



Das **SCHAUB**

Gesundheitskonzept

Wir sind, was wir essen – Eine Information

Mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung aus dem Schaub Institut finden auch Sie zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Selbstheilungskräfte wecken

In jedem Menschen liegt der Schlüssel für ein gesundes Leben. Die Tatsache, dass Sie grippale Infekte überwunden haben, zeigt, dass Ihr Körper immer wusste, wie diese zu heilen waren. Oder vielleicht haben Sie einmal einen Knochenbruch erlitten und durften erfahren, wie die betroffene Stelle wieder zusammengewachsen ist. Der menschliche Körper strebt mit all seiner Kraft jederzeit nach bestmöglicher Gesundheit und Ganzheit. Mit dem Schaub Gesundheitskonzept möchten wir diese natürliche Kraft in Ihnen aktivieren, sodass sie sich voll entfalten kann.

Krank wider besseren Wissens: Wie ist das möglich?

Es ist eine Herausforderung, ein Gesundheitskonzept zu veröffentlichen. Gesundheitsratschläge jeglicher Couleur überfluten heute den Markt und verunsichern viele Rat Suchende zunehmend.

Im Schaub Institut stellen wir schon seit Jahren fest, dass bei vielen Menschen, die sich bemühen, gesund zu leben, sowohl Aussehen als auch Befinden zu

wünschen übrig lassen. Ausgerechnet in einer Zeit, in der immer mehr Menschen die Ernährungs- und Gesundheitsinformationen von Fachleuten ernst nehmen und umsetzen, explodieren die Kosten im Gesundheitswesen. Die stetige Zunahme von Gewichtsproblemen deutet darauf hin, dass mit den heutigen Ernährungsrichtlinien etwas nicht stimmen kann. Wie kommt es zu diesen Widersprüchen?

Das Schaub Institut – Experimentelle Ernährungsforschung

Bereits in den 40er Jahren stellte Paul Schaub, Physiotherapeut, Gymnastiklehrer und Gründer des Schaub Instituts, einen engen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung fest. Die meisten seiner Patienten litten unter rheumatischen Erkrankungen. Damals wie heute sind Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie und andere Krankheiten, die in diesen Formenkreis gehören,

schmerzhafte Leiden – und bis heute gibt es keine Therapie, die Heilung bringen würde. Bald war für ihn klar: Chronische Erkrankungen müssen eng mit der Ernährung zusammenhängen.



SCHAUB INSTITUT

für Ernährung und
Naturheilverfahren

CH-7310 Bad Ragaz

Wir sind, was wir essen

1953 heiratete Paul Schaub die Physiotherapeutin Milly Schurter. Gemeinsam setzten sie sich intensiv mit Ernährungsfragen auseinander. 1965 lag



schliesslich das Grundkonzept für eine verdauungsfreundliche, kohlenhydrat- und säurearme Ernährung vor. Ermutigt durch die Verbesserung des Gesundheitszustandes und die Gewichtsreduktion ihrer Klienten wandten sie diese Ernährungsweise immer öfter bei ihren Patienten an.

Übergewicht, Hautprobleme, entzündliche Gelenkerkrankungen oder Allergien konnten bis heute bei Tausenden Betroffenen durch die Ernährungsumstellung erfolgreich behandelt werden.

Messbare Erfolge

Das Schaub Gesundheitskonzept basiert mittlerweile auf bald 50 Jahren Forschung und Erfahrung. Die Überprüfung zahlreicher Laborergebnisse während Jahrzehnten zeigt eindeutig eine Verbesserung des gesamten Gesundheitszustandes der Menschen, die dieses Konzept befolgen. Mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung nach Schaub können wir sagen: «Gesundheit ist machbar.» Häufig können wir eine wesentliche Besserung oder sogar vollständige Beschwerdefreiheit feststellen.

Auch bei Übergewicht kann man bei genauer Befolgung dieser Ernährungsform sehr gute Resultate erreichen, wobei die überflüssigen Pfunde dort abgebaut werden, wo es auch erwünscht ist. Die Konturen werden klarer definiert, die Fettpolster verschwinden, das Gewebe wird straffer. Jeder Mensch findet seinem Alter und seiner Konstitution entsprechend zu seiner Bestform.

Zu den folgenden Beschwerdebildern liegen dem Schaub Institut Berichte von Patienten vor, deren Zustand sich durch eine Lebensumstellung verbessert hat. Bedingung dabei war, dass mindestens drei Patientenberichte aus verschiedenen Quellen die gleichen Resultate zeigten. Zu jedem der nachfolgend aufgeführten Leiden sind die Originalberichte auf unserer Website www.schaub-institut.ch einsehbar.

Akne	Ekzem	Krampfadern	Rückenschmerzen
Amöbeninfektion	Erkältungen	Positives Lebensgefühl	Schilddrüsendysfunktion
Arthrose	Fersensporn	Leberentzündung	Schlafstörungen
Asthma	Fibromyalgie	Lupus erythematodes	Schuppenflechte
Atemnot	Gallenbeschwerden	Magenschmerzen	Schwangerschaft
Beine, gestaute	Gebärmutterentzündung	Mensbeschwerden	Sonnenallergie
Beine, offene	Gewichtsabnahme	Migräne	Süsssucht
Blähungen	Gewichtsverlust, krankhafter	Morbus Bechterew	Thrombose
Bluthochdruck	Gicht/Harnsäure	Müdigkeit	Übergewicht
Blutsenkung	Gleichgewichtsstörungen	Multiple Sklerose	Kinderkrankheiten
Bronchialbeschwerden	Granulomatose	Myom	Venenentzündung
Brustgeschwulst, gutartige	Haarausfall	Neuralgie	Verstopfung
Cholesterin	Hallux-Entzündungen	Neurodermitis	Wallungen
Colitisulcerosa	Halsentzündungen	Ohrenentzündung	Weissfluss
Darmverwachsungen	Hämorrhoiden	Osteoporose	Wunder Po
Depressionen	Haut, unreine	Polyarthrit	Zahnfleischbluten
Diabetes	Heuschnupfen	Polymyalgie	Zahngesundheit
Diskushernie	Hungerattacken	Reizdarm	Zöliakie
Divertikulitis	Ischias	Restless-Legs-Syndrom	
Durchfall, chron.	Knochenheilung	Rheuma	
Eisenmangel	Kopfschmerzen	Roemheld-Syndrom	

Die Theorie hinter der Praxis

Die Forschungsarbeiten folgender Wissenschaftler bilden die theoretische Grundlage des Schaub Gesundheitskonzepts:



Dr. med. Franz Xaver Mayr,

A-Wien, Verdauungsspezialist, war 30 Jahre Kurarzt in Karlsbad. Sein Augenmerk richtete sich hauptsächlich auf die Verdaubarkeit der Nahrung. Diese müsse bekömmlich und leicht verdaulich sein. Sein Credo lautete: «Gesündeste Nahrung nützt nichts, wenn sie nicht ordnungsgemäss verdaut wird.» Mayr stellte

nicht den Inhalt der Lebensmittel, sondern deren Bekömmlichkeit in den Fokus. Er war der Erste, der das Ziel beschrieb: So sieht Gesundheit aus.

Mayrs Grundsatz: «Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdauen kann. Die Nahrung muss der Verdauungsleistung des Menschen angepasst sein.»



Dr. med. Wolfgang Lutz,

A-Salzburg, wurde durch eigene Studien und Erfahrungen auf einen Zusammenhang zwischen Kohlenhydraten (Zucker und Getreideprodukte) und Erkrankungstendenzen aufmerksam. Er kam zur Erkenntnis, dass konzentrierte Kohlenhydrate, insbesondere Zucker, Süßwaren und Getreideprodukte, für hormonelle Störungen wie Fettsucht, Diabetes, Bluthochdruck, Gicht, Rheuma und viele andere gesundheitliche Probleme verantwortlich sind.

Lutz' Grundsatz: «Wenig bis gar kein Getreide und Zucker essen.»



Dr. med. Karl Rumler,

A-Gmunden, hat bei Laboruntersuchungen festgestellt, dass nach dem Genuss von Frucht-, Zitrus-, Milch-, Wein-, Essig- oder Oxalsäure der Organismus grosse Mengen an Mineralstoffen über den Urin verliert. Nach Rumlers Ansicht muss der Körper die durch die Nahrung zugeführten Säuren mit körpereigenen Mineralstoffen neutralisieren, will er sie ins basische Blut aufnehmen können. Es kommt zu einem Mineralstoffmangel in den Knochen und Geweben. Auch Allergien, Gewebeschwäche und Wasseransammlungen im Körper sowie Knochen-, Gelenk- und Bandscheibenzerfall sind Folgen davon.

Rumlers Grundsatz: «Kein Nahrungsmittel verzehren, das saurer ist als pH 4 (z.B. Zitrusfrüchte und Joghurt).»



Prof. Dr. med. J. Yudkin,

London, behandelt in seinem Buch «Der Zucker-Report» (vergriffen) die Zusammenhänge zwischen Zuckerkonsum und Zivilisationskrankheiten, vor allem Fettsucht, Allergien, Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Yudkins Grundsatz: «Hätte eine andere Substanz so eine gesundheitsschädigende Wirkung wie Zucker, wäre sie längst verboten worden.»



Prof. Dr. Walter Hartenbach,

Facharzt für Chirurgie, war nach langjähriger Tätigkeit an der Universitätsklinik München, Chefarzt der chirurgischen Abteilungen an den städtischen Kliniken in Wiesbaden. In jahrzehntelangen Forschungen zu Ernährungs-, Krebs- und Gefässerkrankungen konnte er keinerlei Zusammenhang zwischen Cholesterin, Herzinfarkt und Schlaganfällen feststellen.

Hartenbachs Fazit: «Die Theorie, dass Cholesterin Herzinfarkte verursacht, ist wohl der grösste Irrtum der heutigen Medizin.»

Diese Forschungsergebnisse zeigen ein anderes Bild, wie eine gesunde Ernährung aussehen sollte, als heute allgemein propagiert wird. Auf diesen wissenschaftlichen Arbeiten basierend, entwickelte das Schaub Institut eine kohlenhydrat- und säurearme Ernährung, die leicht verdaulich ist und nicht belastet.

Vitalität und Wohlbefinden fürs Leben

Das Schaub Gesundheitskonzept ist ein ganzheitliches Programm zur nachhaltigen Ernährungsumstellung. Dadurch erreichen Sie einen bestmöglichen Gesundheitszustand, verlieren Ihre überschüssigen Pfunde und gewinnen Ihre Lebensfreude zurück.

Es stehen Ihnen verschieden Möglichkeiten zur Verfügung, diese Ziele zu erreichen: Sie können die im Verlag Pro Salute erschienenen Bücher zu Rate ziehen, mit einer Schaub-Beraterin während drei Monaten ein Ernährungscoaching machen oder während einem Ferientaufenthalt bei uns in Bad Ragaz zu mehr Lebensqualität durch Schaubkost finden. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website oder telefonisch bei uns im Schaub Institut.

Literatur für Ihre Gesundheit aus dem Verlag Pro Salute



Die Krankheitsfalle:

Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden

Das Grundlagenbuch zur kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung nach Schaub

Autor: Stefan Schaub, kant. geprüfter Naturheilpraktiker/Leiter Schaub Institut

Mit einem Beitrag von Udo Pollmer, Lebensmittelchemiker

ISBN 978-3907547-12-0

184 Seiten mit Farbgrafiken zum Preis von CHF 42.– zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich.



Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern

Das Heilmittel für Zappelphilippe, Pummelchen, Schreibabies & Co.

Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung für Schwangerschaft, Stillzeit, Kleinkinder, Kinder und Teenager

Autoren: Stefan Schaub, kant. geprüfter Naturheilpraktiker/Leiter Schaub Institut

Brigitte Büsser, kant. geprüfte Naturheilpraktikerin

Sonja Scheuss, Hauswirtschafts- und Kochlehrerin

ISBN 978-3-907547-11-3

180 Seiten mit Farbgrafiken zum Preis von CHF 39.– zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich.



Die gute Figur

Das Grundlagenbuch zu «The Bodytune-Concept»

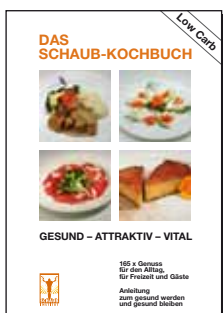
Mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung zur persönlichen Traumfigur und zu straffem Bindegewebe

Autoren: Milly Schaub, staatl. geprüfte Physiotherapeutin

Stefan Schaub, kant. geprüfter Naturheilpraktiker/Leiter Schaub Institut

ISBN 978-907547-09-0

140 Seiten Farbdruck zum Preis von CHF 33.– zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich.



Das Schaub-Kochbuch

Das Grundlagenbuch für den täglichen Gebrauch

Gesund – Attraktiv – Vital: mit 165 Rezepten auf Basis der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung

Autorin: Milly Schaub, staatl. geprüfte Physiotherapeutin

ISBN 978-3907547-02-1

176 Seiten Farbdruck, Hochglanz; Ringbindung zum Preis von CHF 49.– zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich.



Schaub-Kost köstlich

Für Kochfreunde und Gourmets: 190 leckere Rezepte zum Schlankwerden und Gesundbleiben auf Basis der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung aus dem Schaub Institut

Autorin: Sonja Scheuss, Hauswirtschafts- und Kochlehrerin

ISBN 978-3-907547-10-6

144 Seiten Farbdruck, Hochglanz; Ringbindung zum Preis von CHF 49.– zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich.