

Wie Sie sich gesund essen

TEXT UND BILD: PETER DE JONG

«Die Befreiung aus den Krankheitsfallen» heisst ein neues Buch von Stefan Schaub und Marianne Eglin. Auf 320 Seiten beschreiben die beiden Ernährungsexperten, wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien können.



Zucker, Limonaden, Vollkorn, Rohkost sowie Gemüse und zu wenig Fett, Eiweiss sowie Fleisch setzen unserer Gesundheit zu. So sind nicht nur viele Zivilisationsleiden wie Übergewicht, Diabetes, Gelenk- und Rückenschmerzen, Rheuma, Reizdarm, Allergien, Hautprobleme, Neurodermitis, Infektionsanfälligkeit und Haarausfall auf die moderne Ernährung zurückzuführen, sondern auch zahlreiche psychische Störungen wie Depressionen, Ängste, Aggressivität, Konzentrationsmangel, Stimmungsschwankungen, chronische Müdigkeit, Demenz und Hyperaktivität.

Marianne Eglin und Stefan Schaub liefern mit ihrem eingehend recherchierten Werk klar verständliche und fundierte Hintergrundinformationen für die seit 50 Jahren erfolgreich am Schaub Institut angewandte Schaub-Kost. Sie begründen anhand von wissenschaftlichen Studien und biochemischen Begebenheiten, warum die Schaub-Kost über ein solch weites Wirkspektrum verfügt, denn von Haarausfall über Reizdarm, Depressionen, Cellulite bis zu Rheuma kann alles mögliche erfolgreich kuriert werden. Über 50 Beschwerden beziehungsweise Krankheiten konnten mit der Schaub-Kost bereits gelindert und zum Teil geheilt werden. Ein umfangreicher Praxisteil mit einem dreiwöchigen Menüplan rundet das revolutionäre Buch ab. Es ist ab sofort unter www.schaub-institut.ch oder in jeder guten Buchhandlung für 49 Franken erhältlich.

DIE AUTOREN

Nach der Maturität hat **Marianne Eglin** (*1974) am Universitätsspital in Zürich die Ausbildung zur



diplombierten Ernährungsberaterin HF absolviert. Sie war während elf Jahren wissenschaftliche Mitarbeiterin im Qualitätscenter von Coop. Heute ist sie wissenschaftliche Beraterin des Schaub Instituts und Dozentin an der Fachschule für Naturheilpraktiker in Bad Ragaz (Schaub Institut Akademie). Im Weiteren ist sie ausgebildete Ayurveda-Therapeutin. Marianne Eglin hat eine eigene Praxis für ganzheitliche Ernährung in Liestal. Zudem ist sie Unternehmensberaterin in Sachen Healthcare.

Stefan Schaub (*1965) ist Leiter des Schaub Instituts für Ernährung und Naturheilverfahren in Bad Ra-



gaz in der zweiten Generation. Er ist seit 1990 als Naturheilpraktiker mit eigener Praxis tätig. Während vielen Jahren war er Fachbereichsleiter für Traditionelle Europäische Naturheilkunde an verschiedenen Heilpraktikerschulen in der Schweiz. Zudem leitete er eine klinische Studie zum Thema Neurodermitis und Psoriasis unter Aufsicht der kantonalen Ethikkommission. Seit 2011 führt Stefan Schaub die Fachschule für Naturheilpraktiker in Bad Ragaz (Schaub Institut Akademie). Überdies ist er Buchautor, Dozent, Referent und Unternehmensberater in Sachen Healthcare.

Die meisten Menschen sind sich bewusst, dass eine gesunde Ernährung das A und O für Wohlbefinden, Schönheit und Lebensfreude ist. Doch was heisst «gesunde Ernährung» genau? Bietet die heute propagierte sogenannte gesunde Ernährungsweise mit viel Vollkorn, fünfmal täglich Gemüse und Früchte sowie wenig Fleisch tatsächlich die erhoffte Lösung? Die diplomierte Ernährungsberaterin Marianne Eglin und der Natur-

heilpraktiker Stefan Schaub beantworten diese Frage mit einem klaren Nein.

Verständlich und fundiert

Die Autoren zeigen in ihrem neu erschienenen Buch auf, welche Fallen in unserem Ernährungsalltag auf uns lauern und wie wir uns durch die fehlgeleiteten Ernährungsempfehlungen, die seit den Sechzigerjahren verkündet werden, krank statt gesund essen. Zu viel Kohlenhydrate, Brot,