Bericht Nr. 1

Index:
Übergewicht Erwachsene
Schlafstörungen
Blähungen
Hungerattacken

Bericht 02 vom 20. März 12

Meine Erfahrungen mit der Schaub-Ernährung:

Seit vier Wochen habe ich meine Ernährung umgestellt. Ich bin kontinuierlich am Gewicht verlieren ohne zu hungern. Ich schlafe besser und stehe am Morgen ausgeruht auf. Ich habe keine Blähungen mehr und ich kenne keinen Heisshunger auf Kohlenhydrate.
Für mich ist es unverständlich, wie auf Kosten der ‚Klienten' auf der ‚oberen Etage' gestritten wird. Diverse Facts sind doch klar zu untersuchen und zu belegen. Wir Klienten müssen zu unserer Eigenverantwortung zurückkommen und lernen selber zu entscheiden, was uns gut tut. Toll wäre, wenn der ‚Gesundheitstipp' die wahren Facts aufdecken könnte, sachlich und neutral. Unsere Ernährung ist wichtig und es bringt nichts, uns alle noch ‚schwindliger' zu machen, sprich einfach etwas als ‚Humbug' abzutun, das nicht in unser Denkmuster passt.
Dazu muss man aber wirklich unabhängig sein!

S. W.

Bericht Nr. 2

Index:
Arthritis
Langzeitbeobachtung

Redaktion Gesundheittipp: "Diäten"

Sie fragen nach Erfahrungen mit der Schaub "Diät!
Das kann ich ihnen geben es handelt sich nicht vorwiegend um eine Diät sondern um eine Naturwissenschaftliche Ernährung der Gesundheit zuliebe!

Ich war erblich belastet mit Arthritis (Gelenkentzündungen) diese machten sich schon als junge Frau bemerkbar. Jemand machte mich auf das 1. Schaub-Buch aufmerksam. Seit dem ernährte ich mich mit dieser "Schaubkost" mit dem Schaub-Kochbuch. Seit mehr als 30ig Jahren habe ich null Gelenkentzündungen oder Schmerzen, auch sonst absolut keine Beschwerden. Ohne Medis. Ich freue mich am neuen Buch "Krankheitsfalle" den Mut von Stefan Schaub bewundere ich. Wollte es ihm schon längere Zeit schreiben, nach diesem Artikel werde ich es auch tun.

Mit freundlichen Grüssen
L. M.

Bericht Nr. 3

Index:
Expertenmeinung
Neurodermitis

20. Mrz. 2012

Ich habe letzten Freitag ein Probeheft vom Gesundheitstipp erhalten und mit Interesse darin geblättert, bis ich auf den Artikel "Diese Theorien sind Humbug" in der Rubrik Diäten gestossen bin. Ich bin entsetzt über Ihre einseitige Berichterstattung, da sich weder der Schreiber des Artikels noch die Vielzahl von sogenannten Experten die Mühe gemacht haben, mit Stefan Schaub persönlich darüber zu sprechen, noch wenigstens seine Homepage zu studieren, wo hunderte von dankbaren und geheilten Patienten berichten.
Interessant ist auch die Aussage der "Experten", dass Neurodermitis entweder vererbt, psychosomatisch durch eine allergische Reaktion oder eine krankhaft veränderte Hautbarriere zustande kommt - allerdings wie man dies heilen kann ist den "Experten" nicht bekannt?
Die Autorin des Kochbuchs "Schaub-Kost köstlich" hatte drei Kinder, die lange Zeit sehr stark unter Neurodermitis litten, bis sie durch die entsäuernde Schaub Kost kuriert waren und dies heute noch sind. Und so gibt es europaweit unzählige Patienten des Schaub Instituts, die über die letzten 40 Jahre (auch diese Tatsache ist nirgends erwähnt!) allein durch die Ernährungsumstellung mit der Schaub Kost ihre vielen Krankheiten und Symptome losgeworden sind.
Ich kenne Stefan Schaub persönlich seit vielen Jahren, ich empfehle die Schaub Kost in unserem Kosmetikinstitut allen, und meine Mitarbeiterinnen und ich haben schon Dutzende von Kunden und Freunden zur Behandlung und Beratung an das Schaub Institut verwiesen mit 100%igen Zufriedenheit.
Sie bieten mir an, Ihre Zeitschrift zu abonnieren - mit dieser Erfahrung von unseriösem Journalismus muss ich an allen anderen Aussagen in Ihrer Zeitschrift zumindest zweifeln, ob dies auch wirklich recherchiert wurde und Sie sich daher als "unabhängiges" Gesundheitsmagazin zu Recht betiteln dürfen.
Ich stehe gerne für weitere Fragen zur Verfügung und wünsche mir eine Darstellung von Seiten Herrn Schaubs und seiner Patienten als Gegendarstellung zu diesem Humbug Artikel.
E. V. Liechtenstein

Bericht Nr. 4

Index:
Magenübersäuerung

20. Mrz. 2012

Vor vielen Jahren habe ich einige hoch-diplomierte Ärzte wegen meiner Magenübersäuerung besucht. Sie waren ratlos, zerbrachen sich den Kopf, was wohl mit mir los sein könnte, bezeichneten mein Problem als beunruhigend und verschrieben mir diverse Medikamente, die alle nur eine sehr kurzfristige Wirkung und viele langfristige Nebenwirkungen hatten.
Seit ich auf die Schaub Ernährung (nicht immer ganz strikt) umgestellt habe, sind meine Beschwerden ohne jegliche Medikamente total verschwunden und ich habe schon sehr viele Bekannte an Herrn Schaub verwiesen, der auch Ihnen durch eine ernährungsbedingte Entsäuerung bei vielen Krankheiten und Problemen geholfen hat.
Ich bin deshalb der Meinung, dass dieser auf ärztlichen Theorien aufgebaute Artikel (alles andere ist Humbug, egal wie erfolgreich) wieder einmal bestätigt was ein bekannter englischer Philosoph und selber ein Arzt vor fast 100 Jahren geschrieben hat: “It often seems that the purpose of higher medical education is to make fools talk nonsense with distinction.”
A. P.

Bericht Nr. 5

Index:
Akne
Blähungen
Magenschmerzen
Kopfschmerzen

Datum: 20.03.2012

Guten Tag,

ich habe im Gesundheitstipp den Artikel über die Säure-Base-Diät gelesen. Also ich war sehr erstaunt über diesen doch sehr negativen Bericht muss ich sagen, ich hatte anhand des Titels vorne auf der Zeitschrift nicht gedacht dass es sich um die Schaub Kost handelt. Weil die Schaub Kost wirbt nicht mit diesem Titel, sondern es handelt sich um eine verdauungsfreundliche, kohlehydrat- und säurearme Ernährung! Das ist doch ganz etwas anderes. Ich habe Ende Oktober 2009 die Ausschreibung eines Informationsabends gesehen, weil ich aber verhindert war habe ich mir das Buch die Krankheitsfalle bestellt und diese Ernährung ausprobiert.

Ich hatte schon mit 11 Jahren unreine Haut, ich war schon früh in Behandlung bei verschiedenen Hautärzten, die mich am Anfang mit Cremen und Gels und starken Benzol Waschlotionen behandelten. Später kamen Kapseln, dann Filmtabletten zum Einsatz, kombiniert mit Cremen und Gels. Alles hat nicht gross geholfen, es blieb immer ziemlich schlimm. Ich hatte immer riesengrosse Pusteln die ewig dauerten bis sie wieder verheilt waren.
Mit 19 Jahren machte ich eine Roaccutan-Kur und ich hatte es dann einige Zeit etwas besser.

Seit ich mich nach der
Schaubkost orientiere ist meine Haut wie verwandelt. Alles "gesunde" wie Milch, Joghurt und Zitrusfrüchte, alles Nahrungsmittel die ich sehr mochte, lösten bei mir die Akne aus. Ich hatte zwischendurch gelüste auf ein Glas Milch oder Joghurt und ich liebte Mandarinen über alles, doch durch diese sauren Nahrungsmittel kann ich zusehen wie sich meine Gesichtshaut innert ein paar Stunden verwandelt und dann büsse ich mindestens 1 Woche bis sich die Haut wieder normalisiert.

Auch bin ich nicht mehr gebläht seit ich mich nach dem Konzept ernähre. Ich habe auch viel weniger oft Kopfschmerzen als vorher. Am schlimmsten war es fr her an Sonntagen, wenn ich anders Frühstück als unter der Woche. Das klassische Sonntagsfrühstück mit Orangensaft, Kaffee, Züpfe, Butter und Konfitüre löste mir regelmässig Magenbrennen und Kopfschmerzen aus. Aber erst als ich anders ass merkte ich, was der Grund war für dieses Unwohlsein.

Wer nicht einmal ein paar Wochen nach dem Schaub- Prinzip gegessen hat, kann sich gar nicht vorstellen wie gross der Unterschied des körperlichen Wohlbefindens ist. Daher finde ich diesen Artikel totalen Humbug!

Ich empfehle Ihnen, lesen Sie das Buch " die Krankheitsfalle" oder auch das Buch "Zappelphilipp, Pummelchen, Schreibabies und Co." Ich finde diese Bücher und die Ernährungstheorie sehr logisch!
Ich denke auch dass sich viele Menschen melden werden die auch sehr gute Erfahrungen gemacht haben mit dem Konzept.

Mit freundlichen Grüssen
C. R.

Bericht Nr. 6

Index:
Übergewicht Erwachsene
Verdauungsbeschwerden
Blähungen
Cellulite
Neurodermitis
Diabetes
Hypertonie

"Diäten"

Sehr geehrte Damen und Herren

Gerne teile ich Ihnen meine Erfahrung mit einer Säure-Basen ausgeglichener Ernährung mit.
Vor ca. 7 Jahren hat mein Mann mit dem Rauchen aufgehört. Trotz regelmässigem Sport hat er innerhalb von einem Jahr über 12kg an Gewicht zugenommen. Eine „Diät“ kam für uns beide nicht in Frage, wir strebten einen dauerhaften und nicht einen kurzfristigen Erfolg an. Wir kamen zum Entschluss, unsere Ernährung, welche wir zwar als gesund und ausgewogen hielten, umzustellen.
Wir ernährten uns „klassich“, so wie wir es halt daheim und später in der Kochschule gelernt haben.
Durch eine Naturheilpraktikerin und Kochschullehrerin kam ich zur Schaub-Kost, eine eiweissreiche und kohlenhydratarme Ernährung. Schon nach kurzer Zeit stellten wir erstaunliches fest: ohne zu Hungern nahmen wir ab, wir fühlten uns vital und hatten einen ausgeglichenen Energiepegel den ganzen Tag über. Gleichzeitig verbesserte sich unsere Verdauung, sie entwickelte sich zu angenehmen „Sitzungen“ auf dem stillen Örtchen und das noch ohne danach ein „Dufty“ zu sprayen! Blähungen kennen wir keine mehr, mein Mann bekam einen schlanken Bauch, bei mir verschwand die Cellulite und unsere ältere Tochter litt plötzlich nicht mehr unter Neurodermitis. Wir brauchen zu dem 1 Stunde weniger Schlaf! Meine Mutter, welche Diabetikerin ist, übergewichtig, zu hohen Blutdruck aufweist, hat nach 5 Monaten Schaub-Ernährung massiv abgenommen und konnte auf die Insulin-Spritzen verzichten!

Ich möchte diese Ernährungsform nicht mehr missen! Sie hat unser Leben verändert, bereichert und wir haben an Lebensqualität gewonnen.

Mit freundlichen Grüssen

R. M.

Bericht Nr. 7

Index:
Langzeitbeobachtung
Schlafstörungen
Übergewicht Erwachsene
Energielosigkeit
Rheuma

Gesundheitstipp 3/12

“Diese Theorien sind ein Humbug“

Der Gesundheitstipp verkommt zum Stil der Boulevard Presse. Um eine gute Sache zu verunglimpfen wird ein reisserischer Titel gewählt und anschliessend sucht der Schreiber(ling), der oft nichts von der Sache versteht, vermeintliche Experten auf. Diese werden dann eingespannt um eine gute Sache zu verdrehen und Unsicherheit zu verbreiten.
Ich kenne die Schaukost seit 20 Jahren und wende Sie auch an. Es ist hier nicht mein Ziel den vermeintlichen Experten zu widersprechen, ich möchte vielmehr meine eigene Erfahrung dazu äussern.

Ich kämpfte mit vielen kleinen Unzulänglichkeiten die meine Lebensqualität beeinträchtigen, unruhiger Schlaf, Gewichtsprobleme, Energielosigkeit, Gelenkschmerzen und einiges mehr. Von einem Therapeuten bekam ich den Hinweis auf die Schaubkost. Ich war am Anfang verunsichert und konnte kaum glauben, dass die Ernährung einen so grossen Einfluss auf den Körper hat. Ich hatte das erste Buch, noch das im Format A4 mit dem braunen Umschlag, bestellt und gelesen. Die Grundlagen, die die Eltern von Stefan Schaub über viele Jahre erarbeitet haben, überzeugten mich und ich beschloss die Schaukost anzuwenden. Schon nach kurzer Zeit fühlte ich mich besser, mein Schlaf wurde ruhiger, ich verlor einige Kilos und mein Energiepegel ist angestiegen, ich habe erfahren, dass es funktioniert. Wenn sich in meinem Befinden wieder Probleme eingeschlichen haben, war das darauf zurück zu führen, dass ich die Schaubkost nicht mehr korrekt anwendete.
Die Schaubkost hat noch einen weiteren grossen Vorteil, sie kostet nichts, das Budget wird nicht mit dem Kauf von teuren Produkten (die im Endeffekt nichts bringen) belastet. Man muss sie nur mit Disziplin und konsequent anwenden.

R. G.

Bericht Nr. 8

Index:
Chronischer Durchfall
Hypertonie
Hoher Cholesterinwert
Infektanfälligkeit
Hungerattacken
Cellulite
Rheuma

Sehr geehrte Redaktion,

ich habe Ihren Artikel gelesen über Stefan Schaub, dass seine Diät Humbug sein soll?
Dem kann ich nur widersprechen, denn ich ernähre mich seit über einem Jahr nach den Empfehlungen der Schaubkost und ich bin bei bester Gesundheit.
Ich bin 39 Jahre alt, weiblich und dachte immer, ich ernähre mich Gesund. Aber ich litt unter ständigem Durchfall, bei den letzten Arztbesuchen erhöhter Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte und ich hatte eigentlich ständig einen Infekt bis hin zur Mandelentzündung. Mein Hausarzt konnte mir nur mit Antibiotika und anderen Medikamenten weiter helfen. Auch gegen meinen ständigen Durchfall meinte er, man könne einen Allergietest machen aber man kann selbst da nicht genau feststellen auf was mein Körper so reagiert.
Das stellte mich nicht wirklich zufrieden, also suchte ich nach Alternativen und landete bei einem Heilpraktiker, der sich viel Zeit für mich nahm und mir eine andere Sichtweise erklärte. Unter anderem empfahl er mir die Internetseite vom Schaub Institut. Was ich natürlich auch tat und mir auch einige Bücher von Stefan Schaub bestellte sowie auch die Bücher von Udo Pollmer „Prost Mahlzeit“ und von Wolfgang Lutz „Leben ohne Brot“.
Ich war wirklich erstaunt was ich so las, denn es war das ganze Gegenteil von dem, was man sonst über gesunde Ernährung predigt.
Nachdem ich die Bücher gelesen hatte setzte ich es auch um und habe komplett alle Getreideprodukte, Saures Obst und Süßigkeiten von meinem Speiseplan gestrichen. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich jemals auf Schokolade und Co verzichten könnte. Ich hatte fast täglich eine Schokolade gegessen (Nervennahrung), hatte zwar kein Übergewicht aber gesund ist es nicht, war mir klar.
Nun begann ich von heut auf morgen meine Ernährung umzustellen: Früh ein Ei mit Käse eine Süße Banane oder anderes Obst mit Sahne und Kaffee mit Sahne. Mittags Fleisch oder Fisch eine Kartoffel mit bisschen Gemüse, zum Nachtisch nur einen Kaffee mit Sahne und abends je nach Hunger nur eine Scheibe Käse oder Ei oder ein Fleischgericht meistens nur eine kleine Portion.
So ernähre ich mich nun seit über einem Jahr, ich habe seit dem keine Erkältung mehr bekommen, obwohl meine Kollegen rings um mich ausfielen wegen Infekten und Erkältungen, ich hatte nicht mal ein Kratzen im Hals ☺ Auch meine Durchfall-Beschwerden verlor ich schon in den ersten Wochen nach einhalten der Schaubkost. Im Januar diesen Jahres war ich zur Kontrolle bei meinem Hausarzt, kein Bluthochdruck mehr und der Laborbericht von meinen Blutwerten hatte sich wesentlich verbessert. Kein erhöhter Cholesterinwert mehr, obwohl ich nun täglich Eier, Fleisch und Fisch esse. Durch diese Ernährung habe ich auch keinen Heißhunger mehr auf Süßes, bin leistungsfähiger, kann besser Schlafen, auch die leichte Zellulite, die ich an den Oberschenkeln hatte ist weg, das ganze Hautbild hat sich gestrafft und geglättet.
Bei meinem Mann der seit Jahren an Rheuma in den Gelenken leidet und mit starken Medikament wie Remicade behandelt werden musste, hat diese Ernährung auch zur Besserung geführt. Er isst zwar nicht ganz so konsequent nach Schaub, aber er musste jetzt nicht mehr zur Behandlung mit dem Remicade. Sein Rheumaarzt kann sich diese Beschwerdefreiheit nicht erklären, die Ernährung schließt er aus☹ Da kann man als Leihe nur vermuten, eine spontan Heilung bei Rheuma?

Mein Fazit ist: ich werde mich und meine Familie vorwiegend nur noch nach der Schaubkost ernähren. Denn ich bin durch den Selbsttest davon überzeugt, dass man nur mit dieser Ernährung bei bester Gesundheit bleiben kann.
Vielen Dank an Stefan Schaub, ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrer Arbeit mehr Anerkennung und die Realisierung Ihrer Pläne und Wünsche.
Mit freundlichen Grüßen
S. H.

Betreff: Bericht im Magazin Gesundheitstipp: Ihre Erfahrungen mit der Schaub-Kost

Bericht Nr. 9

Guten Tag Herr Schaub

Ich habe den Artikel gelesen und dieser hat mich ziemlich verärgert. Es ist die übliche Vorgehensweise und Arroganz der "Grossen und Mächtigen". Alles was nicht von den Lebensmittelmultis und z.T. auch der Pharma kommt, ihnen aber echte Konkurrenz bedeutet, wird einfach schlecht gemacht unter dem Deckmantel der Wissenschaft, bzw. gefährlichen Unwissenheit der anderen Partei.
Genau diese "Wissenschaft" verwendet z.B. aber immer noch die höchst schädlichen Transfette in hoher Dosierung in ALLEN fertigen Lebensmitteln. Es graut mir jedes Mal, wenn ich die Inhaltsstoffe auf der Verpackung lese. Und auf genau jene sollen wir hören, wenn es um gesunde Ernährung geht??? Da ist der Widerspruch sogar offensichtlich.

Irgendwie werde ich den Verdacht nicht los, dass es diesen Mächtigen gar nicht um eine gesunde Ernährung der Bevölkerung geht, sondern nur um hohen Gewinn (und baldige Krankheit der Menschen). So verdient dann die Pharma ebenfalls gutes Geld mit wenn die Menschen krank werden und schwups, die längst "entwickelten Medikamente" urplötzlich auf dem Markt sind. Perpetuum mobile???
Ich weiss, das ist ein unglaubliches Szenario und entspringt einfach meinem "arbeitstüchtigen Menschenverstand".

Leider kann ich mich mit meinen ungenügenden Erfahrungen mit der Schaub-Kost der Diskussion nicht stellen. Ich habe aber ihre Bücher gelesen und so manches AHA-Erlebnis stellte sich bei mir ein. Danke dafür.

Ich wünsche mir, nichtsdestotrotz, eine echte, ehrliche Diskussion zwischen den Parteien. Diese birgt eine nicht zu unterschätzende Chance. Viel Glück!

Freundliche Grüsse
Y. G.

Bericht Nr. 10

Index:
Diabetes
Energielosigkeit
Schlafstörungen
Übergewicht Erwachsene
Cholesterinwerte
Blähungen

20. Mrz. 2012

Guten Tag

Ich beziehe mich auf Ihren Bericht zum Thema Schaub Kost in Ihrem Magazin. Zum Frühlingsbeginn sind ja Diäten, deren Beschrieb oder Verriss ein grosses Thema in den einschlägigen Medien.

Bei solchen Berichten wäre es zu begrüssen, wenn auch Betroffene zu Wort kommen könnten und nicht nur die sogenannte „Fachwelt der Gegenseite".

Gerne teile ich Ihnen kurz meine Erfahrungen mit Schaub Kost mit:
Vor 3 Jahren diagnostizierte mein Hausarzt bei mir erhöhte Blutzuckerwerte und riet mir, meine tägliche Ernährung einmal zu überprüfen bzw. an eine Änderung zu denken. Er machte mich auf die Schaub Kost aufmerksam und ich setzte mich einige Tage damit auseinander. Da ich nicht interessiert war die Werte mit Medikamenten zu korrigieren, habe ich mich für eine Ernährungsumstellung entschlossen und mich auf einen Versuch eingelassen.

Vier Monate lebte und ernährte ich mich konsequent nach Schaub Kost und erlebte ein paar Überraschungen. Innerhalb dieser kurzen Zeit fühlte ich mich plötzlich nicht mehr müde ohne Grund, bekam ein leichtes Körpergefühl, konnte wieder besser einschlafen und verlor 10 kg Gewicht. Die Laborwerte zeigten nach dieser kurzen Zeit noch keine grosse Veränderung und meine Verdauung liess zu wünschen übrig. Trotzdem blieb ich der Schaub Kost treu, die Verdauung regulierte sich und verlief wieder in normalen Bahnen. Weiterhin verzichtete ich auf Süsses jeglicher Art, auf Getreideprodukte und Brot. Ich fühlte mich sehr gut, leicht und ausgeglichen und hatte mit der abwechslungsreichen Ernährung keine Diätfrustrationen oder Hungerattacken. Nach ca. 1 Jahr liess ich meine Werte (Blutzucker, Cholestrin, Körperfett ect.) wieder messen – und zwar nicht von meinem behandelten Hausarzt, sondern von einer anderen medizinischen Einrichtung, da ich eine Zweitmeinung wollte. Aufgrund dieser Werte war ich dann vollkommen überzeugt von meiner Ernährungsumstellung, denn die Aussagen waren äusserst positiv: Blutzucker, Körperfett und Cholestrin im besten Bereich. Sogar die Cholestrinwerte, bei welchen ich gewisse Bedenken hatte mit der neuen Ernährungsform, waren besser als vor der Ernährungsumstellung.

Seit 3 Jahren lebe ich mit der Schaub Kost, hatte nie mehr eine Arzt- oder Medikamentenrechnung und auch nicht das Gefühl, dass ich auf etwas verzichten muss. Einzig der Verzicht auf ein feines Tortenstück fällt mir manchmal schwer. Und zwischendurch gönne ich mir sogar ein solches, geniesse es in vollen Zügen – merke aber im Anschluss, dass ich den Genuss mit Blähungen und Völlegefühl büssen muss. Und dann ist der „Gluscht" auf lange Zeit wieder gestillt und kein Thema mehr, d.h. ich verzichte absolut freiwillig auf das ungute Gefühl danach.

Heute sehe ich in dieser Ernährungsumstellung für mich eine positive Wende für mein Wohlbefinden und betreibe diese Ernährungsart nicht wie eine Religion. Ich erachte und bezeichne sie auch nicht als Diät, sondern als eine Ernährungsform, die bekömmlich ist, ohne dass man gross in den Geldbeutel greifen muss. Und da liegt wahrscheinlich der Grund der negativen Stimmen – Schaub Kost kostet nicht viel.

Ich wünsche den Lesern Ihres Magazins ein offenes, aber auch kritisches Ohr.

Freundliche Grüsse
M. E.

Bericht Nr. 11

Index:
Magenübersäuerung
Übergewicht Erwachsene
Hungerattacken
Müdigkeit
Cellulite

Leserbrief an den Gesundheitstipp

Lieber Herr Schaub,
ich möchte ihnen meinen Leserbrief, den ich an den Gesundheitstipp geschrieben habe, weiterleiten.
Auch möchte ich mich herzlich bei Ihnen bedanken für alles, was Sie in den letzten Jahren geleistet haben und ihren Einsatz, der Ihnen vielleicht nicht so oft, wie Sie es verdient hätten, gedankt wird. Ich auf jeden Fall bin begeistert und fühle mich sehr viel besser, seit ich ihre und die Beratung von Frau E. gehabt habe. Sie macht das übrigens ausgezeichnet!
Mit freundlichen Grüssen
B. T.

Ich ernähre mich seit einem halben Jahr mit der Schaubkost.
Seit 20 Jahren leide ich unter Reflux und nehme seit mindestens 15 Jahren Säureblocker, die mir mein Arzt verschrieb. Trotz Hochlagerung meines Kopfes mit mehreren Kissen, hatte ich abends, wenn ich mich ins Bett legte, regelmässig saures Aufstossen, das manchmal bis zum Erbrechen führte. Die Ärzte sagten mir, da könne man leider nichts machen, ich müsste mich damit abfinden. Das wollte ich aber auf gar keinen Fall. Deshalb beschloss ich die Schaubkost auszuprobieren.
Mit Hilfe einer speziell geschulten Ernährungsberaterin nach Schaub, verbesserte sich mein Zustand so sehr, dass ich nur noch 20 mg Pantaprozool einnehmen muss statt 40 mg. Nachts kann ich jetzt ohne spezielle Kopferhöhung einschlafen und ohne dass Säure hochkommt.
Jetzt kann ich nach 15 Jahren auch endlich wieder Früchte zum Frühstück essen ohne Probleme. Der schöne Nebeneffekt dieser Ernährung: Ich habe seither 6 kg abgenommen ohne zu hungern. Mit dieser Kost hat man keine Heisshungerattacken mehr. Sie nährt einem für mehrere Stunden und wie Herr Schaub nachgewiesen hat in Studien, bleibt der Blutzuckerspiegel über den ganzen Tag stabil mit dieser Ernährung. Ich fühle mich auch wacher und ausgeglichener als früher.
Ich kann verstehen, dass dies vielleicht zuerst als Humbug betrachtet wird, widerspricht diese Ernährungsform den gängigen Meinungen. Für mich zählt aber schlussendlich nur eines: Wer heilt hat recht.
Meine Lebensqualität hat sich definitiv massiv verbessert. Meine Masseurin, die mich seit Jahren kennt, hat festgestellt, dass meine Haut und Bindegewebe viel elastischer geworden sind und die Zellulitis immer mehr verschwindet!
Ich kann nur jedem raten, ausprobieren und schauen wie man sich fühlt nach ein paar Tagen oder Wochen mit der Schaubkost.

Mit freundlichen Grüssen

B. T.

Bericht Nr. 12

Index:
Rheuma
Verstopfung
Übergewicht Erwachsene
Hungerattacken
Cellulite
Schlafstörungen

Schaub Diät - Ihr Artikel auf Seite 22 der März Ausgabe des Magazins Gesundheitstipp

Sehr geehrte Damen und Herren

Mit Interesse habe ich obigen Bericht gelesen und folge gerne Ihrem Aufruf, meine Erfahrungen mit der Schaub Kost mitzuteilen.

Meine Frau (Jahrgang 1950), die in der Vergangenheit oft Gelenk- und Darmprobleme hatte, besuchte 2009 auf Empfehlung einer Bekannten ein Schaub-Seminar. Als sie mir nach Ihrer Rückkehr darüber berichtete, hatte auch ich anfangs meine Zweifel, da die aufgezeigte Ernährungsweise (wenig Kohlenhydrate und Säure – mehr Eiweiss und Fett) nicht mit der gewohnten und von der Ernährungsindustrie empfohlenen Esspyramide übereinstimmte. Schaub's Menu Vorschläge, die sehr meinem Geschmack entsprachen, weckten jedoch mein Interesse. Auch wollte ich mich meiner Frau solidarisch zeigen. So begannen wir im Herbst 2009 mit der Schaubkost und das Resultat ist wie folgt.

- Die Gelenkprobleme meiner Frau sind nach wenigen Monaten mehrheitlich verschwunden und sie ist heute wieder viel aktiver (Sport) als früher. Auch die Darmprobleme (öfters Verstopfung) haben sich aufgelöst.
- Früher hatte meine Frau Gewichtsprobleme und musste ständig auf ihre Diät achten. Heute, mit mehrheitlich Schaub-Kost, bleibt ihr Gewicht stabil. Auch sind ihre Proportionen (besonders an Hüfte und Oberschenkel) verbessert und die Haut etwas straffer.
- Auch bei mir (Jahrgang 1952), der keine Gelenkprobleme hatte, haben sich andere positive Effekte eingestellt: Nach dem Duschen brauche ich keine Körperfeuchtigkeitscreme mehr, da die Haut nicht mehr so trocken ist wie früher. Gelegentlicher Juckreiz nachts an den Armen ist verschwunden. Auch ist während dem ersten Jahr mit Schaub Kost mein Körpergewicht kontinuierlich von 90 kg auf 78 kg gefallen (Körpergrösse 1.76m) und hat sich seither bei rund 80 kg eingependelt, was für mich ok ist.
- Hungerattacken infolge reduzierter Kohlenhydrataufnahme haben wir nie erlebt. Im Gegenteil, mit der Schaub-Kost morgens und mittags fühlen wir uns länger gesättigt und brauchen auch praktisch kein Abendessen mehr, was sich positiv auf den Schlaf auswirkt. Auch haben wir keine Lust mehr auf Süsses (Schokolade etc) zwischendurch, da die morgendliche Frucht mit Schlagrahm am Ende des Frühstücks genügt, diese Begierde zu stillen.

Alles in allem sind meine Frau und ich von der Schaub-Ernährung überzeugt. Auch wenn wir nicht immer 100% danach handeln und hie und da etwas „sündigen" (z.B. mehr als „kleine Mengen" Alkohol und z.T. nicht empfohlene Speisen einnehmen), haben wir bis heute nur Vorteile und keine Nachteile erlebt. Ob all obige Verbesserungen jedoch nur wegen der Schaub-Kost eintrafen, können wir natürlich nicht beweisen, sondern nur annehmen.

Folglich kann ich es gut verstehen, wenn klassische Mediziner und andere Fachleute, deren Theorie sich stur nach der Ernährungspyramide richtet, die Schaub-Methode nicht nachvollziehen können. Die Praxis jedoch zeigt, dass sie funktioniert. So schlage ich vor, dass die Zweifler für ein paar Wochen einen Selbstversuch mit der Schaub-Ernährung machen, um deren Wirkung auf den eigenen Körper selber festzustellen.

Freundliche Grüsse

R. A. d. M.

Bericht Nr. 13

Index:
Rheuma
Übergewicht Erwachsene
Hautprobleme

Humbug

Sehr geehrte Damen und Herren der Redaktion des Gesundheitstipps

Seit über einem Jahr ernähre ich mich nach Stefan Schaub's Theorien und mir geht so gut wie noch nie. Meine Gelenkschmerzen sind weg. Meine Haut sieht viel besser aus. Mein Übergewicht reduziert sich kontinuierlich. Ich nehme genügend Kohlenhydrate zu mir via Kartoffeln, Früchte und Gemüse. Schlicht und ergreifend, mir geht es rund um gut.
Ich glaube, wenn Ärzte nicht ihre Medikamente oder Operationen verkaufen können, werden sie giftig. Die Wissenschaft ist sich ja in einigem nicht sicher und einig und Studien werden ja meistens von Pharma und Lebensmittelindustrie unterstützt.
Stefan Schaub empfiehlt eigentlich nur wieder wie früher zu essen. Ohne Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, Feuchthaltemittel, E-Nummern etc. Was gibt es da auszusetzen?
Stellen Sie jetzt auch noch Bio Kartoffeln, Bio Fleisch, Bio Früchte und Käse in Frage? Wenn Sie mir die Frage erlauben: Was ist überhaupt gesunde Ernährung? Jeder würde Ihnen etwas anderes erzählen.
Keine Ernährungsberaterin hat mir je helfen können. Meistens habe ich abends von dem vielen Salat, der Rohkost und dem Gemüse massive Blähungen erhalten.
Von den vielen Ärzten, die ich wegen meinem Übergewicht kontaktiert habe, wurden mir nur Antidepressiva, Appetitzüger, Pre Con und Magenoperationen in Aussicht gestellt.
Meine jetzige Ärztin arbeitet zum Glück nach der Ganzheitlichen Methode und mit Stefan Schaub habe ich endlich einen Naturheilpraktiker für mein Übergewicht gefunden. Ihren Bericht empfinde ich als Humbug.

Freundliche Grüsse

Y. K.

Bericht Nr. 14

Index:
Polymyargie
Übergewicht Erwachsene

20. Mrz. 2012

Mann, geb. 1938, Ingenieur.

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich habe an "Polymyalgia rheumatica", entzündliches Muskelrheuma bei älteren Menschen, gelitten. Natürlich hat Cortison erstens diese Krankheit herausfinden lassen und diese dann auch erträglich machen können. Aber wer will denn freiwillig immer CORTISON einnehmen? Ich habe Verschiedenes versucht und selbst experimentiert aber ohne Basiskenntnisse, wo und wie für mich am besten anzusetzen sei.
Über eine Bekannte bin ich auf die SCHAUB-DIÄT aufmerksam gemacht worden. Ich habe mir im Institut die Fachliteratur bestellt und habe an zwei Vorträgen von Herrn S. Schaub in Zürich und St. Gallen teilgenommen. Nach vielleicht einem halben bis einem Jahr und mit guter Unterstützung meiner Köchin und Partnerin hat mir die SCHAUB-DIÄT, zusammen mit den SCHAUB-Empfehlungen geholfen, praktisch ohne Cortison annähernd beschwerdefrei zu leben. Rückfälle gibt es schon, aber ich weiss denn auch meistens warum: Sünden in der Ernährung, meist in Gesellschaft und eben dem Essen und Trinken, das es dort gibt.

Fazit: Ich lebe mit SCHAUB-Kost irgendwie entspannter, habe Idealgewicht, bin sportlich aktiv und glaube zu wissen, dass auch das Gedächtnis Schritt hält. Und der Verzicht auf das zu Meidende fällt nicht allzu schwer - kleinere Sünden werden bekanntlich vergeben!
Mit freundlichen Grüssen

M. L. E

Bericht Nr. 15

Index:
Polymyalgie
Energielosigkeit
Übergewicht Erwachsene
Cellulite
Hautprobleme

Bericht im Magazin Gesundheitstipp: Meine Erfahrungen mit der Schaub-Kost

An die Redaktion des Magazin "Gesundheitstipp"

In Ihrem Magazin vom März stellen Sie die Schaub-Kost stark in Frage und erbitten Erfahrungsberichte. Gerne lasse ich Sie und alle Interessierten an den Erfahrungen von meinem Mann und mir teilhaben:

Vor ca. zwei Jahren hatte mein Mann im Winter wie aus dem Nichts plötzlich heftige Schmerzen. Diese tauchten an verschiedenen Stellen des Körpers auf und verschwanden jeweils nach einigen Stunden von selbst wieder. In dieser Zeit fühlte er sich körperlich nicht leistungsfähig und oft schlapp. Die Schaub-Kost war uns zu dieser Zeit bereits ein Begriff und so wagten wir einen Versuch. Die Umstellung hat sich extrem gelohnt. Die Schmerzen waren innerhalb von zwei Wochen völlig verschwunden und seither nie mehr aufgetaucht. Die körperliche Leistungsfähigkeit meines Mannes kehrte innert kürzester Zeit wieder vollständig zurück.

Bei einem durchschnittlichen Körpergewicht (58 kg / 165 cm) gibt es bei mir grundsätzlich keine Probleme. An den Oberschenkeln habe ich aber seit jungen Jahren mit etwas "Orangenhaut" zu kämpfen und dazu unschöne Hüftpölsterchen. Ausserdem habe ich oft Pusteln im Gesicht. Verschiedene Versuche, das Gewicht etwas zu reduzieren (keine Diäten!), damit diese "Problemzonen" verschwinden würden, haben nie etwas gebracht. Nach der Umstellung auf die Schaub-Kost hat sich das Gewebe um die Oberschenkel und die Hüften sehr positiv verändert und ich benötigte eine kleinere Hosengrösse. Das war eine wirklich sehr erfreuliche Nebenwirkung! Ausserdem hat sich das Hautbild im Gesicht innerhalb weniger Wochen ebenfalls deutlich gebessert und ich habe mich allgemein fitter gefühlt.

Wir beide können die Ideen von Herrn Schaub wirklich weiterempfehlen. Probieren Sie es aus und fühlen Sie das Resultat an sich selbst! Herr Schaub ist bei seiner Arbeit sehr darum bemüht, die Auswirkungen auch medizinisch zu dokumentieren und arbeitet mit Ärzten zusammen. Ausserdem ist Herr Schaub der erste, der mir solche Ideen vorgestellt hat und dabei selber wirklich gesund aussieht. Dies sind für mich weitere Gründe, ihm zu vertrauen.

Freundliche Grüsse
U. A.

Bericht Nr. 16

Index:
Rheuma
Blähungen
Energielosigkeit

Schaub-Kost

Sehr geehrte Damen und Herren

Seit einigen Jahren ernähre ich mich nun nach der Schaub-Kost und es geht mir seither viel besser. Meine Gelenke schmerzen deutlich weniger, ich habe keine Blähungen mehr und fühle mich leistungsfähig und gut! Regelmässige Laborwerte (Chol., TG, HDL, BZ, Harnsäure) bestätigen, dass alles in bester Ordnung ist. Diese Ernährung kann also nicht gesundheitsschädigend sein, geschweige denn als Humbug bezeichnet werden!

Auch ich muss zugeben, dass ich dieser Ernährungsform zuerst skeptisch gegenüber stand und zweifelte, mein Leidensdruck war aber sehr gross und die vielen Antirheumatika wurden von meiner Verdauung nicht mehr vertragen, ich suchte also nach eine Alternative und fand diese zu meinem Glück in der Schaub-Kost!

Mit freundlichen Grüssen
V. S.

Bericht Nr. 17

Index:
Darmverwachsungen
Blähungen
Chronischer Durchfall
Menstruationsbeschwerden
Zahngesundheit
Rückenschmerzen
Infektanfälligkeit

19. März 2012

Sehr geehrte Redaktion des Gesundheitstipp

Um es nicht damit zu belassen, Meinungen und Gegenmeinungen einander gegenüberzustellen und diverse "Experten" zu zitieren, fände ich es wichtig, die wirklichen Experten, nämlich diejenigen Menschen zu zitieren, welche offen und ohne Vorurteile bereit sind, etwas zu versuchen und daraus Schlüsse zu ziehen, welche aus den Reaktionen des eigenen Körpers abzuleiten sind. Aufgrund ihres Artikels zur Schaub-Kost werde ich ihnen gerne meine Erfahrungen diesbezüglich mitteilen.

Alter: 38, Mutter von 2 kindern
Mit 35 Jahren das erste Mal im leben Einweisung in ein Spital wegen akuter Bauchschmerzen, Verdacht auf Blinddarm. Diagnose: Divertikulitis mit gedeckter Perforation (ich überlasse es ihnen, dies auszudeutschen). Die Ärzte sagten, dass ich dafür schon etwas jung sei, ich brauche mir jedoch keine Gedanken über meine Ernährungsgewohnheiten zu machen, ich solle einfach mehr Ballaststoffe essen.
Es wurde mir jedoch klar gemacht (von Ärzten und der dazu gefundenen Literatur), dass ich höchstwahrscheinlich und irgendwann einen weiteren Schub erleiden würde. Nach einer Woche Antibiotika i.v. wurde ich entlassen, die Darmspiegelung einige Wochen später ergab: nichts.

Gerne möchte ich auf meine damaligen und lebenslangen Ernährungsgewohnheiten eingehen: Getreide (fast ausschliesslich Vollkorn), wenig Fleisch, fünf mal am Tag Gemüse/Früchte, Sprossen, Tofu, Soja, das ganze Gesundheitskost-Spektrum. Ich kannte nichts anderes und habe selbstverständlich meine Familie auch so ernährt.

Nach einem weiteren Jahr wurde ich von einer Freundin auf die Schaub Kost verwiesen. Ich hatte zuvor (trotz Beruf im Gesundheitswesen) noch nie davon gehört. Diese Schaub-Theorie hörte sich abenteuerlich an, jedoch wurde ich in Freiheit erzogen und bin es gewohnt, mir ein eigenes Bild zu den Dingen zu machen. Ich habe mich also darin vertieft und mir dazu Gedanken gemacht und kam zu dem Schluss, diese Ernährungsform auszuprobieren.

Mittlerweile ernähre ich mich seit zwei Jahren nach Schaub-Kost und würde behaupten, dies ist eine annähernd angemessene Zeitspanne, um die Auswirkungen dieser Kost ausreichend zu beurteilen. gerne führe ich unten auf, welche Beschwerden mich seither **nicht** mehr plagen:

Blähungen
Bauchschmerzen
Durchfälle
Menstruationsbeschwerden (starke Blutungen, schmerzen, geschwollene Brüste)
Mundgeruch
Zahnstein
Rückenschmerzen

Auch meine Kinder haben keine diffusen Bauchschmerzen oder häufige Durchfälle mehr.

Generell geht es uns gesundheitlich sehr, sehr gut. Wir sind allgemein weniger krank. Ich für meinen Teil habe mich schon lange nicht mehr so vital gefühlt und Erkältungen und Infekte (vor allem Magen-Darm-Geschichten) haben mich seither gemieden. Die Lust auf noch mehr Zucker (welcher durch den Verzicht auf Kohlenhydrate etc. hervorgerufen werden soll) kann ich nicht bestätigen - im Gegenteil. je konsequenter mein Zuckerverzicht ist, je geringer wird die Lust.

Falls sie überprüfen möchten, ob es mich wirklich gibt oder sie noch Fragen dazu haben, gerne auch kritische oder aus einem anderen Blickwinkel, so dürfen sie gerne mit mir Kontakt aufnehmen.

Es grüsst sie freundlich

S. v. W.

Bericht Nr. 18

Index:
Rheuma

20. März. 2012

guten tag

so, ich bin nun 66 jahre alt. mit 30 hatte ich ganz schlimme rheumanfälle, unfähig mich selber zu kämmen oder sonst wie meine arme zu bewegen. dann erzählte mir eine bekannte von schaub. da ich ein gegner von chemie bin, wenn immer möglich, stürzte ich mich auf diese ernährung. innerhalb 3 tagen war alles vorbei. seitdem ernähre ich mich vorwiegend schaubisch, und ich hatte nie mehr rheuma , auch keine anderen krankheiten. hier in malta bekomme ich so gut wie keine bioprodukte, halte mich aber trotzdem an die schaubernährung. was sie da erzählen ist lauter schwachsinn und mit sicherheit von der pharmaindustrie gesteuert und finanziert, das weiss inzwischen jeder halbwegs intelligenter mensch. klar, kellogs Bzw.nestle müsste einpacken, um nur eine firma zu nennen, ebenso wie activia und den ganzen anderen mist, die margarine hersteller und alle "light" produktionsfirmen auch.

sagen sie mal, warum wird die bevölkerung immer dicker ?

es ist traurig dass ehrlichkeit bestraft wird. pfui zu ihnen, und all die sogenannten professoren ! ihr habt wohl alle angst die arbeit könnte ausgehen wenns keine fettwänzte mehr gibt . die bücher "prost mahlzeit" und "die krankheitserfinder" , das wäre literatur für sie, aber da haben sie wohl angst davor, die sind nämlich nicht von Stefan schaub ! aber unglaublich wahr !!

viel spass noch mit euren völlereien, auf kosten der gesellschaft! schämt euch allesamt.

k. g. aus m.

Bericht Nr. 19

Index:
Übergewicht Kinder/Erwachsene
Hungerattacken

Montag, 19. März 2012
An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Cc: schaub_s@schaub-institut.ch
Betreff: "Diäten"

Sehr geehrte Damen und Herren

Mit grossem Interesse habe ich den Artikel "Diäten" gelesen.

Seit meiner Kindheit habe ich an Übergewicht gelitten, im Teenager-Alter auch an Essstörungen. Ess-Brechsucht, Roh-Kost, Vollwert-Kost, Saftwochen... ich habe so ziemlich alles ausprobiert aber leider nur mit kurzfristigem Erfolg:-(Als ich dann eines Tages im Reformhaus auf die Schaub-Ernährung stiess, war für mich klar, dass ich das ausprobieren werde.

Im Herbst vor fünf Jahren habe ich eine Schaub-Ernährungs-Woche besucht um genaues über diese Ernährung zu erfahren. Ich war begeistert, endlich eine Ernährung, bei der ich essen darf dass ich satt bin, kein Hunger leiden muss und mein Gewicht habe und halten kann, bei dem ich mich rundum wohl fühle!

Mein Freund macht die Schaub-Ernährung mit, und auch er ist begeistert! Was uns am meisten begeistert ist: Eine Biketour oder eine Wandertour mit einem Schaub Morgenessen ist absolut super, wir fallen NIE in eine Unterzuckerung, haben einen kleinen Rucksack dabei mit Zu trinken, Eier und Käse. Oft müssen wir dann auf dem Gipfel schmunzeln, wenn wir andere Bergsteiger sehen mit einem riesen Rucksack, vollgestopft mit Riegel, Brot, Früchte...

Frau Carine Buhmann sagt, man falle in einen Heisshunger, wenn auf Kohlenhydrate verzichtet wird. Das kann ich NICHT bestätigen, seit ich die Schaub-Ernährung befolge kenne ich Heisshunger-Attacken nicht mehr!

Mit freundlichen Grüssen
C. C.

Bericht Nr. 20

Index:
Polyarthritis

20. Mrz. 2012

Sehr geehrte Damen und Herren

Mit Interesse habe ich Ihren Artikel betr. Schaub-Kost in der März-Ausgabe gelesen und bin entsetzt, dass die Schaub-Kost als Humbug dargestellt wird.

Ich bin 48 Jahre alt und habe im Sommer 2010 - nach monatelangen, unerträglichen Schmerzen - die Diagnose Polyarthritis erhalten (in meiner Familie hatte nie jemand Gelenkprobleme, und ich war nie übergewichtig). Die Ärzte wollten mich mit Cortison und anderen Medikamenten versorgen.

Ich fühlte mich viel zu jung und hatte ausserdem auch grosse Angst vor den diversen Nebenwirkungen, die diese Medikamente verursachen und die ich ja ein Leben lang einnehmen sollte. Von einem anderen Schulmediziner erhielt ich den Tipp, mich an Herr Stefan Schaub zu wenden. Dies tat ich umgehend.

Herr Schaub informierte mich ausführlich wie Polyarthritis entsteht und ebenfalls über die Schaub-Kost. Total motiviert und mit einer positiven Einstellung ging ich an die Schaub-Kost ran. Innerhalb kürzester Zeit spürte ich eine enorme Verbesserung meiner Gesundheit. Die Schwellung am Handgelenk ist fast vollständig verschwunden, aber was noch viel wichtiger für mich war: ICH HATTE KEINE SCHMERZEN UND KEINE SCHÜBE MEHR. Dies ist auch heute noch der Fall.

Man muss aber bei der Schaub-Kost sehr konsequent sein und sich keine "Sünden" erlauben.

Heisshunger nach Kohlenhydraten oder nach Süssem habe ich bis heute nie verspürt. Die Kohlenhydrate werden durch Kartoffeln abgedeckt und der reichhaltige Eiweisskonsum der Speisen lassen keine Gelüste nach Süssem aufkommen.

Ich bin sehr glücklich, dass ich Herr Stefan Schaub kennenlernen durfte und mit ihm natürlich die Schaub-Kost, die mir ein Leben ohne Medikamente und Schmerzen ermöglicht.

Ich kann Herr Schaub aus tiefster Überzeugung weiterempfehlen und würde jedem raten, bei Beschwerden oder auch bei Übergewicht Stefan Schaub aufzusuchen.

Mit freundlichen Grüssen

M. K.

Bericht Nr. 21

Index:
Langzeitbeobachtung

Leserbrief zu Ihrem Artikel im Gesundheitstipp März 2012:

Erfahrungen mit Schaubkost

Heute mit meinen 71 Jahren darf ich sehr dankbar auf 33 Jahre mit Schaubkost zurückblicken. All die Beschwerden, mit denen ich begleitet war in "jungen Jahren", also bis 38-jährig, habe ich nicht mehr. Ich fühle mich heute so gut und vital, alle Werte sind im Lot.

Das Joggen seit 1975, Turnen, Yoga und Skifahren gelingt mir heute noch in guter Kondition. Vor allem geniesse ich auch die Leichtigkeit beim Wandern bergauf und bergab ohne Mittagstief, anderntags kein Muskelkater!

In Schaubkursen wurde fundiertes Wissen vermittelt und angewandt. Auf meine Fragen "Warum...?" erhielt ich Antworten aufgrund biologischer Fakten, die auch in Zukunft gültig bleiben. So durfte ich immer wieder Selbstheilung erfahren mit guten Resultaten.

Wir bleiben dran!

E.H.

Bericht Nr. 22

Index:
Blähungen
Magenübersäuerung
Hungerattacken
Infektanfälligkeit

19. März 2012

Liebe Redaktion Gesundheitstipp

Ja, ich dachte auch, die spinnen, als ich sah, was man bei der Schaubkost essen soll. Es widerspricht allem, was als gesund gepredigt wird. Bloss: Ich habe seit Jahren Probleme mit extremen Blähungen, die bis zu Atemnot führen und Magenbrennen. Meine Ärztin tippte auf Laktose Intoleranz, ich auf Gluten. Weder Medikamente noch Verzicht auf gewisse Speisen oder Getränke half. Meine Lösung: Familienpackungsweise Rennies und weite Kleider, um Platz für den Bauch zu schaffen, der völlig unvorhersehbar und in den dümmsten Momenten auf Schwangerschaftsmonat sechs anschwoll.
Oder gleich zu Hause zu bleiben, wenn das mit den Winden gar zu garstig wurde.

Seit ein paar Wochen esse ich mehr oder weniger strikt nach der Schaub-Kost. Oft eher weniger als mehr, denn Rotwein und Schokolade sind nicht in den Mengen vorgesehen, in denen ich sie konsumiere. Ab und zu esse ich Spaghetti oder ein Brötchen. Trotzdem: Mir geht es blendend. Zwar habe ich Kilomässig kaum Gewicht verloren. Aber mein Bauchumfang ist massiv und dauerhaft geschrumpft, das Magenbrennen komplett verschwunden und ich habe keine Heisshungerattacken mehr am Nachmittag. Auch die letzten Pfnüsel-Wellen in unseren Grossraumbüro gingen spurlos an mir vorbei.

Ich weiss nicht, aber mir bekommts. Sogar extrem gut, würde ich sagen.

Herzliche Grüsse

R. B.

Bericht Nr. 23

Index:
Langzeitbeobachtung
Übergewicht Erwachsene
Blähungen

Sehr geehrte Gesundheitstipp-Redaktion,

vor etwa 30 Jahren habe ich die Schaub-Kost entdeckt, eine Kollegin hatte sie mir zur Gewichtsreduktion empfohlen. In den letzten 30 Jahren habe ich mich immer wieder „on and off“ an die Essens-Vorgaben der Schaub-Kost gehalten und kann heute sagen, dass ich mich ***mit*** der Schaub-Kost wesentlich wohler fühle. Warum auch immer: Diese Ernährungsform funktioniert. Die Gier nach Süßem nimmt ab, der geblähte Bauch wird flach, das Gewicht bleibt im Rahmen und die Laune und die Lust auf Bewegung steigt. Was will man mehr?

Ich weiß nicht, auf welchem Wissenstand die befragten „Fachleute“ sind, aber ich dachte, dass es heute allgemein bekannt ist, dass zu viel konsumierte „schlechte“ Kohlenhydrate, also diejenigen, die man jahrelang lagern kann wie Zucker, Getreide, Nudeln, Reis, Schokolade, Kekse, etc. zu Diabetes und Herzkrankheiten führen. Hingegen sollen wir doch mehr von den „guten“ Kohlenhydraten essen wie Obst, Salat und Gemüse – also die frischen, lebendigen Kohlenhydrate. Und da Eiweiß für den Körper essentiell ist, sollen wir es zu jeder Mahlzeit verzehren. Genau das empfiehlt die Schaub-Kost. Also ist sie genau die Ernährungsform, die zur Zeit auf dem neuesten Stand der Forschung ist.

Mit freundlichen Grüßen
M. L. Deutschland

Bericht Nr. 24

Index:
Völlegefühl
Rheuma

Sehr geehrte Damen und Herren,

habe mit Interesse Ihren Bericht gelesen und wundere mich immer wieder, wie Ärzte Ihre `Mitstreiter´ angreifen, ohne sich die Mühe zu machen, mit der für sie befremdeten `Therapie´ auseinander zu setzen.
Wenn das Schaub-Institut positive Erfahrungen gemacht hat, könnte man sich diese doch einmal anschauen. Wer heilt hat Recht - dieser Leitsatz gilt ohne Einschränkung. Außerdem gibt es verschiedene Therapien für verschiedene Personen. Nicht alles ist für jeden.
Ich habe jedenfalls ebenso positive Ergebnisse mit der Schaub-Kost gemacht :
nach der ersten Woche war der Stuhl einwandfrei - das Völlegefühl vollkommen verschwunden,
nach der zweiten Woche das Allgemeinbefinden wesentlich besser,
nach vier Wochen sind die Gelenkschmerzen verschwunden.

Du bist was Du isst.

Das leidige Thema mit der Pharma bringt uns nicht weiter. Wir sollten endlich wieder auf die Natur hören und natürlich auf die eigene Intuition. Nur die eigenen Selbstheilungskräfte geben uns die Gesundheit, nicht der Arzt oder das Medikament!

Ich würde mich freuen, wenn Sie einen weiteren Bericht in Ihrem Magazin veröffentlichen - einen Neutralen - einen über Schaubs Erfahrungen - ein Bild kann sich dann der Leser selbst machen - das schulden Sie dem Schaub-Institut nach diesem Artikel.

A. W. Germany

Bericht Nr. 25

Index:
Blähungen
Magenschmerzen
Übergewicht Erwachsene
Rheuma
Hautprobleme
Schlafstörungen
Stimmungsschwankungen

Schaub Diät
Ihr Artikel 'Diese Theorien sind ein Humbug'

Guten Tag

Hüten Sie sich vor reisserischen Zeilen.
Humbug...!

Ich mache beste Erfahrungen mit der Schaub-Kost.
Seit längerer Zeit ernähre ich mich nach den Richtlinien
von Milly/Stephan Schaub.

Diese Ernährung bringt so viele Vorteile mit sich.
Für mich persönlich,
k e i n e
Blähungen
Magenprobleme
Gewichtsprobleme
Gelenkschmerzen
Hautprobleme
Schlafstörungen
Verstimmungen

KEINE FRUSTRATION UND KEINE HEISSHUNGERATTACKEN AUF KOHLENHYDRATE

Die Wahl und die Zusammenstellung der Nahrung ist wichtig - aber:
Die Schaubkost ist nicht einfach auf die Wahl der Nahrungsmittel zu reduzieren.
Ich verweise u.a. auf das erste Kochbuch von Milly Schaub. Es vermittelt wertvolle Tipps
zu Lebensmitteln, zur Wahl der Produkte, zum Kochen, zur Speiseplankontrolle etc..

Das Kochbuch vermittelt 'richtiges' Kochen. Anleitungen zu selbstgekochten Bouillons,
Brühen etc. Ein Kochen ohne Maggi-Würze, Aromat etc. - ohne E-Nummern. Keine
Fertigprodukte oder Fastfood. Extrem gute Anweisungen für das Essen

Zur Schaubkost gehört aber auch, dass man nicht nach Lust und Laune, zu jeder Tages/
Nachtzeit reinstopft, was einen gerade anlacht. Es gehört auch dazu, dass man sich
zur Ernährung Gedanken macht - das man versucht, auf den Körper zu achten.

Das Zitat
"*Man ist, was man isst*"

trifft absolut zu..

Deshalb - das Wort Humbug ist fehl am Platz.

Mir persönlich hilft die Schaub-Kost. Betrachten Sie die
Kost ganzheitlich!

Freundliche Grüsse
G. P.

Bericht Nr. 26

Index:
Langzeitbeobachtung
Rheuma
Energielosigkeit
Übergewicht Erwachsene

Säure-Basen-Diäten

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich kenne die Schaub-Ernährung schon viele Jahre und bin begeistert. Mit dieser Ernährungsform bin ich meine rheumatischen Schmerzen losgeworden, zudem fühle ich mich mit Schaub-Ernährung fit und hellwach. Seit Jahren (ich werde dieses Jahr 50 Jahre alt) mache ich regelmässig einen Gesundheitscheck und mein Hausarzt ist sehr zufrieden mit meinen Werten. Der schöne Nebeneffekt beim „schauben“ ist, dass man locker die überflüssigen Kilos verliert und zwar dort wo man sie auch weghaben will.
Ich empfehle Allen die die Schaubkost angreifen, diese mal für ca. vier Wochen auszuprobieren. Das wäre doch fair oder?

Mit freundliche Grüssen
B. W.

Bericht Nr. 27

Index:
Blähungen
Völlegefühl
Magenschmerzen
Übergewicht Erwachsene

Guten Tag,

ich reagiere hiermit auf den Artikel "diese Theorien sind Humbug"

Seit einem Jahr ernähre ich mich von der "Schaub-Kost".

Am Anfang wollte ich sie lediglich ausprobieren.
Würde ich mich dadurch besser fühlen?
Würde das - bis dahin tägliche Unwohlsein tatsächlich, wie in den Büchern beschrieben, verschwinden?

Ich litt hauptsächlich unter Völlegefühl, Blähungen und Magenschmerzen; ernährte mich fleischlos, fettarm - hauptsächlich von Obst, Rohkost, Magerkäse und sogenannten Vollkornprodukten - wie viele Frauen... Ich wog zu Beginn 73kg bei 176 cm.

Heute fühle ich mich sehr gut, unbeschreiblich wohl und bin 7kg leichter.

Heisshungerattacken auf Kohlehydrate hatte ich nie!

Manchmal wurde ich jedoch nachlässig... ass bei Freunden aus Höflichkeit Brot. Bald darauf hatte ich Magenschmerzen. Dank Herrn Schaub kenne ich die Ursache derer. Mein 'Medikament': Verzicht auf Brot und Brötchen - keine Medikamente gegen vermeintlich nervösen Magen einnehmen....

Das sind meine Erfahrungen mit der Schaub-Kost.
Ich habe diese Ernährung schon mehrfach empfohlen, ebenso die Bücher.

viele Grüsse vom Schaub-Fan
M. B. aus Deutschland

Bericht Nr. 28

Index:
Arthritis
Reizdarm
Hautprobleme
Cellulite
Neurodermitis

Sehr geehrte Redaktion des Gesundheitstipp

Gerne nutze ich die Gelegenheit meinen Standpunkt zum Artikel im Betreff kund zu tun.

Ich selber und meine Frau können die Schaubkost vorbehaltlos empfehlen, weil sämtliche Theorien von Herrn Schaub völlig gefahrlos am eigenen Körper erlebbar und überprüfbar sind.

Bei den Behauptungen der Experten welche Sie beigezogen haben, ist eine Selbstüberprüfung als Laien nicht möglich. Ihre Experten stellen der fundiert belegten und seit Jahrzehnten bewährten Behandlungsmethode der Familie Schaub, lediglich eine Serie von haltlosen Thesen entgegen.
Wie bitte belegt den Ihr Herr Professor Carsten A. Wagner vom Institut für Physiologie der Uni Zürich, seine These: " Phytinsäure wird vom menschlichen Organismus nicht aufgenommen und kann daher keinen Schaden anrichten"? Offensichtlich genügt da die Tatsache, dass er den Prof-Titel auf dem Namensschild aufführen darf und befreit den Herrn Wagner davon seine These aufgrund biologischer und medizinischer Realitäten herzuleiten.

Die pauschalisierten und mittlerweile standardisierten "Erklärungen" der Ärzte (selbstverständlich wissenschaftlich geprüft) für nicht näher erklärbare Ursachen "komplexester" somatischer Krankheitsbilder wie, "Fehlregulationen des Abwehrsystems, Stoffwechselstörungen und schliesslich als Krönung der wissenschaftlichen Vorgehensweisen der Fachärzte, die komplexen psychosomatischen Gründe", sind doch ein Abbild der masslosen Allmachtsfantasien der Ärzte in Ihrem Artikel.
Um das Maas dieser chronifizierten, narzisstischen Experten-Allmachtsfantasien völlig zum Überlaufen zu bringen, kommen dann auch noch die Einflussfaktoren der Vererbung und diverse Allergien hinzu.

Der menschliche "Organismus" ist keine Fehlkonstruktion, welche unkontrolliert Gendefekte, Allergien, Fehlreaktionen des Abwehrsystems und Stoffwechselstörungen hervorbringt und er reagiert auch nicht einfach "psychosomatisch schwierig", weil er halt nicht ganz richtig tickt und eigentlich eine völlige Fehlkonstruktion darstellt.
Es sind Einflussfaktoren die wir Menschen unserem Organismus zumuten, die den Organismus und dessen Selbstheilungskräfte aus dem Lot bringen.
Diese Einflussfaktoren hat das Schaub-Institut in jahrzehntelanger, empirischer Forschung lokalisiert und differenziert. Die Fachliteratur des Schaubinstitutes hält ganz bestimmt jeder wirklich kritischen medizinischen Expertise stand. Die Schulmediziner sind jedoch nicht dazu fähig, fundiert zu prüfen wie die Behandlungserfolge des Schaub-Institutes zustande kommen, weil Sie der fundierten medizinischen und biologischen Fachkompetenz von Herrn Schaub keine ebenso fundierten Gegenargumente bieten können.
Wäre Herr Schaub ein Arzt oder Uni-Professor, müsste er seine Behandlungserfolge erst gar nicht belegen, er könnte dann seine Thesen unter den Kollegen kundtun, eine Anhängerschaft unter den Kollegen finden und hätte somit auch schon sein wissenschaftliches Expertengremium zusammen gestellt.

Ich bin froh, dass Herr Schaub seine Behandlungserfolge in nachvollziehbarer Weise belegen kann und nicht auf die Darstellung einer blossen "Experten-These" abstützen muss,
Das Leben meiner Frau hat sich dank Herrn Schaub völlig verändert, Sie hat keine Gelenksentzündungen mehr, auch keinen Reizdarm und keine Gesichtsausschläge mehr, auch die Narben der Gesichtsausschläge sind fast völlig verschwunden. Das nach der Schwangerschaft ausgelaugte Bindegewebe am Gesäss und am Bauch hat sich völlig regeneriert sind sieht wieder richtig toll aus. Hätten wir das nicht selber erlebt, würden wir es tatsächlich nicht glauben.
Ich selber litt an einer starken Neurodermitis, die nun völlig geheilt ist. Meine Konzentrationsstörungen sind ebenfalls fast völlig verschwunden. Das alles ist kein Humbug, es ist in der Schaubliteratur leicht und verständlich nachvollziehbar dargestellt.
Besuchen Sie das Therapeutinnenseminar von Herrn Schaub und begreifen Sie, dass Herr Schaub kein Interesse an der Verbreitung eine "Irrlehre" hat, sondern auf nachvollziehbare Art und Weise herleitet, wie Gesundheit definiert und erreicht werden kann, für jeden, auch ohne Medizinstudium.

In diesem Sinne wünsche ich mir, dass sich Ihre Zeitschrift Gesundheitstipp, nicht von blossen Behauptungen einiger "renommierter" Gesundheits-Experten blenden lässt, sondern fundiert recherchiert, wie auch die Zeitschrift Anabelle, welche die Schaubkost schon vor Jahrzehnten erkannt hat und Schaub-Rezepte regelmässig publiziert.

Mit freundlichen Grüssen

D. N.

Bericht Nr. 29

Index:
Verdauungsbeschwerden
Reizdarm
Blähungen
Müdigkeit / Energielosigkeit
Stimmungsschwankungen
Krankhafter Gewichtsverlust
Infektanfälligkeit
Magenschmezen
Haarausfall
Allergien
Übergewicht Erwachsene

Guten Tag

Anlässlich des Artikels über die Schaubkost in der Märzausgabe des Gesundheitstipps möchte ich Ihnen gerne meine Erfahrungen mit Stefan Schaubs Ernährungskonzepts mitteilen. Dazu muss ich allerdings ein wenig ausholen. Ich ernährte mich lange Zeit als das was heute als sehr gesund angesehen wird, d.h. Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Fleisch, magere Milchprodukte. Im Sommer 2006 hatte ich dann mehrmals nach dem Verzehr von Teigwaren ein nach "Gülle" stinkendes Aufstossen und Darmkoliken mit Durchfall. Der Verdacht einer Glutenunverträglichkeit lag nahe. Ich liess also alles testen, die Ergebnissse waren jedoch negativ. Der zuständige Arzt diagnostiziete einen Reizdarm und riet mir, auf Glutenhaltige Produkte zu verzichten und zu einer Psychotherapie da einem Reizdarmsyndrom oft eine psychische Ursache zugrunde liege. Ich befolgte seinen Rat. Das Aufstossen trat dann nicht mehr auf, die Angst vor einem Rückfall aber blieb. So begann ich immer mehr Lebensmittel von meinem Speiseplan zu streichen um herauszufinden ob das Bauchweh an der Ernährung liegt oder an einzelnen Nahrungsmitteln. Leider blieb alles erfolglos. Bei einer Magen-Darmspiegelung im August 2007 wurde ein gutartiger Polyp im Darm festgestellt, ansonsten fand man nichts. Während dieser Zeit litt ich auch unter Blähungen, Müdigkeit, schlechter Laune und die Unsicherheit was das Essen betraf wuchs ständig. Da ich nicht mehr wusste was ich noch essen konnte und mich vor allem von Früchten ernährte und so auch Gewicht verlor wurde ich bei meinen Mitschülern in der Berufsschule bald als Magersüchtige abgestempelt. Auch mein damaliger Lehrbetrieb wurde durch die häufigen Absenzen auf meinen Gesundheitszustand aufmerksam. Nach einem Gespräch mit meiner Lehrlingsbetreuerin begann ich eine Psychotherapie zu machen und in einer Naturheilkundlichen Klinik mit Darmspühlungen und einer Behandlung der Darmflora. Während dieser Zeit verlor ich beträchtlich an Gewicht und die Bauchschmerzen wurden immer schlimmer. Mit noch 38 Kilo Lebendgewicht bei einer Grösse von 1.63 war ich nicht mehr als ein Schatten meiner selbst. Ich hatte keine Kraft mehr und keine Lebensfreude. Im 2008 stellte ich die Behandlung in der Naturheilkundlichen Klinik ein da ich mich noch kränker fühlte. Als ich im April noch am Pfeifferschen Drüsenfieber erkrankte, wurde meine Bauchspeicheldrüse angegriffen und ich verdaute nicht mehr richtig. Mein Gesundheitszustand war schlechter denn je. In der Paracelsus Klinik Lustmühle in Appenzell erhielt ich erstmals "richtige" Hilfe und fühlte mich ernst genommen. Nach einer Entgiftungswoche und einer medikamentösen Therapie der Bauchspeicheldrüse fühlte ich mich kurzfristig besser. Ich nahm auf Rat des Arztes viele hochdosierte Vitaminpräparate und fühlte mich kurzfristig besser. Auch ging ich zur Ernährungsberatung und hielt mich sehr strikt an ihre Empfehlungen und ernährte mich einige Wochen sogar Vegan und anschliessend dann mit ausgewogener Mischkost. Doch da mein Gewicht weiterhin um die 40 Kg war und der Virus vom Pfeifferschen Drüsenfieber mich auch nach der akutphase weiter schwächte, sah ich mich gezwungen die Lehre im Herbst 2008 zu unterbrechen und mich in die Zürcher Höhenklinik nach Davos Clavadel zur Kur anzumelden. Leider brachten auch die 3 Kurwochen mit Physiotherapie, Psychotherapie usw. keine anhaltenden Besserung. Es wurde sogar noch schlimmer, ich war nur noch müde, litt unter Haarausfall, meine Haut und min Bindegewebe waren in einem katastrophalen Zustand, ich hatte Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und war nicht 10% arbeitsfähig. So entschied mein Lehrbetrieb das Lehrverhältnis aufzulösen da eine Stabilisierung meines Gesundheitszustandes nicht in Aussicht stand. Ich hatte alles verloren. Dann recherchierte ich im Internet, ich wollte endlich wissen was los war mit mir. Ich stiess auf die Homepage vom Schaub Institut und fand meine Geschichte in zahlreichen Erfahrungsberichten sowie in der eigenen Geschichte von Stefan Schaubs Eltern wieder: Je gesünder ich mich ernährt hatte, desto schlechter war mein Zustand. Vor einigen Jahren hatte ich bereits von der Schaubkost gehört und suchte das Buch: " Ernährung und Verdauung = Gesundheit" hervor. Es fiel mir wie Schuppen von den Augen. Ich startete einen Selbstversuch mit der Schaubkost und endlich waren die Bauchschmerzen weg! Nach Jahren des Leidens war der Schmerz einfach weg. Trotzdem war ich anhand der unterschiedlichen Ernährungstheorien die ich über die Jahre hinweg gehört und verinnerlicht hatte stark verunsichert. So vereinbarte ich einen Termin bei Stefan Schaub im Schaub Institut. Erstmals fühlte ich mich voll und ganz ernst genommen. Ich machte im Schaub Institut einen 2 Wöchigen Aufenthalt und fühlte mich wie neu geboren. Mein Haar wurde wieder voller, ich fühlte mich wieder kräftiger und voller Energie. Als ich nach Hause kam begann ich mit der Suche nach einem Ausbildungsplatz um meine Lehre noch abschliessen zu können und fand schliesslich auch einen neuen Lehrbetrieb. Ich machte die Schaubkost konsequent weiter und fühlte mich immer stärker und fitter. Auch meine Lebensfreude kehrte zurück und ich fühlte mich wieder stark und leistungsfähig. Auch meine Eltern besuchten darauf eine Kurwoche im Schaub Institut. Meine Mutter die Jahre lang an zahlreichen Allergien litt hatte plötzlich fast keine Allergien mehr, mein Vater der einige Kilos zuviel hatte, nahm mit der Schaubkost 6 Kilos ab und konnte sein Gewicht auch halten. Heute befolge ich die Schaubkost in einer abgeschwächten Form und esse auch mehr Gemüse als empfohlen wird. Meine Bauchschmerzen treten nur noch auf wenn ich mich lange nicht mehr an die Kost gehalten habe. Mein Bindegewebe ist straff, meine Haare so schön wie nie zuvor und auch mein Gewicht hat sich wieder normalisiert, meine Regelblutung die 2 Jahre ausgeblieben war ist wieder regelmässig. Ich verstehe nicht warum die Schaub Kost einfach als Humbug abgetan wird. Es ist einfach etwas, das man nicht selber ausprobiert hat und das einiges was man einmal gelernt hat als "Humbug" abzutun. Auch verstehe ich nicht, wie eine Ernährungswissenschaftlerin etwas einfach so verurteilen kann, gibt es doch heute zahlreiche Diäten, die der Schaubkost sehr ähneln, nehmen Sie nur schon die breite Palette von Low Carb Methoden. Den Experten rate ich zu einem Selbstversuch. Probieren Sie die Schaub Kost 3 Wochen lang selber und entscheiden Sie dann aus eigener Erfahrung ob es nun Humbug ist oder nicht. Ich an meiner Stelle danke Stefan Schaub und seinem Team herzlich und wünsche Ihnen für ihre Zukunft und das Schaub Institut nur das Beste.

Freundliche Grüsse S.M.

Bericht Nr. 30

Index:
Blähungen
Magenschmerzen
Verstopfung
Hungerattacken

Sehr geehrte Redaktion des Gesundheitstipps

Ihr Bericht im Magazin "Gesundheistipp" vom März 2012 veranlasst mich zu einer Stellungsnahme.

Als Kosmetikerin befasse ich mich seit jeher mit gesunder Ernährung. Nicht nur wegen meines Berufes, sondern auch als Mutter und Ehefrau will ich nur das Beste für meine Familie.
Bevor ich die Schaub-Kost entdeckte, ernährte ich mich ausschliesslich Vollwertig-Vegetarisch und war der Überzeugung, dass es nichts Besseres gebe.

Mein Blähbauch (ich sah immer aus, als sei ich schwanger), meine Bauchschmerzen und Verstopfungen störten mich zunehmend und als meine Tochter immer öfters über Bauchschmerzen klagte, nahm ich den Rat meiner Schwägerin an und informierte mich über die Schaub-Kost. Zu Beginn erging es mir so wie vielen Menschen, ich konnte nicht glauben, dass meine vollwertige Ernährung ungesund sein soll.

Doch ich nahm die Herausforderung an und verzichtete auf sämtliche Getreide und Vollkornprodukte und verwendete statt dessen mehr Kartoffeln, Rahm, Käse und Eier.
Ich hielt mich an das Schaub Kochbuch, jedoch verzichtete ich auf Fleisch (Vegetarierin). Nach nur 3 Tagen Schaub-Kost sagte meine Tochter, damals 7 Jahre alt, dass sie keine Bauchschmerzen mehr habe. Auch ich persönlich fühlte mich deutlich besser und meine Figur veränderte sich sehr positiv. Plötzlich war der "Gang auf das Töpfchen" normal und meine Figur hatte wieder Taille.

Das Beste daran war, die Süsshunger-Attacken waren verschwunden und meine schulpflichtigen Kinder kamen nicht mehr mit einem Hungerrast nach Hause.
Die Säure-Basen-Ernährung nach Schaub hat mir einen flachen Bauch beschert und meine Kinder schmerzfrei gemacht.

Inzwischen bin ich 53 Jahre und viele Menschen schätzen mich viel, viel jünger und das ohne Botox oder sonstige kosmetischen Eingriffe.
Mein persönliches Fazit: Dank der Ernährung nach dem Säuren-Basen-Haushalt bin ich sehr gesund, vital und jugendlich.

Es ist also alles andere als Humbug, wie Sie in Ihrem Artikel die Schaub-Kost nennen und sie ist nicht zu Letzt auch für Vegetarier ausgesprochen geeignet.

Besten Dank für Ihre Kenntnisnahme.

Freundliche Grüsse

M.B.

Bericht Nr. 31

Index:
Langzeitbeobachtung
Allergie
Bronchialbeschwerden
Magenschmerzen
Magenübersäuerung
Hungerattacken
Neurodermitis

Betreff: Schaubkost ist ungesund

Sehr geehrte Damen und Herrn

Ich habe Ihren Beitrag betreff Schaubkost gelesen. Und fühle, dass ich gerne eine Gegenargumentation bringen würde.

Ich rede aus persönlicher Erfahrung (10Jahre) Sohn 10 Jahre alt und persönlicher Betreuung von Schaubkostberaterin.

Mein Sohn leidet seit Geburt an einer Kuhmilchallergie. Diese äusserte sich so, dass mein Sohn nach dem Verzehr von Joghurt oder sämtlichen Milchprodukten, schon als Baby mit verschleimten Bronchien und Atemaussetzern reagiert hat .Mein Hausarzt machte diverse Tests. Man entfernte sogar die Mandeln weil sie angeblich zu gross waren doch nach dem Verzehr von Milchprodukten schnarcht er heute noch.
Leider konnte nicht bewiesen werden von Seiten der Ärzte, das es die Milch war. Man fand alles mögliche, nur nicht der Auslöser Milch .
Aber ich begann nach Schaub zu leben und der Zustand meines Sohnes bessert sich rapid. Auch sein Bauchweh verschwand.

Ich als Mutter brauche keinen Test, der mir sagt, ob mein Kind auf Milch reagiert oder nicht . Ich beschäftige mich auch sonst mit dem Mensch.
Ich hatte den Beweis schwarz auf Weiss, denn der Vater meines Sohnes war einst Bauer und schwörte auf Milch, die er dem Kleinen leider auch gab und gibt, obwohl es ihm nicht bekam/bekommt .Zum Glück nur alle zwei Wochen, so war und ist es für mich klar, was der Auslöser für die Aussetzer oder das Schnarchen war/ ist.

Ich bin durch meine Freundin auf die Schaubkost aufmerksam geworden und sehr gut informiert und immer wieder aufgefangen worden. Deshalb kann ich sagen, das ich total überzeugt bin von der Schaubkost, lebe auch selbst danach und merke das auch mein Magenbrennen verschwunden ist, ich habe weniger Lust auf Süsses (aussage das der Heisshunger kommt, stimmt nicht, es gibt auch Dessert bei Schaubkost ,die die Lust auf Süsses decken).

Übrigens war ich ein riesiger Liebhaber von Brot (habe in einer Bäckerei gearbeitet jeden Tag Brot konsumiert) heute lebe ich, wenn, von Weissbrot. Wobei selten Brot auf den Tisch kommt.
Was ich auch fest gestellt habe, mein Sohn ist sehr wenig krank (wurde von einer Mutter Schulkollege meines Sohnes angesprochen) im Gegensatz zu anderen Kindern.

Ausserdem habe ich die Kinder (3) meiner Freundin mit eigenen Augen erlebt. Ihre Neurodermitis ist mit dieser Ernährung (sichtbar verschwunden) welchen Beweis braucht man noch???
Ich könnte noch vieles schreiben ,ich sage nur eines, ich bin von dieser Ernährung überzeugt.
Nur wer es versucht, kann darüber urteilen!! Heute gibt es so viele verschiedene Ernährungsformen welche ist die richtige? Ich denke jeder muss es selber herausfinden welche Ernährung für ihn stimmt. Für mich ist es die Schaubkost.
Meinen Sohn geht es gut und das ist für mich Beweis genug.

Mit freundlichen Grüssen S.I.

Bericht Nr. 32

Index:
Magenübersäuerung

Hallo zusammen.
Ich habe in Ihrer letzten Ausgabe den Beitrag über Stefan Schaub gelesen.
Meine Frau und ich haben nach Schaub gegessen und das über die Festtage von Mitte Oktober bis Mitte Januar. Von wegen Heisshunger auf Kohlenhydrate, jetzt ist Mitte März und wir haben noch immer kein Verlangen nach Teigwaren.
Das mit dem Säurehaushalt hat er auch recht. Ich hatte vorher immer Probleme mit zuviel Magensäure und aufstossen, das ist jetzt aber weg.
Wir essen immer noch nach Schaub und das tut uns gut.
Es ist kein Problem so zu essen, vielleicht am Anfang mit ein bisschen gutem Willen.
Meine Frau und ich können das mit gutem Gewissen weiterempfehlen.
Mit freundlichen Grüssen
J.H.

Bericht Nr. 33

Index:
Neurodermitis
Allergien
Asthma
Hungerattacken
Übergewicht Erwachsene
Langzeitbeobachtung

Guten Tag

Ihr Artikel ‚Diese Theorien sind ein Humbug' vom Gesundheitstipp haben mich sehr erschreckt! Wie kann man jemandem eine Unterstellung machen eine solche Ernährung sei ein Humbug, wenn man diese gar nie ausprobiert hat und wahrscheinlich auch keine Gesundheitlichen Probleme kennt.

Als ich ca. 25 Jahre alt (jetzt bin ich 43) war, bekam ich plötzlich eine ganz schlimme Neurodermitis. Im Frühjahr kam ein schrecklicher Heuschnupfen mit Asthma dazu. Über viele Jahre habe ich nach Hilfe und Linderung meiner Erkrankung gesucht. Ich habe mich ‚extrem gesund' ernährt, mit viel Gemüse, frischen Säften, Salat und selbst gebackenem Getreidebrot etc. aber mir ging es immer schlechter!
Eines Tages hat mich meine Naturheilärztin (nachdem Sie mir einfach nicht mehr helfen konnte) auf die Schaubkost aufmerksam gemacht. Zuerst habe ich mich dagegen gesträubt, da diese Ernährung eigentlich gerade das Gegenteil meiner ‚anscheinend' gesunden Ernährung war. Aber ich hatte nichts zu verlieren und ich wollte diese Kost ausprobieren, da ich wirklich am verzweifeln war und meine Gesundheit in sehr schlechtem Zustand war.
Nach einigen Tagen konsequenter Einhaltung dieser neuen Ernährungsweise ging es mir doch plötzlich viel besser! Der extrem juckende Ausschlag an meinem Körper verschwand! Ich bekam richtig Freude an dieser Essweise, da es mir von Tag zu Tag besser ging. Auch hatte ich plötzlich meine stetigen Essensgelüste nach Süssem verloren und habe als tollen Nebeneffekt auch noch ein paar Kilos abgespeckt ohne zu hungern!
Mein gutes Lebensgefühl war schon nach kurzer Zeit zurückgekehrt und jetzt lebe ich schon seit ca. 6 Jahren mit der Schaub Ernährungsweise. Mein Heuschnupfen, Asthma habe ich seit 5 Jahren nicht mehr, Neurodermitis gehört auch meiner Vergangenheit an. Bei meinem letzten Gesundheitscheck wurde ich überaus gelobt, dass meine Blutwerte sehr gut seien und mein Körperfettanteil ideal sei!!
Natürlich wurde ich von Freunden und Bekannten auf meine plötzliche Genesung immer wieder angesprochen. Ein guter Freund hat darauf hin mit dieser Kost über 10kg abgenommen und auch gehalten!! Mein Schwager hat durch diese Ernährung seine Gesundheit wieder in den Griff gekriegt und auch meine Kinder sagen immer wieder wenn es Ihnen nicht so gut geht: Mami, ich möchte wieder ein paar Tage nach ‚Schaub' essen, damit es mir wieder besser geht. Auch ich kann heute wieder ab und zu ganz normal nach Lust und Laune essen, da auch ich Brot und Schokolade liebe. Aber plötzlich merke ich, dass es mir wieder nicht so gut geht und ich kehre automatisch wieder zur Schaubkost zurück!
Wie kann etwas schlecht sein, wenn es einem doch viel besser geht!!??

20.März
F. D.

Bericht Nr. 34

Index:
Energielosigkeit
Übergewicht Erwachsene

Schaub Ernährung.
Ich habe 2 Bücher gelesen, dann die Ernährungstipps getestet.
Ich habe bis jetzt sehr gute Erfahrungen gemacht, kein Säuregefühl mehr, fühle mich vitaler und gesünder.
Zudem Innert kürzester Zeit 4 kg abgenommen, obwohl das kein Ziel war.
Die Begründungen und Ausführungen sind für mich sehr fundiert, und klar nachvollziehbar. Auch steht er ja mit diesen Ideen nicht alleine da.
Die Pauschal Behauptungen im Artikel finde ich sehr laienhaft und werden ohne genaue Begründungen aufgestellt.
Wenn man so etwas in Frage stellt sollte man schon fundiert argumentieren.
Für mich fast eine indirekte Bestätigung der Schaub-Kost.
B. S.

Bericht Nr. 35

Index:
Neurodermitis

Bericht über Schaubkost / Meine Erfahrungen

Sehr geehrte Damen und Herren

Heute bin ich 22 Jahre alt. Seit ich mich erinnern kann, litt ich an Hautausschlag. Besonders die Unterschenkel waren betroffen. Doch von Zeit zu Zeit breitete sich der Ausschlag weiter über den Körper aus und verschwand wieder. Der Ausschlag zeigte sich in einem rötenden und extrem juckenden Ekzem. Von stundenlangem Kratzen konnte mich niemand abhalten.
Ich habe etliche Sachen ausprobiert um den Ausschlag weg zu bringen. Vom Hausarzt erhielt ich etliche Cremes, welche nie über längere Zeit nützten. Beim Dermatologen machte ich einen Allergietest. Aber die Resultate befreiten mich nicht von meinem Leiden. Nach etlichen Arztbesuchen gab ich die Schulmedizin auf und glaubte kaum noch an eine Besserung.
Vor gut einem Jahr erfuhr ich durch meine Eltern von der Schaub-Kost. Wenig begeistert informierte ich mich über diese Ernährungsweise. Aber als Liebhaber von Teigwaren und Brot, hielt ich wenig von der Schaub-Kost. Meine Eltern probierten die Ernährung aus eigenen Gründen aus. Weil ich meistens bei meinen Eltern zu Mittag esse, und so das Essen nicht aussuchen kann, versuchte ich es mehr oder weniger Freiwillig mit der Schaub-Kost. Die Schaub-Kost begann mich zu interessieren. Ich besuchte auch eine diplomierte Naturheilpraktikerin und Ernährungsberaterin, welche mir auch zur Schaub-kost riet.
Ich hielt mich knallhart an die Regeln und zu meiner grössten Überraschung bemerkte ich schon nach einigen Wochen eine Besserung. Kurz darauf, war meine Haut so schön, wie ich es mir nie erträumt hatte!
Seither hatte ich nie wieder derartige Probleme mit meiner Haut. Inzwischen halte ich mich jedoch nicht mehr ganz so strickt an die Regeln, wie zu beginn. Ab und zu gönne ich mir etwas Abwechslung.
Ich verzichte gänzlich auf Milch, Joghurt, Zitronen, Orangen, Brot und Teigwaren. Noch nie hatte ich das Bedürfnis nach einem dieser Nahrungsmittel. Obwohl ich Brot und Teigwaren liebte, habe ich keine Mühe darauf zu verzichten. Kein einziges Mal hatte ich Heisshunger nach Teigwaren.

Freundliche Grüsse
S. M.

Bericht Nr. 36

Index:
Verdauungsbeschwerden

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ihren Artikel "diese Theorien sind ein Humbug" habe ich gelesen.
Ich kämpfe auch seit ca. 30 Jahren mit Verdauungsproblemen und diversen Befindlichkeiten, die hier alle aufzuführen müßig wären.
Es sei Ihnen jedoch versichert, dass diese mein Allgemeinbefinden massiv beeinträchtigen.
Demzufolge war ich gezwungen mich in das Thema einzulesen. Wie viele andere Patienten, habe ich auch den gesamten Arzt-, Krankenhaus-,und Naturheilermarathon hinter mir und war ratlos. Ich stehe zwar noch am Anfang im Hinblick auf die Schaub Ernährung.
Jedoch bemerke ich in der Tat auch mit Erstaunen, dass ca. 90 % der dort empfohlenen Lebensmittel mir gut bekommen.
Es gibt ein paar Lebensmittel die unter der Rubrik der empfohlenen Lebensmittel stehen, die ich persönlich nicht vertrage. Dies sagt jedoch auch Schaub, dass man diese dann natürlich meiden soll.
In den gesamten letzten 30 Jahren hatte ich mich immer und immer wieder versucht mit den Üblichen "als Gesund" geltenden Lebensmitteln. 5 mal am Tag Gemüse/Salate/Obst, Dinkel-Vollkornprodukte,- möglichst heimisches saisonales Obst, wenig Fleisch, noch weniger rotes Fleisch, nur mageres Fleisch wie Hühnchen, Rinderfilet niemals Schweinefleisch, hochwertigstes Olivenöl, Becel, Müsli ohne Zucker, Magerquark, Joghurt, Schokolade mit mind. 70 % Kakaoanteilen, Mineralien, Vitamine, frische Kräuter viel frischen Fisch nur aus dem Atlantik, vorzugsweise fetten Fisch, alles frisch täglich zubereitet, keine Dosen, kein fast food, niemals Mayonnaise- Sie sehen ich bin eingelesen in die gesunde Mittelmeerküche, Montignac etc. etc.
Das eigenartige war- ich fühlte mich nicht wohl, mein Körper reagierte mit Verdauungsproblemen wie oben genannt. Nun stieß ich auf Schaub.
Die Liste der "empfohlenen Lebensmittel " war wie Wasser auf meinen Mühlen. Endlich mal eine Ernährungsempfehlung die genau die Lebensmittel empfiehlt die ich vertrage ohne dass mein Körper rebelliert. Meine ständige Sorge ging dahin, dass ich bei der Ernährung, die mein Körper verträgt, Mangelerscheinungen bekomme.

Der o.g Artikel befremdet mich einigermassen.
Das Wohlbefinden ist ein maßgeblicher Faktor der Lebensqualität.
Jede Theorie und jede Lehre kann doch selbst erprobt werden. Es bleibt jedem unbenommen nicht nur in der Theorie Thesen einer gesunden Ernährung zu propagieren, sondern die selbst jeden Tag auszuprobieren. Ich bin leider auch viel zu lange dem Fehler unterlegen mich gutgläubig auf theoretische Erkenntnisse, die eine gesunde Ernährung ausmachen sollen, zu verlassen. Mir ging es jedoch gleichermassen wie der Familie Schaub- mein Körper hatte sie nicht akzeptiert und diese Signale waren deutlich. Wem bringen die interessantesten Theorien etwas, wenn ich mich bei deren Befolgung hundeelend fühle ? Nur denjenigen, die daran verdienen.
Qualität spricht für sich. Eigene Ernährungslehren und Ansichten werden dadurch nicht richtiger oder besser, wenn versucht wird, andere Theorien schlecht zu machen oder als "Humbug " darzustellen.
Es sei auch jedem unbenommen eigene Theorien zur gesunden Ernährung aufzustellen - ich kenne auch Personen, die sich endlich wohlfühlen seit sie zB die "Trenndiät" einhalten. Das sind persönliche Erfahrungen von im Zweifel jahrzehntelang geplagten Menschen,die schon die ganze Arzt Odysee hinter sich haben die einen Weg gefunden haben, der ihnen sowohl subjektives Wohlbefinden beschert hat, als auch objektiv meßbar medizinische Fortschritte eingebracht hat. Welch Ignoranz gehört dazu Menschen, die endlich einen Weg zum" normalen Leben",- hier konkret durch Schaub, gefunden haben, durch diesen Artikel indirekt abzukanzeln.

Mit freundlichen Grüßen

E. S.

Bericht Nr. 37

Index:
Langzeitbeobachtung
Übergewicht Erwachsene
Arthrose
Magengeschwür

> Sehr geehrte Redaktion,
>
> Ihr o.g. Artikel hinterläßt bei uns "betroffenen Anwendern" sehr viel
> Verwunderung und Ärger. Wir sind seit mindestens 25 Jahren begeisterte
> Anhänger dieser Kost, auch wenn diese anfangs hauptsächlich zur
> Gewichtsreduzierung helfen sollte. Als ich dann erste Probleme mit
> Arthrose bekam und damals nicht immer sehr konsequent, bzw. ungesund
> gelebt hatte, habe ich sofort wieder auf Schaub umgestellt und dies bekam mir sehr gut.
> Ich hatte in jungen Jahren und ohne Schaub-Kenntnisse ein
> Magengeschwür, hervorgerufen durch Streß und "Körnchenfutter". Die
> Theorie Ihrer Ärzte über die Auslöser für Magengeschwüre werden -
> zumindest von mir bekannten Ärzten
> - nicht bestätigt bis verneint.
>
> Erlauben Sie mir nachfolgend die Frage, ob eine Person aus dem
> Redaktionsteam jemals einen Versuch mit Schaub-Kost unternommen hat?
>
> Wir jedenfalls empfinden diesen Artikel als absoluten Nonsens und
> können nur ausdrücklich auf unsere positiven Erfahrungen verweisen.
>
> Mit freundlichen Grüßen
>
> --
> U. v.K.-B.

Bericht Nr. 38

Artikel "Diese Theorien sind ein Humbug"

Sehr geehrte Damen und Herren

Interessiert las ich Ihren Artikel, welcher sich mit der Schaub-Kost befasste. Vor wenigen Jahren habe ich von der Schaub-Kost erfahren und die Ernährung der Familie entsprechend etwas umgestellt (mal strikter, mal weniger strikt). Mit Kindern ist es schwierig, sich allzu streng an diese Diät zu halten, doch vieles hat mir eingeleuchtet und so haben wir gewisse Dinge beibehalten. Ich habe auch wieder die Kartoffel entdeckt und wie gut sie mir/uns tut. Und die Kinder lieben auch ab und zu Omeletten (Eier, Kartoffelstärke, Rahm, Wasser) zum Frühstück: ein guter Lieferant von Eiweiss und Fett, die sie in der Schule über die Runden hält.

Auch war es eine Befreiung, nicht mehr so viel Gemüse rüsten zu müssen (früher habe ich immer allerlei in den Salat geschnetzelt, was auch gut schmeckte, aber der Verdauung nicht besonders zuträglich war.) Zu jeder Mahlzeit ein (oder zwei) Gemüse und evtl. zwischendurch mal einen Apfel. Super! Auch haben wir wieder etwas mehr auf die Geschmacksverstärker geachtet und was alles in den Produkten steckt.

Also Humbug ist die Schaub-Kost für mich ganz und gar nicht. Doch sie entspricht definitiv nicht dem, was momentan angesagt ist. Etwas teuer kann sie sein (gutes Fleisch/Fisch). Dass gewisse Fachleute konfus sind, nehme ich zur Kenntnis. Dass der Artikel nicht ausführlich auf die Schaub-Kost eingehen kann ebenso. Auch, dass gewisse Aussagen abgekürzt und in diesem Sinne verfälscht werden, wie 1. Es seien keine Kohlenhydrate erlaubt (am Schluss des Artikels wird das zwar noch leicht - ironisch - korrigiert) und 2. Brötchen zum Frühstück seien nicht erlaubt. Also Käse, Früchte (gewisse), Butter, Eier spielen eine Rolle und auch ein weisses (gut verdauliches) Brötchen ist zum Frühstück erlaubt (plus ein Kaffee!), oder eben so feeeiiiine Omeletten (siehe versch. Schaub-Kochbücher....) Auch meine 84jährige Mutter weiss, dass Weissbrot besser verdaulich ist (wird im Alter immer klarer). Fazit: Solange ich mich wohl fühle mit der Kost, stimmt sie für mich und von Fanatismus - gerade auch bei Diäten - halte ich ohnehin nicht viel.

Liebe Grüsse und en Guetä
Fam. R.

Bericht Nr. 39

Index:
Expertenmeinung
Übergewicht Erwachsene
Rheuma
Verstopfung
Hämorrhoiden
Energielosigkeit
Hungerattacken

Betreff: Erfahrungsbericht zu "Stefan Schaub" - Säure-Base-Kost gemäss Ihrem Artikel

Liebes Gesundheitstipp-Team

In Ihrem Bericht vom März 2012 "Diese Theorien sind ein Humbug" über die Schaub-Kost
fordern Sie die Leserschaft auf, über eigene Erfahrungen über Säure-Base-Diäten oder im speziellen die Schaub-Kost zu berichten. Dieser Aufforderung komme ich als cert. Gesundheitstrainerin und dipl. Ernährungsberaterin gerne nach.

Ich habe eine Kundin, 45, verheiratet, 3 Kinder im Teenager-Alter, 15 kg Übergewicht, hat bereits an den Händen sichtbar Rheuma, hat Verstopfung und Hämorrhoiden. Der Arzt sagte, mit dem Rheuma müsse sie halt leben und die Hämorrhoiden operieren! Meine Kundin möchte das zu recht nicht wahr haben und kommt zu mir. Ich empfehle ihr ganz klar die Schaub- Kost. Sie kauft das Buch, hält sich ganz genau daran. Ihr Mann und die Kinder sind von der Kost begeistert. Es ist keine Diät, sondern eine Kost. Sie lassen das Brot weg (was nur am Anfang eine Umstellung war), alles Getreide
ebenfalls, essen weiterhin Fleisch mit viel Vollrahm, Käse und Gemüse (alles basisch) genau nach den Rezepten von Schaub. Nach nur 2.5 Monaten hat sie mehr als 5 Kilo abgenommen, ihre Beschwerden betr. Rheuma sind stark am Abklingen, die Verstopfung ist weg und die Hämorrhoiden auch! Ihr Mann hat ebenfalls 4 kg abgenommen und fühlt sich zudem viel fitter, leichter und leistungsfä higer. Sogar das Sexualleben hat sich deutlich gebessert! Auch die Teenager haben abgenommen. Interessanterweise ist die Lust nach Süssem je länger je mehr weg und das Brot fehlt ihnen überhaupt nicht.
Eier und Fleisch haben sie zum Glück als Bauern zu Genüge und sie sind sich jetzt sogar am überlegen, wie sie ihre Tiere besser füttern können, weil nämlich ihr Hund auch Rheuma hat und die Kühe könnte man doch auch anders füttern, obwohl die Kühe, da sie Wiederkäuer sind die einzigen Säugetiere sind, die die Phytinä ure abbauen und das dabei anfallende Phosphat verwerten können, da sie in ihren M gen spezielle Bakterien als Flora besitzen. Diese Bakterien produzieren ein Enzym, die Phytase, die den Abbau von Phytat zu Zucker und Phosphat ermöglicht. Die Tatsache, dass nur
Wiederkäuer in der Lage sind, Phytat zu verarbeiten und zu nutzen, ist der Grund dafür, dass Gülle vom Schwein und anderen Haustieren so viel Phosphat enthält, da Schweine nicht zu den Wiederkäuern gehören (und wir nun mal auch nicht!).
Für den Hund hat übrigens meine Kundin bereits ein Futter gefunden, wo nur Fleisch und kein Getreide drin ist (weil ja auch der Hund kein Wiederkäuer ist). Bald wird auch der Hund wieder fröhlicher rumspringen!

Seltsam finde ich auch, dass die Ärzte als Ursache von Rheuma, von Neurodermitis oder Magengeschwüren immer eine genetische Veranlagung, Vererbung oder Krankheitserreger oder Fehlregulationen sehen, aber sie suchen den Ansatz nicht in der Ernährung. Warum? Mein Arzt selber hat mir bestätigt, dass er leider von Ernährung keine Ahnung hat und er gerne mal zu mir komme und sich beraten lasse! Endlich mal ein ehrlicher Arzt. Er sagte mir, in seiner ganzen Ausbildung hätte er kaum je etwas von Ernährung gehört! Logisch, dass sie sich damit nicht auskennen und es auch zu komplex ist, sich damit auseinander zu setzen. Also wird der Einfachheit halber alles was damit zu tun hat, strikt abgelehnt und als nicht relevant erklärt. Und so erscheinen solche einfache Aussagen wie: die Phytinsäure wird vom Körper gar nicht aufgenommen.
Zugegeben: die Phytinsäure ist sehr undurchsichtig und in der Ernährung gibt es sehr viele kontroverse Meinungen, daher gibt es manchmal nur einen Weg: ausprobieren!

Auf jeden Fall kann Stefan Schaub zu Hunderten von solchen Erfolgsgeschichten berichten, da schon seine Eltern mit verschiedenen Ernährungsformen ihre Erfahrungen machten. Ich frage mich immer wieder, warum die Menschen das nicht sehen und seine Kost einfach nur kritisieren!
Nur schon der Erfolg von dieser Kundin ist für mich Beweis genug, dass dies eine gute gesunde Kost ist. Meine Kundin hat alles was sie benötigt, ist ausgewogen ernährt und ihre Beschwerden sind weg, sie muss keine Diät machen, keine Kalorien zählen und fühlt sich rundum wohl. Sagen Sie mir, was will man denn noch mehr? Probieren Sie es selber aus!

Ich wünsche Ihnen alles Gute, viel Gesundheit und eine Offenheit, die nicht gleich verurteilt, sondern nachforscht, nachfragt und die Ergebnisse anschaut!

Herzlichst
M. M.

Bericht Nr. 40

Index:
Arthrose
Magenschmerzen
Übergewicht Erwachsene
Hautprobleme

19.03.2012 Redaktion Gesundheitstipp „Diäten“

Titel: „Diese Theorien sind ein Humbug“

Als ich diesen Beitrag über die Schaub-Diät im Gesundheitstipp gelesen habe, erinnerten mich die Reaktionen der Mediziner und Ernährungsfachleuten an Verfechter verschiedener Religionen. Jeder meint, seine Theorie sei die Wahre. Ein gegenseitiges Akzeptieren, ein Miteinander, brächte den Patienten viel mehr, als dieser „Verriss“. Das Ganze ist mir nicht sehr differenziert eingefahren, wurde da präzis recherchiert? Deshalb „muss“ ich meinen Beitrag dazu schreiben!

Ich litt wochenlang an starken Schmerzen im Kniegelenk, der Meniskus wurde operiert. Während der OP stellte man eine Arthrose fest. Der Schmerz im Knie blieb, die starken Medis nützten kaum. Ein anderes Produkt folgte, dann doppelte Ration davon, der Schmerz blieb. Nach vielen Monaten mit starken Schmerzen und dem unguten Gefühl, nach längerem Einnehmen dieser starken Medis, auch noch „Neukunde“ für Magenprobleme zu werden, begann ich mich basisch zu ernähren. In einem Buch fand ich einen Link zur Schaub-Ernährung. (Sie beruht auf jahrzehntelangen guter Erfahrungen von Paul und Milly Schaub, den Eltern von Stefan Schaub.)

Der Verzicht auf konzentrierte Kohlenhydrate wie Brot, Reis, Teigwaren fiel mir nicht schwer. Sie fehlen mir nicht so, dass ich Heisshunger darauf hätte. Ich kann mich anderweitig sehr lecker ernähren und habe innert vier Monaten 10 Kilo an Gewicht verloren. Nach ca. 1Monat mit dieser Diät, verabschiedete sich der grosse Schmerz im Kniegelenk. Mit einer kleinen Dosis Medi kann ich seit einiger Zeit wieder weitgehend schmerzfrei „ Nordisch walken“. Die Magenschmerzen sind weg, die Haut ist besser, die Gelenke im Allgemeinen sind beweglicher, ich fühle mich wohl!

Es ist mir natürlich klar, dass man damit keine Arthrose heilen kann, aber ich kann das neue Kniegelenk noch etwas hinauszögern

In der Hoffnung, etwas zur Relativierung diese Artikels beitragen zu können
Grüsse ich Sie freundlich
M. M.-P.

Bericht Nr. 41

Index:
Magenschmerzen
Übergewicht Erwachsene
Reizdarm
Blähungen
Cellulite
Krampfadern
Zahnfleisch

Erfahrungen mit der Schaub-Kost
Mein Mann litt seit einem halben Jahr an einer Magenentzündung, die sich durch Säureblocker nicht besserte. Schliesslich wurde eine Endoskopie durchgeführt. Ein Drittel der Magenschleimhaut waren entzündet und eine Verdoppelung der Medikation wurde verordnet. Zu dieser Zeit machte mich eine Arbeitskollegin auf ihre guten Erfahrungen mit der Schaub-Kost aufmerksam. Mein Mann liess die Tabletten weg, stellte die Ernährung um und fühlte sich nach einer Woche bedeutend besser. Als nach sechs Wochen die Nachuntersuchung anstand, war die Entzündung abgeklungen. Er hatte seinen Lebensstil in keiner anderen Weise, als die der Ernährung geändert! Heute, fünf Monate später, geht es dem Magen gut .Nebenbei verlor er 5kg überflüssiges Gewicht, die Haut straffte sich und er fühlt sich wohl.
Ich selbst war anfänglich mehr als skeptisch. Als gelernte Hauswirtschafterin und in der Pflege arbeitend mit vielen Kostformen vertraut, war ich von der Richtigkeit der aktuellen Ernährungspyramide überzeugt. Vollkornprodukte, seltenst Fastfood, wenig Fertigprodukte…also so, wie es von allen Seiten geraten wird. Ausreichend frische Luft und Bewegung , keine Zigaretten, genügend Schlaf und Entspannung… das musste alles richtig sein.
Trotzdem war ich neugierig und machte die Ernährungsumstellung von Anfang an mit. Das Kochen war dadurch auch einfacher. Nach einigen Wochen veränderte sich in meinem Körper, was ich bisher als nicht zu ändern oder ererbt betrachtet hatte. Seit Jahren quälte mich ein Reizdarm mit abwechselnd Durchfall, Verstopfung und manchmal äusserst schmerzhaften Blähungen. Er hat sich beruhigt. Die angenehmste Veränderung betrifft mein früher sehr schwabbeliges Bindegewebe und die Krampfadern, die sich schon mit 18 Jahren zeigten und sich nur mit wiederholten Operationen und ständigem Tragen von Stützstrümpfen in Schach halten liessen (Trotz Sport und Normalgewicht!). Jetzt durfte ich erleben, wie sich mein ganzer Körper straffte, alles fühlt sich fester an und die berühmten Dellen sind flacher, das Zahnfleisch ist kräftiger und die vorher gefürchteten Mittagstiefs sind gewichen.
Wenn dies die schädigenden Einflüsse der Schaubkost sind, dann bitte noch mehr davon. Forschung, Wissenschaft, Fachkompetenz, wer entscheidet, was mir als Normalbürgerin gut tut? Selbst wenn sich mein gutes Bauchgefühl nur auf Selbsthypnose zurückführen lassen würde - wäre es nicht herrlich, als einzelnes lobbyfreies Individuum zumindest soviel Macht über sich selbst zu haben?
Ich bin 49 Jahre alt und fühle mich in meinem Körper so wohl wie seit 20 Jahren nicht.
21.03.2012 T. G.

Bericht Nr. 42

Index:
Langzeitbeobachtung
Krankhafter Gewichtsverlust
Rheuma
Infektanfälligkeit
Energielosigkeit
Depression
Hautprobleme
Migräne
Reizdarm
Schlafstörungen
Rückenschmerzen
Allergien
Osteoporose

21.März 2012

Sehr geehrte Redaktion des Gesundheitstipps!

Stefan Schaubs „Humbug "praktiziere ich seit 12 Jahren. Mit Erfolg.
Schön, dass Sie einen Aufruf zu diesem Thema machen!
Von 14 bis 44 Jahren litt ich an Bulimie und erkrankte darauf an Morbus Reiter, einer heftigen, rheumatischen Autoimmunkrankheit. Zwei Jahre lang musste ich mit geschwollenen Gelenken und entzündeten Augen das Bett hüten. Die Ärzte stellten mir im besten Fall eine Zukunft im Rollstuhl, möglicherweise sogar erblindet, in Aussicht.

Was mich nach und nach wieder aufstehen liess, war unter anderem die Schaub-Kost.
Heute habe ich keine schmerzenden Gelenke, keine Essprobleme oder Fressanfälle und auch keine Immun- oder Sehschwäche mehr. Mit einer Figur, die sich sehen lässt, fühle ich mich, inzwischen im Pensionsalter, so gesund wie nie zuvor.
Meine Geschichte wurde im letzten Herbst (Die wahre Geschichte in drei Bänden) veröffentlicht. Flyer liegt bei.
Im Band 2 habe ich meine Erfahrung mit der Umstellung auf Schaub-Kost beschrieben. Weitere hilfreiche Gesundheitstipps finden Sie in Band 3.
Gerne sende ich Ihnen die Bücher als Rezensionsexemplare, beantworte auch jederzeit Ihre Fragen. Das Thema Abnehmen und Bulimie (Band 1 „Heisshunger") wäre für Ihre Leser und Leserinnen in Anbetracht der sich mit Siebenmeilenstiefeln nähernden Bikini-Saison gewiss hochaktuell.
Ich erwarte nicht, dass Sie meine Begeisterung für die Schaubkost teilen. Aber Sie sind ein unabhängiges Gesundheitsmagazin, nicht wahr? Ob die zitierten Experten dies von sich auch sagen können? Wie fundiert und glaubhaft sind deren Theorien, Behauptungen und Erklärungen (z.B. „genetische Veranlagung", da kann man ja gleich den Schirm zumachen!) Die Frage wie viele Patienten solcher Experten gesund und schlank geworden sind, sei hier erlaubt. Die steigenden Krankenkassenprämien und die überfüllten Wartezimmer in Arztpraxen sagen genug.
Stefan Schaub wird von niemandem gesponsert, ausser von dankbaren Gönnern wie mir, die sich mit der Schaub-Kost eines gesunden Lebens erfreuen.
Ihre Leserschaft wäre bestimmt froh zu erfahren, wie sie ihre gesundheitlichen Probleme in den Griff kriegen könnten. Mit Erkältungen, schlechter Blutzirkulation, Migräne, Karies, Zahnfleischbluten, Osteoperose, Bindegewebsschwäche, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Hautproblemen, Herpes, Reizdarm, Blähbauch, brüchigen Nägel und Haaren, chronischen Rückenschmerzen, Wadenkrämpfen, Hallux, Heuschnupfen, Vitaminmangel, Blasenentzündungen, Augenkrankheiten, Frigidität, Unfruchtbarkeit, Depressionen und mit saurem Aufstossen – das hatte ich erst wieder beim Lesen Ihres Artikels über „Diäten" – war auch ich über Jahrzehnte gesegnet. Jetzt bin ich frei von all diesen Plagen. Zu schön um wahr zu sein? Nein, es ist meine Erfahrung und ich bin sehr, sehr dankbar dafür.

Mit freundlichen Grüssen C.MQ.

Bericht Nr. 43

Index:
Menstruationsbeschwerden
Migräne
Verstopfung
Arthritis
Übergewicht Erwachsene
Hungerattacken

Sehr geehrter Herr Gossweiler

Mit Interesse haben wir Ihren Artikel im Gesundheitstipp über Stefan Schaubs säurearme Ernährung gelesen! Viele Experten und Fachleute haben Sie zu Wort kommen lassen, jedoch kein einziger "Experte" dieser Ernährung - nämlich uns "Schauber". Ich (42) und mein Partner (60) sind seit knapp 3 Jahren begeisterte Anhänger dieser Ernährung! Hat sich dabei nicht nur unser Gesundheitszustand (Menstruationsbeschwerden, Migräne, Verstopfung und bei meinem Partner beginnende Arthritis in den Händen) drastisch verbessert, durften wir als positiver Nebeneffekt dabei auch auf ein gesundes Körpergewicht (- 12 kg / - 20 kg) abnehmen, welches wir mühelos halten können! In diesen Jahren konnten wir am Schaubgönnertag viele jahrelange/jahrzehntelange begeisterte Schauberinnen und Schauber kennen lernen, die alle eins gemeinsam haben: Wir sind gesund und zufrieden mit dieser Ernährung, haben keinerlei Mangelerscheinungen und grossen Spass am Essen (und dabei keine Heisshungerattacken mehr, unter welchen ich früher öfters litt). Was auch immer "Ihre" Fachleute sagen mögen (sie haben sich selber mit „fachlichen“ Definitionen z.B. „Humbug“ bestens qualifiziert) und die Wissenschaft, die immer wieder neue Studien veröffentlicht bzw. auch widerrufen muss (z.B. Fett macht fett, Eier verursachen hohen Cholesterinspiegel, Vitaminzusatzpräparate seien gesund etc) für uns zählt das Resultat und das kann sich sehen lassen!

Stefan Schaub danken wir von Herzen, dass er sich trotz allen Widerständen (wie z.B. Ihr "fachlich fundierter" Artikel) zum trotz weiterhin für eine gesunde Ernährung einsetzt und diese - von seinen Eltern entwickelt und an vielen Patienten seit Jahren erfolgreich angewandt - in Seminaren und Vorträgen weiter gibt.
Wir können Ihnen es nur empfehlen, Herr Gossweiler, probieren Sie es einmal 3 Monate aus und urteilen Sie dann bitte nochmals.
Freundlich grüsst
G. B. & J. K.

Index:
Langzeitbeobachtung
Expertenmeinung
Arthritis
Osteoporose
Rheuma

Betrifft: "Diese Theorien sind ein Humbug" im Gesundheitstipp März 2012.

Ja, auch ich teilte die Auffassung der genannten Ärzte und Fachleute jahrzehntelang. Heute weiss ich aus eigener Erfahrung, seit fast 40 Jahren, wie falsch sie für mich war. Im Alter von 35 Jahren, nach der Geburt des dritten Kindes, plötzliche Lähmungen und rheumatische Schmerzen. Diagnose verschiedener Ärzte und Spezialisten: Rheuma und Arthritis genetischer Natur. "Sie werden bald im Rollstuhl sein, mit diesen Knochen kann man nicht leben!" (Mit 6 Jahren Sturz aufs Steissbein, fast alle Wirbel verschoben, Steisswirbel gebrochen und gestaucht). Damals war ich überzeugte Vegetarierin, 23 Jahre lang. Unsere Familie hat alle Ernährungsströmungen mitgemacht, Bircher-Benner, Waerland etc., alles wurde ausprobiert.

Mit 55 Jahren: Hochgradige Osteoporose, Knochen im Bereich des Brechens. Und dann die Rettung: Ich lernte M. und P. Schaub kennen. Und die Schaub-Kost, aufgebaut u.a. auf der Theorie von F. X. Mayr. Und trotz diametraler Aussage zu jahrzehntelangem Wissen und Überzeugungen habe ich mich darauf eingelassen. Immer wieder im Konflikt mit Verstand und gängiger Lehre. Die Umstellung braucht Geduld und Ausdauer, und vor allem striktes Einhalten der Regeln. Ausrutscher rächen sich sofort. Die strenge Schaub-Kost für Kranke ist monoton und einfach. Aber der Verzicht hat sich gelohnt. Heute, nach fast 40 Jahren mit dieser Ernährung, (ich bin 81 Jahre alt) kann ich gerade stehen und gehen, ohne Stock und Rollstuhl. Es gibt keine Gewichtsprobleme (Grösse 38). Osteoporose nicht mehr vorhanden. Die gebrochenen Wirbel, Verschiebungen, genetische Veranlagung sind natürlich immer noch da, aber aushaltbar. Auch mit Hilfe von Allopathie und Homöopathie.

In meiner therapeutischen Arbeit machte ich mit Schaub-Kost beste Erfahrungen. Es gibt Menschen, die auf mich zukommen, um von mir zu lernen, "wie man auf meine Weise 80 Jahre alt wird". Sicher gibt es auch andere gute Ernährungsformen; für mich ist dies die Beste.

Ewig dankbar bin ich M. und P. Schaub für ihre intensiven Forschungen; und ebenso Stefan Schaub, der mit Mut und Erfolg und immer weiteren Forschungen das Werk seiner Eltern weiterführt; trotz aller Anfeindungen.
Schon Prof. Meinrad Schär hat vor ca. 25 Jahren vor grossem Publikum die Schaub-Kost lächerlich gemacht. Meine Überzeugung ist, niemandem zu glauben, der nur Wissen hat, und keine eigene Erfahrung vorlegen kann. "Der Körper ist kein Reagenzglas".

M. L.-B. 21.03.12

Bericht Nr. 45

Index:
Langzeitbeobachtung
Blähungen
Hautprobleme
Schlafstörungen
Polymyalgie
Arthritis
Darmkrankheit
Infektanfälligkeit

Sehr geehrtes Redaktionsteam

Gerne nehme ich Stellung zu meinen Erfahrungen mit der Schaubkost.

Ich kann aber nicht umhin, den Schreiber des Artikel zu fragen, ob er oder seine Familie diese Schaubkost, wider seinem Wissen, was gesund sein soll, überhaupt längere Zeit probiert hat??!!
Eher nicht, sonst würde er so ein Artikel nicht schreiben.

Nun, ich kam bereits vor über 25 Jahren zur Schaubkost. Ich war damals in Behandlung (Muskelschmerzen)bei einer Therapeutin, die mich auf meine Körperstatik und meinen geblähten Bauch aufmerksam machte.
Sie fragte mich wie ich mich ernährte; ich sagte selbstverständlich gesund nach den heutigen Richtlinien; d.h. Birchermüsli, Vollkorngetreide, Gemüse, viele Früchte etc.
Sie erkläre mir, dass unser Organismus nicht für diese Menge dieser Speisen gemacht ist und er reagiert mit Zersetzungsgasen und Schmerzen im Körper.
Sie empfahl mir das Schaubbuch/kost! Ein wenig befremdet wandte ich es an, den Schlagrahm und Butter liebte ich schon immer.
In wenigen Tagen, hatte ich keine Blähungen mehr, meine Haut wurde besser, ich schlief besser und wurde im allgemeinen ruhiger, was vor allem meinem Mann auffiel.

Es vergingen Jahre und ich wurde schwanger! Im Buch stand, wenn ich so esse, werde ich eine leichte Schwangerschaft haben, Bluthöchstwerte (brauche keine Zusätze vom Arzt), ich werde nur das nötigste zunehmen und keine Brustentzündung im Spital bekommen und last not least, ich werde ganz schnell wieder meine alte Figur bekommen und tatsächlich, alles was geschrieben war trat auch ein . Mein Arzt staunte immer über meine Werte!
Mein 1. Kind ernährte ich mit Schaubkost. Es hatte überhaupt keine nennenswerte gesundheitliche Probleme, leider kam ich im Laufe der Zeit von der Schaubkost weg und ernährte mich und die Familie quer durchs Beet “gesund” d.h. Vollkorn, Joghurt etc.
Mein Mann litt an Nierensteinen, ich litt an Muskelschmerzen, Augenentzündungen, Aknehaut, Gelenksentzündungen, mein Sohn bekam ein schweres Darmleiden, wo die Darmspezialisten leider nicht herausfanden was es sei.
Bei unserem 2 Kind assen wir nicht nach Schaub und ich machte auch noch den Fehler und gab ihr Getreideschoppe mit Schoggigeschmack. Was folgten war für Sie schrecklich, sie bekam im Durchschnitt alle 3 Monate derart starke Mittelohrenentzündungen, dass wir regelmässig beim Arzt waren und immer Antibiotikakuren machen mussten, und das bei einem Kind von wenigen Monaten.

Jahre zogen ins Land , die unser aller Gesundheit schadete. Als ich mit 43 Jahre mich als Kosmetikerin selbständig machte, wollte ich eine Ausbildung als Ernährungberaterin machen, das “Schicksal” wollte es, dass eine Kundin, die früher Schaubkost machte, davon erzählte, wie gut es ihr damals ging, als Sie und Ihr Mann, diese Kost assen.
Gesagt , getan, jetzt wollte ich es aber von Grund auf lernen und meldete mich im Schaub-Institut in Bad Ragaz an.
Ich lernte die Zusammenhänge von Körper und Ernährung in einer Art und Weise die mir völlig logisch erschienen und wo ich noch nie so gehört hatte.

Um die die Geschichte abzukürzen, mein Mann hatte seither keine Nierensteine mehr, mein Sohn verlor seine Darmkrämpfe und immense Darmschmerzen, ich wusste endlich warum ich dauernd Augenentzündungen hatte, die mir mein Arzt nie erklären konnte, die gingen weg! Meine Akne verschwand und meine Gelenke wurden gesund. Meine Tochter hat leider etliche Empfindlichkeiten, Lactose, Getreide, Säuren und Zucker, wenn Sie sich an Schaub hält , geht es ihr sehr gut und uns allen, ansonsten kommen die Beschwerden sehr schnell zurück.

Ich hoffe, mit diesem Bericht dem Leser einen Gegengewicht zu bieten, um die Einseitigkeit der heutigen Ernährungsberater (was die Pyramidenform anbelangt) zu relativieren.

Vielen Dank und vielleicht probieren Sie es selbst mal aus. Ihr Körper und Geist wird sich freuen!! Wetten , dass ich Recht habe!!

Liebe Grüsse H. H.

Bericht Nr. 46

Index:
Hypertonie
Müdigkeit

Sehr geehrte Damen und Herren

Seit ein paar Wochen esse ich Schaub-Kost. Ich bin damit sehr zufrieden.
Fakt ist, dass sich schon nach kurzer Zeit mein Bluthochdruck stabilisiert hat und ich die Medikamente absetzten konnte. Auch bin ich viel weniger müde.
Diese Kost werde ich weiterhin nehmen.
Mit den besten Grüssen

M. W.

Bericht Nr. 47

Index:
Arthrose
Arthritis
Magenschmerzen

Diäten resp. Schaubkost

Sehr geehrte Damen und Herren, mit Erstaunen habe ich den Artikel gelesen. Ich kann dazu aus meiner persönlichen Erfahrung mit der Schaub-Kost folgendes beitragen.

Seit meinem 39. Altersjahr leide ich an Fingerarthrose. Zuerst wurde über mehrere Jahre Gicht diagnostiziert, die Behandlung mit den entsprechenden Medikamenten blieb wirkungslos.

Bei einem Besuch einer Naturheilpraxis 1996 wurde das erste Mal der Begriff Uebersäuerung ins Spiel gebracht. Mir wurde damals empfohlen, möglichst nur noch Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse zu essen. Der Symptome wurde ständig schlimmer, bis zur Versteifung der Endgelenke der meisten Finger. Dies ging einher mit starken Schmerzen, die nur noch mit Schmerzmitteln bekämpft werden konnten. Durch die ständige Einnahme von Medikamenten wurde der Magen geschädigt, natürlich gab es dagegen entsprechende Medikamente.

2006 hörte ich das erste Mal von der Naturheilpraxi von Stefan Schaub in Bad Ragaz. Eine Untersuchung bei Herrn Schaub zeigte mir einen neuen Weg auf. Ich stellte meine Ernährung radikal auf das Konzept von Stefan Schaub um. Nach gut 5 Wochen waren die Schmerzen verschwunden, die Entzündungen der Gelenke klangen ab. Natürlich sind meine Finger nach wie vor nicht mehr so beweglich wie früher, aber ich habe in den letzten 6 Jahren nur noch bei sehr starker Belastung vereinzelt Medikamente benötigt. Ich bin heute 58 jährig und meine Krankheit hat sich seit der Nahrungsumstellung nicht mehr verschlimmert und die Schmerzen haben zu mindestens 95 % nachgelassen.

Ich kann die Schaub-Kost vorbehaltlos empfehlen, um so mehr als für die Umsetzung keine speziellen "Schaub"-Produkte benutzt werden müssen wie bei vielen anderen Diäten. Sämtliche Nahrungsmittel sind überall im Handel zu kaufen.

Ich habe die Schaub-Kost vielen Arthrosepatienten empfohlen und beinahe immer ein positives Echo erhalten.

Freundliche Grüsse
H. S.

Bericht Nr. 48

Index:
Langzeitbeobachtung

Betreff: Artikel über Schaub-Kost
An: redaktion@gesundheitstipp.ch

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich folge Ihrem Aufruf, meine Erfahrungen mit der Schaub-Kost mitzuteilen.
Allerdings kann man die Schaub-Kost nicht auf eine "Säure-Base-Diät" reduzieren...

Ich und meine Familie essen seit 12 Jahren nach den Richtlinien der Schaub-Kost und haben nur die besten Erfahrungen damit. Im Anhang sende ich Ihnen unsern "Patientenbericht" mit.

Ihr Artikel ist sehr einseitig geschrieben, was mich sehr enttäuscht ! Da ich seit Jahren K-Tipp-Abonnentin bin, erstaunt mich das und ich bin fast froh, dass ich unterdessen mein Abonnement beim K-Tipp gekündigt habe. Denn es ist mir in den letzten Monaten aufgefallen, dass Ihre Recherchen nicht mehr so objektiv und breit gefächert sind wie früher. Anscheinend springen Sie da auf den üblichen Zug auf, was die Ernährung betrifft. Es wäre noch nett gewesen, wenn Sie auch mal ein paar der vielen tausend Patienten vom Schaub-Institut befragt hätten. Aber diese zählen ja nicht, denn sie sind keine Fachleute, nicht wahr ?

Es fällt auch auf, dass Sie genau vier Fachleute befragen, wovon nicht mal alle Ernährungswissenschaftler oder Ernährungsfachleute sind, die dann als "die Fachleute" gelten. Dagegen steht ein Institut, das seit 50 Jahren Erfahrungen gesammelt hat mit dieser von Milly und Paul Schaub entwickelten Ernährung und sehr viele Patienten erfolgreich kurieren konnten ! Es sind eben keine "Theorie", was Stefan Schaub proklamiert, sondern Praxis !
Mich würde mal die Statistik des Schaub-Instituts interessieren: Wieviele der Patienten konnten geheilt werden oder haben eine Verbesserung erfahren in ihrem Gesundheitszustand ? Das steht natürlich nirgends in Ihrem Bericht.
Was Sie auch mit keinem Wort erwähnen: Die Schaub-Kost ist nicht auf Stefan Schaubs "Mist" gewachsen. Nein, sie stützt sich auf Aussagen und Bücher von vielen verschiedenen Ärzten und Wissenschaftlern (Dr. med.F.X.Mayr, Dr. med. Friedrich Sander, Dr. med.Wolfgang Lutz, Dr. med. Karl Rumler, Prof. Dr. med. John Yudkin, Udo Pllmer, Andrea Fock, Ulrike Gonder, Karin Haug, etc..) In Deutschland hat Nicolai Worm ein Buch geschrieben (Syndrom X oder ein Mammut auf den Teller!), das ähnliche Erkenntnisse aufweist. in Amerika ist schon seit längerem bekannt, dass die bei uns immer noch allgemein gültige Ernährungspyramide für das menschliche Verdauungssystem gar nicht stimmt. Lesen Sie doch mal den Artikel "das fette Versprechen" (Focus 2004) von Martin Kunz, Astrid Viciano und Silvia Sanides ! Oder den Artikel "Fette Lügen" von Ulrike Gonder (Natürlich 12-2004). Ich kann Ihnen diese Artikel gerne zuschicken.
Die Schaub-Kost ist wie schon erwähnt, über 40 Jahre entwickelt worden und bewährt sich seit vielen Jahren! Für mich zählt nicht die Theorie sondern der reale Erfolg!
Mir (und hoffentlich auch Ihnen !) ist natürlich klar, wie stark und gross die Lobby der Ernährungsindustrie ist. Da hat niemand ein Interesse daran dass die aktuellen Ernährungsgrundsätze auf den Kopf gestellt werden. Dann wären Margarine, Actimel und Co. längst nicht mehr im Verkauf, was doch einige Konzerne schmerzen würde. Ich bin überzeugt, dass in die Forschung viele Gelder der Ernährungsindustrie fliessen und wirklich neue und unbeeinflusste Erkenntnisse unmöglich machen. Leider !
Was mich dann aber zu guter Letzt freut: Sie rufen zur Diskussion auf.
Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie im nächsten Gesundheitstipp also auch mal Patienten zu Wort kommen lassen würden.
Mit freundlichen Grüssen,
K. M. L.

Bericht Nr. 49

Index:
Übergewicht Erwachsene
Cholesterin
Magenschmerzen
Blähungen
Magenübersäuerung
Reizdarm
Hungerattacken
Verstopfung

Guten Tag Herr Gossweiler

Mit grossem Erstaunen habe ich Ihren Bericht "Diese Theorien sind ein Humbug" gelesen.
Ich stelle fest, dass Sie nach einem gut zweistündigen Vortrag einzelne Fragmente der Schaubkost sogenannten Fachleuten unterbreiten und sich dann erlauben, Schaubs Theorien auf's gröbste abzuwerten. Egal um welche Theorien es sich handelt, sobald man diese nicht als Ganzes betrachtet und vor allem, nicht versteht, wirken sie konfus. Das ist eine logische Folge.

Zudem verbreiten Sie Unwahrheiten, Zitat: "Schaub-Kochbuch: Empfiehlt viel Fleisch, Eier, Käse und Gemüse".
1. Die Schaubkost ist auch für Vegetarier geeignet, da es ja darum geht, vermehrt Eiweiss zu sich zu nehmen. Eiweisse sind auch ausserhalb von Fleischprodukten erhältlich.
2. Von "viel" Gemüse wird eher abgeraten.
Dann lassen Sie Frau Buhmann zu Wort kommen welche berichtet "Wer auf Kohlenhydrate verzichte, habe erfahrungsgemäss Heisshunger darauf.....". Und genau aus diesem Grund werden in der Schaubkost die Kohlenhydrate lediglich reduziert und auf keinen Fall darauf verzichtet. Es wäre schön gewesen, wenn Sie da etwas genauer recherchiert hätten anstatt selber Konfuses zu produzieren.

Schade finde ich, dass Sie die Schaubkost zuerst abwerten und erst danach den Aufruf machen, Erfahrungen mit Säure-Basen-Diäten mitzuteilen.
Fair hätte ich gefunden, wenn Sie Menschen hätten zu Wort kommen lassen, welche dank der Schaubkost Linderung ihrer teilweise massiven, chronischen Beschwerden erfahren haben oder dank der Eiweissreichen, Kohlehydrat- und Säurearmen Ernährung nach Schaub ihr Übergewicht reduzieren konnten.

Ich selber ernähre mich seit letztem Frühjahr nach den Prinzipien der Schaubkost und habe seither viel weniger gesundheitliche Beschwerden. Seit meiner Kindheit leide ich an Verdauungsbeschwerden trotzdem, dass ich mich von Kindesbeinen an konsequent nach den Prinzipien der klassischen Ernährungslehre ernährt habe. Meine Cholesterinwerte waren zu hoch (im Alter von 34 Jahren bei Normalgewicht. Die Werte meiner Mutter sind auch seit vielen Jahren zu hoch!).
Trotz ausreichend Bewegung, Ballaststoffen, Gemüse und Früchten litt ich unter chronischer Verstopfung, starken Bauchkrämpfen, Reflux (mit Husten- und Brechreiz), massivem Blähbauch schon am frühen Morgen vor der Nahrungsaufnahme, Blutzuckerabfall (mit teilweise stündlichen Hungerphasen) etc. etc.
All das hatte eine Darmoperation zur Folge und die Diagnose "Reizdarm". Da ich nach der Operation tüchtig Abführmittel nehmen und mehr Ballaststoffe einnehmen musste, verstärkten sich die Krämpfe, dazu kamen dauernd Durchfälle.

Seit der Ernährungsumstellung fühle ich mich wohler. Selten mehr leide ich unter Reflux, Blähungen habe ich nur noch bei gewissen Lebensmitteln, Verstopfungen habe ich noch höchst selten. Blutzuckertiefs habe ich keine mehr. Von der Nahrungsmenge her brauche ich nicht mehr so viel wie früher, ich kann nun auch ohne meine obligate Notration an Essen aus dem Haus. Ich habe etwa 4 Kilo Gewicht abgenommen, was ein angenehmer Nebeneffekt für mich war. Mein zerstörter Darm regeneriert sich langsam aber sicher. Nach 35 Jahren ungeeigneter Ernährungsweise kann ich nicht erwarten, dass sich meine Gesundheit innert weniger Monaten auf's Ganze wieder herstellt, doch Hauptsache ist, meine Lebensqualität hat sich enorm verbessert!

Es gibt halt eben nicht nur "Eine Wahrheit". Nicht jeder Körper reagiert gleich, nicht alle Menschen haben dieselbe Gesundheit, dieselben Bedürfnisse.
Schade, dass Sie und auch die Fachleute, welche Sie interviewt haben, nicht bereit dazu sind, andere Ansichtsweisen und vor allem, andere Erfahrungen stehen zu lassen oder sich zumindest eingehender damit zu befassen.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich doch nochmals eingehender mit der Schaubkost auseinander zu setzten und auch mal eine gewisse Zeit konsequent nach der Schaubkost zu leben. Die Schaubkost wird seit über 60 Jahren angewandt, verbessert, weiter entwickelt. Vielen Menschen hat sie geholfen, wieder mehr Lebensqualität und Gesundheit zu erhalten.
Viele Menschen fühlen sich von der Schaubkost nicht angesprochen, was auch ganz in Ordnung ist. Wir sind ja alles Individuen und es geht darum, sich selber besser kennen und wahrnehmen zu lernen und herauszufinden, was die eigenen Selbstheilungskräfte fördert, was sie hemmt.

Ihre Art der Berichterstattung empfinde ich als Affront gegenüber Menschen, die die Schaubkost anwenden und als Frontalangriff gegen Stefan Schaub und das Schaub Institut mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und den Schaub-Beraterinnen und -berater, welche sich tagtäglich um ihr Klientel bemühen, sich fortbilden, grossen Einsatz zeigen.

Ein guter Grund für mich, den Gesundheitstipp auch weiterhin nicht zu abonnieren!

Mit freundlichen Grüssen
A.B.

Bericht Nr. 50

Index:
Übergewicht Erwachsene

> Als ich etwa 30 Jahre alt war, wechselte ich nach vier Jahren als (unzufriedener) Vegetarier zur Schaubkost. Trotz der Fachleute-Meinungen im Bericht fühlte ich mich mit der neuen Kost sehr wohl, von Kohlenhydrat-Heisshunger konnte z.B. keine Rede sein. Meine Lebensumstände erlaubten es mir, morgens um 10 und nachmittags um 15 Uhr eine ausgiebige Mahlzeit zu essen, mehr brauchte ich nicht. Mein Gewicht reduzierte sich, meine Muskulatur wurde kräftiger, ich fühlte mich gesund. Etwas Weiteres war bemerkenswert: Das Körpergefühl bei zwei kurzen Fastenkuren. Dabei hörte ich einfach auf zu essen und begann dann nach einer Woche wieder damit, getrunken habe ich nur Wasser. In der Fastenzeit hatte ich weder Hungeranfälle, noch Schwindel, noch sonstige unangenehme Effekte, selbst beim Sport war ich normal leistungsfähig. Eine berufliche Veränderung beendete nach eineinhalb Jahren die „Schaub-Zeit“, ich konnte die Essenszeiten nicht mehr einhalten und begegnete der Schwierigkeit, unterwegs zu kohlenhydratarmer Kost zu kommen.
> Unterdessen tendiere ich wieder zum Vegetarier und fühle mich jetzt wohl dabei. Das zeigt mir, dass sich die Ernährung und die Bedürfnisse des Körpers mit der Zeit verändern. Ich glaube nicht, dass die Schaubkost immer für alle gut ist. Aber im Alltag bewährte sie sich bei mir damals sehr gut, auch wenn das laut Experten nicht möglich ist.
>

Viel Erfolg und liebe Grüsse

M.

Bericht Nr. 51

Index:
Polyarthritis
Blähungen
Magenschmerzen/ -übersäuerung
Akne
Stimmungsschwankungen
Rheuma
Reizdarm
Schlafstörungen
Energielosigkeit
Hungerattacken
Herz / Kreislauf

Stellungnahme Gesundheitstipp „Fachleute kritisieren Diät von Stefan Schaub“
Liebe Leserinnen und Leser
Ich bin seit vielen Jahren in einer Führungsaufgabe im Gesundheits- und Sozialbereich. Bald werde ich 40 Jahre alt, habe mich aber immer älter gefühlt. Als ich vor 2 Jahren in aller Verzweiflung dachte, dass ich nichts mehr zu verlieren habe, bestellte ich auf Empfehlung einer Kollegin die Literatur beim Schaub- Institut und las ein einziges Buch. Da ich an Gelenkbeschwerden am ganzen Körper litt, ständig Blähungen hatte, mit Magenschmerzen kämpfte und im Gesicht Haut hatte wie eine Teenagerin, war ich zu allem bereit. Mein Mann erinnert sich sehr gut an meine täglichen Beschwerden. Vor allem nach Besuchen (es gab ja üppiges Essen bei uns und anderen am Abend) fühlte ich mich besonders schlecht und dachte schon, dass meine Psyche „nicht“ ganz funktioniert. Typisch bei „Weichteilrheuma“. Denn, wenn die Ärzte keine Ursache finden können, kommen diverse Diagnosen zum Tragen. Ich hatte dann natürlich auch noch einen Reizdarm unterdessen. Wer solche Schmerzen kennt, kommt gar nicht mehr auf die Idee, dass es ein „Verzichten“ auf Nahrungsmittel gibt. Mein Arzt hatte bei mir einen erhöhten Rheumafaktor schon viele Jahre früher festgestellt und bot mir die helfende Spritze: Kortison. Mit welcher Aussicht? Ich lehnte ab. Ebenso verweigerte ich Mittel gegen Magenübersäurerung und Schmerzen. Das hat sich gelohnt. Ich habe Bücher gekauft zum Thema Säure und Base, konnte jedoch in keinem Buch selbst zu Ende denken. Das änderte sich nach der „Krankheitsfalle von Schaub.“ Was für andere Menschen „Humbug“ ist, war für mich die „Erlösung“. Der Artikel hat mich auf die Idee gebracht, dass ich meine Blutwerte allesamt einmal überprüfen könnte, da ich trotz häufigster Schmerzen bisher keine Gesundheitskosten verursachte könnte dies erlaubt sein und meine Erfahrungen belegen. Wie erklären sich die Ärzte in ihrem Artikel des Gesundheitstipps die Stoffwechselstörungen und hat das in ihrer Ansicht keinen Zusammenhang mit dem „Futter“? Und welchen Krankheiterreger hatte ich genau? Und wo ist er jetzt? Und weshalb sollte eine Fehlregulation vorliegen? Hat nicht der Mensch immer wieder den Eindruck, er stehe über der Natur, die in aller Vollkommenheit viel mehr auszugleichen weiss, als ein Mensch erforschen könnte? Vererbung ja, ich habe gesehen, dass meine Grossmutter die gleichen Beschwerden hatte. Leider fand sie keine Lösung während ihres Lebens, um trotz unzähliger Medikamente Linderung zu erfahren. (Ob sie ebenso anfällig war auf Säure wie ich?) Eine berechtigte Frage ist doch: Wenn Säure so schädlich ist, weshalb leiden dann nicht alle? Ich weiss es nicht. Doch wusste ich auch nicht, wie gut „frau“ sich fühlen kann? Als Begleiterscheinung der Schaubkost habe ich eine bessere Schlafqualität, weil es in meinem Bauch in der Nacht nicht rumpelt und ich habe tagsüber keine Müdigkeitseinbrüche, weil ich auch nach feinen Mahlzeiten in keine Unterzuckerung komme. Denn mein Blutzuckerspiegel ist relativ ausgeglichen. Psychisch bin ich wacher und leistungsfähiger, als ich dies zuvor war, das hat meinen Selbstwert beflügelt und bestimmt tragen viele Lebensumstände zu meinem Glück bei. Doch früher dachte ich auch, dass die Blähungen von der Geburt meines Kindes kämen und dass meine Stimmungsschwankungen hinzunehmen seien. Auch bei Kindern ist die Zuckerproblematik doch hoch brisant. Hat Zucker eine einzige positive Eigenschaft für den Körper? Wenn hier auf künstliche Süssstoffe oder das liebe Zahnmännchen verwiesen wird, so sollte auch darüber informiert werden, dass der Körper hiermit nicht überlistet werden kann und trotzdem Insulin produziert. Mein Sohn ist erst sieben, doch auf Süssigkeiten steht er in grossen Mengen. Ob ich ihm damit wirklich einen Gefallen mache? Wohl kaum. Er liebt unterdessen den Käse und nimmt Alternative Angebote routiniert zur Kenntnis. Wenn ich ihm zum Plausch Teigwaren koche wundere ich mich nur, weshalb er nicht stoppt, 3 Teller mampft, kurz danach noch den grossen Dessert verlangt und nach dem Essen über Bauchweh klagt. Ansonsten geniesst er den Stock oder die Rösti, hat dann auch mal genug und vergisst oft das Süsse hinterher.
Was für eine Aussage der Ärzte: Magengeschwüre kommen von den Rheumamitteln? Genau das war im Angebot für mich und vor lauter Verzweiflung wusste ich, dass es mein Weg sein würde, wenn ich nichts Helfendes finden würde. Haben Magengeschwüre laut den Ärzten keinen Zusammenhang mit der Ernährung? Natürlich hatte ich auch mühsame gastrologische Untersuchungen hinter mir, ohne Befund. Weshalb wird bei saurem Urin der Rückschluss gemacht, dass im ganzen Körper das gleiche Milieu herrscht? Nun ja, ich bin KEINE Fachperson in diesem Bereich, nachdem ich ein neues Leben habe, die Idealfigur, rundum glücklich bin und wieder wandern und Fahrrad fahren kann, bin ich wohl kein gutes Beispiel um ihnen „Schauergeschichten“ zu vermitteln. Ich wundere mich nur darüber, dass nicht mehr Krankenkassen sich direkt mit dem Institut in Verbindung setzen und mit ihren Kunden den persönlichen Kontakt suchen, um VOR den operativen Eingriffen in den Verdauungs- und Bewegungsapparat nach Ursachen und wirksamen Behandlungsmethoden zu suchen. Abschliessend noch dieses Beispiel. Ein älterer Mann aus dem Freundeskreis mit vielen Herzmedikamenten stellte auf Schaubkost um, kurz später haben sich seine Blutwerte verbessert. Er verlangte eine schrittweise Reduktion der Medikamente. Der Arzt verschrieb ihm die gleiche Menge. So ging das immer weiter und dies im Zeitalter der Mündigkeit. Soviel zu meiner Empfehlung des Buches: „Die Cholesterinlüge“. Interessant ist immer, die Perspektive zu wechseln und ich bin offen für jede konkrete und überprüfbare nachvollziehbare Rückmeldung von den Ärzten. Die im Artikel erwähnten Aussagen sind Theorien der Ärzte, die nicht wie die Schaubkost für Patienten nachvollziehbar dargestellt sind.
Als Aussenseiterin in Sachen Ernährung bin ich kein Massstab für die Normalität, doch nachdem ich für nur 42.- (Schaubuch) auf verschiedenen Ebenen an Lebensqualität gewinnen durfte, mich ganzheitlich gesünder fühle als je, erlaube ich mir, Ihnen nicht die kritische, sondern die dankbare Seite mitzuteilen.

Mit freundlichem Gruss M. D. P.

Bericht Nr. 52

Index:
Osteoporose

Habe den Artikel gelesen.
So viel ich beurteilen kann, war ich immer überzeugt von Ihrer Diät weil Sie uns alles erklären können und schon manche Jahre Patienten behandeln und beobachten.
Wollte schon lange schreiben da Frau R. aus M. nun auch zu Ihnen kommt wegen der Osteoporose.
Ich denke das wird beweisen, dass Sie recht haben wenn Frau R. nach einem halben Jahr wieder bessere Knochendichte aufweist.

Ich persönlich kann seit 4 Jahren keinen intensiven Sport mehr machen wegen meinen Knien und habe keine Kg zugenommen und esse Rahm, Pommes frites und Rösti etc... aber sehr selten nur Teigwaren (nur als lohnende Sünde).
Zitrusfrüchte essen wir nur wenn sie sehr süss sind und sonst nicht.
Eigentlich ernähren wir (mein Partner und ich) uns ziemlich genau nach Ihrer Diät.
Ende 2011 liess ich einen kompletten Blutstatus machen, die Harnsäure war ganz tief, die Leber und Nierenwerte gut.
Einzig das Cholesterin ist immer höher als früher, der Wert stieg bei mir von 7 auf 9 was auch immer das heisst, ich kann das nicht beurteilen weil ich nicht weiss wann es gefährlich wird.

Ich denke wir sind mit Ihrer Diät zufrieden und werden das auch dem Gesundheitstipp weiterleiten.

Freundliche Grüsse

C. H.

Bericht Nr. 53

Index:
Diabetes
Cholesterin
Hungerattacken
Blähungen
Darmerkrankung
Magenschmerzen
Rückenschmerzen
Gebärmutterentzündung
Migräne
Fibromyalgie
Hautprobleme

Sehr geehrte Damen und Herren

Gerne möchte ich Stellung nehmen zu Ihrem Artikel: "Diese Theorien sind ein Humbug" Ernährungsleere von Stefan Schaub, im Gesundheitstipp vom März 2012.

Vor ca.3 Jahren habe ich ein Schaub-Ernährungsleere-Wochenseminar bei Stefan Schaub besucht. Er war meine letzte Hoffnung in dem Irrsinn der so genannten gesunden Ernährung von heute.
Mein Arzt hat mir ein paar Wochen zuvor erklärt, dass meine Bauchspeicheldrüse ein Problem hätte und meine Insulin- und Cholesterinwerte bedenklich seien. Nach 6 Tagen Schaubkost, war ich von meinem Heisshunger nach Zucker geheilt! Es war ein grosses Wunder für mich, denn meine Bauchspeicheldrüse hatte sich in nur einer Woche praktisch erholt!

Da ich diesen echten Humbug "Müesli und Rohkost essen" über viele Jahre mitgemacht hatte und meine natürlichen Abneigungen, wegen dem so genannten gesund Essen, völlig ignorierte, bin ich ernsthaft erkrankt. Blähungen, Darmentzündungen, Magenschmerzen, Kreuzschmerzen usw. gehörten zum täglichen Schmerzszenario und ich landete deswegen öfter im Spital.
Es fehlen mir nun 30cm Dickdarm, mein Unterleib existiert nicht mehr. Ich fühle mich nur noch als halbe Frau. Das alles hätte ich mir ersparen können, wenn ich denn einfach das gegessen hätte, was mir schon immer schmeckte! Fürs Leben gerne ass ich: Fleisch, Fisch, Eier, Äpfel, Birnen, Nüsse, Käse, Butter, Sahne, Gemüse aller Art, Kartoffeln. Nur weil es hiess, dass das meiste davon nicht gesund sei, habe ich angefangen mich fast Vegetarisch zu ernähren, mit viel Rohkost, denn das kochen schwemmt ja, die Vitamine aus, so ein Blödsinn! Durch kochen werden sie erst recht aktiviert. Ich verbot mir jegliches Fett, ja kein Butter und Sahne war eine Todsünde! Eier, ja davon bekommt man zu viel Cholesterin! Ich esse in der Woche bis zu 10 Eier, viel Käse und mindestens 1 Liter Sahne und habe einen perfekten Cholesterinwert! Da soll mir noch einer sagen, dass diese übertriebene Getreide und Rohkost-Esserei gesund sein soll?? Mich hat sie sehr, sehr krank gemacht! Ich würde das am liebsten laut herausschreien. Menschen wacht auf! Eine Bekannte von mir, 50 Jahre alt, konnte sich durch die Schaubernährung von ihrer lebenslangen Migräne befreien! Interessant nicht war? Ich könnte noch ein paar Müsterchen mehr erzählen.

Was für ein Mumpitz und Ernährungs-Lügereien auf dem Markt herumturnen ist ein Verbrechen und einfach ungeheuerlich! Jeder so genannte Experte weisse es noch besser! Warum wohl? Damit lässt sich ein Schweine Geld verdienen!! Und die Ärzte haben meistens absolut keine Ahnung von Ernährung! Wie auch? Diesen Sektor wird nur ganz kurz gestreift in ihrem Studium. Der Arzt von heute hat aus meiner Sicht den hypokratischen Eid vollkommen vergessen. Dem Patienten zuhören ist nicht mehr In, man hat keine Zeit mehr und gibt einfach mal ein Pillchen mehr. Die Pharma jubiliert und kann ihren Aktionären jedes Jahr mehr Rendite ausschütten. Die Spezialisierung macht, dass der Arzt nicht mehr ganzheitlich hinschaut, das verteuert die Kosten erheblich!

Wenn ich die Zitate von Stefan Schaub im Artikel anschaue, so muss ich sagen hat das Ganze einen Sinn. Wenn ich aber die Ärztemeinung daneben anschaue, dann denke ich nur, was soll das heissen?… das sind keine Fakten, sondern nur Eventualitäten! Sie wissen es einfach nicht wirklich.
Paracelsus und die Hildegard von Bingen haben schon von den Körpersäften gesprochen, sprich Übersäuerung. Warum um Gottes Willen wird das von der Ärzteschaft total ignoriert? Ja, damit kann man kein Geld verdienen, nicht war? Natürlich will die Pharma und die Lebensmittelindustrie nicht, dass wir uns gesund ernähren! Man könnte ja noch gesund werden, wenn man auf einen Stefan Schaub hört!! Ich vordere, dass die Genussmittel- Energie-Drinks- Hersteller und Zusatzstoffe wie z.b. Aspartam usw. die nachweislich sehr krank machen, besteuert werden, wie die Zigarette und der Alkohol! Wir werden es tun müssen, denn die exorbitanten Krankenkosten werden uns die Luft zum Atmen nehmen.
Um 1900 herum hat der Mensch ca. 5 Kilo Zucker pro Jahr konsumiert! Heute ist es pro Kopf ca. 68 Kilo! Wir wissen alle, wo das endet! Im Gesundheitskollaps, wir stecken mitten drin, aber niemand will vom goldenen Kuchen eine Scheibe hergeben,

um diesen Irrsinn aufzuhalten! Es geht halt so lange es geht und dann schauen wir mal…., der Mensch eben. Der Krug geht zum Brunnen, bis er bricht.
Bevor Sie solche Artikel schreiben, wäre es angebracht wenigstens vorher diese Ernährung auszuprobieren! Erst dann könnte ich irgend eine Kritik annehmen. Aber so läuft ja unser hysterisches, Dramasüchtiges System, leider. Was mir auffällt ist, dass viel Menschen davon echt genug haben. Beginnen Sie damit anders zu recherchieren! Danke!

Das Resultat meiner so genannten gesunden Ernährung: ich bin eine oft Unterleib operierte Frau, mit einer defekten Schilddrüse und schwerer Fibromyalgie, weil ich nicht auf meinen Körper und seine Bedürfnisse gehört hatte!! Viele Irrsinnige Diäten haben meinen Körper ruiniert und jedes Mal wurde ich noch dicker und kränker. Das schlimme war: ich hatte immer Hunger! Mit der Schaubernährung habe ich keinen Hunger mehr!! 4-5 Stunden habe ich Ruhe und meine Bauchspeicheldrüse dankt es mir! Dank dem ich die Ernährung von Stefan Schaub kennen lernen durfte, leider etwas sehr spät, geht es mir heute den Umständen entsprechend gut. Wenigstens habe ich keine Blähungen mehr, keine Kopfschmerzen und keine Hautausschläge, die mich ein Leben lang geplagt hatten! Ich bin nun 55 Jahre alt. Schade habe ich diese Ernährungsleere nicht schon früher entdeckt. Sie ist gut und erst noch urtümlich, denn die Menschheit hat sehr lange so ähnlich gelebt, bevor die leidige Geschichte mit dem Getreide und dem Zucker überhand nahm.
Die Ägypter waren nachweislich schon sehr degeneriert durch den hohen Getreidekonsum. Das wurde durch Ausgrabungen an den Skeletten nachgewiesen. Wie wunderlich aber, ein Jagd-Volk ein paar hundert Kilometer entfernt, deren Skelette waren nicht degeneriert. Warum wohl?

Heute konsumiert der Durchschnitt ca. 70% Getreide, Müesli, Brot und Co, Zucker und rohes Gemüse am Tag, wenig Fleisch, keine Eier, kaum Fett, weil wir ja da auch so hysterisch sind. Energie-Drinks, die Energie bringen sollen, werden sucht mässig konsumiert und dabei die Bauchspeicheldrüse in den Kollaps geführt. Die Zuckerkrankheit und die Hormonprobleme haben exorbitant zugenommen, die Darm-Divertikel Probleme auch usw.
Der Mensch besteht aus Wasser, Fett, Mineralstoffen und Eiweiss. Sind wir wirklich nur Vegetarier?
Jedes Lebewesen auf der Welt hat sein ureigenes Verdauungssystem, aus dem es soviel wie möglich Eiweisse generiert. Die Kuh zum Beispiel: Ein Fermentier- Magen zaubert aus Gras das Eiweiss heraus usw. Der Mensch ist ein Allesfresser und er hat keinen Fermentier-Magen. Gut kauen wäre angesagt. Es geht im Prinzip einfach wieder mal um Ausgewogenheit. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ein halbes Kilo Brot und Müesli essen am Tag wirklich gesund sein soll. Ich sehe sie immer wieder die aufgetriebenen Bäuche, vom Brot- und Rohkostessen. Der Darm macht damit seine eigenen Alkoholfusel und einen übermässigen Ballaststoff-Konsum schlitzt den Darm auf und die unverdaubaren Teile bleiben erst noch in der Darmwand stecken, genau das führt auch zu Divertikel.
Vor allem die Frauen haben in dem so genannten Gesundessen den Totalspleen! Leider haben die Männer nun auch noch damit angefangen mit dieser unmöglichen Ernährungsform. Resultat: Die Männer haben auch schon viel mehr Osteoporose und Rheuma! Sehr interessant!
Es gibt amerikanische Wissenschaftler, die das Getreide wirklich als Verursacher des Rheumageschehens bewiesen haben. Aber man müsste sich halt mal damit beschäftigen und nicht nur immer den Götter in Weiss alles Gesagte ungefiltert abnehmen, denn die wissen über Ernährung kaum etwas. Eine Kranke wie ich kann in diesem Thema zur Expertin werden. Liebe Ärzte hört doch endlich euren Patienten mehr zu, denn sie sagen auch was ihnen fehlt.
Ich esse heute zu 90% Schaubkost und ganz wenig Getreide. 1x pro Woche eine Scheibe Brot (Sonntag) und 1x Spaghetti oder mal etwas Reis/Mais. Absolut keine rohen Gemüse, sondern alles gekocht. Keine Zwiebeln und Knoblauch. Mir schmeckt es und mein Bauch hat seine Ruhe, sprich keine Blähungen. Ich esse 1 Tag mit Fleisch oder Fisch und 1 Tag ohne Fleisch, abwechselnd.
Das ich mich mal so wohl fühlen könnte, hätte ich mir fast nicht vorstellen können! Das interessante ist: Diese Essensform erinnert mich sehr an meine Grossmutter! Ich denke die Ahnen hatten echt noch eine Ahnung von gut und gesund essen! Die hatte zum Beispiel immer alle Früchte und Gemüse geschält! Warum wohl? Und in der unverdaubaren Haut sollen die meisten Vitamine Sein? Die Tiere sind viel schlauer als, wir, denn ich habe noch keinen Affen gesehen, der die Früchte mit Schale isst! Sollte eigentlich zu denken geben oder?
Zu guter Letzt: Das Mass aller Dinge ist entscheidend! All zu viel ist ungesund! Zwei Sprüche, die der Volksmund gebraucht, aber irgendwie doch nicht hören will!
Damit ich dahin wieder zurück fand, habe ich meinem Körper fast ein Jahr lang nur diese Nahrung gegeben und jetzt kann ich sagen: Eine kleine Sünde macht nichts, wenn sie nicht jeden Tag vorkommt!
Übrigens: Wenn Sie schon Stefan Schaub so diskreditieren, dann müssen Sie die Steinzeiternährung und Metabolic auch in den gleichen Topf schmeissen!
Wie wäre es mal so ein Leserbrief zu veröffentlichen? Aber bitte vorher korrigieren! Bin nicht so sattelfest im Deutsch. Ich muss in letzter Zeit feststellen, dass sogar Redakteure manchmal mit dem Deutsch auf Kriegsfuss stehen!☺ Wäre toll, wenn die Ärzte, die ihren Kommentar zu diesem Artikel gegeben haben, meine Antwort lesen würden. Sie dürfen mich auch anrufen, ich diskutiere gerne!

Mit freundlichen Grüssen B. Z.

Bericht Nr. 55

Index:
Energielosigkeit / Müdigkeit
Übergewicht Erwachsene
Schlafstörungen
Krampfadern
Gestaute Beine
Hautprobleme
Magenübersäuerung
Stimmungsschwankungen
Asthma
Migräne
Rückenschmerzen
Rheuma
Infektanfälligkeit
Cellulite

Guten Tag

Für ein Gesundheitsmagazin recherchieren sie aber sehr einseitig. Sie haben wohl Ärzte zu Ihrer Meinung gefragt aber Stefan Schaub nicht zu seiner Theorie!!! Und überhaupt dieser Titel " Diese Theorien sind ein Humbug". Das tönt verdächtig nach Blick.
Man könnte meinen jeder hätte eine faire Darstellung seiner Arbeit verdient und es sollte dem Betrachter überlassen werden sich ein eigenes Bild zu machen was er für richtig findet.

Aus meiner Sicht kann ich Ihnen mitteilen das ich sehr froh bin habe ich diese **Ernährung** (nicht Diät) kennen gelernt, denn ich habe an Lebensqualität gewonnen. Ich habe heute mehr viel Energie, mehr Ruhe und Selbstvertrauen. Ebenfalls kann ich heute sportlich viel mehr leisten als früher und es macht riesig Spass, was für mich früher eine Qual war. Ich kann essen und habe nie Hunger habe ca. 13 Kilo abgenommen und kann mein Gewicht halten. Mir tut jeder leid der es nicht versucht mit dieser Ernährung, denn er weiss nicht wie schön das Leben sein kann.

Ich werde dieses Jahr 50 und ernähre mich seit rund 2 Jahren nach der Theorie von Stefan Schaub und zähle Ihnen einige **„Wehwehchen" auf die Verschwunden** sind:

Schlafstörungen, Einschlafstörungen, Nachtschweiss sind verschwunden
Krampfadern fast verschwunden, offenes Bein verschwunden,
Keine Beinödeme mehr
Migräne 2-3 mal pro Monat nur noch 1x in 2-3 Monaten und erst noch viel weniger heftig
Altersflecken
Nägel beissen
Magenbrennen
Ausgeglichener geworden
Asthma
Atemnot und Migräneanfälle nach dem Sport, verschwunden
Ich war ein Morgenmuffel, Müdigkeit
Weniger Krank
Langjährige Rückenschmerzen, Muskelschmerzen (Rheuma) sind verschwunden, ebenfalls die Restless Legs
Mein Körper ist beweglicher geworden
Konzentration und Vergesslichkeit haben sich sehr verbessert (Muss nichts mehr aufschreiben)
Gewichtsreduktion, Cellulitis Reduktion, schöneres Hautbild und die Figur hat sich besser verteilt. Ich kann heute wieder fast jede Hose kaufen, was vorher wegen meiner breiten Oberschenkel ein Problem war.

Nun Frage ich sie: Ist das Gesundheitsschädigend?

Mit freundlichen Grüssen eine Rundum sich wohlfühlende und fitte M. S.

Bericht Nr. 56

Index:
Expertenmeinung

sehr geehrtes redaktionsteam des gesundheitstipps

toll das ihr mal einen beitrag zu dieser ernährungsform bringt. etwas einseitig, aber immerhin. ich kann das entsetzten der fachleute verstehen, wenn sie einem vortrag von herrn schaub beiwohnen oder in den schaub-büchern stöbern. mir gings auch so als ich zum ersten mal von dieser ernährungstheorie vernahm. als naturheilpraktiker lasse ich aussagen wie stefan schaub sie macht nie ungeprüft....ich stelle mir vor es hätte wirklich was dran! dann entginge mir eine einfache methode, scheinbar unheilbare beschwerden, günstig und einfach kurieren zu können. nun also machte ich mich vor ca. 2 jahren daran diese theorie in der praxis zu prüfen...bei mir selbst zuerst, dann bei einigen patienten. heute ist diese ernährungsform fester bestandteil in meiner praxis und natürlich bei mir selbst.

liebes team des gesundheitstipps...heute krankt die gesellschaft daran, das vieles erzählt, geglaubt, und ungeprüft akzeptiert wird.ich schlage euch, als renomierte fachzeitschrift vor: glaubt nicht den studien, glaubt nicht den fachleuten, nicht den ärzten und schon gar nicht stefan schaub. werdet selbst zur studie und prüft !!

bestimmt findet sich in eurer redaktion jemand mit übergewicht, arthritis oder arthrose, neurodermitis oder einem angeschlagenem magen.

macht eine intraredaktionelle, wissenschaftliche untersuchung und prüft diese suspekte schaubkost auf herz und niere! das gäbe bestimmt ein toller, authentischer beitrag.

ich grüsse euch herzlich und wünsche einen entspannten, und zuckersüssen sommer

d. r.

Bericht Nr. 57

Index:
Übergewicht Erwachsene
Blähungen
Magenübersäuerung
Verdauungsbeschwerden
Schlafstörungen

Betreff: Artikel über Schaub-Kost
Datum: 22. März 2012
An: redaktion@gesundheitstipp.ch

Sehr geehrter Herr Gossweiler,
sehr geehrte Damen und Herren der Redaktion

Ich danke Ihnen vielmals, dass Sie in der aktuellen Ausgabe des Gesundheitstipps über die Schaub-Kost berichten. Das Schaub-Institut und die Schaub-Kost haben meines Erachtens mehr Aufmerksamkeit durch die Presse verdient. Ich habe mich sehr gefreut über einige Passagen des Artikels und über das Bild des Kochbuchs.

Leider kommt Stefan Schaub meines Erachtens im Artikel zu wenig zu Wort. Dafür sind von Redaktor Gossweiler kurze Stellungnahmen bei Präventivmedizinern und Stoffwechselexperten eingeholt worden, welche wahrscheinlich die Schaub-Kost gar nie ausprobiert haben. Dafür fehlt diesen hoch bezahlten und wohl auch gestressten Persönlichkeiten sicher die Zeit. Diese Experten wischen vielmehr mit Worten wie "konfus" und "Humbug" eine über 40jährige Entwicklungs-, Erfahrungs- und Forschungszeit der Familie Schaub vom Tisch. Etwas mehr Respekt würde diesen Experten gut anstehen.

Wer die Entstehung der Schaub-Kost in aller Ruhe nachliest, kann erkennen, dass viel Wissen durch Schaubs jahrelange Beobachtungen von chronisch kranken Menschen und ihren verschiedenen Ernährungsarten entstanden ist. Es handelt sich also keineswegs um einen Schnellschuss oder so. Viele erlebten Heilung von ihren Magen-Darm- oder anderen Erkrankungen. Die im Artikel des Gesundheitstipps zitierten Fachleute haben wohl noch nie mit Betroffenen von Magen- und Darmstörungen gesprochen, die heute dank den Tipps der Familie Schaub gesund und ohne Medikamente leben können. Das ist schade. Zudem fehlen im Artikel Berichte von Menschen, die sich mit dieser Art der Ernährung nach teilweise jahrelangen Leiden pudelwohl fühlen und so ohne Hokuspokus und simpel einfach zu einer neuen Lebensqualität gefunden haben.

Ich kann einfach berichten, wie es mir mit dieser Schaub-Kost ergangen ist:
Ich bin 47 Jahre alt, arbeite als Berufsschullehrer, bin verheiratet und Vater von zwei Söhnen. Ich wog im Februar 2011 noch 116 Kilos bei einer Grösse von 1 Meter 89. Heute wiege ich 107 Kilos. Seit Jahren hatte ich immer wieder mit Blähungen und übersäuertem Magen zu kämpfen. Ich ass zwar brav Müesli mit Getreideflocken zum Frühstück und oft Vollkornbrot und rohes Gemüse und Salate. Trotzdem, oder wie ich inzwischen weiss, eben gerade deswegen, hatte ich seit Jahren mit Blähungen, Rülpsen, Verdauungsschwierigkeiten und saurem Aufstossen von Magensäure in der Speiseröhre zu kämpfen. Durch Sport (Velofahren, Schwimmen und Laufen) habe ich jeweils vom Frühling bis im Herbst einige Kilos runterschwitzen können. In den Wintermonaten legte ich jeweils wieder an Gewicht zu.

Im Frühling 2011 haben mir Freunde von ihren Erfahrungen mit der Schaub-Kost berichtet. Allein aufgrund ihrer Schilderungen begann ich gleich, meine Ernährung umzustellen. Bereits nach wenigen Tagen fühlte ich mich besser und begann, ohne zu hungern Gewicht zu verlieren. Dabei hatte ich weder einen Kurs besucht, noch ein Buch gelesen. Die Literatur des Schaub-Instituts erwarb ich mir erst später. Ich verzichtete auf Getreidemüesli, auf Brot und Teigwaren und weitgehend auf Süssigkeiten zum Kaffee zwischendurch. Ich gönne mir ab und zu nach dem Mittagessen zum Kaffee etwas dunkle Schokolade. Ich begann, zum Frühstück ein Müesli mit Apfel und Bananen sowie Vollrahm zu essen. Ebenfalls zum Frühstück verzehre ich Käse mit Butter, oft ein Dreiminuten-Ei oder Rührei. Zum Mittagessen gibt es oft Kartoffeln in allen Variationen als Beilage zu Fleisch oder Fisch. Dazu manchmal Gemüse und Salat. Die Kartoffeln esse ich in Form von Kartoffelstock, Salzkartoffeln, Pommes-frites, Pommes Chips usw.. Gemüse und Salate esse ich nach Möglichkeit nur noch mittags und nicht mehr abends. Am Abend esse ich jetzt oft nur noch etwas Leichtes: Eine Eierspeise, etwas Fisch mit Mayonnaise oder so. Manchmal lasse ich das Nachtessen auch ganz weg. An schönen Sommerabenden gönne ich mir gerne ein Rindssteak vom Grill, das ich mit Kräuterbutter und Pommes Chips verzehre und trinke dazu etwas Rotwein und Wasser. Allgemein verzichte ich seit Monaten weitgehend auf kohlensäurehaltige Mineralwasser, Apfelsaftschorle usw.. Ich trinke meistens normales Wasser, einmal in der Woche ein Weizenbier oder zwei mit einem Freund, etwa zwei oder drei Mal in der Woche trinke ich Rotwein zum Essen. Den Kaffee zum Frühstück, in den Pausen oder nach dem Mittagessen trinke ich heute weniger stark und immer mit Vollrahm.

Die Schaub-Kost bekommt mir seit einem Jahr sehr gut. Ich fühle mich mit 107 Kilos viel fiter als mit 116 Kilos. Ich hätte nie gedacht, dass ich mit Vollrahm und ohne Milch, ohne Getreideprodukte und dafür mit fettigerem Essen, mit viel Butter und Öl dermassen einfach und konstant abnehmen würde. Ich kann heute wieder längere Strecken am Stück laufen und mit unserem Hund durch den Wald tollen. Jetzt im Frühling, wo die Tage sonniger und wärmer werden, laufe ich zwei bis drei Mal die Woche 6 bis 12 Kilometer weit. Ich schlafe nachts besser durch und brauche zudem rund eine Stunde weniger Schlaf täglich. Früher habe ich nach frustrierenden Erlebnissen beim Essen jeweils ziemlich reingehauen. Heute lasse ich, wie Schaubs empfehlen, auch mal eine Mahlzeit aus, wenn ich keinen Hunger verspüre.

Ich habe in den vergangenen Jahren bereits diverse Ernährungsarten ausprobiert, angefangen von den Empfehlungen des Dr. M. O. Bruker bis hin zum französischen Montignac. Ich habe dabei jeweils nicht lange durchgehalten. Die Schaub-Kost macht für mich am meisten Sinn und liegt mir irgendwie seit rund einem Jahr. Ich fühle mich so wohl wie schon lange nicht mehr.

Ich denke, der Redaktor Andreas Gossweiler ist mit der Schaub-Kost auf einer guten Fährte und sollte sich von Professoren und Experten, die keine Zeit haben, der Schaub-Kost auf den Grund zu gehen, nicht beirren lassen. Wer weiss, vielleicht lassen Sie in einer späteren Ausgabe des Gesundheitstipps auch mal Leute zu Wort kommen, denen die Schaub-Kost nachhaltig geholfen hat und hilft.

Vielen Dank für Ihren Einsatz zum Wohle der Gesundheit vieler Menschen!

Freundliche Grüsse

M. K.

Bericht Nr. 58

Index:
Schlafstörungen
Stimmungsschwankungen
Magenschmerzen
Chronischer Durchfall
Unreine Haut
Infektanfälligkeit
Arthrose

Sehr geehrte Redaktion Gesundheitstipp „Diäten“,

Ihr Artikel „Diese Theorien sind ein Humbug“ (März 2012) veranlasst mich, über meine Erfahrungen mit Gesundheitsdiät und über mein wachsendes Vertrauen zur Ernährung nach Milly und Paul Schaub zu berichten. Zeugnis ablegen möchte ich und zwar nicht über eine Theorie, sondern aus der Lebenspraxis.

Seit reichlich zwei Jahren ernähre ich mich ohne Brot und Mehlspeisen, ersetze diese durch Kartoffeln, Gemüse, Reis und wenig Obst, zusätzlich esse ich reichlich Fleisch, Fisch, Eier und Käse. Ich habe bei 1,71 m Körpergröße von 53 auf 58 kg zugenommen, fühle mich entspannt und leistungsfähig. Ich schlafe tiefer als vor der Ernährungsumstellung, mein Temperament ist ruhiger, der Blutdruck bei 120/80. Ich habe dabei viel Selbstvertrauen entwickelt, kann ich mich doch auf meinen Körper und seine Funktionen besser verlassen als früher. Bauchschmerzen und Durchfälle kenne ich kaum noch, anfängliche Verstopfung wich einer regelmäßigen schmerzfreien Verdauung, Hämorrhoiden sind verschwunden. Meine Haut ist gut durchblutet und widerstandsfähig. Etwas sehr Erstaunliches beobachte ich auch: Erkältungsinfekte gibt es seit der Umstellung keine mehr. Ich bin 48 Jahre und weiblich.

Es sind keine Wunder eingetreten, jedoch eine deutliche Minderung der Ruhe- und Belastungsschmerzen meiner seit zehn Jahren bestehenden Hüftarthrose – und ich bleibe bei dieser Ernährung, weil sie für mich die bereits im vorstehenden Abschnitt aufgeführten weiteren angenehmen Effekte hat. Übrigens bin ich ein Mensch, dem es leicht fällt, Ernährungsvorschriften diszipliniert einzuhalten, und so war ich um so trauriger, als bei mir vor vier Jahren Hüftarthrose im 3./4. Stadium diagnostiziert wurde, obwohl ich schlank bin und mich so gesund ernährte (täglich Vollkorn, viel Obst und Gemüse, nur alle 14 Tage Fleisch oder Fisch, keine Eier). Durchfälle hatte ich täglich, häufig von altbekannten Bauchschmerzen begleitet. Ich glaubte, meine Konstitution sei schwächlich und wenig belastbar. Ich trank Unmengen von Wasser und hatte immer noch Durst (Blutzucker wurde getestet und war negativ). Ich trinke noch immer gern und reichlich Wasser, aber der Durst ist danach auch gestillt. Dies zu meiner ganz persönlichen (Krankheits-)Geschichte.

Zwei Dinge haben mich bei der Schaub-Kost überzeugt:

1. Jahrzehntelange Beobachtung und Ausprobieren (auch an sich selbst und der eigenen Familie) bei einer großen Zahl von Patienten durch Milly und Paul Schaub. Ihren großen Mut, nach jahrelangem Befolgen der in den 50/60er Jahren entstandenen Ernährungsrichtline (viel rohe vitaminreiche Nahrung = Getreidekörner, Gemüse, Obst und kaum Fette) nicht mehr zu folgen, nachdem sie deren „Nicht- Gesünder-Machen“ erkannten, daraus Schlüsse zu ziehen und anderes auszuprobieren, gegen vorhandene Widerstände. Liebes Schaub-Team, meine Hochachtung und großen Dank für das Anwenden der Erkenntnisse und das Hochhalten der Schaub-Kost in Ihrem privaten Institut.

2. Von der Ernährungsindustrie und den Pharmakonzernen unabhängige Studien dienen als Grundlage der Schaub-Kost und zur Orientierung auf lange Sicht. Um nur fünf Autoren von Forschungsstudien zu nennen: Mayr, Lutz, Rumler, Yudkin, Hartenbach. Bibliographische Daten bekommen Sie sicher gern vom Schaub-Institut.

Noch einen letzten Punkt. Es gibt so viele unterschiedliche Ernährungsempfehlungen heute und lesen Sie, testen Sie selbst … all diese Hinweise widersprechen sich. Wenn Sie alles befolgen, können Sie am Schluss gar nichts mehr guten Gewissens speisen. Schaub-Kost ist widerspruchsfrei, klar zu befolgen und wirkt sehr angenehm!

Ich hänge Ihnen noch vier kopierte Seiten als PDF (Blatt 3+4 folgt mit nächster Mail) eines Zeitschriftenbeitrages einer sehr populären Zeitschrift „Guter Rat“ (welche bereits in der DDR erschien) an, welche im Jahre 2010 (März) Klarstellungen über Irrtümer zu gesunder Nahrung veröffentlichte. Ich habe Entsprechungen zur Schaub-Kost gefunden. Das ist sehr beruhigend.

Sie können meine Meinung, auch in Auszügen, gern veröffentlichen.

Mit besten Grüßen in die Schweiz, K. S. Deutschland

Bericht Nr. 59

Index:
Übergewicht Erwachsene

Erfahrungsbericht Schaub-Kost

Durch eine Freundin bin ich auf die Schaub-Kost aufmerksam geworden. Sie erzählte mir, wie gut sie sich fühle, seit sie ihre Ernährung umgestellt hatte, und dabei erst noch ein paar Kilos los geworden ist.
Gesundheitliche Probleme hatte ich keine, welche eine Ernährungsumstellung erfordert hätten. Jedoch wie bei vielen ab vierzig hatten sich in den letzten Jahren schleichend einige unliebsame Kilos angesammelt – jedes Jahr ein Kilo mehr…
Ich las das Schaub-Buch „die gute Figur“ und war total überrascht, dass man eigentlich mit vielen Kalorien Pfunde verlieren sollte. Jedoch war es für mich einleuchtend, dass mit so nahrhaften Produkten eine Sättigung eintritt, welche sehr lange anhalten sollte. Bis anhin ernährten wir uns gesund, mit viel Früchten, Salat, Gemüse. Ich kochte auch täglich, doch durch den Zeitdruck als erwerbstätige Mutter griff ich auch immer wieder zu Fertigprodukten.
Durch die Informationen im Buch begann ich vieles zu realisieren, was mir vorher nicht so bewusst war. Ich war empört, dass in sehr vielen Fertigprodukten Zucker drin ist, in denen niemand Zucker vermutete. Wer denkt schon bei Fertigpizza an 18% Zucker? Das schockierte mich gewaltig und ich beschloss ab sofort, wieder möglichst alles mit Frischprodukten selber herzustellen. Es war mir sofort klar, dass sich heute viele Menschen mit Fertigprodukten ernährten und leider immer mehr an Gewicht zulegen – als Folge des versteckten Zucker s. Seither kaufe ich viel bewusster ein und lese bei neuen Produkten genau die Zusammensetzung und vor allem auch den Zuckergehalt.
Also für mich klang diese Ernährungsform sehr verlockend und es war doch einen Versuch wert! Zu viert in der Familie wagten wir uns an diese Herausforderung. Meine Einkaufsliste änderte sich radikal und beschränkte sich fast ausschliesslich auf Frischprodukte. Um am Mittag nach der Arbeit Zeit zu sparen, kochte ich jeweils Kartoffeln für zwei oder drei Tage vor.
Da diese Form der Ernährung sehr bekömmlich ist, war es für uns kein Problem, die Richtlinien einzuhalten. Sehr schnell zeigten sich die ersten Erfolge punkto Gewicht. In nur neun Wochen habe ich 8 kg abgenommen und sehr lecker gegessen, ohne Hungergefühle. Mein Mann schaffte in dieser Zeit 10kg.
Nun ist es genau 12 Monate her, seit wir unser Wunschgewicht erreicht haben. Natürlich haben wir uns weiterhin an die Schaub-Kost gehalten, aber zwischendurch konnten wir uns auch eine Sünde leisten. Jedoch haben wir den Genuss von Süssigkeiten auf ein Minimum reduziert. Wichtig diesbezüglich ist die weiterhin die regelmässige Gewichtskontrolle.
Wir fühlen uns viel vitaler, seit wir abgenommen haben. Aus Überzeugung aufgrund der positiven Erfahrungen werden wir weiterhin „schäubeln“…
K.vA.

22. März 2012

Bericht Nr. 60

Index:
Übergewicht Erwachsene
Hautprobleme

An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Betreff: Diäten

Vor ca. 10 Monaten wurde ich auf die Schaubkost aufmerksam. Seit dieser Zeit ernähre ich mich säure- und kohlehydratarm. Ich fühle mich sehr vital. Meine sonst eher trockene Haut ist seither geschmeidig und zudem habe ich 6 Kilo Körpergewicht verloren. Mein jetziges Gewicht kann ich problemlos behalten. Die Schaubkost kann ich bestens empfehlen.

M. L. (65J)

Von:
An: "Schaub Institut" <schaub_s@schaub-institut.ch)>
Gesendet: Dienstag, 20. März 2012 17:32
Betreff: Antwort an Gesundheitstipp

Sehr geehrter Herr Schaub

Der diffamierende Artikel im Gesundheitstipp hat mich richtiggehend wütend gemacht. Ich hätte meiner Verärgerung auch von mir aus beim Gesundheitstipp Luft gemacht.
Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Erfolg zum bevorstehenden Kampf.

Sehr geehrte Damen und Herren

Als Abonnent des Gesundheitstipp habe ich Ihren Artikel betr. Schaub-Kost gelesen. Die Kritik der erwähnten sogenannten Fachleute ist so haarsträubend, dass ich Ihnen meine Erfahrungen mit der Schaub-Kost mitteilen muss.
Ich bin jetzt 78 Jahre alt. In jungen Jahren hatte ich immer wieder rheumatische Beschwerden. Vor 40 Jahren hatte ich Gelegenheit, bei Vater Schaub eine Vortragsreihe zu besuchen. Das Thema handelte sich um die Uebersäuerung des Körpermilieus und daraus entstehende Rheuma-und Gelenkbeschwerden. Von da ab hielt ich mich an Schaub's Empfehlungen und mied vor allem Joghurt, Milch und Orangen und ich ass Früchte und Getreideprodukte nicht zusammen. Im Uebrigen konsumierten wir in der Familie die übliche Hausmannskost. Auch von den andern Früchten wie Pflaumen, Zwetschgen, Aprikosen, Kirschen konsumierte ich während der Saison nur ganz wenig, weil ich mit einer grösseren Menge sofort Rückenschmerzen bekam. Diese Ernährungsweise hat mich seither vor Rheuma verschont.

Seit 15 Jahren bin ich pensioniert und ich lebe in einem Einpersonen-Haushalt. Seit dieser Zeit hielt ich mich an die Empfehlungen der Ernährungswissenschaft. Das heisst: ich ernährte mich fett-und Eiweissarm, 5-mal am Tag Früchte, Gemüse und Salat, ich ass nur noch Vollkornprodukte, als Fette genoss ich nur Olivenöl und Butter. Jede Ernährungsberaterin hätte ihre helle Freude an meiner Ernährungsweise gehabt. Trotzdem fühlte ich mich eigentlich nie richtig wohl. Ich hatte Magenbrennen, entzündetes Zahnfleisch, Bindegewebsschwäche, jeweils plötzlicher Harndrang, Schlafstörungen. Im Januar 2011 ist mir beim Kegeln der Bizeps-Muskel abgerissen. (spröde Sehne). Wenn das kein Beweis ist, dass die vegetarische Ernährung gar nicht so gesund ist, wie die offizielle Ernährungsberatung dem Volk weismachen will.
Seit 26. Dez. 2010 ernähre ich mich nun nach den Richtlinien von Stefan Schaub und nun fühle ich mich so richtig wohl wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Die oben geschilderten Beschwerden sind verschwunden. Ich habe mehr Energie, das sich auch bei meinen Bergwanderungen bemerkbar macht. Die säure-und kohlenhydrat-arme, Eiweiss-und fettbetonte Ernährung wirkt verblüffend und ist auch überaus schmackhaft.Der Blutdruck sowie der Augendruck haben sich verbessert. Ich bin begeistert von der Schaub-Kost und kann diese nur weiter empfehlen.
Die Schaub-Therapie kann auf eine 50-jährige Tätigkeit zurückblicken und hat tausenden Patienten Linderung und Heilung gebracht. Die Schaub-Methode ist durchs Band weg durch Studien erforscht und auch von den Aerzten Dr. med. Franz Xaver Mayr, Dr. med. Wolfgang Lutz, Salzburg und Prof. Dr. med. J. Yudkin, London erforscht. Nachzulesen im Buch von Stefan Schaub "Die Krankheitsfalle"
Aufgrund der Verdienste und der Erkenntnisse von Stefan Schaub und seiner Eltern finde ich die Erklärungen der Aerzte zu Schaub's Methode gelinde gesagt,unqualifiziert. Auch die Karikatur im fraglichen Gesundheitsmagazin erachte ich als deplaziert.
Sie preisen Ihr Magazin als unabhängig an. Also wären Sie ja geradezu prädestiniert, mit dem Schaub-Institut zusammenzuspannen und so die Methode unter's Volk zu bringen.
Für Ihre Kenntnisnahme danke ich bestens.

Mit freundlichen Grüssen

F. P.

Bericht Nr. 62

März 20. 2012

An die Redaktion "Gesundheitstipp"

Mit dem Beitrag in ihrem Magazin über die Schaub-Kost bin ich absolut nicht einverstanden. Die Art und Weise so negativ zu schreiben finde ich taktlos!

Meine Erfahrungen seit über 10 Jahre Schaub-Kost hat für meine Gesundheit meine positive Lebenseinstellung sehr viel beigetragen. Nach Unfällen litt ich an Gelenk besonders Kniearthrose etc. auch hatte ich Übergewicht. Ich bin dankbar im Schaub-Institut den richtigen Weg für meine Gesundheit gefunden zu haben. Keine Gelenkschmerzen auch 15 kg weniger Gewicht und das seit bald 10 Jahren.

Wenn das kein Erfolg ist —?!

Nach wie vor finde ich die Schaub-Ernährung ausgezeichnet und werde dankbar weiter meiner Gesundheit zu liebe diese wertvolle Schaubernährung genessen!

Ich hoffe, dass das Gesundheitsmagazin auch ein Beitrag in meiner Form veröffentlicht. Wir haben ja die freie Meinungsbildung!

Mit freundlichen Grüssen

Maria

ile

Redaktion
Gesundheitstip
>Diäten<
Postfach 277
8024 Zürich

Chur,22.März 2011

Humbug - Über die Ernährungstheorie von Herrn Schaub

Sehr geehrte Herren

Meine Frau befindet sich schon längere Zeit in Behandlung beim Naturheilpraktiker Herrn Schaub in Bad Ragaz. Sie leidet unter Fibromyalgie. Seit sie sich von Herrn Schaub behandeln lässt und die Ernährung umgestellt hat, hat sich ihr Gesundheitszustand bedeutend verbessert und hat an Lebensfreude gewonnen.

Wie kann ein Mediziner das Wort „**Humbug**" verwenden ohne einen glaubwürdigen Gegenbeweis zu erbringen. Ich finde das primitiv desolat und überheblich.

Ich habe mir Mühe gegeben und das Buch von Herrn Schaub intensiv zu lesen und mich auch an diese langjährige Ernährungserkenntnisse eingefügt. Bis jetzt habe ich keine Nachteile in Kauf nehmen müssen und an Gesundheit nur positive Ergebnisse festgestellt, weil ich mit Arthrose behaftet bin und einen leichten Herzinfarkt hatte.

Auch eine bekannte Frau deren Tochter bei Herrn Schaub in Behandlung ist leidet an einem Hirntumor der nicht operativ entfern werden kann. Sie hat im Spital darauf gepocht, die Ernährungstheorie von Herrn Schaub einzuhalten. Die Aerzte mussten erkennen, dass ihre Blutwerte äusserst günstig sind.

Schulmedizin und Naturheilpraktik können gut zusammen leben, ohne das eine Desavouierung des Einen oder Anderen stattfindet.

Mit freundlichen Grüssen

J. Z

21. März 2012

Redaktion Gesundheitstipp
8024 Zürich

Erfahrungen mit Säure-Basen-Diäten

An die Redaktion

Meine Erfahrungen:
Die „Schrub-Kost" begleitet mich seit 1982.
In dieser Zeit habe ich sie mehr, weniger.. oder gar nicht eingehalten.
Interessant ist das „gar nicht"...
2004 habe ich mit einer Arbeit begonnen die bedingte, dass ich zusammen mit vielen Menschen an einem grossen Tisch ass.
Die Mahlzeiten waren abwechslungsreich und gut.. die Stimmung am Tisch auch.
Das Übergewicht kam relativ schnell, die Beschwerden wie Kreuzweh, Mühe beim Treppensteigen, Irritation, Müdigkeit usw. gesellten sich nach und nach dazu.
Eines Tages kam ich zum Schluss, dass mir nur noch Abnehmen hilft.
Also begann ich wieder mit der „Schrub-Kost" von weniger... bis mehr.
Das Abnehmen war erfolgreich nur der Bauch

/.

/.

wollte nicht weg.
Nach etlicher Zeit stellte sich heraus, dass ich einen Tumor mit Krebszellen im Anfangsstadion hatte.
Die Folge war:
Eine 1. Operation
Einen Sommer lang Chemotherapie
Eine 2. ganz grosse Operation
Alles habe ich mit „Schaub-Kost" wunderbar und in Rekordheilungszeit überstanden.
Während dem Chemo Sommer bis zur 2. Operation habe ich normal gearbeitet.
Auch jetzt arbeite ich wieder, halte die „Schaub-Kost" so gut wie möglich ein, lebe ohne jedes Medikament und habe keine Schmerzen.
Es ist jedem freigestellt was er von der ganzen Sache halten will.
Frau Schaub riet: Beobachtet euch.
Das habe ich getan, mein Wohlbefinden ist da und nur das zählt für mich.

Mit freundlichen Grüssen

Bericht Nr. 66

Index:
Darmkrankheit
Übergewicht Erwachsene

Sehr geehrte Damen und Herren !

Ich habe den Artikel im Gesundheitstipp gelesen und bin empört !!!
Ich habe meine Ernährung vor drei Jahren auf Schaub umgestellt und kann dazu nur sagen, dass ich mich noch nie (!) so wohl gefühlt habe wie seit der Umstellung !
Ich hatte früher öfters mit dem Darm Probleme. Die sind ganz verschwunden. Zudem habe ich 12 Kilo abgenommen und konnte das Gewicht seither behalten. Dann fühle ich mich insgesammt viel besser ! Von mir aus können Ärzte sagen was sie wollen, ich meine nur :

Llebe Grüsse aus Liechtenstein

M.M.

Bericht Nr. 67

Index:
Polyarthritis
Magenübersäuerung
Energielosigkeit

To: redaktion@gesundheitstipp.ch
Sent: Saturday, March 24, 2012
Subject: Schaubkost....

Sehr geehrte Damen und Herren

Schon in jungen Jahren wurde bei mir Polyarthritis diagnostiert. Da ich das nicht einfach so hinnehmen wollte, meldete ich mich bei Milly Schaub in der damaligen Schaubklinik in Zuerich zu einer Besprechung und stellte daraufhin meine ganze Ernährung um. Es war kaum zu glauben, aber nach 12 Monaten war ich sozusagen beschwerdefrei! Ich bin nun bereits 62 Jahre alt und konnte all die Jahre beschwerdefrei leben.

Nach einer langen Zeit von Eskapaden, wo ich wieder in alte Muster fiel, aber sogenannt gesund lebte, mit viel Gemüse, Früchte und Getreide, hatte ich riesige Probleme mit Säure im Magen. Ich fühlte mich absolut nicht mehr wohl. So erinnerte ich mich wieder an die Schaubkost und lebte ab sofort wieder säure- und kohlenhydratarm. Und siehe da, mir geht es wieder viel viel besser, kein Magenbrennen, keine Säure mehr und mit viel mehr Energie als vorher. Auch das wieder bewusst einfache Essen tut mir sehr gut! Wie schön war es für mich, wieder Bananen und süsse Früchte mit frischem Rahm direkt vom Käser zu essen, Eier, Käse, Fleisch, dazu immer ein Gemüse und regelmässig Kartoffeln!! So hat übrigens meine Mutter gekocht und sie ist alt geworden!.... Ich gehe nie mehr mit Hunger vom Tisch und habe trotzdem regelmässig abgenommen!.... Auch Alkohol und Süssigkeiten sowie Brot, kann ich sehr gut weglassen, da ich überhaupt kein Bedürfnis mehr habe!!

Fazit: Renommierte Ernährungswissenschaftler und bekannte Köche warnen heute vor zu vielfältigem Essen und empfehlen wieder einfacher zu essen. Deswegen liegt Stefan Schaub für mich absolut im Trend! Kein Humbug weit und breit!!!!

Freundliche Grüsse

B. W.

Bericht Nr. 68

Index:
Langzeitbeobachtung
Asthma
Allergien
Hautprobleme
Magenübersäuerung
Darmerkrankungen
Müdigkeit
Übergewicht Erwachsene

Thalwil, 23. März 2012

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten“

Ihr Artikel „Diese Theorien sind ein Humbug“ vom März 2012

Sehr geehrte Damen und Herren

Obigen Artikel über die Schaubkost habe ich aufmerksam gelesen. Eine solch negative Kritik hat diese Kostform nicht verdient.

Vor 26 Jahren habe ich die Schaubkost kennen und schätzen gelernt und lebe heute noch gut damit. Zwischendrin habe ich ab und zu mal andere Diäten oder Kostformen ausprobiert, bin aber immer wieder zur Schaubkost zurück gekehrt, weil dadurch viele meiner Beschwerden abgebaut und meine Gesundheit gefördert wurde. So habe ich unter anderem Beschwerden wie Asthma, Hautausschläge, allergische Rhinitis, Magenbrennen und andere Magen-Darm Probleme verloren. Meine 10 Kilos Uebergewicht bin ich nach etwa einem halben Jahr los geworden, und ich habe bis heute kein Uebergewicht mehr. Ich fühle mich leichter, beweglicher, leistungsfähiger und weniger müde, besonders nach dem Essen. Ich könnte noch mehr gute Gründe, die für die Schaubkost sprechen, aufzählen. Auf jeden Fall kann ich bestätigen, dass diese Kostform kein Humbug ist.

Meine Empfehlung ist: Diese Kost einfach einmal für ein paar Wochen ausprobieren. Nebst der bestehenden Literatur darüber kann man sich bei Fragen, wie sie angewendet werden soll, an das Schaub-Team des Schaub-Instituts, Bad Ragaz wenden. Die zuständigen Leute sind freundlich, kompetent und hilfsbereit, wissen Rat wie man diese Kost heilbringend anwenden kann. Kurz gesagt, mit der Schaubkost habe ich immer gute Erfahrungen gemacht.

Mit freundlichen Grüssen

M. B.

Bericht Nr. 69

Index:
Fibromyalgie
Schlafstörungen
Magenübersäuerung

Datum: 25.03.2012
An: <redaktion@gesundheitstipp.ch>

Betreff: Erfahrung mit Schaub-Kost; Artikel im Magazin Gesundheitstipp im März

Sehr geehrte Damen und Herren
Wegen diverser Beschwerden habe ich vor zehn Monaten eine Woche im Schaub-Institut in Bad Ragaz verbracht und viel über Ernährung, Ernährungsindustrie, Pharmaindustrie etc. erfahren.
Seither ernähre ich mich konsequent nach Schaub.
Während dieser Zeit hatte ich keinerlei Heisshungerattacken, weder auf Kohlenhydrate noch sonst was (auf Zucker wird übrigens in der Schaubkost gänzlich verzichtet!). Ich fühle mich immer angenehm satt und habe mehr Energie.
Die sehr schmerzhafte Fibromyalgie, welche der Arzt als unheilbar erklärte, ist weg. Die Schlafstörungen, an welchen ich seit Jahren litt, sind verschwunden. Auch das lästige Magenbrennen ist Vergangenheit.
Meine Lebensqualität ist erheblich gestiegen!!
Für mich ist die Schaub-Kost die einfache, bekömmliche Ernährung fürs Leben!

Mit freundlichen Grüssen

M. S.

Bericht Nr. 70

Index:
Rheuma
Blähungen

Ich hatte Jahrelange sehr starke Schmerzen in den Händen vor allem in den Finger welche ich bei einem Schmerzanfall, der meistens bis zu 3 Tagen anhielt, kaum mehr bewegen konnte.
Seit ich meine Ernährung komplett umgestellt habe und nur noch nach Schaub esse habe ich absolut keine Schmerzen mehr weder im Bauch da ich Jahrelang starke Blähungen hatte noch in der Fingern.
Was noch zu sagen ist; wenn ich einmal ein paar Tage anders esse sind sämtliche Leiden gleich wieder vorhanden, so dass ich mit Freuden wieder auf Schaubkost zurück komme.
Mit freundlichen Grüssen
D. L. 55 Jahre alt.

Bericht Nr. 71

Index:
Übergewicht Erwachsene

Sehr geehrte Damen und Herren

Kurzum, ich ernähre mich seit drei Jahren zu etwa 90% nach Schaub-Kost und habe seither mein Idealgewicht zwischen 78 bis 80 Kilogramm problemlos halten können. Ich bin kerngesund, was mir gerade letzthin von der Ärzteschaft schriftlich bestätigt wurde. Ich fühle mich bestens und kehre nie mehr zu meiner alten Ernährungweise zurück. Das Essen würde mir dann auch gar keinen Spass mehr machen.
Es erstaunt mich immer wieder, wie gerade in so genannt gebildeten Kreisen wie z.B. der Ärzteschaft, ein unglaublich enger Fokus zu finden ist. Der Mensch besteht nicht nur aus Körper und seiner Funktionen. Spass und Freude am Leben sind die Nahrung für die Seele, die gesunde Seele aber verweigert ganz einfach Güsel zu essen. Güsel habe ich zu mir genommen bevor ich auf die Schau-Kost kam.
Auch wundere ich mich darüber, wie heute Leute öffentlich Dinge beurteilen von denen sie in Wirklichkeit gar nicht viel wissen, und eben wie in diesem Fall auch nie über eine längere Zeit selbst angewendet, sprich untersucht haben.

Mit freundlichen Grüssen

Bericht Nr. 72

Index:
Krampfadern
Darmerkrankungen
Energielosigkeit
Hyperaktivität

Betreff: AW: Bericht im Magazin Gesundheitstipp: Ihre Erfahrungen mit der Schaub-Kost

Erfahrung mit Schaub-Ernährungskonzept

Es begann vor über 30 Jahren, als ich nach einer schweren Venenentzündung in beiden Beinen diverse Medikamente vom Arzt verschrieben bekam, die nach einiger Zeit wegen gravierenden Nebenwirkungen, bei mir waren es eine Magen- Darm-Leber und Bauchspeicheldrüsenentzündung aus dem Handel gezogen wurden.
Allgemein fühlte ich mich sehr schlecht. Die Behandlung durch einen Internist, dem ich grosses Vertrauen schenkte, war leider ohne Erfolg. (Meine Ernährung bestand vor allem aus Vollkornprodukten, Joghurt, Zitrusfrüchten und anderes, was damals als gesund angepriesen wurde.)
Ich fühlte mich immer schlechter. In meiner Verzweiflung wandte ich mich an Herrn Schaub sen.
Durch das Befolgen der Ernährungsanweisungen mit kohlenhydrat- und säurearmer Ernährung trat schon bald eine Besserung ein. Nach wenigen Monaten war ich wieder ganz hergestellt. Ich fühlte mich mit dieser Ernährung wirklich gesund. Eine ganz positive Überraschung erlebte ich mit unserem hyperaktiven Sohn. Ohne Anstrengung und nur mit dieser Ernährungs-Umstellung war er nach 2 Wochen ein ganz friedlicher und konzentrationsfähiger Schüler geworden (statt Ritalin würde diese Kostform vielen Kindern helfen).
Ich weiss nicht, ob ich heute mich einer solch guten Gesundheit erfreuen könnte, wenn ich nicht Herrn Schaub kennen gelernt hätte.

Ich finde diese Kritik im Gesundheitstipp „diese Theorien sind ein Humbug“ völlig daneben. Diese Ernährung kann der Gesundheit nur nützen und nicht schaden wie sie es in der Zeitschrift geschrieben haben

Mein Mann und ich halten uns auch heute noch mehr oder weniger an diese Ernährung und wir fühlen uns mit bald 70 Jahren besser als in jungen Jahren. Leider wird dabei die Pharmaindustrie nicht besonders unterstützt.

Mit freundlichen Grüssen

M.M.

Bericht Nr. 73

Index:
Expertenmeinung
Zölikie
Hungerattacken
Asthma
Diabetes
Herz / Kreislauf
Übergewicht Erwachsene

Gesendet: Sonntag, 25. März 2012 21:59
An: 'redaktion@gesundheitstipp.ch'
Betreff: Diäten

Sehr geehrte Damen und Herren
Gerne möchte ich zu ihrem Beitrag über die Schaub-Ernährung meine Erfahrungen anfügen: Therapeutisch arbeite ich mit der Schaub Ernährung als Naturheilpraktikerin und Ernährungsberaterin. Meine Gesundheitspraxis habe ich seit 1998. In meinen Aus- und Weiterbildungen wurde ich immer wieder mit fundierten Ernährungsrichtlinien „überzeugt" – probierte diese aus um zu sehen was mit mir passiert und ob es mir dadurch besser geht. Nach ein paar Monaten (oder früher!) hatte ich wieder meine „alten" Beschwerden. Mit der Schaub-Ernährung blieb mein Gewicht optimal ohne Hungern, keine Blutzuckerschwankungen, meine Darmpilze wurden „besiegt", mein Blutdruck normalisierte sich, meine Glutenunverträglichkeit spürte ich auch nicht mehr – auch wenn ich ausnahmsweise Brot esse. Ich fühle mich fit und gutgelaunt bis heute.
Meinen Patienten empfehle ich die Schaub-Ernährung und habe Erfolge die einfach toll sind. Z. Bsp: Asthma Patienten die das Cortison absetzen können, Diabetes Typ1 und Typ2 die kein Insulin spritzen noch sonstige Medikamente mehr nehmen müssen, Herzoperationen die nicht mehr notwendig sind, Menschen die ohne Hungern abnehmen und Schwangere die ruhige und gesunde Kinder gebären und nicht viele Kilos zunehmen in der Schwangerschaft usw. Meine Klienten / Patienten werden kontrolliert mit Stoffwechsel-Analysen (Muskel-Fett-Messung, Impendanzanalyse, Blutdruck etc) und auch mit Geräten wie das Rebatest-Gerät (psychosomatische Energetik) und Global Diagnostic (Vitalfeld-Therapie) wo Veränderungen gut sichtbar sind. Geräte testen immer auf die gleiche Art und Weise – also kann es sich nicht um einen psychologischen Faktor handeln. Es geht den Menschen in physiologischer und auch psychologischer Hinsicht besser.
Jeder der skeptisch ist, ermutige ich: „Versuchen Sie es einfach mal 3 Tage und schauen sie wie sie sich fühlen." Alle die sich auf die Schaub-Ernährung „einlassen" spüren ihren Körper besser und wissen was gut für sie ist. Es gibt keine Mengen- und Kalorientabellen die abhängig machen. Es sind einfache Regeln die schnell umsetzbar sind. Für mich ist die Schaub-Ernährung der effizienteste Ansatz in der eigenverantwortlichen Gesundheitsvorsorge
Und das Allerbeste: Es schmeckt richtig lecker.

Ich bedanke mich und grüsse Sie freundlich:

M.I.
Naturheilpraktikerin

Bericht Nr. 74

Index:
Langzeitbeobachtung
Arthrose
Übergewicht Erwachsene
Cholesterin
Gicht
Rheuma
Blähungen

Sehr geehrte Damen und Herren
Mit grosser Befremdung habe ich Ihren Artikel über die Schaub-Kost gelesen. Mir scheint, dass Herr Andreas Gossweiler seine Hausaufgaben nicht gemacht hat, dass er einen so reisserischen Artikel aufsetzen kann. Für ein Heft, das seriös über die Gesundheit informieren will ist es eine Zumutung für die Leser, wenn Artikel so oberflächlich geschrieben werden trotz der angeblich medizinischen Meinungen. Leider weiss die „Weisskittel-Rasse“ sehr wohl, auf welcher Seite ihr Brot gebuttert ist und bekanntlich lässt sich mit natürlichen Methoden nicht viel Geld verdienen.
Zudem empfinde ich es als Hohn, wenn auf der gleichen Seite Inserate von Dr. Vogel für Rheumamittel geschaltet werden. Da darf man sich die Frage wohl stellen, wie viel Geld da geflossen ist oder welche Pharma-Multis für den Inhalt Ihres Heftes verantwortlich sind!!!!!
Vor vielen Jahren habe ich die Fundamente des Gesundbleibens von Milly Schaub (der Vorläufer der jetzigen Bücher) für meine Mutter gekauft, die an Rheuma und Arthrose-Schmerzen litt und immer noch leidet. Sie wollte die Kost nicht anwenden so verschenkte ich das Buch an eine Bekannte, die Künstlerin war und wegen Arthrose-Schmerzen ihren Beruf nicht mehr ausüben konnte. Etwa drei Monate später besuchte sie mich aufs neue und bedankte sich sehr, denn sie konnte wieder malen und hatte keine Schmerzen mehr, zudem hatte sie auch noch 2kg abgenommen.
Die Eltern von Herrn Schaub hatten in über 40 Jahren Erfahrungen gesammelt und verschiedene Ernährungsformen , zusammen mit ihren Patienten, ausprobiert. Als Quintessenz entstand daraus die Schaub Kost, die im Laufe der Jahre auch an die heutigen Lebensumstände angepasst wurde Das Institut Schaub hat viele Dankesschreiben von Patienten denen die Kost Erleichterung ihrer Leiden verschaffte, wie bei meiner Bekannten.
Dass eine kohlehydrat- und säurearme Kost zu Gewichtsabnahme führt haben andere später auch entdeckt und ihre eigenen Diäten entwickelt. Was ist denn so anders an den neuen Stoffwechseldiäten?
Ich persönlich habe einen ausgewiesenen Kohlehydratstoffwechsel, festgestellt durch Dr. Horber vor längerer Zeit in Zürich. Man wollte mir ein Magenband verkaufen, damals für Fr. 11‘000.— ohne Nachbehandlungskosten, in einer Privatklinik in Bern. Für die Krankenkasse war ich nämlich noch nicht dick genug, als dass sie die Kosten übernommen hätte. Jede Diät, auch jene die Sie als positiv anpreisen habe ich schon versucht, immer mit dem gleichen Jo-Jo Effekt.
Als ich im Sommer 2009 bei der jährlichen medizinischen Kontrolle schlechte Harnsäure und Cholesterinwerte hatte und einen echten Rheumaschub in den Händen, wollte ich die Schaub –Kost testen. Ich habe ungefähr 3 Monate nach den Richtlinien gegessen und dann erneut einen Bluttest gemacht. Die Harnsäurewerte waren jetzt normal und auch das Cholesterin war tiefer. Die Schmerzschübe blieben aus. Der Bonus dazu; einige Kilos weniger auf den Rippen. Zudem hat sich die Verdauung auch verbessert, keine Blähungen mehr und das WC-Beseli inkl. Duftspray war nicht mehr in Gebrauch. Esse ich zu viele Kohlehydrate sehe ich das am nächsten Morgen sofort im Spiegel. Befolge ich die Richtlinien dann habe ich auch keine Schmerzen.
Mit den Schaub –Richtlinien bin ich auch zur kritischen Konsumentin geworden und meide alle Lebensmittel die nicht natürlich belassen sind. Was braucht es im Schlagrahm Carrageen, das zwar auf natürlicher Basis ist, jedoch die Aufnahme von Eiweiss hemmen soll? Da fahre ich lieber zur nächsten Käserei. Ich achte, dass ich Fleisch nur aus erstklassiger Tierhaltung bekomme ohne Antibiotika etc. auch wenn es etwas teurer ist. Lieber eine kleinere Portion dafür erstklassig. Viele Menschen leiden heute unter Allergien die von Nahrungsmittelzusätzen verursacht werden.
Jeder Mensch muss die Verantwortung für sich selbst übernehmen und feststellen was ihm gut tut.
Mit freundlichen Grüssen
S. M.

Bericht Nr. 75

Index:
Übergewicht Erwachsene
Ischias
Gestaute Beine
Energielosigkeit
Hungerattacken
Cellulite

Gesendet: Samstag, 24. März 2012 23:33
An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Betreff: "Diäten"

Sehr geehrter Herr Gossweiler,

Seit meinem 16. Lebensjahr habe ich so ziemlich alle Diäten, die es gibt ausprobiert. Inkl. Weight Watchers, Ananas-Diät, Metabolic-Balance, Low-carb etc.
Ausserdem habe ich die meisten Bücher, die es über Ernährung gibt, gelesen, da mich das Thema aus beruflichen Gründen sehr interessiert.
Für mich besteht kein Zweifel, das alles, was wir essen und trinken einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat.

Nach meinem zweiten Bandscheibenvorfall wurde mir als Lektüre das Buch "die Krankheitsfalle" von Stefan Schaub empfohlen. Da ich immer noch unter grossen Ischiasschmerzen litt, entschied ich mich dafür, diese Ernährungsweise auszuprobieren.

Im Oktober 2010 absolvierte ich das Therapeutenseminar im Schaub-Institut. Daraufhin ernährte ich mich für 4 Wochen sehr streng nach den Regeln der Schaubkost.
Schon nach fünf Tagen verringerte sich mein Körperumfang um einiges, die Schwellungen unter meinen Knien verschwanden fast zur Gänze, ausserdem fühlte ich mich voller Energie und sehr wohl in meiner Haut. Ich bekam sehr viele Komplimente und meine Cellulitis verschwand fast zur Gänze. Und auch meine Heisshungerattacken verschwanden.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, das die Schaubkost kein Humbug ist. Leider ist sie für mich (ich war früher Vegetarierin) sehr schwierig einzuhalten, da der viele Eiweisskonsum tierischen Ursprungs einfach zu viel für mich ist.

Herr Schaub hat sehr viele therapeutische Erfolge mit der von seinen Eltern entwickelten Ernährungsweise aufzuweisen und das sollte man nicht ignorieren. Auch wenn viele Ärzte und Ernährungsexperten anderer Meinung sind. Im Grunde genommen geht es doch nur darum, da Menschen von ihren Leiden geheilt werden.

Mit freundlichen Grüssen

A. C.-P.
Medita Therapeutin

Bericht Nr. 76

Index:
Arthrose

Guten Tag Herr Gossweiler

da ich eine begeisterte Schauberin bin möchte ich mich gerne zu diesem Thema äussern. Seit 2007 esse ich diese Kost weil ich eine Knie Arthrose habe. Bin seit dieser Zeit frei von Schmerzen.
Wenn ich auswärts mal etwas mit Getreide essen muss, kommen die Knieschmerzen sofort wieder.
Die Schaubkost steigert meine Lebensqualität sehr, ich kann mir nicht vorstellen das eine so gute Kost ungesund sein soll!
Ich werde bei dieser Kost bleiben weil sie mir so gut tut und schmeckt. Herr Stefan Schaub hat zu 100% mein Vertrauen.

Falls Sie noch Fragen haben, beantworte ich diese gerne.

Mit freundlichen Grüssen U. L.

Bericht Nr. 77

Index:
Rückenschmerzen
Arthritis
Zahnfleischbluten
Reizdarm
Blähungen
Verstopfung
Stimmungsschwankungen
Übergewicht Erwachsene

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich habe Ihren Artikel «Diese Theorien sind ein Humbug» gelesen und finde es sehr unfair und ungerecht, wenn man die Schaub-Ernährungsart, die auf jahrelangen Erfahrungen basiert, einfach als Humbug abtut.

Hier meine Antwort auf Ihren Artikel:

Bis 2006 litt ich an Zahnfleischbluten, an entzündeten Gelenken / Rückenschmerzen und insbesondere permanent an einem sog. Reizdarm. Nach dem Essen war ich stets aufgebläht und verstopft. Aufgrund dieses beschwerlichen Allgemeinzustandes liess auch mein psychisches Befinden zu wünschen übrig. Damals ernährte ich mich mit offiziell als gesund taxierten Lebensmitteln, wie Vollkorn-Produkten, Müesli, viel Früchten und Gemüse.

2006 lernte ich dann die Schaubkost kennen und ernähre mich seither recht konsequent nach dieser Methode, mit dem Resultat, dass ich nicht mehr an den vorerwähnten Beschwerden leide. Ein ganz positiver Nebeneffekt ist zudem, dass mein Gewebe (Haut) – ich bin 65jährig – wieder sehr viel straffer ist als früher. Kurz und gut: Ich fühle mich heute sehr gut und bin überzeugt, dass ich dies der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung nach „Schaub“ verdanke.

Mein Mann, der sich auch – vielleicht nicht ganz so konsequent wie ich – nach „Schaub“ ernährt, verlor bereits in den ersten 6 Monaten seine gut 10 kg, die er vorher zuviel an Leibesfülle hatte. Und zwar wie er selber sagt, ohne jemals gehungert zu haben. Er hat heute wieder eine gute Figur. Dies ein weiterer positiver Nebeneffekt!

Freundliche Grüsse
M. F.

Bericht Nr. 78

Index:
Langzeitbeobachtung
Arthritis
Hallux
Rückenschmerzen
Diabetes

Haben Sie Erfahrungen mit Säure-Basen-Diäten?

Sehr geehrte Redaktion

Meine Erfahrungen mit „Schaub-Kost“ (Sie nennen es Diäten) kann ich nur erläutern mit einem Vergleich „vorher nachher“

Vorher: Oder - Meine Vor- sprich Schmerzgeschichte (in Kürze)
Nach jahrelangen, ambulant therapierten aber trotzdem stetig intensiver werdenden Rückenschmerzen, landete ich vor ca. 20 Jahren völlig bewegungsunfähig im Spital und konnte nach einer Woche das Krankenbett „geheilt“ verlassen.
Die Rückenschmerzen blieben mir danach, mal mehr - mal weniger, zwar erhalten, doch es gesellten sich weitere Schmerzstellen hinzu.
Das Kniegelenk machte sich derart schmerzlich bemerkbar, dass ich die stets geliebte Gartenarbeit praktisch aufgeben musste.
Ein stark stechender Schmerz im vorderen Zeigefingergelenk hat mein Arzt als berufsbedingte Abnützung (Schneiderin) erkannt und den Finger mit einer Schiene ruhig gestellt.
Meine zeitweise unerträglichen Schmerzen in den Gelenken der beiden grossen Zehen (Hallux) haben mich dazu gebracht, alle meine Schuhe zu entsorgen und gegen breitere Modelle zu ersetzen. Mein Arzt riet mir zur Operation und wollte den Termin dazu eigentlich bereits anmelden. (NB: Ich habe in meinem Leben nie Schuhe mit Absätzen höher als 3 cm getragen)
Meine Blutzuckerwerte taxierte der Arzt zu Recht als grenzwertig und kündigte mir an, dass eine Behandlung mit einem entsprechenden Medikament wohl unumgänglich sei.

Mein sinkendes Wohlbefinden und diese „Aussichten“ haben mich dazu gebracht mich persönlich mit Alternativen zu beschäftigen. Dabei habe ich mich, über das Schaubkochbuch und anderen Schriften, speziell mit der Schaub-Theorie auseinander gesetzt und relativ spontan meine Koch- und Essensgewohnheiten entsprechend umgestellt.
Dieser Prozess läuft jetzt, mit aktiver Beteiligung meiner ganzen Familie und durchaus mit Hochs und Tiefs, seit mehr als 10 Jahren.

Nachher: Oder – Meine jetzige Situation
Ich stehe im 63. Lebensjahr, habe die Hallux – Operation nicht gemacht, verspüre seit Jahren weder den Hallux noch in den Knie- und Fingergelenken irgendwelche Schmerzen und arbeite nach wie vor mit grosser Freude als Herrenschneiderin. Ich muss keine Medikamente einnehmen und mein Arzt attestiert mir bei gelegentlichen Kontrollen „exzellente“ Blutwerte.
In meiner Freizeit geniesse ich regelmässig bis zu fünf stündige Wanderungen und kann mit Schaubkost auch in grösseren Gruppen (allesamt Normalesser) problemlos mithalten.

Ich werde viel nach meinem Wohlergehen gefragt. Wenigen erzähle ich meine Geschichte, aber praktisch alle Fragenden reagieren mit Verwunderung und denken innerlich wohl gleich wie Sie es im Titel geradezu schreien „Humbug“.
Aus meiner Erfahrung kann ich bestätigen, dass sich mein ganzes Wohlbefinden, und als Nebeneffekt auch das Körpergewicht, so entwickelt hat wie das Herr Schaub in seinen Schriften darstellt. Diese gefühlte und gelebte, positive Tatsache wäre für mich ohne Umstellung auf Schaubkost unbestritten nicht möglich gewesen.
In diesem Sinne kann ich die Theorien, die Sie Humbug nennen, nur empfehlen und kann bestätigen, sie halten was sie versprechen und bleiben in der Wirkung überhaupt nicht konfus. Eigenes Engagement und der eigene Wille zur Veränderung selbstverständlich vorausgesetzt, aber darin liegt wohl einer der Hauptunterschiede zu den täglich und überall gepredigten Konsum-Empfehlungen.

Freundliche Grüsse S.B.

Index:
Langzeitbeobachtung
Expertenmeinung
Übergewicht Erwachsene
Gicht
Herz / Kreislauf

Sehr geehrte Damen und Herren,
da ich mich seit vielen Jahren nach Schaub ernähre und mich sehr wohl damit fühle, bin ich sehr erstaunt über die Aussagen in Ihrem Artikel vom März 2012.

Würde mich freuen, wenn Sie auf die gesundheitlichen Auswirkungen näher eingehen könnten. Habe Ihnen hierzu von dem österreichischen Arzt Dr. Lutz einige Aussagen angefügt, auf dem die Schaubdiät beruht. Dann könnte ich mit den Aussagen der Kritiker auch etwas anfangen.

Das Fett ist nicht schuld
"Daraus, daß viele Patienten auf Fett Beschwerden bekommen, hat sich die Meinung gebildet, daß eine Magen-Diät fettarm sein muß. Eine solche fettarme Schonkost führt aber nie zur Ausheilung. Meine Diät kann später auch ziemlich viel Fett enthalten. Schon nach einigen Tagen fühlen sich die Patienten wesentlich besser und nach mehreren Wochen ist meist alles in Ordnung. Versuchen sie jetzt wieder Kohlenhydrate zu essen, dann merken sie, daß diese ihr Leiden verschulden und nicht das Fett oder andere Nahrungsmittel."

Kohlenhydratfrei?
"Nachdem in den USA anfangs eine Zulage von Fett auf Kosten von Eiweiß ("three fat, one lean") propagiert worden war, wird neuerdings (Atkins und andere) ein totaler Verzicht auf Kohlenhydrate verlangt, wenigstens zu Beginn einer Abmagerungskur, wobei großes Gewicht auf das Erscheinen von Azeton im Harn gelegt wird. Bei einer Überprüfung an vielen Fällen in meiner Praxis hat sich weder die Brauchbarkeit des Azetonnachweises noch die Notwendigkeit der totalen Kohlenhydratbeschränkung erweisen lassen. Wer mit 6 Einheiten (72 KH) nicht abnimmt, behält seinen Speck fast immer, auch wenn er gänzlich kohlenhydratfrei lebt. Radikalkuren sind außerdem, besonders für ältere Leute, nicht ungefährlich; man hat Dr. Atkins einige Todesfälle an Herzinfarkt vorgehalten."

Männlich und weibliche Typen
"In 25 Jahren mit kohlenhydratarmer Diät habe ich allerdings gesehen, daß nur ein Teil der übergewichtigen Erwachsenen in absehbarer Zeit seine Idealfigur erreicht. Es sind meistens Männer mit Bauch und schlanken Extremitäten. Es gibt bei beiden Geschlechtern männliche und weibliche Formen der Fettsucht. Die männlich Form hat das Fett oben, einen großen abstehenden Bauch bei relativ schlanken Hüften und mageren Extremitäten; die weibliche Form hat das Fett unten mit breiten Hüften, dicken Beinen und einer Fettschürze am Bauch, d.h. einer großen Speckfalte, die den Nabel verbirgt und nach unten hängt. Je weiblicher ein Individuum ist, um so schwieriger wird es, einer Abmagerungserfolg zu erzielen, und bei Frauen ist leider um so weniger zu erwarten, je mehr sie sich bereits dem Klimakterium (Wechseljahre) nähern. Immer gilt die Regel, daß die Fettsucht um so schwieriger diätisch zu bekämpfen ist, je mehr das Fett nicht nur am Rumpf, sondern auch an den Extremitäten bis zu den Fingern und Zehen lokalisiert ist. Manche Frauen nehmen mit dieser Diät sogar zu, zwar nur wenig und meist nur anfangs. Neuerdings glaubt man gefunden zu haben, daß der männliche Typ bei Frauen eher oder ausschließlich dazu neigt, später in einen Diabetes überzugehen. Eine Bestätigung dieser amerikanischen Arbeiten steht noch aus.
Ich glaube, es ist unaufrichtig, immer wieder davon zu reden, daß mit einer Kohlenhydratarmen oder kohlenhydratfreien Diät jeder Mensch sein Idealgewicht erreichen könne. Wer dies behauptet, legt selbst die Axt an die Wurzel seiner Glaubwürdigkeit. Wir müssen auch zugeben, daß wir noch nicht wissen, warum der eine Fettsüchtige auf KH-Beschränkung anspricht und der andere nicht, und das wir daher auch keine Prognosen stellen können. Man muß es versuchen.
Man sollte es aber immer versuchen, bevor man auf eine Hunger-Diät übergeht. Noch genauer

gesagt: Man soll immer nur KH-arm hungern lassen. Jede Kalorienbeschränkung soll in erster Linie auf Kosten der KH erfolgen. Es gibt ganz gewichtige Gründe dafür."

Gicht

"Gicht ist ein eindeutiges Wohlstandssymptom. Ich habe schon die Vorstellung geäußert, daß es sich um eine Rezeptoren-Krankheit wie bei anderen Wohlstandsleiden, etwa beim Alterdiabetes und bei der Erhöhung des Cholesterienspiegels handeln könnte. In der Tat läößt sich durch Hungern oder wenigsten durch knappe Ernährung der Blutharnsäurespiegel erniedrigen.
Unter KH-armer Ernährung wird die Zufuhr von Fleisch und damit die von Nukleinsäuren und von Eiweiß erhöht, so daß die Harnsäure-Werte ansteigen müßten, zumal der Organismus nicht darauf gefaßt ist, plötzlich von KH auf Eiweiß und Fett umgestellt zu werden. Erst nach längerer Zeit könnte man sich eine Anpassung und damit eine Rückkehr des Harnsäurespiegels zur Norm erwarten.
Es passiert aber genau das Gegenteil. Die Abbildung (im Buch) zeigt Beobachtungen an 193 Patienten meiner Praxis mit erhöhten Harnsäurespiegeln im Blut unter KH-armer Ernährung. Man sieht, daß die Konzentration der Harnsäure im Blut sofort sinkt und daß nach vier Monaten ein Tiefstand erreicht wird. Von dort aus geht es langsam wieder aufwärts, bis sich schließlich die Werte auf einem mittleren Niveau stabilisieren.
Es gibt aber auch 11 von meinen Patienten, bei denen der Harnsäurespiegel anfangs zwar auch sofort sank, anschließend aber wieder über den Ausgangspunkt anstieg.
Es gibt also zweifellos Fälle, die vom großen Durchschnitt abweichen und unter KH-Beschränkung schließlich einen weiteren Anstieg der Harnsäure zeigen ... ein Hinweis vielleicht auf eine Störung wahrscheinlich im Rezeptorenmechanismus der Zelle."

Arteriosklerose

"Es wurde schon erwähnt, daß sich Arteriosklerose von den Magen-Darm-Krankheiten grundsätzlich dadurch unterscheidet, daß sie sich sozusagen im Stillen entwickelt und erst sehr spät in Form eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalles bzw. sich in Form von Durchblutungsstörungen an den Beinen bemerkbar macht. Man kann sich hier daher nicht ohne weiteres Besserung durch eine Diät erwarten, welche sozusagen erst im letzten Augenblick kommt und schon vollendete Tatsachen vorfindet.
Wenn man aber vorsichtig vorgeht, kommt es nie zur Verschlechterung der Situation ...
Man hat Robert Atkins, der zu Beginn seiner Diät ganz besonders radikal vorgeht, indem er alle KH streicht, einige Herzinfarkte angelastet. Ich bin da von vornherein etwas vorsichtiger vorgegangen und habe die KH nur bis auf 6 Einheiten (72 KH) beschränkt, was nach jahrzehntelangen Erfahrungen der Wiener Schule gut vertragen wird.
Geht man zu radikal vor, dann erzeugt man bei empfindlichen Patienten Streß, weil sie KH, die sie in größerem Ausmaß gewohnt sind, nicht mehr bekommen, dafür aber Fette und Eiweißkörper, mit denen sie zunächst kaum etwas anfangen können. Im Laufe jahrzehntelanger Adaption entwickeln sich nämlich Stoffwechselverhältnisse, welche nicht über Nacht geändert werden können. Und Streßreaktionen, wie bei Hunger, Kälte, Hitze, Belastungen, Aufregungen, Emotionen können einen Organismus schwer belasten, die Gerinnungsneigung des Blutes erhöhen und damit zu einer Katastrophe, zur Bildung von Thromben führen, wenn schon arteriosklerotische Veränderungen im Inneren von Blutgefäßen vorliegen."
Es gilt immer noch der Satz:" Wer heilt hat Recht" und die Schaubernährung hat mich geheilt.
Die naturwissenschaftliche Betrachtungsweise der Welt ist sicher in verschiedenen Bereichen stimmig,
hat aber trotzdem für einige Bereiche des Lebens keine Gültigkeit (siehe Homöopathie).

Mit freundlichen Grüßen aus München
M.H.

Bericht Nr. 81

Index:
Neurodermitis
Zahngesundheit

Gesendet: Montag, 26. März 2012 10:32
An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Betreff: Schaubkost

Sehr geehrte Damen und Herren
Ich habe ihren Artikel „Diese Theorien sind ein Humbug“ gelesen.

Seit meiner Kindheit habe ich immer wieder an Neurodermitis gelitten. Im 2008 hatte ich einen Schub wie noch nie. Es juckte fast am ganzen Körper, ich hatte so furchtbare Haut, ich getraute mich kaum noch unter die Leute. Nicht einmal mehr meine Kinder konnte ich anziehen, die Haut an meinen Händen riss überall…im Internet las ich von der Schaubkost. Ich ging zu einer Beratung und besuchte ein Wochenende in Bad Ragaz. Ich stellte meine Ernährung um, nach drei Wochen waren meine Beschwerden um 80% gelindert. Ich fühlte mich einfach gut, ich hatte Energie wie noch nie-ich war eine neuer Mensch. Glauben sie mir, ich habe schon so viel versucht und nichts hat geholfen. Heute ernähre ich mich nicht nur nach Schaub, ich mache auch Ausnahmen. Aber heute spüre ich, welche Lebensmittel mir guttun und welche eben nicht. Das war früher überhaupt nicht der Fall. Und dies hab ich erst mit dieser Ernährung gelernt. Ich kann Allen sagen, einfach ausprobieren und die guten Erfahrungen selber machen.

Vielleicht müssten die Kritiker auch einmal eine Ernährungsumstellung machen, bevor sie Artikel schreiben und so kritisieren. Frau Buhmann soll mal ihre Zitrusfrüchte weglassen und beobachten, wie sich in ihrem Körper wohler fühlt, und auch die Zahnhälse schmerzen nicht mehr beim Zähne putzen.
Schon wenn man liest wie Stefan Schaub Krankheiten erklärt und wie die Ärzte Erklärungen abgeben sieht man, wie oberflächlich und allgemein Ärzte erläutern!

Eines möchte ich noch loswerden: immer kritisiert man die „kleinen“-die grossen Pharmas können auf den Markt bringen was sie wollen. Die Werbung kann zeigen was sie will-niemand reagiert. Den Kindern wird Humbug über Cornflakes, Kinderschokolade, etc. erzählt- niemand reagiert. Dort sollte man ansetzen-wissen Sie was sie immer essen- z.B. in einem so angeblich gesunden LC1 Joghurt? Ich esse bestimmt nie mehr eines…..

Ich bin dankbar, kenne ich Stefan Schaub und die Ernährung. Es wirkt und ist gesund. Ach ja, ich hatte nie mehr Neurodermitis, nicht einmal im Winter, wenn es kalt ist…..

Freundliche Grüsse

P.R.

Bericht Nr. 82

Index:
Übergewicht Erwachsene
Müdigkeit

Ich bin super froh mich nach der Schaub-Kost zu ernähren. Ich möchte die Schaubkost nicht mehr missen. Half mir beim Übergewicht, stetiger Müdigkeit und Abgeschlagenheit und macht einfach froh und munter. Dem von Ihnen publizierten Artikel kann ich überhaut nicht zustimmen. Ich finde ihn "HUMBUG"

Mit freundlichen Grüssen

F.A.

Bericht Nr. 83

Index:
Migräne
Magenübersäuerung
Arthritis
Stimmungsschwankungen
Übergewicht Erwachsene

Sehr geehrte Damen und Herren,

Mir hat die Schaubkost an Gesundheit sehr viel gebracht. Kopfschmerzen (Migräne) weg, das saure Aufstosen (entzündeter, rauer Hals) weg. Weiße Flecken in den Fingernägeln (keine mehr). Schmerzen in den Gelenken stark reduziert. Psyche, bin innerlich viel ruhiger geworden. Dabei hab ich auch noch glücklich und zufrieden abgenommen, hatte und habe keinen Jo-Jo Effekt und auch keinen Heisshunger.
Was die Schulmedizin mit all ihren Medikamenten über Jahre nicht hinkriegten, hab ich mit Schaubkost in 1 1/2 Jahren erfolgreich erreicht.

Mit freundlichen Grüssen
B. G.

Bericht Nr. 84

Index:
Expertenmeinung
Übergewicht Erwachsene
Neurodermitis
Diabetes
Magenübersäuerung

Gesendet: Dienstag, 27. März 2012 07:00
Betreff: redaktion Gesundheitstipp

Meine Erfahrungen mit Schaub Kost sind sehr positiv.
Durch einen Unfall hatte mit 40 Jahren ein Schleudertrauma. Während 15 Jahren musste ich ständig Therapien machen, aber die Schmerzen kamen bei jeder kleinen Anstrengung wieder. Einige Therapien verursachten noch mehr Schmerzen, dadurch mussten die Ärzte mir Schmerzmittel spritzen. Die starken Schmerzen haben sich auf den ganzen Körper ausgedehnt.
Damals habe ich mich nach den Richtlinien der Ernährungslehre der Schule ernährt, da ich Haushaltlehrtöchter ausbildete. Ich litt auch an Übergewicht und machte dadurch eine Ernährungsumstellung. Ich hatte 15 kg abgenommen. Die sehr einseitige Ernährungsumstellung hat bei mir starken Mundgeruch und weisse Flecken an den Fingernägeln verursacht. Mit der Zeit fing ich wieder an zuzunehmen. Durch diese Situation habe ich nach einer neuen Ernährung gesucht. Für mich war wichtig eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.
Als ich von der Schaubkost erfuhr, habe ich meine Ernährung auf diese umgestellt. Innert kurzer Zeit waren der Mundgeruch und die Flecken weg. Mein Gewicht hat sich wieder reduziert.
Die Grosse Überraschung war, meine staken Schmerzen an denen ich seit dem Schleudertrauma litt gingen allmählich zurück. Jetzt bin ich schmerzfrei und kann wieder 5-6 Stunden im Garten arbeiten. Das war vorher leider nicht möglich und nun ist es für mich eine neue grosse Lebensqualität.
Ich bildete mich als Schaubberaterin aus. Eine Kundin die seit ihrer Kindheit an Neurodemitis litt, hat durch die Schaubkost eine wunderschöne Haut bekommen. Sie muss sich aber strickt an die Schaub Ernährung halten sonst hat sie Rückfälle. Weiter habe ich eine 75 Jährige Kundin die unter Diabetes 2 litt und jetzt kein Insulin Tabletten mehr braucht. Mehrere Kunden litten an Sodbrennen auch das ist verschwunden.
Meine Kunden sind alle von der abwechslungsreichen Ernährung begeistert. Darum verstehe ich nicht, dass sie in Ihrer Zeitschrift dir Theorie von Stefan Schaub anzweifeln.

Freundliche Grüsse R. M. Schaubberaterin

Bericht Nr. 85

Index:
Expertenmeinung
Neurodermitis
Darmerkrankungen
Fibromyalgie
Diabetes
Hypertonie
Rheuma
Übergewicht Erwachsene
Migräne
Allergie
Cellulite
Infektanfälligkeit
Akne
Schwangerschaft

Luzern, den 27. März 2012

Sehr geehrte Damen und Herren der Redaktion der Zeitschrift Gesundheitstipp

In Ihrem letzten Heft ist ein Artikel erschienen, in dem Sie die Schaukost als Humbug und gesundheitsgefährdend dargestellt haben. Darin kommen verschiedene „Experten“, wie Sie den Präventivmediziner David Fäh und Ernährungsfachfrau Carin Buhmann nennen - zu Wort.

Seit bald 10Jahren arbeite ich mit der Schaubkost sehr erfolgreich in meiner Praxis. Ich kann all die Aussagen, die Stefan Schaub gemacht hat, bestätigen.
Folgende Krankheitsbilder kamen dabei hauptsächlich mit Kostumstellung wiederholt zur Heilung, Medikamente konnten abgesetzt werden:

- Neurodermits
- Morbus Crohn
- Divertikulitis
- Fibromyalgie
- Hoher Blutdruck
- Diabetes
- rheumatische Gelenkschmerzen
- Adipositas
- Migräne
- Allergien
- Cellulite
- Akne
- rezidivierende entzündliche Krankheiten

… und die meisten Patienten haben ganz nebenbei noch viele Kilos abgenommen.

Im letzten Jahr durfte ich die Auswirkungen dieser wunderbaren Kost selber erleben:
Mit 45 Jahren genoss ich meine 4. Schwangerschaft, ohne jegliche Beschwerden. Die bis zu 15 Jahre jüngeren werdenden Mütter in meinem Umkreis beklagten sich allesamt über irgendwelche Schwangerschaftsbeschwerden, angefangen von Übelkeit, Ödemen, Sodbrennen, Zucker im Blut bis zu grosser Müdigkeit.

Ich war bis zur Geburt vital und gesund. Trotz 10 Tagen Übertragung war die Placenta völlig intakt und hätte mein Kindlein – laut meiner Hebamme - ohne weiteres noch Tage ausreichend versorgt.

Nun geniesse ich die Stillzeit. Und zu meinem Erstaunen ist unser Schatz rundum zufrieden, schreit kaum (die Grossmama, die ihn regelmässig hütet, hat ihn erst nach 5 Monaten zum ersten Mal wirklich schreien gehört) und für mich der Hammer: Klein Gian Matteo schläft praktisch seit der Geburt durch – ein wunderbares Geschenk!

Als inzwischen erfahrene Schaubberaterin weiss ich, dass ich all diese Umstände meiner Kost zu verdanken habe. Dank ihr hatte ich keine Schwangerschaftsbeschwerden. Dank ihr war mein Kind auch während der Übertragungszeit bis zuletzt gut versorgt. Und Dank ihr, ist mein Kind unglaublich zufrieden und schläft durch.

Ja, ich kann Ihnen durch eigene Erfahrung und Erfahrung an meinen Patienten mitteilen:
- dass ich kein Heilkundesystem kenne, das so gezielt an der Wurzel von Krankheit anpackt und so erfolgreich ist.
- dass die Schaubkost nach meiner Erfahrung die Lösung für eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen ist.
- dass seither keine Langzeitbehandlungen mehr nötig sind, weil meine Patienten schnell gesund werden.

Übrigens handelt es sich hier nicht um Theorien, wie Sie schreiben, die Kost wurde in **jahrelanger, experimenteller, empirischer** Arbeit entwickelt – kommt also **100% aus der Praxis** und empfiehlt nur das, was auch in der praktischen Arbeit am kranken Mensch zum Erfolg geführt hat. Und inzwischen geniesst das Institut eine fast 50jährige Erfahrung!

Ich bin sehr dankbar über die Pionierarbeit der Familie Schaub, die den Mut hatte, sich über gängige Ernährungsempfehlungen hinauszuwagen und so während all den Jahren unzähligen, hilfesuchenden Menschen geholfen hat, zur eigenen Gesundheit zurückzufinden.

Echt stark und mutig fände ich für Ihre Zeitschrift, **wenn Sie mit dem Institut direkt Kontakt aufnehmen würden, um aus erster Hand** zu berichten. Ich bin überzeugt, dass sich Ihre Bemühungen lohnen! Denn eines kann ich Ihnen versprechen:
Die Schaubkost ist DER Gesundheitstipp…!

Mit freundlichen Grüssen G. W.I.

Ps. Gerne dürfen Sie meinen Brief veröffentlichen

Sie nennen den Präventivmediziner David Fäh und Ernährungsfachfrau Carin Buhmann „Experten“. Ein Experte im Bereich Ernährung ist meiner Ansicht nach eine Fachkraft, die hauptsächlich in ihrer **Praxistätigkeit am kranken Menschen mit Ernährungs-empfehlungen arbeitet** und dabei den Heilungsverlauf dokumentieren kann, so wie das Schaub Institut. Laut meinen Recherchen wage ich zu bezweifeln, dass Herr Fäh und Frau Carine Buhmann eine Praxis führen, in der sie hauptsächlich mit Ernährungsempfehlungen am kranken Menschen Erfahrung gemacht haben. Beide kommen aus der Theorie.
Das Schaub Institut verfügt aber über umfangreiche Erfahrung zu einer Vielzahl von Krankheiten, die hauptsächlich mit Ernährungsumstellung zur Heilung kamen.

Bericht Nr. 87

Index:
Langzeitbeobachtung
Übergewicht Erwachsene

Sehr geehrte Damen und Herren,

Bezugnehmend auf obigen Bericht, möchte ich ihnen mitteilen, dass ich die Schaub-Kost seit mehr als 20 Jahren verfolge und begeistert davon bin. Ich esse nicht "stur" nach Schaub, habe aber einige Empfehlungen davon in den Alltag übernommen. Z.B. esse ich relativ wenig Teigwaren, sondern viel mehr Kartoffeln und fühle mich dabei viel wohler. Morgens esse ich unter der Woche eine Banane anstatt Brot. Ich kenne auch keinen Muskelkater mehr, seit ich so esse. Ab und zu, wenn ich z.B. etwas vorhabe, wo ich 100% fit sein will, leiste ich mich ein paar Tage "stur" nach Schaub. Ich fühle mich dabei superwohl, habe nicht im geringsten Heisshunger auf Kohlehydrate, wie das in ihrem Bericht erwähnt ist. Vor allem aber kann ich mich viel besser konzentrieren, mit dem angenehmen Nebeneffekt noch ein paar Pfunde dabei abzunehmen. Und dann hat es noch etwas Gutes, mit Schaub-Kost koche ich mir drei gesunde Mahlzeiten, auch wenn das manchmal nur ein paar Kartoffeln, ein Stücke Fleisch und ein Gemüse ist. Fastfood fällt weg!

Ich bitte sie um Kenntnisnahme und grüsse sie freundlich

B.L.

Bericht Nr. 88

Index:
Arthritis
Übergewicht Erwachsene

Gesendet: Dienstag, 27. März 2012
An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Betreff: Schaub Institut

Ich habe vor ca. 5 Jahren auf Schaubkost umgestellt. Der Grund dazu waren Probleme mit den Finger- und Handgelenken.
Die Schmerzen sind nach kurzer Zeit verschwunden, und zudem habe ich einige Kilos abgenommen.
Ich habe keinerlei Beschwerden mehr, und vertrage die empfohlene Kost ausgezeichnet.
Ich verstehe nicht, warum gegen eine so erfolgreiche Ernährungsumstellung Bedenken bestehen.
Das Problem sehe ich eher bei all jenen, die mit den kranken Menschen Geld verdienen, und deshalb gegen eine Ernährung sind, die lediglich eine
Umstellung der Essgewohnheiten erfordert, und absolut keine Zusatzkosten generiert.
Ich empfehle Ihnen die Schaubkost auszuprobieren und dann zu urteilen, da es wie gesagt absolut keine Zusatzprodukte braucht, und einfach der Speisezettel
angepasst werden muss.

mit freundlichen Grüssen

M. K.

Bericht Nr. 89

Index:
Übergewicht Erwachsene

Gesendet: Dienstag, 27. März 2012
Betreff: Schaubkost

An Redaktion Gesundheitstipp gesendet;
Meine Erfahrungen mit der Schaubkost sind positiv.
Ich konnte mein Gewicht um 8 Kilo reduzieren und
auch nach einem Jahr stabil halten. Kein Jojo-Effekt!.
Mein Säure-Basen-Haushalt hat sich dadurch verbessert.
G.G.

Bericht Nr. 90

Index:
Übergewicht Erwachsene
Herz / Kreislauf
Diabetes
Expertenmeinung
Darmkrankheiten

Am 02.04.2012 um 13:01

Liebe Fr. Marti

mein Name ist Ina Schweizer ich komme von Deutschland und habe von meiner lieben Bekannte Fr. Annelies Brand den Artikel über Schaub Kost erhalten.
Es macht mich sehr traurig, dass Menschen über Dinge urteilen, die sie selber vorher nie ausprobiert haben. Ich ernähre mich seit vier Jahren streng nach Schaub und glauben sie mir, seither ist mein Leben umso schöner.

Ich bin 32 Jahre habe keine gesundheitliche und Figurliche Probleme mehr, was ich vor der Umstellung nicht behaupten kann. Auch meine ganze Familie hat sich auf Schaub Kost umgestellt sogar meine 86 jährige Oma. Seit sie nach Schaub isst, benötigt sie keine Herztabletten und auch kein Isulin mehr. Sie hat alle Medikamente absetzen können auch ihre jahrelangen Entzündungswerte im Blut sind seither verschwunden. Ihre Hausärztin ist heute noch sprachlos wie das sein kann, dass meine Oma so tolle Blutwerte hat.

Ich selber habe vor 3 Jahren mich als Schaub Therapeutin ausbilden lassen und konnte schon vielen Menschen helfen Ihre Leiden zu lindern. Jedoch gibt es auch sehr viele, die die Umstellung ablehnen. Auch dies ist zu akzeptieren.
Ich wünschte mir es gäbe mehr Menschen die weniger der Pharmaindustrie glaubten, als auf ihren eigenen Körper zu hören. Er kann ganz genau sage was er möchte und was nicht.

Noch ein Beispiel aus meiner Familie. Meine Mutter hat sich 5 Jahre Von Rohkost und Gemüse ernährt, dies wurde Ihr von ihrem damaligen Heilpraktiker empfohlen. Da meine Mutter viel mit Darmschmerzen zu kämpen hatte, hielt sie sich streng danach. Die Anfangszeit war auch alles soweit okay dachte man, doch dann das erschreckende Ergebniss. Meine Mutter bekam durch die ganzen Gährungen im Darm und auch die daraus entstehenden Fuselalkohole eine Leber wie ein schwerst Alkoholiker. Es war so, dass Ihre Ärztin sie in die Klinik schicken wollte, um zu entgiften. Mama wusste Gott sei Dank zu diesem Zeitpunkt schon von Schaub und ging mit Ihrem Partner nach Bad Ragaz.
Heute ist meine Mutter eine gesunde wohlausehende Frau mitte 50.

Fr. Marti ich könnte ihnen noch weitere Beispiele schreiben. Wenn sie näheres wissen möchten würde ich mich freuen von ihnen zu hören.

Meine Adresse

I. S.
Distelhausen (Deutschland)

Index:
Übergewicht Erwachsene
Cholesterin
Darmerkrankung

Von:
Gesendet: Montag, 2. April 2012 20:10
An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Cc: schaub_s@schaub-institut.ch
Betreff: Bericht im Magazin Gesundheitstipp: Ihre Erfahrungen mit der Schaub-Kost

Erfahrungsbericht zur Schaub-Kost:

Ich bin 58 Jahre alt, 173cm gross und wog Anfang Januar 2012 noch 80kg. Mein derzeitiges Gewicht beträgt 70kg und ist seit einer Woche stabil. Seit dem Jahre 2000 muss ich Fettsenker einnehmen. Trotz des Medikamentes sinkt mein Blutfettwert nur leicht unter 270mg/dl, ohne Medikamentengabe ist der Wert >600mg/dl. Im Januar 2012 musste ich mich einer Divertikeloperation unterziehen, worauf ich 6kg abnahm. Ende Februar diesen Jahres - eine Gewichtszunahme von 2kg- besuchte ich mit meiner Frau das Schaub-Wochenendseminar in Bad Ragaz. Seit dieser Zeit ernähren wir uns nach Schaub. Nach dem Schaubseminar - 29.02.2012- ging ich zum Arzt und lies ein Blutbild erstellen. Das Ergebnis zeigte Blutfettwerte die deutlich über 250 mg/dl lagen. Die Medikamentengabe behielt ich bei. Eine erneute Blutkontrolle gab ich am 29.03.2012 in Auftrag. Nun liegt der Wert bei 119mg/dl. Den Fettsenker werde ich jetzt absetzten und nach einem weiteren Monat das Blutbild erneut kontrollieren lassen. Als Nebeneffekt haben sich auch noch andere Werte im Blut zum Guten verändert. Mein subjektives Empfinden hat sich erheblich verbessert.

Mit freundlichen Grüßen

D. D.

D-Mörfelden-Walldorf

Bericht Nr. 92

Index:
Hautprobleme
Reizdarm
Infektanfälligkeit
Hungerattacken
Langzeitbeobachtung
Schwangerschaft

Redaktion Gesundheitstipp „Diäten“

Erfahrungen mit der Schaub Kost

R. S.

In ganz jungen Jahren musste ich die schmerzliche Erfahrung mit Allergien machen. Der Genuss von Coca Cola zum Beispiel rief bei mir eine Nesselsucht hervor und sonstigen übermässigen Zuckerkonsum musste ich mit starken Bauchschmerzen bezahlen. Hautausschläge und Bauchkrämpfe gehörten schon fast zu meinem Alltag.
Hinzu kamen weitere gesundheitliche Störungen wie zum Beispiel eine chronische Blasenentzündung. Mindestens alle zwei Monate nahm ich Antibiotika und habe alle möglichen Kuren ausprobiert.
Ärzte haben schliesslich eine Chronische Blasenentzündung diagnostiziert, auch meine Bauchschmerzen bekamen einen Namen, nämlich Reizdarmsyndrom und die Hautausschläge nannte man schlicht Lebensmittelunverträglichkeit. Aber schliesslich gibt es ja für alles eine Lösung und die nennt man Antiallergikum, Antibiotika und so weiter! Ich nahm jahrelang Tabletten und wurde mit der Situation immer unzufriedener. Ich wandte mich an ein paar Therapeuten welche mir Wunder versprachen. Es stellte sich jedoch nie wirklich eine langfristige Besserung ein. Der Wille selber etwas für mein Wohlbefinden zu tun brachte mich dazu dies und jenes auszuprobieren – schliesslich kann man ja nichts verlieren dabei.
Bei dieser Gelegenheit lernte ich die kohlenhydratarme Ernährung aus dem Schaub Institut kennen.

Am Anfang war ich sehr skeptisch eingestellt, weil ich mir nicht vorstellen konnte auf Brot zu verzichten. Nichts desto trotz verzichtete ich erstmal auf das was mir am leichtesten fiel - die tägliche Dosis Orangensaft, von der ich eigentlich überzeugt war etwas Gutes für mich zu tun. Seit diesem Tag hatte ich nie mehr eine Blasenentzündung. Dieses Schlüsselerlebnis brachte mich dazu, diese Ernährungsweise zu verfolgen und schliesslich sehr konsequent einzuhalten. Was ich in wenigen Wochen erleben durfte war für mich ein völlig neues Gefühl. Ich hatte keinerlei Hautausschläge mehr, meine Verdauung funktionierte tadellos und von Bauchschmerzen keine Spur mehr.
Trotz einer Ernährung mit mehr Fett und tierischem Eiweiss nahm ich nicht zu, auch Unterzuckerungsanfälle, die ich in der Regel in der zweiten Hälfte des Vormittags erlitt, sind völlig ausgeblieben. Ich ernähre mich nun schon seit 6 Jahren mit der Schaub Kost, wenn ich davon abweiche plagen mich auch meine „alten“ Beschwerden wieder.

Das Einkaufen ist für mich eine einfache und fast schon befreiende Angelegenheit geworden, nur die wenigsten Nahrungsmittel reichen aus um sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren.
Mittlerweile bin ich Mutter von einem 2 jährigen Sohn geworden, er kennt nichts anderes als die Schaub Kost und bei Routineuntersuchungen beim Arzt wird er wegen seiner guten Gesundheit gelobt, er ist sehr selten krank und hat keinerlei Mangelerscheinungen. Wir haben nie Probleme weil er nach Süssigkeiten verlangt, er entwickelt sich prächtig und das obwohl ich schon während der Schwangerschaft auf sämtliche Empfehlungen der Ärzte verzichtet habe. Ich nahm keine Folsäure, keine Eisenpräparate oder sonstige Vitamine und hatte trotzdem immer hervorragende Blutwerte.

Mit dieser Ernährung und mit der dazugehörenden Einstellung die ich heute habe, stosse ich immer wieder auf Unverständnis. Fahrlässigkeit, Unwissenheit und Verantwortungslosigkeit sind nur drei der Wörter die mich schon hart trafen. Diese Tatsache zeigt mir, dass heute das Geschäft mit der Angst das grösste ist. Fett macht krank! So wird es uns Tag für Tag vorgehalten.

Ich selber kann nur sagen, dass ich dank der Schaub Kost gesund geworden bin. So ist diese Essensgewohnheit für mich auch keine „Diät“ sondern eine Lebenseinstellung! Dass ich mich seit Jahren blendend fühle, keinerlei Medikamente nehmen muss zeigt mir, dass diese Ernährung so falsch nicht sein kann.

Bericht Nr. 93

Index:
Übergeicht Erwachsene
Hautprobleme
Gestaute Beine
Haarausfall
Müdigkeit / Energielosigkeit
Expertenmeinung

Von:
Gesendet: Montag, 2. April 2012 09:02
An: 'redaktion@gesundheitstipp.ch'
Betreff: Diäten, Gesundheitstipp März 2012

Sehr geehrte Damen und Herren

Gerne nehme ich die Gelegenheit wahr, zum Artikel unter der Rubrik ‚Diäten' „Diese Theorien sind ein Humbug" (Gesundheitstipp März 2012) Stellung zu nehmen.

Aufgrund eines Selbstexperimentes mit einer selbst zusammengestellten kohlenhydratarmen Ernährung (nicht Schaub-Kost) erfuhr ich am eigenen Leibe den starken Einfluss der Nahrungsmittelauswahl auf das körperliche und geistige Wohlbefinden. Mit ein paar Leuten aus meinem Bekanntenkreis probierte ich daraufhin eine der Schaub-Kost angenäherte Ernährungsweise (kohlenhydratreduziert, weizen- bzw. getreidefrei) über ein paar Monate aus. Jeder von uns konnte über erstaunlich positive Reaktionen berichten, so insbesondere:

- Gewichtsreduktion ohne zu hungern
- Verbesserung des Hautbildes (keine trockene Haut mehr, Reduktion von Pickeln)
- Reduktion von Ödemen
- Stopp des Haarausfalls, vermehrtes Haarwachstum in verbesserter Qualität
- Keine Blähungen mehr
- Stark verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Keine Müdigkeit mehr am Morgen beim Aufstehen

Mein Appell an die Fachexperten: Bevor Ihr eine Ernährungsform vorschnell als „Humbug" denunziert, probiert doch die kohlenhydratarmen und getreidefreien Kostformen (z.B. Schaub-Kost) einmal aus, denn das Leben hat einiges mehr zu bieten als aus Studien abgeleitete theoretische Konstrukte.

Freundliche Grüsse
M. E., dipl. Ernährungsberaterin HF

Bericht Nr. 94

Index:
Langzeitbeobachtung
Hungerattacken
Allergien
Infektanfälligkeit
Haut / Haar
Übergewicht Erwachsene

30. März 2012

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten“
Postfach 277
8024 Zürich

Erfahrungen mit Schaub-Kost

Guten Tag!
Vor rund 6 Jahren habe ich mit Schaub-Kost begonnen. Es war ein Hineinleben und Anpassen an meine Lebensumstände, Essgewohnheiten und -vorlieben.
Mit dieser Kost fühle ich mich sehr wohl, bin gesund und leistungsfähig. Heisshunger kenne ich nicht mehr, der Blutzuckerspiegel ist also konstant.
Im letzten Winter hatte ich weder eine Erkältung noch Grippe.
Meine Pollenallergie (auf Hasel und Birke) hat sich in den letzten Jahren deutlich abgeschwächt, so dass ich jetzt ohne Antiallergikum auskomme.
Dank dieser Ernährung senkte sich mein Körpergewicht, Haut und Haare sind schön und geschmeidig.
Einkaufen ist einfach und befreiend, vorbei das Durchkämpfen durch die vielen Regale und Angebote.
Dankbar bin ich für diese Ernährungsweise, ich möchte sie nicht missen!

Freundliche Grüsse

W. F.

Bericht Nr. 95

Index:
Langzeitbeobachtung

Von
Gesendet: Sonntag, 1. April 2012 20:06
An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Cc: schaub_s@schaub-institut.ch
Betreff: "Diese Theorien sind ein Humbug"

Guten Tag

Haben die Dame Frau Carine Buhmann und die Herren David Fäh, Ulrich Keller und Carsten A. Wagner
die Schaub-Kost ausprobiert?
Ich (wir) schon. Es geht uns blendend.
Von plötzlichem Heisshunger auf Kohlehydrate keine Spur.
Keine Müdigkeit nach dem Essen - und und....
Übersäuerung? Nein!

Den Details bei der Schaub-Kost muss eben auch Beachtung geschenkt werden!!!
und nicht einfach: Tier
und "Tierisches" ist schlecht, macht krank....
Ich z.B. stehe seit über 30 Jahren auf BIO. Schaub erwähnt u.a. auch, Fleisch und Tierprodukte mindestens
aus tiergerechter Haltung.

Freundliche Grüsse
m-l-k-k

Bericht Nr. 96

Index:
Expertenmeinung
Übergewicht Erwachsene
Hautprobleme
Hungerattacken
Blähungen
Verdauungsprobleme
Neurodermitis

Brief zu Ihrem Artikel über die Schaub-Kost

In die Praxis umgesetzt ist die Schaub-Kost alles andere als ein Humbug!
Ich habe etliche PatientInnen in meiner Praxis, die sich viel gesünder und wohler fühlen seit sie sich ohne Getreide und mit von der Menge her erträglichem Gemüse- und Früchtekonsum ernähren. Schmerzen nehmen ab, die Kilos purzeln, die Haut wird schöner, das Wohlbefinden steigt. Diese verdauungsfreundliche und blähungsarme Kostform kann erfahrungsgemäss über Jahre und Jahrzehnte durchgehalten werden ohne dass sie irgendwelche Mangelerscheinungen zeitigt. Ausserdem ist sie sehr geschmackvoll, da nicht fettreduziert.
Dass es zu Heisshungerattacken kommt wenn man die Kohlehydrate reduziert ist ein Ammenmärchen. Genau das Gegenteil passiert. Da der Körper viel weniger Insulin produzieren muss kommt es nicht mehr zum Absacken des Blutzuckerspiegels. Dieser bleibt viel stabiler und die Gier nach Süssem nimmt ab.
Selbstverständlich weiss auch Stefan Schaub, dass z.B. bei Neurodermitis Allergien und psychische Gründe eine Rolle spielen können. Jeder von diesen Krankheiten Betroffene, kann aber berichten, dass die Symptome durch die Ernährung stark beeinflusst werden.
Ich kann die Schaub-Kost aus eigener Erfahrung und aus Berichten von PatientInnen deshalb nur wärmstens empfehlen.

D. K. Zürich, März 2012

Bericht Nr. 97

Index:
Depression
Energielosigkeit

Von
Gesendet: Sonntag, 1. April 2012 10:15
An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Cc: Stefan Schaub
Betreff: Artikel über Schaubkost

Meine Erfahrung mit der Schaub- Kost!
Habe den Artikel ihrer Zeitschrift gelesen und möchte ihnen dazu gerne einen Bericht von meiner Erfahrung zukommen lassen. Die Bezeichnung Diät ist definitiv nicht auf die Schaubkost zutreffend. Zum Ende des letzten Jahres gab ich meine dreisigjährige Selbständigkeit auf, da ich zum Drittenmal einen Burnout bekam. Ende Januar 2012 bekam ich durch Zufall einen Newsletter des Schaub-Institut's in die Hände und beschloss an einem Wochenend Seminar - Ende Februar 2012 - teilzunehmen. Seit diesem Zeitpunkt ernähre ich mich nach Schaub. Schon durch meine Geschäftsaufgabe verspürte ich eine erste und leichte Verbesserung meines Zustand's. Mit der Ernährungsumstellung - die es mir ermöglicht das zu essen, worauf ich jahrelang verzichtet habe- schaffte ich es schnell aus meinem Burnout heraus zukommen. Zurzeit fühle ich mich so gut wie schon lange nicht mehr und meine verloren gegangene Kraft ist wieder da. Das habe ich mit 100%iger Sicherheit der Umstellung auf die SCHAUB-KOST zu verdanken.

Mit freundlichen Grüßen

E. D.

D-Moerfelden-Walldorf

Bericht Nr. 98

Index:
Migräne
Menstruationsbeschwerden
Blähungen
Hautprobleme
Übergewicht Erwachsene
Rheuma
Magenübersäuerung
Hungerattacken
Cellulite
Expertenmeinung

Name: R.
Vorname: J.

PLZ/Ort: Egolzwil

Erforsche das Gute, das dir schon widerfahren ist, und du wirst daraus Vertrauen gewinnen für die Zukunft. Walter Reisberger

Guten Tag

Seit drei Jahren ernähre ich mich gemäss den Richtlinien des Schaub Instituts.
Ich fühle mich sehr wohl, habe gesundheitliche Unpässlichkeiten verloren: Keine Migräne und keine Mensbeschwerden mehr, ein Hautausschlag hat sich kuriert, keine Blähungen, ein stabiles Gewicht…
Menschen, die ich kenne, die auch umgestellt haben, berichten von verlorenen Gelenk- und Rheumaschmerzen, keinem sauren Aufstossen mehr, keine Hungerattacken, Verbesserung der Körperkonturen bei weniger Gewicht, fast keine Cellulite mehr, verbessertem Hautbilder bei Psorias und so vieles mehr.

Mein Interesse gilt schon seit Jahren der Ernährung. Da ich therapeutisch tätig bin, habe ich mich immer wieder weiter gebildet. Habe alle Regeln bestmöglich umgesetzt. Biologische Früchte, Gemüse aus dem eigenen Garten, die Säure- Basen Ernährung, wie sie in Ihrem Artikel von Frau Buhmann vertreten wird, berücksichtigt, biologische Getreidekörner gemahlen und eigenes Vollkornbrot gebacken, die Richtlinien der Ernährung der 5 Elemente berücksichtigt, wenig Fleisch gegessen, Sprossen selber gezogen……
Es kam der Tag, an dem ich erkannte, je „gesünder“ ich esse, um so unwohler fühle ich mich. Ich las von der Schaub Ernährung, die wirklich viele Regeln auf den Kopf stellt, war bereit meine eigenen Erfahrungen zu machen. Bin sehr dankbar, zufrieden und voller Begeisterung!

Freundlich grüsst Sie

J. R.

Bericht Nr. 99

Index:
Übergewicht Erwachsene
Kopfschmerzen
Magenschmerzen
Akne
Hungerattacken

Von
Gesendet: Donnerstag, 29. März 2012 13:47
An: redaktion@gesundheitstipp.ch; schaub_s@schaub-institut.ch
Betreff: Erfahrung mit Schaubkost

Sehr geehrte Damen und Herren

Seit ca einem Jahr ernähre ich mich nach der Schaubkost. Ich bin zwar nicht ganz strikt. Dennoch hat diese Kost dafür gesorgt, dass ich abgenommen habe, keine Bauchkrämpfe mehr habe, weniger Kopfschmerzen habe, keine Pickel mehr habe. Ich habe keine Heisshunger-Attacken mehr, schon gar nicht nach Kohlehydraten, wie in Ihrem Bericht behauptet wird.
Mir gehts besser. Ich fühle mich gesund.

Freundliche Grüsse
Frau Ch. R.

Bericht Nr. 100

Index:
Verdauungsprobleme
Magenschmerzen - übersäuerung
Schlaflosigkeit
Blähungen

Gesendet: Donnerstag, 29. März 2012 13:44
An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Cc: schaub_s@schaub-institut.ch
Betreff: Erfahrungen mit der Schaub-Kost, Diät

Liebe Redaktion des Gesundheitstipps: **Wer hat das beste Rezept ?**

Über gesundes Essen und gute Diäten gibt es tausende Bücher.
Wenn jemand ein körperliches Leiden und die Schulmedizin keinen Ratschlag mehr hat, ist die einzige Möglichkeit auf einen anderen Wegen nach Hilfe zu suchen.
Heute bin ich 44 Jahre alt und sehr froh, dass ich auf Schaub-Kost gestossen bin.
Meine Qualen der Verdauung gehören der Vergangenheit. Trotzdem bin ich ganz und gar nicht ein Verfechter der Schaub-Diät. Aber man sollte immer das Ganze sehen, so wie in der Naturheilkunde der Mensch als ganzes angeschaut wird. Das vermisse ich ständig bei den Schulmedizinern, die meistens auf Symptombekämpfung aus sind – „Hauptsache nicht schlimmes“ !

Angefangen hat es bei mir in den jungen Jahren (ca. 20 j.) mit öfteren Magenbrennen. Zu Frühstück linderte ich meine Schmerzen mit Kamillentee und Zwieback. Manchmal hatte ich schlaflose Nächte und sogar starke Magenkrämpfe. Eine Physiotherapeutin hat mir geraten weniger Joghurt zu essen. Normalerweise ass ich dazumal bis zu 4 Früchtejoghurt im Tag. Auch den Zucker- und Schokoladenverbraucht reduzierte ich. Die Beschwerden kamen weniger oft vor, und ich konnte damit leben. Je älter, dass ich wurde, desto mehr kamen die alten Symptome wieder zurück – das konnte nicht die Endlösung sein. Ich dachte, habe ich etwa psychische Probleme oder bewege ich mich zu wenig?
Mit dem übersäuerten Magen, kamen auch vielfach noch Blähungen dazu. Ich ass liebend gern knusprige Sandwichbrote. Mit der Zeit fand ich heraus, dass es weniger Blähungen gab, wenn ich auf Brote verzichtete.
Eines Tages bekam ich von einem Bekannten den Hinweis auf den Schaub-Kost. Neugierig lass ich das bestellte Buch über die kohlenhydratarme Ernährung und befolgte die Ratschläge. Ich stellte schnell fest, wie mein Körper sehr positiv auf das Essen reagierte. Kartoffeln hatte ich sowieso von Kindesalter gern. Aber auf die vielen feinen Süssigkeiten und leckeren Backwaren zu verzichten war schon schwer ! Dafür dankt es mein Körper und schliesslich musste ich nie mit Übergewicht kämpfen.
Trotzdem liess ich nie ganz die Teigwaren aus meinem Speiseplan. Wenn ich Nudelgerichte ass, waren meine Bauchschmerzen wieder grösser.
So liess ich mich gründlich den gesamten Verdauungstrakt von der Speiseröhre bis zum Mastdarm von Gastroenterologe untersuchen, um nicht ein Krebsgeschwür eventuell unentdeckt zu lassen. Sie hatten nichts gefunden, auch die Blutproben zeigten keine Abnormen. Damit gab ich mich nicht geschlagen. Ich liess mich nochmals durch einen zweiten Spezialisten die Innenwände der Därme durchleuchten – wieder wurde mir gesagt: „Sie sind gesund!“ Wieso dann die Bauchschmerzen?!?
Aber wenn man rückblickend meine Beschwerden betrachtete, habe ich mit grösster Wahrscheinlichkeit Zöliakie, die laboranalytisch in meinem Blut nicht genügend anzeigte.
Trotzdem geht es mir viel besser, wenn ich auf glutenhaltige Produkte, wie Brote, Teigwaren und Gebäcke verzichte. Heutzutage gibt es glücklicherweise gute Alternativen für diese Produkte aus Reis- und Maismehl.

Bericht Nr. 101

Es brauchte viel Zeit, bis ich auf die Spur kam, was mein Körper wirklich störte! Nicht mal die teuren Untersuchungen der Schulmedizin, hat mir weitergeholfen! So wie ich erfahren habe, müsste z.B. die Leber mindestens 70% defekt sein, bis ein analytisches Zeichen im Blut feststellbar wäre. Bei der Bauchspeicheldrüse ist es sogar bis zu 90% !
Es ist wichtig, wenn man auf seinen eigenen Körper hört und die Ursachen versucht zu bekämpfen. Aber ohne Erfahrungen der anderen, ist es nicht immer so einfach auf den richtigen Weg zu kommen !

Wahrscheinlich hätte ich meine Unverträglichkeit gegen Gluten nie ohne den Ratschlägen der Schaub-Kost herausgefunden. Ich war und bin glücklich, dass es die Schaub-Institution gibt !!!

„Ich weiss, dass ich nichts weiss." (Zitat von Sokrates).
Je mehr Wissen generiert wird, umso mehr Fragen kommen auf. Das sagte der griechische Philosoph Sokrates schon vor langer Zeit.
Vielfach wird in der Schulmedizin nur noch Medikamente oder sogar nur noch Schmerzmittel verschrieben, wenn sie nicht mehr weiter wissen!

Ob die Phytinsäure, der Stoffwechsel oder die Genen an der Ursache der Krankheiten sind, ist nicht so wesentlich für einen Patienten. Sondern dass man einen Weg findet, für das eigene Wohlbefinden und dabei gesund und unbeschwert leben kann. Meistens sind sowieso mehrere Faktoren für eine Krankheit schuld, besonders im Verdauungstrakt.
Die Familie Schaub hat dafür einige Jahrzehnte experimentelles Wissen in der Ernährung zusammengetragen und ständig wieder angepasst, bis das beste Rezept für tausende Patienten mit Verdauungsproblemen entstand !

Es lohnt sich wirklich das Buch „Krankheitsfalle" anzuschauen und das Wissen umzusetzen!

Freundliche Grüsse
D. C.

Bericht Nr. 102

Index:
Langzeitbeobachtung
Rheuma
Infektanfälligkeit
Übergewicht Erwachsene

Betreff: Kopie Leserbrief an GesundheitsTipp

Nachricht: Sehr geehrte Damen und Herren

Leserbrief zu Ihrem Artikel über die Schaub Kost in der letzten Ausgabe:

Ich befolge die Schaub Kost seit 1985.
Meine langjährigen und schmerzhaften Rheuma Beschwerden gingen damit sehr rasch und anhaltend weg.
Seit Jahren lebe ich ohne Medikamente/Vitaminzusätze, bin 70 Jahre, nie grippig oder krank, ich fühl mich "pudelwohl".
Nebenbei habe ich über 10 Kilos verloren, ohne zu hungern, im Gegenteil, bei der Schaub Kost kann man herzhaft schlemmen.

Besten Dank für Ihre Bemühungen und freundliche Grüsse aus dem Appenzellerland

O. F.-G.
Teufen

Bericht Nr. 103

Index:
Darmerkrankungen

Von:

Datum: 3. April 2012 17:29
Betreff: Schaubkost
An: redaktion@gesundheitstipp.ch

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich beziehe mich auf Ihre Veröffentlichung im Gesundheitstipp Nr. 3 vom März 2012. Sie stellen diese Theorien als Humbug dar. Diese Behauptung wiederlege ich und stelle meine Erfahrung mit dem Schaub Institut dagegen. Ich habe mir den Vortrag von Herrn Schaub im Rest. Au Premier angehört, weil ich von dieser Kost überzeugt bin, und weil ich mein Wissen über eine gesunde Ernährung vertiefen wollte.

Es ist mir ein grosses Anliegen, Ihnen meine guten Erfahrungen mit der Schaubkost mitzuteilen und zwar aus den nachfolgenden Gründen.

Im vergangenen August habe ich mich an Herrn Stefan Schaub gewendet. Nachdem ich in Abständen von 3 Monaten einen Divertikulitisschub hatte(mit jeweils starken Antibiotika bekämpft),und der Arzt schon zu einer Operation riet, habe ich die Ernährung nach einer Beratung von Herrn Stefan Schaub umgestellt. Ab sofort ernährte ich mich säurearm und eiweissreich, ich mied sämtliches Getreide und Getreideerzeugnisse. Nicht nur konnte ich mit der Umstellung einen beginnenden Schub verhindern, sondern auch das Risiko einer Operation abwenden. Seither bin ich beschwerdefrei und fühle mich sehr vital, gesund und leistungsfähig. Diese Kost gefällt mir gut, besonders weil ich seither keine gesundheitlichen Probleme mehr habe und ich mich gut fühle.
Hätte ich mich nicht in diese Erkenntnisse vertieft und die Empfehlungen nicht ausprobiert, hätte ich diese gute Erfahrung nicht gemacht. Es hat sich für mich mehr als gelohnt.

Ich bitte Sie, meine Stellungsnahme zur Kenntnis zu nehmen.

Freundliche Grüsse

--
M. S. Zürich

Bericht Nr. 104

Index:
Übergewicht Erwachsene
Rheuma

M. D.
Geuensee

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten“
Postfach 277
8024 Zürich

Geuensee, 4. April 2012

Diese Theorien sind ein Humbug
Ihr Artikel über Diäten im Gesundheitstipp März 2012

Sehr geehrter Herr Gossweiler

Nur schon den Titel finde ich einer neutralen „Gesundheitszeitung“ unwürdig. Es ist fragwürdig, ob Sie aufgrund dieses kurzen Artikels und Ihrer einseitigen Abklärungen (ausser Herr Schaub konnte niemand dazu Stellung nehmen) diese Diät als einen „Humbug“ abtun können.

Die Schaub Diät lernte ich rein zufällig kennen. Als meine Ernährungsberaterin mir erklärte, dass sie mit der Schaub-Diät arbeite und mir diese erklärte, war ich äusserst skeptisch, ich stellte wirklich alles in Frage. Ich bin keine grosse Fleischesserin, liebe Früchte und Gemüse und auch das Essen an und für sich. Ausser etwas Übergewicht, welches z.T. auch aus einer Cortisonbehandlung (Rheuma, Gelenkschmerzen) stammte, hatte ich keine Probleme. Ich wollte einfach ohne Medikamente gut leben und ca. 6 Kilo verlieren.

Da ich mich nun mal für diese Ernährungsberaterin entschieden hatte, wollte ich es wenigstens probieren. Meine ganze Umgebung war sehr skeptisch.

Ich fand bald heraus, dass es für mich wohl eine Kostumstellung bedeutete, aber dass das Ganze gar nicht so krass war. Der Speiseplan war abwechslungsreich. Heisshungerattacken gab es keine und körperlich fühlte ich mich gut. Es ist nicht so, dass ich keine Kohlehydrate mehr essen durfte, nur in geringerem Ausmass. Nach 8 Wochen hatte ich problemlos 5 kg weniger.

Jetzt, nach einem ¾ Jahr esse ich praktisch wieder alles, aber viel bewusster. Die Richtlinien der Schaub Diät halte ich noch teilweise ein. Es geht mir gut und das Gewicht kann ich halten, also kein Jojo Effekt.

Die Schaub Diät kann ich nur empfehlen.

Freundliche Grüsse

Bericht Nr. 105

Index:
Übergewicht Erwachsene
Verdauungsbeschwerden

Betreff: Schaub-Ernährung
Datum: Thu, 05 Apr 2012 10:29:17 +0200
Von:
An: redaktion@gesundheitstipp.ch

Seit vielen Jahren befasse ich mich mit veschiedensten Ernährungsformen.
Vor 3 Jahren stiess ich auf die Schaub-Kost.
Ich bin Vegetarierin und als Eiweissquelle esse ich Käse, Rahm, Eier und Hülsenfrüchte.
Eine Zeit lang glaubte ich auch, dass Rohkost und Vollkornprodukte das Gesündeste sei. Es schmeckte mir aber nie.
Heute "schaube" ich grossteil unter einbezug der 5 elemente Ernährung (gekochte Speisen, warmes Frühstück, frische Suppen, Hülsenfrüchte, gekochtes Obst. Nach jahrelangem Unwohlsein im Magen- Darmbereich fühle ich mich rundum wohl, leicht und vital. Auch der ständige Kampf gegen die Gewichtszunahme ist erledigt. Obwohl ich Essen wieder geniesse und schlemme, ist die Zunahme kein Thema mehr. Ich würde Allen, auch Andreas Gossweiler empfehlen, das Buch die Krankheitsfalle von Stefan Schaub zu lesen, und sich dann ein eigenes Urteil ohne Polemik zu fällen.
Mit besten Wünschen für eine gute Gesundheit!
U. S.

Bericht Nr. 106

Index:
Darmerkrankung

R. S.

Interlaken

Redaktion Gesundheitstipp
Diäten
Postfach 277
8024 Zürich

07. April 2012

Schaub-Kost ist Humbug

Sehr geehrte Damen und Herren

Bei mir wurde nach einer Darmspiegelung vom 25.09.2009 eine ausgeprägte Divertikulitis festgestellt. Nach kaum erträglichen Bauchschmerzen wurde ich ins Spital eingeliefert. Der Röntgenbefund war eine Entzündung mit multifokaler kleiner Abszessbildung im Unterbauch und im kleinen Becken.
Die Entzündung im linken Unterbauch war stetig präsent. Ich war immer wieder beim Arzt und eine Besserung war nicht in Sicht. Ich fühlte mich sehr krank und hilflos. Die Ärzte wollten mich operieren. Somit hätten sie mir ein Stück vom Darm entfernt. Ich konnte mir das nicht vorstellen und wollte es auch nicht soweit kommen lassen.

Ich hatte durch meine Eltern Kenntnis vom Schaub-Institut. Ich rief Herrn Schaub an und fragte Ihn um Rat. Nach einer persönlichen Beratung im Schaub-Institut stellte ich meine Ernährung durch Schaub-Kost um. Heute bin ich so froh, dass ich mich dazu entschlossen habe. Meine Entzündungen sind nicht mehr aufgetreten und ich fühle mich wieder gesund und fit. Ich würde mich heute immer noch dafür entscheiden.

Ein herzliches Dankeschön an Herrn Stefan Schaub.

Mit freundlichen Grüssen

R. S.

Bericht Nr. 107

Index:
Langzeitbeobachtung
Blähungen
Völlegefühl
Hungerattacken

-------- Original-Nachricht --------
Datum: Mon, 09 Apr 2012 11:24:49 +0200
Von:
An: redaktion@gesundheitstipp.ch
Betreff: Artikel betreffend Schaubkost

Sehr geehrte Damen und Herren

Ihren Artikel betreffend Schaubkost habe ich erst jetzt gelesen. Gerne teile ich Ihnen meine diesbezüglichen Erfahrungen mit.

Seit Anfang 2004 ernähre ich mich nach der Schaubkost und habe damit nur positive Erfahrungen gemacht. Ich fühle mich mit dieser Ernährungsweise absolut wohl. Ich kenne seither keine Blähungen und kein Völlegefühl mehr. Auch Heisshungerattacken und Lust nach Süssem gibt es nicht. Mit meinen 60 Jahren habe ich noch eine schlanke Figur und fühle mich fit. Zudem sind meine Blutwerte in Ordnung.

Mit freundlichem Gruss
S. N., Maienfeld

Bericht Nr. 108

Index:
Langzeitbeobachtung
Infektanfälligkeit
Hautprobleme
Blähungen
Verdauungsprobleme
Übergewicht Erwachsene

Redaktion Gesundheitstipp Diäten
Postfach 277
8024 Zürich

Zürich, 06. April 2012

Erfahrung Schaubkost

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich möchte Ihnen kurz meine Erfahrung mit der Schaubkost mitteilen.
Vor ca. 10 Jahren bin ich auf diese Ernährung gestossen. Ich war motiviert, diese andere Ernährungsform auszuprobieren.
Seit ich mich mehr oder weniger an diese Ernährungsform halte, geht es mir bedeutend besser als früher, dass heisst konkret: ich bin weniger krank (Grippe), meine Schuppenflechte auf der Kopfhaut ist fast verschwunden, kein blähender Bauch, beste Verdauung, Scheidenpilze habe ich nie mehr gehabt. Zur grossen Freude habe ich auch Gewicht verloren und mein Bindegewebe hat sich verbessert.

Ich fühle mich leicht und gesund. Ich habe mein Idealgewicht und fühle mich glücklich und zufrieden.
Schaub Gerichte lassen sich leicht zubereiten und schmecken fein und geben Dir ein langes Sättigungsgefühl.
Für mich stimmt es und bin absolut überzogen von der Schaub Ernährung.

Mit Freundlichen
Grüssen

S. H.

Index:
Langzeitbeobachtung
Akne
Hautprobleme
Schlafstörungen
Haarausfall
Hungerattacken
Übergewicht
Arthritis
Stimmungsschwankungen
Expertenmeinung

Aufruf:
Haben Sie Erfahrungen mit Säure-Basen-Diäten?

„Diese Theorien sind ein Humbug!“ Ich persönlich habe grosse Mühe mit der Kritik, dass die Schaubkost „Humbug“ sein soll. Ich halte mich seit sieben Jahren mit Vergnügen an die Richtlinien der Schaubkost. Sie ist für mich keine Diät, sondern eine Feinschmecker-Kostform für Menschen, die gesund werden möchten und es auch bleiben wollen. Die Schaubkost ist keine Kur von kurzer Dauer, sondern eine Ernährungsweise für das ganze Leben.
Vor meinen ersten Erfahrungen mit der Schaubkost hatte ich zahlreiche körperliche Beschwerden. Diese führten dazu, dass ich gezwungen wurde, mich in meinem Alltag stark einschränken zu müssen.
Ich litt an:

- Hautunreinheiten im Gesicht, an Schultern und am Rücken
- Nächtliche Schlafstörungen mit Schweissausbrüche und Juckreiz am ganzen Körper
- Haarausfall, brüchige Nägel
- Tendenziell steigender Verlust der Sehkraft
- Heisshunger mit Essattacken in der zweiten Zyklushälfte, dadurch auch leichtes Übergewicht
- Gespannte Hände und Schmerzen in den Fingergelenken
- Kontaktekzem an beiden Händen

Die regelmässigen Heisshungerattacken waren für mich jeden Monat eine grosse psychische Belastung. Ich dachte, ich sei emotional labil und begab mich deswegen für einige Jahre in psychologische und psychiatrische Behandlung. Diese Therapien brachten für mich jedoch nicht den gewünschten Erfolg.
Am Schlimmsten war für mich aber das extrem stark ausgeprägte Handekzem. Meine Hände waren gerötet, geschwollen und gespannt, übersät mit tiefen, blutig-eitrigen Rissen. Sie waren sehr trocken und schuppig. Die tägliche Arbeit mit drei Kleinkindern und einem Haus war für mich eine Qual. Duschen, Windeln wechseln, Kochen, Wäsche waschen wurde für mich zum Albtraum. Sehr bedauernswert war, dass es mir nicht möglich war, meine Kinder gefühlsvoll berühren zu können, ohne uns gegenseitig Schmerzen zuzubereiten.
Vom Arzt erhielt ich Cortisonpräparate in Tablettenform und als Salbe. Dieser riet mir bei jeder Tätigkeit Anti-Allergische Handschuhe zu tragen, was ich ja bereits schon lange zwangsweise tat. Die Therapie half nur solange ich diese Medikamente anwandte, und weil ich keine Spätfolgen von der Cortisonbehandlung riskieren wollte, suchte ich eine Ernährungsberatung auf.
Ich hielt mich strickt an die Anweisungen der Expertin, doch ohne jeglichen Erfolg. Deshalb suchte ich zusätzlich eine Homöopathin auf. Als auch diese Therapie scheiterte, wurde mir geraten, eine Therapie nach TCM zu machen. Ich lernte viel über die Ernährung nach den fünf Elementen. Ich kaufte mir sogar eine Mühle und mahlte mir meine Bio-Körner selber.
Ich liess mich weiterhin homöopathisch behandeln und lernte Entspannungstechniken

kennen. Ich ging ins Fitness-Studio und besuchte regelmässig die Sauna. Doch keines dieser Therapieformen erlöste mich von meinen Symptomen. Auch nicht diese „gesunde Vollwertkost“.
In der Verzweiflung surfte ich hilfesuchend im Internet nach möglichen Lösungen und stiess dabei auf die Homepage des Schaub-Instituts. Als gelernte Pflegefachfrau bin ich im medizinischen Bereich nicht unwissend und durch meine mehrjährigen persönlichen Erfahrungen bin ich eher kritisch eingestellt. Die Informationen, die ich da aufnahm, beflügelten mich zu neuer Hoffnung. Also bestellte ich mir das Informationsbuch „Ernährung + Verdauung = Gesundheit“. Ich las mich in das Buch hinein und passte nach und nach meine Lebensweise den Richtlinien der Schaubkost an. Die Veränderungen waren erstaunlich. Nach vier Tagen liess die Schwellung in meinen Händen nach. Gleichzeitig dezimierten sich meine Schlafstörungen, Schweissausbrüche fanden keine mehr statt. Einen Monat später waren meine Hände komplett abgeheilt. Sie waren wieder weich und geschmeidig wie schon seit Jahren nicht mehr. Die Schmerzen in den Fingergelenken waren nicht mehr spürbar. Zusätzlich verbesserte sich mein Hautbild allgemein. Die Unreinheiten an Gesicht, Schulter und Rücken verschwanden. Die Schwangerschaftsstreifen an meinem Bauch wurden feiner. Nach ca. sechs Monaten wurde mir bewusst, dass ich seit der Ernährungsumstellung keine monatlichen Heisshungerattacken mehr hatte. Ich verlor so nebenbei meine überflüssigen Kilos. Mein Haar wurde kräftiger und die Nägel brachen nicht mehr ab. Sogar meine Sehkraft verbesserte sich.
In den Jahren nach meiner Erstausbildung machte ich verschiedene Weiterbildungen im Bereich Ernährung und Gesundheit. Später bildete ich mich im Bereich Dunkelfeldmikroskopie und Ausleitungsverfahren weiter. Bei mir, meiner Familie sowie bei meinen Klienten verbesserte sich das Blutbild bereits nach ein bis zwei Wochen nach der Ernährungsumstellung nach Schaub.
Heute bin ich eine 36-jährige Frau, 160 cm gross und 52 kg schwer. Ich fühle mich gesund und vital, und solange ich mich nach Schaub ernähre kann ich absolut beschwerdefrei leben. Ich bin Stefan Schaub und seinem Team sehr dankbar für ihr unermüdliches Engagement. Sie haben mir sowie auch vielen anderen Menschen zu einem neuen, gesunden Leben verholfen.

B. S.

Bericht Nr. 111

Index:
Expertenmeinung
Übergewicht
Arthritis
Kopfweh
Blähungen
Neurodermitis
Hungerattacken

Guten Tag

Ich habe den Bericht im Gesundheistipp vom März 2012, über den angeblichen Humbug der Schaub-Ernährung gelesen. Ich habe bereits über mehrere Jahre Erfahrung mit der
Schaub- Erährung und bin durchaus Überzeugt das dies der Ansatzt der gesunden Ernähurng ist. In meiner Naturheilpraxis empfehle ich diese Theorien an meine Patienten weiter, egal welches Krankheistbild vorherschend ist; ob Übergewicht, Arthritis, chron. Kofpwehe, Blähungen oder Neurodermitis, durch die Ernährungsumstellung werden die Symptome gelindert oder verschwinden ganz.
Heisshunger auf Kohlenhydrate habe ich noch selten beobachtet. Im Gegenteil, der Heisshunger auf Kohlenhydrate hat sich seit der Ernährungsumstellung verabschiedet, da der Körper jetzt dies bekommt was er braucht. Es hantelt sich bei dieser Ernhährung ja nicht um eine Kohlenhydratfrei ernährung sondern wesentlich um eine Kohlhydrat und säure arme Ernährung.
Die Schaub- Ernährung kann ich nur empfehlen, ich und meine Klienten fühlen sich sehr wohl, leistungsfähig und vital, ohne Blähungen und Völlegefühl.

Also, in diesem Sinn viel Gesundheit

mit freundlichen Grüssen

D B
Dipl. Naturheilpraktikerin

Bericht Nr. 112

Index:
Expertenmeinung

Gesendet: Donnerstag, 19. April 2012 09:12
An: 'redaktion@gesundheitstipp.ch'
Betreff: Diäten

Sehr geehrte Damen und Herren
Ihr Artikel im Gesundheitstipp zur Schaubkost ist enttäuschend. Reine Schreibtischtat.
Persönlich habe ich viele Kostformen ausprobiert. Die Schaub Kostform überzeugt in ihrer Einfachheit. Sie ist ohne grosse Willenskraft umsetzbar. Die Regeln einzuhalten ist einfach und das Besondere daran ist, man fühlt sich pudelwohl damit.
Wünschenswert ist eine gründlicher recherchierte Gegenüberstellung von Theorien, am besten evidenzbasiert. Die Aussagen im Kasten unter Ärzte sind nicht glaubwürdig. Ärzte sind nicht eine homogene Masse die sich in diesen Fragen einig ist, im Gegenteil, es sind für fast alle Aussagen Studien zu finden, auch ärztliche Studien. Der Mensch ist eine sehr inexakte Wissenschaft, einfach und hochkompliziert zugleich.

Freundliche Grüsse
R. J

R J Hebamme, Horw

Bericht Nr. 113

Index:
Neurodermitis
Übergewicht Kinder / Erwachsene
Rückenschmerzen
Hungerattacken
Langzeitbeobachtung
Akne
Reizdarm
Zahngesundheit

Liebe „Gesundheitstipp“ - Redaktion

Zu Ihrem Artikel im Zusammenhang mit der „Schaub-Kost“ mit der Überschrift „Diese Theorien sind ein Humbug“ möchte ich – wie wahrscheinlich viele andere „SchäublerInnen“ mein Votum eingeben:

Seit meinem dritten Lebensjahr litt ich zu Anfang unter leichter Neurodermitis, die sich in der Pubertät zu einer krankhaften Form entwickelte. Ich musste Salzbäder nehmen, Kortisonpräparate auftragen und kratzte mich doch immer wieder blutig. Wer einmal an Neurodermitis gelitten hat, weiss wie schrecklich diese Hautkrankheit ist. Mit 9 Jahren wurde ich übergewichtig und begann infolge dessen an Rückenschmerzen zu leiden. Von Wohlgefühl in meinem Körper war ich meilenweit entfernt. Besser wurde es, als ich mit Diäten anfing und auch wirklich abnahm, da ich konsequent den Zucker wegliess (ich war zwischen neun und elf Jahren ein „Zuckerjunkie“, hatte Entzugserscheinungen, wenn ich nicht sofort Zucker bekam!). Ich fing an, viel Gemüse und wenig Fett zu essen und nahm auch ab...ausserdem fing ich an, Sport zu machen. Ich wurde zwar wirklich dünner, kämpfte“ jedoch bis zu meinem 26. Lebensjahr mit Hunger und Heisshungerattacken. Nur dank meiner eisernen Disziplin (die an der Grenze zur Essstörung mündete) nahm ich nicht mehr wirklich viel zu. Die Neurodermitis blieb jedoch, wenn auch nicht mehr in krankhaften Ausmass. Ausserdem bekam ich zwei Kinder.

Eine Bekannte, die damals selbst unter schweren Ekzemen litt, empfahl mir etwa im Jahr 1998 die „Schaub-Kost“. Ich fand es natürlich seltsam, dass Vollkorn gestrichen, Gemüse und Früchte nur in kleinen Mengen und viel tierisches Eiweiss empfohlen wurde. Einzig das Vermeiden von Zucker fand ich glaubwürdig. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich eine Kennerin der „gesunden“ Ernährungsbranche und bewegte mich auch sonst im Gesundheitsbereich (ich fing an, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu absolvieren!). In dieser „Szene“ herrscht vor allem die vegetarische Lebensweise vor. Ein grosser Milchkonsum und Früchte und Getreide werden empfohlen. Mein Körper reagierte jedoch schockiert darauf. Ich bekam Pickel, Verstopfungen oder Durchfall mit Blähungen. Ausserdem fing meine Haut wieder an zu rebellieren. Und ich hatte immerzu dieses diffuse Hungergefühl. Ich vermutete, dass ich wohl geschädigt sei durch mein juveniles Übergewicht und wohl nie mehr in meinem Leben ein normales Hunger- und Sättigungsgefühl entwickeln könne. Ausserdem musste ich wegen Karies häufig zum Zahnarzt.

Und dann fing ich an, zu „schäubeln“. Schon nach einer Woche fühlte ich mich besser und nach zwei Wochen (!!!) war meine Neurodermitis verschwunden!! Ich fing auch an, abzunehmen und dies ohne Hungergefühle und Heisshungerattacken. Es kam mir vor wie ein Wunder. Durch die Yogapraxis und die Ernährungsumstellung hatte ich auch kein Rückenleiden mehr. Meine Haut wurde schön und glatt und ist es bis heute geblieben (weiblich, 45 Jahre alt). Ich habe kaum Falten und habe immer noch meine schwarzen Haare ohne ein Graues dabei. Natürlich kann man dies den Genen zuschreiben, aber wenn ich meine allgemeine körperliche Verfassung mit denen aus der „Yogaszene“ vergleiche, bin ich wirklich gesegnet. Und ich schreibe dies eindeutig der Schaubkost zu!!

Einmal nur, wich ich von dieser Ernährungsform ab, weil ich mich verunsichert fühlte, da an meinem Ausbildungsplatz alle propagierten, dass ich irgendwann einen Leberschaden bekommen würde, weil ich „so viel Fleisch und Käse mit Butter und sogar Eier (Eier und Fleisch sind DER Feind schlechthin!)“ essen würde. Ich probierte es also wieder mal mit der yogischen Ernährungsweise und bekam schon am dritten Tag Pickel im Gesicht und meine Haut juckte wieder. Es war also wirklich beweisbar, dass ich diese Form von Ernährung nicht vertrug. Und von der Milch wurde mir speiübel!

Fazit: Bevor Sie nicht selbst ausprobieren, was Ihnen gut tut und was nicht, ohne Vorurteile zu haben, nur weil es heute **unmodern** ist, sich von tierischen Produkten zu ernähren, vermeiden Sie doch solche Artikel – es ist schlicht unseriös!

Mit freundlichen Grüssen
M. G. aus Basel

Bericht Nr. 114

Die Theorie von Stefan Schaub wird von vielen Menschen erfolgreich praktisch angewendet.
Es ist eine Ernährungsumstellung und keine Diät. Für viele Betroffene, die Hilfe suchten, mit welchem Krankheitsbild auch immer, war es eine Schritt zur Besserung und sogar Genesung. Dies kann von geheilten bzw. zufriedenen, nicht manipulierten, Menschen bestätigt werden.

Die Zivilisationskrankheiten werden immer mehr und mehr und mehr, unaufhaltsam. Die Pharmaindustrie erhält mehr und mehr Macht und die Menschen werden mehr und mehr therapiert und ärztliche behandelt. Es gibt immer mehr Kranke und Hilfesuchende, trotz sensationeller Medizin.
Der Naturheilpraktiker Stefan Schaub wirbt nicht für die Schaubkost, er klärt aus einer anderen Sichtweise auf und gibt vielen Hilfesuchenden eine Alternative zur Wahl. Der Mensch hat von Geburt an das Recht zur Entscheidungsfreiheit erhalten und darf sich selbst ein Urteil bilden.

Die Eltern von Stefan Schaub, beides Physiotherapeuten, haben mit Hilfe ärztlicher Studien, medizinische Fachliteratur und eigener Erfahrungen den Grundstein für die Schaubkost gelegt.
Die Umstellung meiner Ernährung und die Erkenntnisse haben geholfen, meine Krankheitssymptome zu lindern und ich behaupte sogar zu heilen.
Vor nicht allzu langer Zeit wurde das Wissen von Heilmethoden durch Mächte mit Verbrennungsritualen vernichtet. Und heute?

G. B. Hinwil

Bericht Nr. 115

Index:
Langzeitbeobachtung
Rückenschmerzen

Von: A. K. [mailto:@hotmail.com]
Gesendet: Montag, 23. April 2012 10:00
An: info@schaub-institut.ch
Betreff: gesunheitstipp

Sehr geehrte Damen und Herren.

Ich habe Ihren Artikel im Gesundheitstipp gelesen. Es macht mich traurig an der Kritik.
Ich esse schon seid acht Jahren nach der Schaubkost mir ist es noch nie so gut gegangen
wie jetzt, habe keine Rückenschmerzen mehr und die Medikamente habe ich abgesetzt.
Versuchen sie`s doch selbst, dann werden sie sehen ob es ihnen besser oder schlechter geht.
En Guete

Herzliche Grüsse

Frau K

Bericht Nr. 116

Zillis 27.3.2012

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten"
Postfach 277
8024 Zürich

Sehr geehrte Damen und Herren

Schon seit einigen Jahren bin ich Abonnentin des „Gesundheitstipp" und schätze diese Zeitschrift.
Gerne berichte ich über meine Erfahrung mit Schaubkost:

Es war vor 10 Jahren als wegen Kniebeschwerden das Gehen immer mühsamer und schmerzhafter wurde, sodass ich mich mit dem Gedanken an eine Operation befasste. Zufällig erfuhr ich von der „Schaubkost". Ich hielt mich konsequent daran, und schon nach erstaunlich wenigen Tagen verspürte ich eine markante Besserung, und habe nebenbei erst noch problemlos einige Kilos abgenommen.
Meiner Meinung nach ist die Schaubkost keine Diät, sondern eine seit vielen Jahren sorgfältig erprobte gesunde Nahrung.
Dass diese Ernährung gesund ist beweist vielleicht auch dass ich, ausser ein Medikament gegen eine leichte Schilddrüsenunterfunktion keine Medikamente nehmen muss. Mein Alter: 77 Jahre.

E. M.

Mit freundlichen Grüssen

Redaktion Gesundheitstipp - Fachleute kritisieren Schaub-Kost

Sehr erfreut bin ich über diese Diskussion – was ist Schaub-Kost wirklich – was bringt sie der Menschheit?

Auch ich befolge die interessanten und einfachen Gerichte aus den Schaub-Büchern. Ich lese immer und immer wieder einzelne Abschnitte durch und setze sie dann um. Vorerst purzeln meine Kilos - dazu fühle ich mich ringsum wohler und leichter. Ich gewöhne mich wunderbar an dieses einfache Essen und Kochen – notabene appetitlich, nett und mit Liebe angerichtet. Somit darf ich auch sagen, dass ich bestimmt dabei bleiben werde. Ich werde satt – habe aber kein Völlegefühl, kein saures Aufstossen. Auch die Nacht erlebe ich jeden Tag besser. Für mich stelle ich einen grossen Erfolg fest – sehr, sehr erfreut.

Noch eine Frage stelle ich in den Raum:

Weshalb haben wir heute so viele kranke Menschen? Immer mehr im schönen jungen Alter – das ist erschreckend für mich. Bei dieser grossen Auswahl an Gemischt-Kost, bis zu 12 – 15 verschiedene Arten auf einem Teller? Da müsste doch der Körper vollends zufrieden sein und würde nicht schon eine Stunde später nach Süssem oder sonst was Fertigzubereitetem verlangen?

Es ist tatsächlich wichtig genug darüber ernsthaft und etwas tiefer zu diskutieren. Ehrliche und durchgedachte Erfolge zu unterstützen.

Es wäre wünschenswert für jeden Menschen, alt zu werden ohne Schmerzen.

Vom Sonnenhang Schwanden sende ich Ihnen die besten Grüsse -

Diese Kopie sende ich an: Redaktion Gesundheitstipp, „Diäten", Postfach 277, 8024 Zürich

Schaub Institut, am Platz 1, 7310 Bad Ragaz

Schwanden, 25.03.2012

Kopie

Redaktion Gesundheitstyp
Herr Gossweiler
Postfach 277
8024 Zürich

Liestal, den 23. März 2011

Sehr geehrter Herr Gossweiler,

zu den Aussagen Ihrer Fachleute möchte ich folgendes erwähnen, vor 35 Jahren lernte ich Milly Schaub, die Mutter von Stefan Schaub kennen. Das Thema : Wie man den Säure- Basen- Haushalt regulieren kann.

Als junge Frau hatte ich Probleme mit meiner Gesundheit trotz Vollwertkost ! „Rheumaschmerzen, Hexenschuss, Schmerzen an Fingern und Zehen, Schilddrüsenüberfunktion, Krampfadern, Zahnfleischbluten.

Dank Schaubkost bin ich heute (63 mit Jahren) gesund, ich war damals total übersäuert

.Ich möchte noch erwähnen, dass ich mich nicht stur an die Schaub- Kost halte, auch bei mir gibt es, hauptsächlich wegen meinen Grosskindern ab und zu zum Frühstück Brot, auch Teigwaren stehen manchmal auf der Speisekarte.

Noch etwas zu den Fachleuten, jahrelang haben sie uns von Eiern Fett und Schokolade gewarnt. ETH Forscher Paolo Colombani räumt in seinem Buch mit diesen Ernährungs- Irrtümern auf, selbst beim Cholesterin gibt er Entwarnung.

Mit freundlichen Grüssen

E Xa

E E

Greifensee

Redaktion Gesundheitstipp
"Diäten"
Postfach 277
Zürich

Greifensee, 27. März 2012

"... und o b ich denen zurückschreibe ..."

Mir sträubten sich die Haare, nur schon beim Lesen dieses Titels - . Und darunter noch die Foto des geöffneten Schaub-Kochbuches - unseres liebsten Hilfsmittels!

Seit dem 1. Januar 1997 lebe ich nach den von Paul und Milly Schaub erarbeiteten Grundsätzen und ich behaupte heute, dass ich nur dank Schaub's Wissen überhaupt noch lebe. Und w i e ich lebe !

O h n e ständige (Rheuma-) Schmerzen -

Vorbei, unnötig das erfolglose Abnehmen-Wollen,

Vorbei, unnötig der ständige Konsum und die Nebenwirkungen der Rheuma-Medikamente und anderen Schmerzmittel.

Vorbei aber auch Hunger-Ast und Heisshunger-Attacken. Ich kann sogar heute ohne weitere Gemütsbewegung das "unverzichtbare" Brot einkaufen für meine Nachbarin.

Einzige Bedingung: Dabei bleiben ! Schaub - Kost ist keine Kurz-Diät, sondern eine Lebens-Einstellung! Und sie wird uns in praktischen, einwöchigen Ferienkursen gut vermittelt.

Wir hätten heute genügend Aerzte und Pflegepersonal, wenn mehr Leute die Schaub-Kost kennen und essen würden (behaupte ich!).

Mit freundlichen Grüssen

Von:
An: "Schaub Institut" <schaub_s@schaub-institut.ch)>
Gesendet: Dienstag, 20. März 2012 17:32
Betreff: Antwort an Gesundheitstipp

Sehr geehrter Herr Schaub

Der diffamierende Artikel im Gesundheitstipp hat mich richtiggehend wütend gemacht. Ich hätte meiner Verärgerung auch von mir aus beim Gesundheitstipp Luft gemacht.
Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Erfolg zum bevorstehenden Kampf.

Sehr geehrte Damen und Herren

Als Abonnent des Gesundheitstipp habe ich Ihren Artikel betr. Schaub-Kost gelesen. Die Kritik der erwähnten sogenannten Fachleute ist so haarsträubend, dass ich Ihnen meine Erfahrungen mit der Schaub-Kost mitteilen muss.
Ich bin jetzt 78 Jahre alt. In jungen Jahren hatte ich immer wieder rheumatische Beschwerden. Vor 40 Jahren hatte ich Gelegenheit, bei Vater Schaub eine Vortragsreihe zu besuchen. Das Thema handelte sich um die Uebersäuerung des Körpermilieus und daraus entstehende Rheuma-und Gelenkbeschwerden. Von da ab hielt ich mich an Schaub's Empfehlungen und mied vor allem Joghurt, Milch und Orangen und ich ass Früchte und Getreideprodukte nicht zusammen. Im Uebrigen konsumierten wir in der Familie die übliche Hausmannskost. Auch von den andern Früchten wie Pflaumen, Zwetschgen, Aprikosen, Kirschen konsumierte ich während der Saison nur ganz wenig, weil ich mit einer grösseren Menge sofort Rückenschmerzen bekam. Diese Ernährungsweise hat mich seither vor Rheuma verschont.

Seit 15 Jahren bin ich pensioniert und ich lebe in einem Einpersonen-Haushalt. Seit dieser Zeit hielt ich mich an die Empfehlungen der Ernährungswissenschaft. Das heisst: ich ernährte mich fett-und Eiweissarm, 5-mal am Tag Früchte, Gemüse und Salat, ich ass nur noch Vollkornprodukte, als Fette genoss ich nur Olivenöl und Butter. Jede Ernährungsberaterin hätte ihre helle Freude an meiner Ernährungsweise gehabt. Trotzdem fühlte ich mich eigentlich nie richtig wohl. Ich hatte Magenbrennen, entzündetes Zahnfleisch, Bindegewebsschwäche, jeweils plötzlicher Harndrang, Schlafstörungen. Im Januar 2011 ist mir beim Kegeln der Bizeps-Muskel abgerissen. (spröde Sehne). Wenn das kein Beweis ist, dass die vegetarische Ernährung gar nicht so gesund ist, wie die offizielle Ernährungsberatung dem Volk weismachen will.
Seit 26. Dez. 2010 ernähre ich mich nun nach den Richtlinien von Stefan Schaub und nun fühle ich mich so richtig wohl wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Die oben geschilderten Beschwerden sind verschwunden. Ich habe mehr Energie, das sich auch bei meinen Bergwanderungen bemerkbar macht. Die säure-und kohlenhydrat-arme, Eiweiss-und fettbetonte Ernährung wirkt verblüffend und ist auch überaus schmackhaft.Der Blutdruck sowie der Augendruck haben sich verbessert. Ich bin begeistert von der Schaub-Kost und kann diese nur weiter empfehlen.
Die Schaub-Therapie kann auf eine 50-jährige Tätigkeit zurückblicken und hat tausenden Patienten Linderung und Heilung gebracht. Die Schaub-Methode ist durchs Band weg durch Studien erforscht und auch von den Aerzten Dr. med. Franz Xaver Mayr, Dr. med. Wolfgang Lutz, Salzburg und Prof. Dr. med. J. Yudkin, London erforscht. Nachzulesen im Buch von Stefan Schaub "Die Krankheitsfalle"
Aufgrund der Verdienste und der Erkenntnisse von Stefan Schaub und seiner Eltern finde ich die Erklärungen der Aerzte zu Schaub's Methode gelinde gesagt,unqualifiziert. Auch die Karikatur im fraglichen Gesundheitsmagazin erachte ich als deplaziert.
Sie preisen Ihr Magazin als unabhängig an. Also wären Sie ja geradezu prädestiniert, mit dem Schaub-Institut zusammenzuspannen und so die Methode unter's Volk zu bringen.
Für Ihre Kenntnisnahme danke ich bestens.

Mit freundlichen Grüssen

F. P.

Redaktion
Gesundheitstip
>Diäten<
Postfach 277
8024 Zürich

Chur,22.März 2011

Humbug - Über die Ernährungstheorie von Herrn Schaub

Sehr geehrte Herren

Meine Frau befindet sich schon längere Zeit in Behandlung beim Naturheilpraktiker Herrn Schaub in Bad Ragaz. Sie leidet unter Fibromyalgie. Seit sie sich von Herrn Schaub behandeln lässt und die Ernährung umgestellt hat, hat sich ihr Gesundheitszustand bedeutend verbessert und hat an Lebensfreude gewonnen.

Wie kann ein Mediziner das Wort „**Humbug**" verwenden ohne einen glaubwürdigen Gegenbeweis zu erbringen. Ich finde das primitiv desolat und überheblich.

Ich habe mir Mühe gegeben und das Buch von Herrn Schaub intensiv zu lesen und mich auch an diese langjährige Ernährungserkenntnisse eingefügt. Bis jetzt habe ich keine Nachteile in Kauf nehmen müssen und an Gesundheit nur positive Ergebnisse festgestellt, weil ich mit Arthrose behaftet bin und einen leichten Herzinfarkt hatte.

Auch eine bekannte Frau deren Tochter bei Herrn Schaub in Behandlung ist leidet an einem Hirntumor der nicht operativ entfern werden kann. Sie hat im Spital darauf gepocht, die Ernährungstheorie von Herrn Schaub einzuhalten. Die Aerzte mussten erkennen, dass ihre Blutwerte äusserst günstig sind.

Schulmedizin und Naturheilpraktik können gut zusammen leben, ohne das eine Desavouierung des Einen oder Anderen stattfindet.

Mit freundlichen Grüssen

J. Z

G L
CH Basel

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten"
Postfach 277

8024 Zürich

Basel, 26.03.2012

Ihr Artikel im Gesundheitstipp vom März 2012 : Diese Theorien sind ein Humbug / Fachleute kritisieren, die Diät von Stefan Schaub könne der Gesundheit schaden

Sehr geehrte Damen und Herren

Ja, ich habe Erfahrungen mit der Schaub-Kost = Kohlehydrat- und säurearmen Kost

Auf einem Vortrag von Stefan Schaub im Nov. 2008 erfuhr ich erstmals von der Schaub- Kost. Ich habe gleich umgestellt. Bis dahin gehörten Vollkornbrot, Teigwaren, viel Gemüse, viele Salate, Yoghurt, Weichkäse zu meinen Lieblingsspeisen.

Seit der Umstellung habe ich im 2009 folgende Erfahrung gemacht:

- Sofort kein Völlegefühl mehr, das ich immer nach dem Essen hatte.
- Nach neun Monaten hat sich mein Eisengehalt mehr als verdoppelt, obwohl ich auch kein Fleisch und Fisch esse. In den letzten 15 Jahren hatte ich immer zu wenig Eisen, und es wurden mir vom Arzt deshalb Eiseninfusionen empfohlen, die ich jedoch ablehne.
- Keine Muskelkrämpfe mehr, die mich fast täglich beim Strecken des Fusses überfielen. Diese werden ja auf Magnesiummangel zurückgeführt.
- Meine schon über Jahrzehnte trockene Haut an meinen Beinen, die sich richtig abschuppte, wurde durch geschmeidige Haut abgelöst.
- Ich verlor gänzlich meine Hämorrhoiden, mit denen ich in den letzten zwei Jahrzehnten immer mehr oder weniger zu tun hatte.

Schaubkost ist keine Diät sondern eine normale Ernährung, die ich jedem empfehle.

Ich habe den Eindruck, die Artikelschreiber im Gesundheitstipp haben die Sache nur oberflächlich untersucht und auch das Buch von Stefan Schaub „Die Krankheitsfalle" und z.B. die Patientenberichte nie gelesen, geschweige die Schaubkost probeweise angewendet.

Ich kann mir auch vorstellen, dass die Pharmazie und die Milch- und Zuckerindustrie die Schaub- Kost aus wirtschaftlichen Gründen nicht gerne sehen bzw. fördern.

Ich bin völlig unabhängig und verfolge mit diesem Erfahrungsbericht keine wirtschaftlichen Interessen. Ich finde einfach, dass das Wissen über die ***Schaub-Kost*** vielen zugänglich gemacht werden sollte.

Mitfreundlichen Grüssen

21. März 2012

Redaktion Gesundheitstipp
8024 Zürich

Erfahrungen mit Säure-Basen-Diäten

An die Redaktion

Meine Erfahrungen:
Die „Schrub-Kost" begleitet mich seit 1982.
In dieser Zeit habe ich sie mehr, weniger.. oder gar nicht eingehalten.
Interessant ist das „gar nicht"...
2004 habe ich mit einer Arbeit begonnen die bedingte, dass ich zusammen mit vielen Menschen an einem grossen Tisch ass.
Die Mahlzeiten waren abwechslungsreich und gut.. die Stimmung am Tisch auch.
Das Übergewicht kam relativ schnell, die Beschwerden wie Kreuzweh, Mühe beim Treppensteigen, Irritation, Müdigkeit usw. gesellten sich nach und nach dazu.
Eines Tages kam ich zum Schluss, dass mir nur noch Abnehmen hilft.
Also begann ich wieder mit der „Schrub-Kost" von weniger... bis mehr.
Das Abnehmen war erfolgreich nur der Bauch

/.

/.

wollte nicht weg.
Nach etlicher Zeit stellte sich heraus, dass ich einen Tumor mit Krebszellen im Anfangsstadion hatte.
Die Folge war:
Eine 1. Operation
Einen Sommer lang Chemotherapie
Eine 2. ganz grosse Operation
Alles habe ich mit „Schaub-Kost" wunderbar und in Rekordheilungszeit überstanden.
Während dem Chemo Sommer bis zur 2. Operation habe ich normal gearbeitet.
Auch jetzt arbeite ich wieder, halte die „Schaub-Kost" so gut wie möglich ein, lebe ohne jedes Medikament und habe keine Schmerzen.
Es ist jedem freigestellt was er von der ganzen Sache halten will.
Frau Schaub sagt: Beobachtet euch.
Das habe ich getan, mein Wohlbefinden ist da und nur das zählt für mich.

Mit freundlichen Grüssen

Bericht Nr. 126

J R

Zürich

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten"
Postfach 277
8024 Zürich

Zürich, 26. März 2012

„Diäten"

Sehr geehrte Damen und Herren

Viele Jahre litt ich an Gelenk-und Weichteil-Rheuma, auch war ich übergewichtig. Trotz starker Medikamente hatte ich Tag und Nacht grosse Schmerzen. Meinen Haushaltpflichten konnte ich nur mit Mühe nachkommen. Zeitweise mussten wir sogar den Mahlzeitendienst bemühen. Ich hatte Kenntnis von der Schaub-Diät, und so entschloss ich mich, mich mit dieser Kost zu ernähren. Konsequent führte ich diese Diät ein halbes Jahr durch. Das Essen ist delikat, benötigt nicht so viel Aufwand und mit den Kochbüchern von Herrn Schaub leicht nachzukochen. Mein Mann isst mit Vergnügen mit.

Meine Schmerzen besserten sich stetig, langsam konnte ich die Medikamente reduzieren. Obwohl Rheuma als unheilbar gilt, bin ich heute schmerzfrei, ohne Chemie und 18 Kilo leichter. Ich bin glücklich und zufrieden und der Familie Schaub überaus dankbar.

Ich finde es skandalös und inakzeptabel, die Schaub-Kost als Humbug zu titulieren. Herr und Frau Paul und Milly Schaub sel. hatten jahrzehntelange Forschungsarbeit geleistet, um diese wirksame Diät zu entwickeln, welche so vielen leidenden Menschen geholfen hat. Dies verdient Respekt und Anstand. Herr Stefan Schaub führt das Programm seiner Elterrn sel. effizient und gewissenhaft weiter und hat eine grosse, stats noch wachsende Anhängerschaft, die dank Schaub-Diät ein gesundes, zufriedenes Leben führen können

Mit freundlichen Grüssen

J. R.

Bericht Nr. 127

März 20. 2012

An die Redaktion "Gesundheitstipp"

Mit dem Beitrag in ihrem Magazin über die Schaub-Kost bin ich absolut nicht einverstanden. Die Art und Weise so negativ zu schreiben finde ich taktlos!

Meine Erfahrungen seit über 10 Jahre Schaub-Kost hat für meine Gesundheit meine positive Lebenseinstellung sehr viel beigetragen. Nach Unfällen litt ich an Gelenk besonders Kniearthrose etc. auch hatte ich Übergewicht. Ich bin dankbar im Schaubinstitut den richtigen Weg für meine Gesundheit gefunden zu haben. Keine Gelenkschmerzen auch 15 kg weniger Gewicht und das seit bald 10 Jahren.

Wenn das kein Erfolg ist —?!

Nach wie vor finde ich die Schaub-Ernährung ausgezeichnet und werde dankbar weiter meiner Gesundheit zu liebe diese wertvolle Schaubernährung genießen!

Ich hoffe, dass das Gesundheitsmagazin auch ein Beitrag in meiner Form veröffentlicht. Wir haben ja die freie Meinungsbildung!

Mit freundlichen Grüßen

Maria

ile

beziehe mich auf die Schlagzeilen im Magazin „Gesundheitstipp." Schaubkost ist humbug.
Ich bin 58 Jahre alt und kenne die Schaubkost schon über 20 Jahre. Mache ein mal pro Jahr eine Kontrolle beim Arzt. Es heisst dann jeweils: Machen Sie weiter so. Warum sollte ich was ändern? Bin voller Energie und Tatendrang. Obwohl ich regelmässig Eier, Fisch, Käse und Fleisch esse, habe ich keinen sauren Urin. Messe ihn regelmässig. Ich bin in den Wechseljahren! Probleme? Kenne ich nicht, und Hormone sind mir fremd. Auch kenne ich keinen Heisshunger.
Noch was: Früher hatte ich 20 kg mehr. Wunderbar, wenn man keine Kalorien mehr zählen muss. Für mich ist es die beste Kost, die ich je ausprobiert habe.
Meine Tochter 31 Jahre alt hat so nebenher 10 kg verloren. Ihr Freund ist auch ein „begeisterter Schaubler". Beide machen sehr viel Sport und möchten diese Kost nicht mehr missen.
Was soll ich Ihnen noch weiter über die Schaubkost schreiben? Probieren Sie es einfach aus – oder besuchen Sie zuerst einen Wochenkurs in Bad-Ragaz mit →

Stefan Schaub.
Noch was, ich fühle mich rundherum wohl.

Mit freundlichen Grüssen

M.T. .W

V J. O , dipl. ing. ETHZ
alt Nationalrat, Lebensberater

21.3.2012

An die Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten" Postfach 277
8024 Zürich

„Diese Theorien sind ein Humbug"
Gesundheitstipp vom März 2012

Sehr geehrter Herr Gossweiler,

Sie sollten mit dem Setzen von Titeln (Schlagzeilen) etwas vorsichtiger umgehen! Die sogenannte ärztliche Wissenschaft ist reiner Pragmatismus; einst hochgelobte Theorien und Medikamente sind zahllos, die eines Tages still und leise in der Versenkung verschwunden sind, da sich diese als falsch oder gar gefährlich erwiesen haben.

Dagegen sind die von Dr. Lutz und den Eltern von Stefan Schaub und ihm selbst erarbeiteten und heute vertretenen Theorien nun seit länger als 3 Generationen in der Praxis geprüft und immer von Neuem bestätigt worden – auch wenn diese im Gegensatz zum aktuellen Main-Stream der Schulmedizin stehen. **Dabei ist allerdings zu beachten, dass jeder Mensch ein Unikat ist, also jegliche Anwendung individuell abzustimmen ist.**

Meine eigenen Erfahrungen:

- Ich litt jahrelang unter heftigem Sodbrennen, das mich jede Nacht aus dem Bett jagte und zu den bekannten medizinischen Hilfsmitteln (Antiacida) greifen liess.
- Jeden Vormittag so gegen 1000 Uhr erlitt ich eine Unterzuckerung und musste schleunigst etwas Schokolade oder einen Apfel oder sonst etwas zuckerhaltiges essen.

In dieser Zeit buk meine Gattin täglich aus frisch gemahlenem Roggen und Weizen Brot für unsere Familie. Und trotzdem! Ausserdem achteten wir bewusst auf die üblichen Regeln einer gesunden Ernährung mit viel Salat, Gemüse und Früchten.

Nach dem Studium der Bücher von Dr. Lutz (Leben ohne Brot) und Stefan Schaub (Die Krankheitsfalle) entschloss ich mich zur konsequent kohlenhydratarmen - praktisch getreidefreien - Ernährung.
Mit totalem Erfolg!
Die beiden oben dargestellten Leiden hörten schlagartig auf!

Mit den Diät-Empfehlungen von Stefan Schaub stellte sich zusätzlich ein unerwarteter Erfolg ein. Jahrelang kämpfte ich eher erfolglos gegen zu hohen Blutdruck. Vor der Ernährungsumstellung wurden Werte von 240 / 120 und gelegentlich noch alarmierende festgestellt. Dies trotz massivem Einsatz blutdrucksenkender Mittel. Nach kurzer Zeit normalisierte sich der Blutdruck auf 145 /85 bei gleichzeitiger Reduktion der Medikamente auf noch 5mg Amlodipin/tgl. .
Die Blutdruck-Werte werden täglich festgestellt und sind erstaulich konstant.

Ich bin 81jährig und habe einiges an Lebenserfahrung sowohl in der wissenschaftlichen Forschung (Bakteriologie) wie auch in der praktischen Erfahrung als Lebensberater und Heiler vorzuweisen. Mir ist heute sehr bewusst, dass z.B. die Erkenntnisse der Komplementär- und der Alternativ-Medizin von der hohen Schulwissenschaft zu Unrecht gering geachtet werden.

Ein Humbug ist es – sehr geehrte Redaktion – sich mit so herabwürdigenden Titelsetzungen selbst ins Unrecht zu versetzen.
Was die Wissenschaft – speziell im medizinischen Bereich - heute hochjubelt, kann sich schon morgen als tragischen Fehler erweisen.

Mit vorzüglicher Hochachtung

V.J.O.
V.J.O

Affoltern am Albis, 22. März 2012

Redaktion Gesundheitstipp
„ Diäten"
z.H. Herrn Andreas Gossweiler, Autor von
„Diese Theorien sind Humbug" , Marz 2012
Postfach 277
8024 Zürich

Sehr geehrtes Redaktionsteam,
vorerst danke ich Ihnen für Ihre Aufforderung, zu obgenanntem Artikel Stellung zu nehmen.
Es drängt mich geradezu, umgehend zu antworten.

Sehr geehrter Herr Gossweiler,
meine erste Reaktion als Frage: Haben Sie in der Ueberschrift den Begriff Schaub-Kost absichtlich vermieden, um das Wort Schaub wegzulassen? Es könnte sich ja einprägen, oder nicht?

Und nun hier meine Stellungnahme:
Herr Stefan Schaub ist fürwahr mehr Fachmann oder Experte in Sache Schaub-Kost als irgendwelche Wissenschafter oder Professoren, die sich in der Anwendung der Schaub-Kost nie versucht haben.
Meine Frau, Rosemarie Mettler-Studer, ist, wie viele weitere Schaub-Kost-Praktizierende, seit Jahren erfahrene Probandin dieses seit Jahrzehnten propagierten Ernährungs-Konzepts. Es ist übrigens keine Diät im heute gebräuchlichen Sinne. Die Schaub-Kost ist meines Erachtens besser zu umschreiben als eine kluge Selektion von Nahrungsmitteln mit einem bestimmten Zubereitungs- und Einnahme-Modus.
Nur wer Schaub-Ernährungsempfehlungen konsequent über längere Zeit, zum Beispiel ein Jahr lang, befolgt, ist kompetent mitzureden und zu urteilen, meine ich.
Bezeichnenderweise steht beim Schaub- Ernährungskonzept am Anfang nicht die Theorie, geschweige denn der Kommerz, sondern die Erfahrung, die Praxis, die „ Antwort " des eigenen menschlichen Körpers.
Wenn schon, so ist das schaubsche Ernährungskonzept eine empirische Wissenschaft, die aufgrund ehrlicher Rückmeldungen immer wieder bestätigt wird.

Es ist meines Erachtens nicht verwunderlich, dass die Bejahung der Schaub-Kost der Pharma- und Nahrungsmittel-Industrie suspekt erscheinen m u s s .

Meine Frau Rosemarie, heute 68 jährig, ist leider ausgeprägte Rheumatikerin und leidet seit ihrem 30. Lebensjahr darunter. Sie musste sich zudem jahrzehntelang mit verschiedenen Lebensmittel-Unverträglichkeiten und Migräne abfinden. Sie wurde deshalb nicht müde, immer wieder Fachärzte aufzusuchen, leider mit wenig Erfolg.
So war und ist es für meine Frau und mich, als quasi Mitleidendem, ein grosser Glücksfall, vor zwölf Jahren das Schaubinstitut kennen gelernt zu haben. In praktischen Ernährungswochen beübten und unterrichteten uns Milly und Stefan Schaub sehr kompetent, zusammen mit weiteren Kursteilnehmern.
Seither erfährt meine Frau nachhaltige Linderung in Sache Rheuma und Unverträglichkeiten.
Sie kennt seither auch keine Migräne-Attacken mehr und freut sich einer allgemeinen guten Lebensqualität.
Meine Frau Rosemarie und ich bedauern überaus, das Institut Schaub nicht schon 20 Jahre früher kennen gelernt zu haben !

Auch ich, als Nicht-Rheumatiker und gesunder Mensch, ernähre mich in gleicher Weise wie meine Frau gemäss Schaub-Konzept und erfreue mich als 73-jähriger sportlicher Berggänger, ohne ein einziges kg Uebergewicht, der besten Gesundheit.
Schaubkost engt die täglichen Gaumenfreuden nicht ein, im Gegenteil, man/frau mausert sich zum eigentlichen Gourmet, und freut sich stets auf die Mahlzeiten. Es gibt doch, seien wir ehrlich, ohnehin bei den Lebensmitteln ein unerträglich grosses Angebot, sodass wir „ Schaubianer " mit Erleichterung einer wunderbaren Lebensmittel-Selektion huldigen können und erst noch die Gewissheit haben, dem eigenen Körper n u r d a s V e r t r ä g l i c h e zuzuführen, sodass Heilung und Gesund-Erhaltung erwirkt werden.

Mit freundlichen Grüssen

Kopie geht an Herrn Stefan Schaub,
Schaub-Institut AG für Ernährung und Naturheilverfahren, Bad Ragaz

Bericht Nr. 134

Kopie

B S

Heimiswil

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten"
Postfach 277
8024 Zürich

Heimiswil, 13. April 2012

Erfahrungen mit der Schaub - Ernährung (Kurzfassung)

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich beziehe mich auf Ihren Artikel im Magazin „Gesundheitstipp" vom März 2012. Vor gut einem Jahr besuchte ich einen Vortrag von Stefan Schaub zum Thema „Übersäuerung". Dieser war so interessant, dass ich mich entschlossen habe, die Ernährungsberatung nach Schaub während 5 Tagen in Bad Ragaz zu erlernen. **Bis dahin litt ich regelmässig an Polyarthritisschüben in meinen Händen und täglich plagte mich mein Reizdarm.**
Mit Hilfe der Schub-Kochbücher habe ich meine Ernährung umgestellt. Schon nach wenigen Tagen hatte ich viel weniger Blähungen und mein Darm beruhigte sich. **Ich bin glücklich, Ihnen heute schreiben zu dürfen, dass ich seit einem Jahr, Dank der Schubkost, eine normale Verdauung habe und auch keinen Arthritisschub mehr hatte!!!**
Mit dieser bekömmlichen Kost bin ich immer satt, was sich auch noch gut auf meine Figur auswirkt!

Neben meinem hat auch eine gute Freundin von mir grossen Erfolg!
Sie hatte grosse Schmerzen wegen ihren Divertikeln, welche regelmässig mit Antibiotika behandelt werden mussten. Bevor sie ihrem OP - Termin zustimmte, stellte sie ihre Kost auf Schub um - und siehe da! Sie brauchte die letzten 10 Monate kein Antibiotika mehr und ihre Schmerzen wurden von Tag zu Tag weniger. **Heute sind für meine Freundin, mit der Schaubkost, die Divertikel kein Thema mehr!** Ein schöner Nebeneffekt war auch noch, dass sich ihre Figur sehr positiv verändert hat, obschon sie heute viel besser isst, als all die Jahre zuvor!!!

Ich denke, jeder wer sich in Artikeln über die Schubkost äussern will, sollte sie zuerst ausprobieren, dann würden nicht so kritische Zeilen erscheinen!

Freundliche Grüsse

B. S.

B. S.

Bericht Nr. 135

Redaktion Gesundheitstipp
Diäten
Postfach 277, 8024 Zürich

Ich habe im Gesundheitstipp den Artikel über die Diät von Stefan Schaub gelesen.
Ich war sehr enttäuscht über diesen Artikel.
Es soll alles ein „HUMBUG" sein.
Ich muss schon sagen ich lebe schon jahrelang nach dieser Diät nämlich schon als noch die Eltern von Stefan Schaub da waren.
Mir geht es sehr gut.
Ich möchte also hiermit ganz deutlich sagen es ist kein „HUMBUG" und ich esse sehr gut und abwechslungsreich.

Mit freundlichem Gruss

W D

Gündlischwand

E S

Interlaken

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten"
Postfach 277

8024 Zürich

Interlaken, 14.04.2012

Ihr Artikel im Gesundheitstipp vom März 2012 : Diese Theorien sind ein Humbug / Fachleute kritisieren, die Diät von Stefan Schaub könne der Gesundheit schaden.

Sehr geehrte Damen und Herren

Gerne berichte ich Ihnen über meine Erfahrungen mit der säure- und kohlehydratarmen Kost nach Schaub.

Ich habe mich früher nach den modernen Ernährungsregeln ernährt:
Viel Früchte, Rohkost-Salate, viele Dinkelprodukte, Yoghurt, Quark und achtete dabei auf wenig Fett.
Völlegefühl, Blähbauch, Verdauungsprobleme waren meine Begleiter.

Nach meiner Umstellung auf die Schaub-Kost verwende ich zum Kochen viel Fett (spetzielles Kokosfett, Olivenöl, Bratbutter und Vollrahm), esse Butter, Vollfett Hartkäse, Eier, nur eine, aber süsse geschälte Frucht, wenig Getreide- und gar keine Vollkornprodukte, ohne zuzunehmen.

Nach dem Essen habe ich ein echtes Sättigungsgefühl, fühle mich wohl, der frühere Heisshunger ist weg. Seither habe ich eine gute Verdauung, gute Ausdünstung und keine Lust mehr auf Süssigkeiten.

Warum dies so ist, ist im Buch „die Krankheitsfalle" von Stefan Schaub genau beschrieben.
Man sollte dieses Buch schon richtig gelesen haben, bevor man erklärt, dies sei HUMBUG.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und verbleibe mit
freundlichen Grüssen

E. S

Bericht Nr. 137

Sehr geehrter Stefan Schaub,

Auch ich habe den Artikel im Gesundheitstipp gelesen. Die Gegenkräfte sind sofort zur Stelle, wenn es was Gutes gibt und vor allem nicht viele daran verdienen.
Sie wissen schon was ich meine.
Zum Glück kenne ich die ~~Kur~~ Schaub-Kost, und befolge sie auch, sonst ginge es mir so wie meine Kolleginnen, immer beim Arzt, und ---
Wenn ich mal abweiche, zum Glück merke ich sofort, Besonders beim Zuckerader Wein.
Ich bin sofort übersäuert, und ganz schlimm beim Joghurt, nur ein paar Löffel.
Heute bin ich 1.58 cm gross habe 50 Kilo, bin natürlich sehr beweglich.
Natürlich gibt es auch ein paar Sachen Alter entsprechend. Denn ich möchte auch mal gehen von dieser Welt, wo es nur noch ums Geld geht.
Ich denke gerne an die schöne Zeit zurück in den Flemser Berge, ich war etwa ungefähr 15 mal dort mit Ihrer Mutter.
Anbei der Brief an den Gesundheitstipp, bin nicht so gut im Schreiben und formulieren, aber der Wille war da.
Nun wünsche ich Ihnen alles Gute viel Erfolg und Gottes Segen

Ihre G. K.

Kreuzlingen

Bericht Nr. 138

Seit 26. Jahren esse ich
nach Schaulk und seitdem
geht es mir gut. Vor 26 Jahren
bin ich „gefährlich" wandern,
und ging das erste Mal in die
Schaulk Ferien Flumser Berge.
Ich kam mit der starken
Blasenentzündung an, die Ärzte
wusste nicht mehr weiter,
keine Terapie brachte mein
Rücken wieder in Ordnung.
Meine Töchter mussten mir die
Strümpfe anziehen. Nach 5 Tagen nach
Schaulk war die Blase in Ordnung
und auch der Rücken nach und
nach. Ich war total übersäuert
und habe natürlich so gegessen
wie die Anderen.

Bericht Nr. 139

Krankheitsgeschichte von

H M J 1927 Landwirt

Dänikon

Mit 49 machte sich eine Hüftgelenkarthrose am rechten Bein bemerkbar. Die Schmerzen nahmen rapide zu und die landw. Arbeiten konnten mit 50 kaum bewältigt werden. Die Diagnose vom Arzt: Hüftgelenkarthrose – also operieren. Für mich als Landwirt einen Schlag aus heiterem Himmel. – Gibt es wirklich nichts anderes? Doch das gibt es, eben die Schaub-Diät. Kurz entschlossen: konsequente Schaub-Diät und das Gelenk schonen. Die Wirkung blieb nicht aus. Nach 3 Monaten 2/3 weniger Schmerzen. Jetzt die „Probe aufs Exempel": alle landw. Arbeiten ohne zu schonen ausführen; und siehe, die Schmerzen kamen nicht wieder. Sie gingen allerdings weniger schnell zurück d. h. nach einem halben Jahr war ich schmerzfrei und konnte wieder 50 kg Säcke auf dem Rücken tragen. Bergtouren bis 4000 er lagen wieder drin, allerdings mit Wanderstöcken. Heute mit 85 J. beschränken sich die Wanderungen bis in SAC Hütten, wohlverstanden ohne Beschwerden am rechten Hüftgelenk.

Bericht Nr. 140

Nach 10 Jahren Schaub - Diät interessierte mich mein „angeschlagenes" Hüftgelenk. Ein Röntgenbild ergab die Diagnose vom Arzt: beginnende Hüftgelenkarthrose. Die Regeneration war auch für einen Laien erkennbar.

Anfangs alle Jahre, später alle 2 Jahre liess ich mein Blut und Urin untersuchen. Sämtliche Befunde incl. Cholestrin waren seit 35 Jahren immer im normalen Bereich.

Eine willkommene Nebenerscheinung gab es auch noch. Mit 50 bekam ich regelmässig, wegen Schmerzen am rechten Ellbogen, Spritzen. Auch das lästige Afterjucken ist dank der Schaub - Diät verschwunden.

Jäniken, den 10. April 2012

F. M

Bericht Nr. 141

April 2012

Betrifft Säure-Basen Diäten.

Ich habe Ihren Bericht über die Schaub-Kost gelesen.
Wegen Arthritis und Weichteilrheuma verbrachte ich vor 6 Jahren zwei Wochen im Institut von Stefan Schaub.
Nach nur zehn Tagen Schaub-Kost konnte ich die Rheumamittel absetzen.
Was mich am meisten erstaunte, der Blutdruck wurde normal, und ich war bald ohne Medikamente.
Meine deformierten Finger sind zwar geblieben, ich habe aber keine Schmerzen mehr, da die Entzündungen weg sind.
Wenn ich wieder mal Brot, Teigwaren oder Süssigkeiten esse habe ich schnell wieder Schmerzen.
Ich möchte auf keinen Fall auf die Schaubkost verzichten, und empfehle dies allen Leuten mit Schmerzen.
Es ist alles andere als „Humbug"

Freundliche Grüsse

Gündelisahwand

Bericht Nr. 142

K. A

Bad Ragaz

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten"
Postfach 277
8024 Zürich

Betrifft den Artikel: „Diese Theorien sind ein Humbug"

Sehr geehrte Damen und Herren

Auf Empfehlung meiner Tochter machte ich 2007 ein Coaching über die Schaub-Ernährung, da ich mit meinem Gewicht von 77 kg nicht mehr zufrieden war. Mein Ziel war, in diesem Sommer ca. 10 kg abzunehmen und ich hielt mich an die Richtlinien, obwohl mein Mann nicht mitmachen wollte. Das Schwierigste war für mich, auf Brot, Kuchen und Süssigkeiten zu verzichten, aber ich hielt durch und reduzierte die Kohlehydrate durch Kartoffeln, viel Gemüse und wenig Salat am Mittag. Ich verzichtete auf Süssigkeiten, nahm mehr erlaubte Früchte zu mir und habe in 8 Monaten über 10 kg abgenommen.
Als wir dann im September gerade an den grossen Feiertagen in Israel bei unserer Tochter und Familie in den Ferien weilten, konnte ich es nicht lassen, mich an den beinahe täglichen grosszügigen Barbeque-Buffets mit grosser Lust zu bedienen und habe in den 3 Wochen sogar 1,5 kg abgenommen, während mein Mann ebenso viel zunahm!
So freute ich mich nach der Heimkehr, wieder alles zu essen, was uns beiden schmeckte und bin seither, trotz Krankheit im Jahr 2008 (totale Unterleibs-OP) und Todesfall meines Mannes vor 2 Jahren, immer zwischen 64 und 65 kg, habe also mein Idealgewicht gefunden und kann es auch halten.
Ich bin überzeugt, dass mir die Schaub-Kost dazu geholfen hat, ein „leichteres" Leben zu führen und empfehle diese bei jeder Gelegenheit, weil es mir so gut geht.

Mit freundlichen Grüssen

K. A.

7310 Bad Ragaz, 30.03.2012

Jk Jk Biel-Bienne

Bin Urgrosi (79) und durfte vor 45 Jahren miterleben, wie die Eltern von Stefan Schaub mit sehr viel Engagement und viel Herzblut nach einer optimalen Ernährungsweise suchten, und sie haben sie gefunden, die

Kohlenhydratarme - und säurearme Ernährung

Man lebt nicht von dem was man isst, sondern von dem was man verdaut!
Wichtig zu wissen:

a.) nicht austauschen Eiweiss gegen Kohlenhydrate (Gemüse, Salat, Kartoffeln, Reis, Soja, Spaghetti und viele andere Getreidespeisen und Süssspeisen.

b.) nicht weniger Fleisch, Fisch, Eier oder Käse, dafür mehr Kartoffeln, Gemüse, Salate, Obst.

c.) Salz, Essen Sie nicht salzarm; der Organismus braucht Salz für die Eiweissverdauung. Besonders Eier ohne Salz sind schwer verdaulich.

d.) Fett Fetthaltige Speisen sättigen nachhaltig über viele Stunden, und Sie benötigen dadurch insgesamt weniger Nahrung.
Auch kann der Körper wichtige Vitamine (A, D, E, K)

/

d.) nur in Verbindung mit Fett aus der Nahrung aufnehmen. Vorallem Vitamin D ist für die Aufnahme von Kalzium notwendig. Daher kann sich eine fettarme Ernährung ungünstig auf Knochen und Gelenke auswirken.

Aus jahrelangen persönlichen nur positiven Erfahrungen möchte ich die erwähnte Ernährungsweise jedermann/frau wärmstens empfehlen.
Haben Sie irgendwelche Probleme rufen Sie das Institut Schaub in Bad Ragaz an!

Bericht Nr. 145

5442 Fislisbach, 28.3.12

An die Redaktion von
„Gesundheitstipp"

Die Fachleute kritisieren gemein die Schaubkost! Damit bin ich nicht einverstanden, denn ich geniesse die Kost seit 29 Jahren und fühle mich wohl im Magen und Darm! Ich habe schon 35 J. Polyarthritis! Mache ich einige Fehler, dann bekomme ich einen zünftigen Schub und die Gelenke schwillen an und es tut weh! So gibt es nichts anderes, als wieder zu schauben und es geht mir bald wieder gut! So bleibe ich bei der guten Schaubkost und bin den Eltern Schaub und Stefan sehr dankbar, dass ich diese gute Kost kennen gelernt habe!

Es grüsst herzlich

M W

Fislisbach

P.S. Bin 72 Jahre alt!

Bericht Nr. 146

Betrifft: "Diese Theorien sind ein Humbug" im Gesundheitstipp März 2012.

Ja, auch ich teilte die Auffassung der genannten Ärzte und Fachleute jahrzehntelang. Heute weiss ich aus eigener Erfahrung, seit fast 40 Jahren, wie falsch sie für mich war. Im Alter von 35 Jahren, nach der Geburt des dritten Kindes, plötzliche Lähmungen und rheumatische Schmerzen. Diagnose verschiedener Ärzte und Spezialisten: Rheuma und Arthritis genetischer Natur. "Sie werden bald im Rollstuhl sein, mit diesen Knochen kann man nicht leben!" (Mit 6 Jahren Sturz aufs Steissbein, fast alle Wirbel verschoben, Steisswirbel gebrochen und gestaucht). Damals war ich überzeugte Vegetarierin, 23 Jahre lang. Unsere Familie hat alle Ernährungsströmungen mitgemacht, Bircher-Benner, Waerland etc., alles wurde ausprobiert.

Mit 55 Jahren: Hochgradige Osteoporose, Knochen im Bereich des Brechens. Und dann die Rettung: Ich lernte M. und P. Schaub kennen. Und die Schaub-Kost, aufgebaut u.a. auf der Theorie von F. X. Mayr. Und trotz diametraler Aussage zu jahrzehntelangem Wissen und Überzeugungen habe ich mich darauf eingelassen. Immer wieder im Konflikt mit Verstand und gängiger Lehre. Die Umstellung braucht Geduld und Ausdauer, und vor allem striktes Einhalten der Regeln. Ausrutscher rächen sich sofort. Die strenge Schaub-Kost für Kranke ist monoton und einfach. Aber der Verzicht hat sich gelohnt. Heute, nach fast 40 Jahren mit dieser Ernährung, (ich bin 81 Jahre alt) kann ich gerade stehen und gehen, ohne Stock und Rollstuhl. Es gibt keine Gewichtsprobleme (Grösse 38). Osteoporose nicht mehr vorhanden. Die gebrochenen Wirbel, Verschiebungen, genetische Veranlagung sind natürlich immer noch da, aber aushaltbar. Auch mit Hilfe von Allopathie und Homöopathie.

In meiner therapeutischen Arbeit machte ich mit Schaub-Kost beste Erfahrungen. Es gibt Menschen, die auf mich zukommen, um von mir zu lernen, "wie man auf meine Weise 80 Jahre alt wird". Sicher gibt es auch andere gute Ernährungsformen; für mich ist dies die Beste.

Ewig dankbar bin ich M. und P. Schaub für ihre intensiven Forschungen; und ebenso Stefan Schaub, der mit Mut und Erfolg und immer weiteren Forschungen das Werk seiner Eltern weiterführt; trotz aller Anfeindungen.

Schon Prof. Meinrad Schär hat vor ca. 25 Jahren vor grossem Publikum die Schaub-Kost lächerlich gemacht. Meine Überzeugung ist, niemandem zu glauben, der nur Wissen hat, und keine eigene Erfahrung vorlegen kann. "Der Körper ist kein Reagenzglas".

M L 21.03.12

Bericht Nr. 147

Kopie

M H

Basel

7. April 2012

Redaktion Gesundheitstipp
"Diäten"
Postfach 277
8024 Zürich

"Schaub-Kost"
(Gesundheitstipp März 2012)

Sehr geehrte Damen und Herren

Ein so einseitiger Bericht über die Schaub-Kost ist mir bisher nie zu Gesicht gekommen. Es scheint Ihnen nur darum zu gehen, diese Diät kaputtzumachen und Herrn Schaub als einen Scharlatan hinzustellen. Warum erwähnen Sie keinen seiner Erfolge? Man muss sich fragen, welchen Interessengruppen Ihre Fachleute angehören.

Meine eigene Erfahrung: Ich musste alle 2 Tage ein Präparat gegen Reflux schlucken. Schon während meiner ersten zwei Wochen Schaub-Diät kein einziges mehr. Meine Begleiterin nahm täglich ein Präparat gegen Bluthochdruck ein. Nach 2 Tagen Schaub-Diät setzte sie es ab und schon nach einer Woche lag ihr Blutdruck wesentlich unter der Norm. Eine Tischnachbarin, eine ältere Bauernfrau, hatte seit Jahren einen Blutdruck von 160. Nach einer Woche (!) konnte sie ihre Tabletten absetzen. Eine andere Dame, eine Wiederholerin am Seminar, berichtete glaubwürdig, ihre Arthrose-Schmerzen seien nach einem halben Jahr Schaub-Diät verschwunden gewesen. Sie habe dann angefangen, wieder sogenannt normal zu essen und die Schmerzen seien wieder erschienen. Jetzt sei sie da, um erneut einen Impuls zur Schaub-Diät zu empfangen und Erfahrungen auszutauschen.

Wie erklären Sie sich, dass die alten fleischessenden Jäger- und Reitervölker unsere Zivilisationskrankheiten nicht kannten, während sie bei den sich vorwiegend von Getreide ernährenden Aegyptern allgegenwärtig waren, wie Knochenfunde beweisen? Sagt das nicht genug?

Unser Körper besteht zum grossen Teil aus Eiweiss. Ist es da nicht sinnvoll, ihm möglichst viel Eiweiss zuzuführen, damit er daraus sein körpereigenes Eiweiss bilden kann?

Dass die Schaub-Theorien nicht Humbug sind, beweisen die vielen Erfolge. Von all den Schaub-Anwendern, die ich kenne, ist noch keiner wegen seiner Diät krank geworden, aber schon viele haben Gesundheit oder Schmerzfreiheit erlangt.

Mit freundlichen Grüssen

M. M.

Kopie

R B

Pratteln

Redaktion Gesundheitstipp
„Diäten"
Postfach 277
8024 Zürich

4133 Pratteln, 30. März 2012

März-Ausgabe Gesundheitstipp
Schaubkost: „Diese Theorien sind ein Humbug"

Sehr geehrte Damen und Herren,
Im obgenannten Artikel wird das Konzept der Schaubkost massiv angegriffen und verunglimpft.

Bei der Schaubkost handelt es sich um eine verdauungsgerechte Kostform mit ganzheitlicher Wirkung, und nicht um eine „Diät".

Ich bin 74 Jahre alt, halte mich seit 9 Jahren an die Schaubkost und berichte von meinen Erfahrungen.

Seit 9 Jahren halte ich mühelos, ohne Verzicht und ohne zu hungern mein Wohlfühlgewicht von 59/60 kg
Vielerlei Verdauungsstörungen, die ich mit Vollkorn etc. hatte, sind vollständig verschwunden.
Keine Spur von „Heisshunger"
Erkältungen, wenn sie überhaupt auftreten, verlaufen leicht und sind nach wenigen Tagen vorüber,
Keine rauhe Haut, keine Orangenhaut, straffes Bindegewebe
Keine Zahnfleischentzündungen mehr
Ich fühle mich fit und gesund, auch die frühere Müdigkeit ist kein Thema mehr.

Bevor man etwas in Bausch und Bogen verurteilt und auf verächtliche Weise abqualifiziert, sollte man die praktischen Auswirkungen kennen.

Ich gratuliere Stefan Schaub zu seinen Erfolgen und hoffe, dass auch in Zukunft viele Menschen von der wohltuenden Wirkung der Schaubkost profitieren werden.

Freundliche Grüsse

Kopie an Schaub Institut, 7310 Bad Ragaz

Bericht Nr. 149

R L

Uznach

5. April 2013

Redaktion Gesundheitstipp
Diäten
Postfach 277
8024 Zürich

Schaubkost

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich leide seit 40 Jahren an Psoriasis und seit 7 Jahren an Arthritis. Natürlich habe auch ich viele verschiedene Ernährungswege ausprobiert.

Wenn ich mich jedoch an die Schaubkost halte, brauche ich meine starken Medikamente nicht einzunehmen, weil es mir besser geht und die Schmerzen ‚erträglicher' sind.
Zudem habe ich keinen geblähten Bauch, meine Verdauung ist viel besser und ich fühle mich rundum wohler. Heisshungerattacken habe ich keine, man isst genug und hat genügend Kohlenhydrate. Bei der Schaubkost gibt es ja Empfohlene / Toleriert und Zu vermeiden – Lebensmittel. Natürlich sind für gesunde Personen alle erlaubt und es geht vor allem darum, wenn man Beschwerden hat, dass die Empfohlenen Lebensmittel besser sind. Man sollte es einfach ausprobieren!

Freundliche Grüsse

R. L

beziehe mich auf die Schlagzeilen im Tagesanzeiger „Gesundheitstipp." Schaubkost ist humbug.
Ich bin 58 Jahre alt und kenne die Schaubkost schon über 20 Jahre. Habe ein mal pro Jahr eine Kontrolle beim Arzt. Es heisst dann jeweils: Machen Sie weiter so. Warum sollte ich was ändern? Bin voller Energie und Tatendrang. Obwohl ich regelmässig Eier, Fisch, Käse und Fleisch esse, habe ich keinen sauren Urin. Messe ihn regelmässig. Ich bin in den Wechseljahren! Probleme? Kenne ich nicht, und Hormone sind mir fremd. Auch kenne ich keinen Heisshunger.
Noch was: Früher hatte ich 20 kg mehr. Wunderbar, wenn man keine Kalorien mehr zählen muss. Für mich ist es die beste Kost, die ich je ausprobiert habe.
Meine Tochter 31 Jahre alt hat so nebenher 10 kg verloren. Ihr Freund ist auch ein begeisterter „Schaubler". Beide machen sehr viel Sport und möchten diese Kost nicht mehr missen.
Was soll ich Ihnen noch weiter über die Schaubkost schreiben? Probieren Sie es einfach aus – oder besuchen Sie zuerst einen Wochenkurs in Bad-Ragaz mit →

Stefan Schaub.
Noch was, ich fühle mich rundherum
wohl.

Mit freundlichen Grüssen

M.T. W.

Bericht Nr. 152

4. 4. 12

An die Redaktion
von „Gesundheitstipp"

Ihre Fachleute kritisieren gemein die gute, wohltuende und heilende sowie gesunde

Schaubkost.

Bevor ich vor 16 Jahren mit der guten Schaubkost begonnen habe, hatte ich ab und zu Rücken und Kopfschmerzen sowie spürte ich sehr oft die Hüften.

Mit der Schaubkost wurde ich innert kurzer Zeit gheilt. Sobald ich Fehler mache spüre ich den Rücken, stehe mit Rückenschmerzen auf und der stechende Schmerz in den Hüften begleitet mich 3 – 4 Tage.

Nach strenger Schaubkost habe ich meine Beschwerden wieder schnell im Griff.

So bleibe ich bei der guten Schaubkost und bin der Mutter Schaub und Stefan Schaub sehr sehr sehr dankbar, dass ich diese gute Kost kennen gelernt habe.

So fühle ich mich mit 62 J. super wohl und sehr gesund ohne Schmerzen und bin schlank geblieben aber nicht dünn oder dürr!

Mit freundlichen Grüssen

L. A.

V A

KOPIE

Trin

Trin, 5. April 2012

Redaktion Gesundheitstipp
„Diaten"
Postfach 277
8024 Zürich

Sehr geehrtes Gesundheitsheitsmagazin

Schaubkost

Meine Erfahrungen mit der Schaubkost beginnen schon im Kindesalter: Meine Eltern haben die Familie eine Zeit lang nach der Schaubkost ernährt - doch dann wieder umgestellt.
Heute koche ich für die ganze 5-köpfige Familie nach Schaubkost und das kam so:
Mein zweites Kind hat einen Geburtsfehler - eine Darmfistel - sprich; einen falschen Darmausgang. Schon im Babyalter hatte es Blut am Stuhl und schnell Verstopfung. Ich bekam Medikamente, Zäpfli, und chemische Einläufe, es wurde diskutiert; soll man operieren oder nicht und vom Arzt kam der Tipp Vollkornkost und Fruchtsäfte.
Trotz Bemühungen musste ich weiterhin Medikamente geben, mein Kind schrie vor Schmerzen, hielt den Stuhl vermehrt zurück - was die Verstopfung noch verschlimmerte - die OP war nicht mehr weit.

An diesem Punkt erinnerte ich mich an die Schaubkost, verschlang alles Lesematerial, was ich finden konnte und stellte die Ernährung für die ganze Familie um.
Und siehe da - die Verstopfung ist weg, Medikamente brauchen wir keine mehr und Ausnahmen, zum Beispiel mal was Süsses, sind auch kein Problem mehr; ganz zum Erstaunen meines Kinderarztes!
Nebenbei hat mein Mann den Heuschnupfen verlohren, und kann nun Saison für Saison seinen geliebten Sport Symtomfrei geniessen.
Was will man mehr? Es fehlt uns an nichts, wir fühlen uns wohl.
Ich suchte schon lange nach einem Weg uns ohne Emulgatoren, Geschmacksverstärker, E-Nummern und wie sie alle heissen zu ernähren. Ich habe ihn gefunden:

DIE SCHAUBKOST !!

Mit freundlichen Grüssen