

Presseinformation



Schaub Institut[®] für Naturheilkunde

Postfach 320

Am Platz 1

CH-7310 Bad Ragaz

Fon +41 81 330 17 00

Fax +41 81 330 17 02

info@schaub-institut.ch

www.schaub-institut.ch

Inhaltsverzeichnis

1	Facts und Figures	3
2	Die Dienstleistungen des Schaub Instituts heute	4
3	Die Geschichte des Schaub Institut	5
4	Die Kohlenhydrat und Säurearmen Ernährung	6
4.1	Wissenschaftliche Untermauerung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2	Kontroll-Untersuchungen im Labor	7
4.3	Aussichten und Möglichkeiten	8
5	Der Verlag Pro Salute	9
6	Kur- und Kurswesen.....	10
7	Die Menschen hinter dem Schaub Institut	11
7.1	Stefan Schaub geb. 1965	11
7.1.1	Ausbildung	11
7.1.2	Tätigkeit	11
7.1.3	Nebenberufliche Tätigkeiten	12
7.2	Milly Schaub 1926-2004	12
7.2.1	Ausbildung	12
7.2.2	Tätigkeit	12
7.3	Paul Schaub, 1913 - 2000	13

1 Facts und Figures

Firma Schaub Institut für Naturheilkunde seit 1945

Gründung 1945 durch Paul Richard Schaub (gest. 2000),
staatl. dipl. Physiotherapeut und Krankenpfleger

Rechtsform Aktiengesellschaft

Inhaber Stefan Schaub (jüngster Sohn von Paul Schaub)

Institutsleitung Stefan Schaub,
kantonal appr. Naturheilpraktiker SG und ZG; Kaufmann

Mitarbeiter/innen **Brigitte Büsser:**
kantonal appr. Naturheilpraktikerin GR
Sonja Scheuss:
Hauswirtschafts- und Kochlehrerin
Brigitte Möhr:
Administration und Organisation
Monika Fagherazzi:
Masseurin FRK
Brigitta Michel:
Masseurin
Daniel Knöpfel:
Betriebswirt HWV

Sitz Am Platz 1, 7310 Bad Ragaz

2 Die Dienstleistungen des Schaub Instituts heute

Die Kerndienstleistungen des Schaub Instituts umfassen das naturheilkundliche Angebot für ambulante Patienten sowie Gesundheitsferien und Regenerationskuren. Mehr als 35'000 Personen hatten in den letzten 30 Jahren Kontakt mit dem Schaub Institut.

Angebote des *Schaub Instituts*

- o Naturheilkundliche Praxis in Bad Ragaz auf der Basis der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN):
 - Iris-, Puls-, Zungendiagnose
 - Pflanzenheilkunde
 - Ausleitende Verfahren wie:
 - Schröpfen
 - Baunscheidtieren usw.
 - Physikalische Therapien wie:
 - Manuelle Therapien
 - Massagen
 - Fussreflexzonenmassage
 - Wasserheilkunde
 - Wickel, Packungen
 - Akupunkt-Massage nach Penzel
 - Ernährungsberatung
 - Bewegungstherapie
- o Durchführung von Ferien- und Kuraufenthalten
- o Schulung für Fachleute des Gesundheitswesens
- o Persönliches Ernährungs- und Gesundheitscoaching

Alle unsere Dienstleistungen sind von den Krankenkassen anerkannt (Zusatzversicherung).

3 Die Geschichte des Schaub Instituts

1943 eröffnete Paul Schaub das *Schaub Institut* für Physikalische Therapie und Rehabilitation im Enge-Quartier in Zürich. Diesem angeschlossen war ein Pflegeheim für Chronisch-krankte. 1953 heiratete Paul Schaub die Physiotherapeutin Milly Schurter. Kurz darauf führten Paul und Milly Schaub das Institut gemeinsam. 1963 wurde das Institut ohne Pflegeheim an den Standort Im Wyl 18 in Zürich-Wiedikon verlegt, der Geschäftsbereich verlagerte sich in Richtung gesunde Ernährung und Naturheilkunde. 1985 trennten sich die Wege des Ehepaars Schaub, Paul Schaub verstarb 2000. Danach führte Milly Schaub das Institut in Zürich alleine weiter. 1993 schloss Stefan Schaub, jüngster Sohn, seine Heilpraktikerausbildung ab und arbeitete ab diesem Zeitpunkt mit ihr zusammen. 1998 übernahm er die Leitung des Instituts.

Mit der Pensionierung von Milly Schaub (gest. 2004), wurde der Bereich Physikalische Therapie 1991 geschlossen. Seither wird das *Schaub Institut* als Institut für Ernährung und Naturheilkunde geführt. Milly und Paul Schaub entwickelten eine Ernährungsweise, die bei verschiedenen gesundheitlichen Schwierigkeiten erstaunlich gute Resultate zeigt. Wichtige Indikationsgebiete sind: Rheumatischer Formenkreis, Allergien und Hautprobleme, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen. Ebenfalls eignet sich diese Kostform als Schlankheitsdiät

In den Jahren 1983 bis 1987 wurde diese Ernährungsform in der Frauenzeitschrift „annabelle“ als Feinschmecker-Diät publiziert. In der Folge wurde das „annabelle-Kochbuch“ herausgegeben, von dem 20`000 Exemplare abgesetzt wurden. In dieser Zeit stieg die Zahl der Abonentinnen der „annabelle“ um 10%. Das war das stärkste Wachstum in der Geschichte der Zeitschrift. Nach Differenzen und dem Wechsel der Chefredaktion wurde das Projekt Feinschmecker-Diät eingestellt.

4 Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung

Milly und Paul Schaub machten sich vor nicht ganz 50 Jahren auf die Suche nach einer gesunden Ernährungsweise, die der Biologie des Menschen gerecht wird. Dabei stiessen sie auf Erkenntnisse von Forschern, die bis heute kaum Beachtung finden, jedoch sehr wichtige Informationen für die Erstellung eines Ernährungskonzeptes enthielten. Hier zusammengefasst die wichtigsten Arbeiten:

Dr. med. Franz Xaver Mayr, A-Wien, Verdauungsspezialist, war 30 Jahre lang Kurarzt in Karlsbad. Sein Augenmerk richtete sich hauptsächlich auf die Leistungsfähigkeit des Verdauungsapparates und die Verdaubarkeit der Nahrung. Sein Credo: Gesundeste Nahrung nützt nichts, wenn sie nicht ordnungsgemäss verdaut wird. Aufgrund seiner langjährigen Studien und Beobachtungen entwickelte Dr. Mayr seine „Diagnostik der Gesundheit“. Mayr stellte fest, dass bei verdauungsgerechter Ernährung bzw. bei Schonung des Verdauungsapparates bei allen Menschen der Körper ähnliche Formen (Figur) annimmt und sich verschiedene Zeichen der Gesundheit einstellen (Figur-, Haut- und Bindegewebsbeschaffenheit). Diese Diagnostik ermöglicht es, den Gesundheitszustand eines Menschen und die Zuträglichkeit einer Ernährungsweise zu beurteilen, bevor gesundheitliche Störungen auftreten. Er war der Erste, der das Ziel beschrieb: So sieht Gesundheit aus.

Dr. med. Wolfgang Lutz, A-Salzburg, wurde durch eigene Studien und Erfahrungen auf einen Zusammenhang zwischen Kohlenhydraten (Zucker und Getreideprodukte) und Erkrankungstendenzen aufmerksam. Er selbst litt mit 45 Jahren an Arthritis und Hüftarthrose. Er kam zu der Erkenntnis, dass konzentrierte Kohlenhydrate, insbesondere Zucker, Süswaren und Getreideprodukte, für hormonelle Störungen wie Fettsucht, Diabetes, Bluthochdruck, Gicht, Rheuma und viele andere gesundheitliche Probleme verantwortlich sind. Seine Leiden verlor Lutz durch eine kohlenhydratarme Ernährung.

Dr. med. Karl Rumler, A-Gmunden, hat bei Laboruntersuchungen festgestellt, dass nach dem Genuss von Frucht-, Zitrus-, Milch-, Wein-, Essig- oder Oxalsäure über den Urin viel Kalzium ausgeschieden wird. Rumlers Ansicht nach muss der Organismus diese durch die Nahrung zugeführten Säuren mit körpereigenen Mineralstoffen neutralisieren, will er sie ins basische Blut aufnehmen. Diese Mineralstoffe werden dem Zellgewebe und den Knochen entzogen, was zu einem Mineralstoffmangel führt und Allergien, Gewebeschwäche und Wasseransammlungen im Körper sowie Knochen-, Gelenk- und Bandscheibenzerrfall zur Folge hat.

Prof. Dr. med. J. Yudkin, London, behandelt in seinem Buch „Der Zucker-Report“ die Zusammenhänge zwischen Zuckerkonsum und Zivilisationskrankheiten, vor allem Fettsucht, Allergien, Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Seine Meinung: «Hätte irgendeine andere Substanz auch nur annähernd jene schädliche Wirkung wie Zucker, dann wäre sie schon längst verboten worden» („Der Zucker-Report“ ist vergriffen).

Diese Forschungsergebnisse lassen andere Schlussfolgerungen zu, als die Wissenschaft sie heute vertritt. Sie haben Milly und Paul Schaub veranlasst, ein verdauungsfreundliches, kohlenhydrat- und säurearmes Ernährungskonzept zu entwickeln. Eine ausführliche Zusammenfassung und eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Erkenntnissen der oben angeführten Forscher finden sich im Buch „Ernährung + Verdauung = Gesundheit“, das im Verlag *Pro Salute* erschienen ist.

4.1 Aus der Praxis

Die durch die Schaubkost erzielten aussergewöhnlichen Ergebnisse bei vielen Beschwerden, insbesondere bei chronischen Leiden, und die gewichtsregulierende Wirkung begannen sich herumzusprechen. Immer mehr Ratsuchende wandten sich an das *Schaub Institut*. Unter ihnen eine damals 32-jährige Laborantin, die wegen ihrer schweren Polyarthritits innerhalb von 12 Jahren 17-mal operiert worden war. Als sie das Institut aufsuchte, waren bereits zwei weitere Operationen an einem Hüftgelenk und einem Ellbogen vorgesehen. Durch die Ernährungsumstellung gingen die Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen stark zurück, die Eingriffe erübrigten sich.

4.2 Kontroll-Untersuchungen im Labor

Die oben beschriebene Patientin war Laborantin im Waidspital in Zürich. Wegen ihres Gesundheitszustandes konnte sie nur 50% arbeiten, und sie liess regelmässig Blutuntersuchungen vornehmen. Ihre Blutsenkung (Entzündungsparameter) wurde zunehmend besser, bald konnte sie die Medikamente reduzieren und schliesslich ganz einstellen. Einige Jahre später heiratete die Frau und wagte es trotz bereits erheblicher Deformationen an Händen und Füßen, ein Kind zu haben. Der Aufsehen erregende Erfolg beeindruckte ihren Vorgesetzten und Leiter des Labors so sehr, dass er uns ermöglichte, in seinem Labor weitere Untersuchungen vornehmen zu lassen. Er und die Laborantin waren uns bei der Auswertung der Ergebnisse behilflich.

Diese Labortests waren für Milly und Paul Schaub enorm wichtig. Dadurch konnten sie die Wirksamkeit und die Unschädlichkeit dieses Ernährungsprogramms überprüfen. Der Anteil an Eiern, Käse, Butter, Rahm (Sahne) und Fleisch ist bei dieser Kost nicht unbedeutend. Deshalb war die Überwachung des Harnsäure- und Cholesterinspiegels besonders wichtig. Sie unterzogen sich selber während längerer Zeit in halbjährlichen Abständen einer Kontrolle. Zudem informierten uns viele Klienten über ihre Laborresultate, wenn bei ihrem Arzt eine Untersuchung vorgenommen wurde.

Die Laborkontrollen ergaben in sehr vielen Fällen eine auffallende Verbesserung und oft sogar eine Normalisierung der Blutsenkung, dies vielfach bei Patienten, deren Senkung zuvor über viele Jahre zu hoch gewesen war. Daraus wird ersichtlich, dass durch die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung die Entzündungstendenzen im Körper fallen. Der Leiter des Labors äusserte uns gegenüber, ihn überzeuge nicht nur der Erfolg bei der sehr schweren Polyarthrit der Laborantin, sondern ebenso die Tatsache, dass sie nach einem halben Jahr Schaubkost 100% arbeiten konnte und dem Arbeitsplatz nie mehr wegen irgendwelcher gesundheitlicher Störungen ferngeblieben war, während ihre Kolleginnen häufig verschiedener Unpässlichkeiten wegen fehlten.

Die Überprüfung zahlreicher Laborergebnisse über viele Jahre zeigt eindeutig eine Verbesserung des gesamten Gesundheitszustandes. Der Harnsäure- und der Cholesterinspiegel bleiben trotz der eher eiweiss- und fettbetonten Nahrung im normalen Bereich, sofern mengenmässig nicht zu viel gegessen oder daneben öfters in der Schaubkost nicht zulässige Produkte konsumiert werden. Nicht selten konstatieren wir sogar eine Normalisierung von zuvor überhöhten Harnsäure- und Cholesterinwerten. Zudem verschwinden akute Gichtschübe innert weniger Wochen und treten nicht wieder auf, wenn die Kost richtig befolgt wird.

4.3 Aussichten und Möglichkeiten

Nach mehr als 40 Jahren Erfahrung mit diesem Ernährungssystem können wir sagen: **Gesundheit und eine gute Figur sind weitgehend machbar!** Es sind nur wenige, meist schon schwer geschädigte Patienten, die überhaupt nicht auf die Kostumstellung ansprechen. Meist kommen die Leiden zum Stillstand, und häufig ist eine wesentliche Besserung oder gar vollständige Beschwerdefreiheit zu erreichen. Dieselben Ergebnisse sind bei Übergewicht zu verzeichnen, wobei die überflüssigen Pfunde dort abgebaut werden, wo es erwünscht ist. Das Aussehen wird besser, die Haut frisch und sauber.

5 Der Verlag *Pro Salute*

1982 gründeten Milly und Paul Schaub als Zweitunternehmung den Verlag *Pro Salute*. Ziel des Verlages war und ist es, ihre Bücher zu veröffentlichen und zu vertreiben. 2004 wurde der Verlag in eine GmbH überführt, heute leitet ihn Stefan Schaub. Ebenfalls führt er die Autorentätigkeit seiner Eltern weiter und hat sein erstes Buch 2004 erfolgreich publiziert. Im Verlag *Pro Salute* sind bislang erschienen:

Titel	Auflage	Exemplare
Die Fundamente des Gesundbleibens	12.	85'000
Das Schaub-Kochbuch	2.	10'000
Die gute Figur	1.	5'000
Film: Die Gesundheitssafari	1.	700
Ernährung + Verdauung = Gesundheit	1.	3'700
Gesundheitsgymnastik-Kalender	1.	3'000

6 Kur- und Kurswesen

Seit 1980 führt das *Schaub Institut* Gesundheitsferien und Regenerationskuren mit dem eingangs erwähnten speziellen Ernährungsprogramm durch. Seit 1999 finden die Kurse im Hotel Sandi in Bad Ragaz statt. Über 4000 Menschen haben bis jetzt Ferienkurse und Kurwochen besucht. Im Rahmen der Ferienkurse und Regenerationskuren in Bad Ragaz werden folgende Dienstleistungen angeboten:

- Gesundheitsgymnastik
- Hydrotherapien
- Ernährungsschulung
- Darmsanierungen
- Fastenkuren
- Ernährungskurse
- Erholungswochen

Während der Kurse ist ein stationärer Kurbetrieb in der Zweitpraxis gewährleistet.

7 Die Menschen hinter dem Schaub Institut

7.1 Stefan Schaub

Geboren 1965, seit 1990 Praxistätigkeit im *Schaub Institut*, Zürich; seit 1998 Zweitpraxis in Bad Ragaz

7.1.1 Ausbildung

- Absolvent der Deutschen Paracelsus-Schulen für Naturheilverfahren
- Ausbildung in Akupunkt-Massage nach Penzel
- Absolvent der NVS-Schule für Naturärzte (Naturärzte-Vereinigung der Schweiz)
- Kantonale Approbation zum Naturheilpraktiker

7.1.2 Tätigkeit

- Ehem. fachlicher Leiter Anatomie und Dozent für Naturheilkunde an der NVS-Schule AG für Naturärzte, Naturärzte Vereinigung der Schweiz, Herisau
- Ehem. Lehrbeauftragter für Anatomie am Institut für Kinesiologie, Zürich
- Ehem. Lehrbeauftragter für Anatomie am Forum für Traditionelle Chinesische Medizin, Aarau
- Ehem. Lehrbeauftragter für Anatomie, Pathologie und Hygiene an der Fachschule *Bio-Medica* für Manuelle Therapien und TCM, Zürich
- Ehem. Lehrbeauftragter für Aschner-Methoden, Zentralverband der Masseure und Naturmedizinischen Therapeuten, Hölstein
- Ehem. Lehrbeauftragter für Ausleitverfahren an der Schule für klassische Naturheilkunde, Zürich
- Ehem. Schulleiter und Chef-Dozent an der Fachschule für NaturheilpraktikerInnen FNH AG
- Ehem. Fachleiter Naturheilkunde, Zentrum Bodyfeet, Fachschule für Naturheilkunde und Manuelle Therapie
- Ausbildungs-Assistent bei den Lehrgängen für Akupunkt-Massage nach Penzel
- Lehrbeauftragter für Anatomie und Berufskunde an der Bio-Medica, Fachschule für Naturheilkunde und Chinesische Medizin
- Lehrbeauftragter für Naturheilkunde am Zentrum Bodyfeet
- Lehrbeauftragter für Humoralpathologie an der Paramed, Zentrum für Komplementärmedizin, Baar
- Fakultätsleiter an der Paramed, Höhere Fachschule für Naturheilkunde, Baar

7.1.3 Nebenberufliche Tätigkeiten

- Experte an den kantonalen Heilpraktikerprüfungen, St.Gallen
- Delegierter des Schweizerischen Verbandes der approbierten Naturheilpraktikerinnen und Naturärzte (SVANAH) für das BBT (Bundesamt für Berufsbildung und Technologie)
- Fachrat traditionelle westliche Naturheilkunde bei der SK-HHT (Schweizerischen Konferenz für Heilpraktiker-, Homöopathie- und TCM-Verbände)
- Leiter des Biomedizinischen Forschungsprojektes Dermatophagos der FNH AG in Bad Ragaz unter Aufsicht der Ethikkommission des Kantonsspital St.Gallen

7.2 Milly Schaub 1926-2004

7.2.1 Ausbildung

- Hausmutterschule Möschberg; Ernährungslehre nach Bircher-Benner
- Staatl. dipl. Physiotherapeutin
- Vegetative Atemtherapie, Prof. Dr. med. Volkmar Glaser, Freudenstadt, BRD
- Atemlösungsschule, Alice Schaarschuch und Hedy Haase, Krankengymnastinnen, BRD
- Atem-, Stimm- und Sprechbildung, Prof. Dr. Horst Coblenzer, Wien
- Praktische Mitarbeit bei Darmregenerations- und Fastenkuren nach Dr. med. F. X. Mayr.

7.2.2 Tätigkeit

- Kuranstalt Acquarossa, Fango- und Thermalbad
- Kuranstalt Schloss Steinegg (Schweiz. Verein für Volksgesundheit)
- 30 Jahre im eigenen Betrieb: Institut für physikalische Therapie, während 10 Jahren auch im angeschlossenen Heim für Chronischkranke
- 20 Jahre Leitung von Diätkuren mit Gesundheitsgymnastik und Atemschule in Kur-Hotels

7.3 Paul Schaub, 1913 - 2000

Staatl. dipl. Physiotherapeut und Krankenpfleger, 48 Jahre Berufserfahrung, davon 10 Jahre in verschiedenen Universitätskliniken, Krankenhäusern und Pflegeheimen, 38 Jahre im eigenen Institut für physikalische Therapie. Diesem angeschlossen war während 20 Jahren ein Pflegeheim für Chronischkranke.