten die Studierenden der Schaub Institut Akademie den Studentenverein «Naturheilpraktiker Bad Ragaz» (<http://www.svnb.ch>). Der Studentenverein bildet die Trägerschaft des Gartens. Im Garten des Apothekers Ruedi Kündig, den der Studen-

tenverein pachten konnte, erbauen alle Studierenden gemeinsam einen Heilpflanzenlehrgarten als lebendiges Lehrbuch. Der 320 m² grosse Garten ist öffentlich zugänglich und kann damit von jedem Besucher von Bad Ragaz besichtigt werden. Die Pflanzen sind beschildert und in einem Heilpflanzenführer beschrieben. Wir rechnen mit der Eröffnung im September 2016. Danach freuen sich der Garten und die Studierenden auf Ihren Besuch.



Wir suchen noch Sponsoren für Heilpflanzen!

Für **CHF 50.00 (Privatpersonen)** bzw. **CHF 100.00 (Firmen)** können Sie eine Patenschaft für eine Heilpflanze übernehmen. Das Geld dient dazu, den Garten zu unterhalten.

Informationen zu den Pflanzenpatenschaften erhalten Sie im Schaub Institut.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anpassungen / Preisänderungen: Unsere Ernährungscoachings und Seminare unterliegen dauernder Verbesserung. So können Anpassungen im Programm vorkommen. Preisänderungen bleiben ebenfalls vorbehalten.

Gebühren: Die Gebühren für Ernährungscoaching und Seminare sind im Voraus zu entrichten. Erst mit Eingang der Zahlung wird die Anmeldung als definitiv erachtet.

Abmeldung: Eine Abmeldung ist bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn ohne Kostenfolge möglich. Bis zwei Wochen vorher werden 50 % der Gebühren verrechnet. Danach die komplette Summe. Dieser Betrag wird bei einem späteren Besuch vollständig angerechnet. Erfolgt die Abmeldung aus triftigen Gründen wie Krankheit*, Unfall* oder Todesfall, wird die Gebühr vollumfänglich zurückerstattet.

*Arztzeugnis erforderlich

Annullierung / Seminarstornierung: Melden sich weniger als 10 Personen für ein Ernährungscoaching oder Seminar an, so kann das Schaub Institut dies – ohne Entschädigungsansprüche – bis eine Woche vor Beginn absagen. Bereits einbezahlte Gebühren werden in diesem Falle vollumfänglich zurückerstattet.

Rückerstattung: Die Nichtbeanspruchung von Leistungen während des Aufenthaltes ergibt kein Anrecht auf Rückerstattung beziehungsweise Reduktion der Gebühr.

Versicherung: Ein Versicherungsschutz für Ereignisse, wie Haftpflicht, Unfall oder Annullierung ist Sache der Teilnehmenden.



Impressum

Herausgeber:
Schaub Institut Bad Ragaz
Am Platz 1, 7310 Bad Ragaz
Telefon: +41 (0)81 330 17 00
info@schaub.institut.ch
www.schaub-institut.ch