

VIVA



UNFALL BEIM BADEN

So kannst du das Unfallrisiko senken.
[Seite 4]

SONNENBRAND

So schützt du deine Haut richtig!
[Seite 6]

FIESE POLLEN

So kannst du den Heuschnupfen bekämpfen.
[Seite 18]

Ein Sommertag: Leicht und lecker



Marianne Eglin
dipl. Ernährungs-
beraterin HF

Eine vitale und erfrischende Ernährung ist genau das Richtige für die warmen Sommertage. Die Schaub Ernährung ist eine seit über 50 Jahren bewährte Ernährungsform die lange sättigt, leicht verdaulich ist und dich voller Energie durch den Tag bringt. Sie entspricht den heutigen Low-Carb Ernährungsformen und hält dich gesund!



FRÜHSTÜCK KOKOS-BANANEN

Zutaten für 2 Personen

- > 2 Bananen
- > 2 Eier
- > 2 EL Rahm
- > 2 EL Kokosraspeln
- > 1 Prise Salz

Zubereitung

Die Bananen schälen und halbieren und in der Masse aus Ei, Rahm und Salz tunken. Dann in den Kokosraspeln wenden. (Diese am Vorabend in Wasser einweichen.) Die Bananen bei niedriger Temperatur im flüssigen Butter backen und auf der aus der restlichen Eiermasse gebackenen Omelette anrichten.

ABENDESSEN LACHS-TATAR

Zutaten für 2 Personen

- > 150 - 200 g Lachs
- > 1 EL Doppelrahm
- > 2 EL flüssiger Rahm
- > 0.5 TL Senf aus Senfpulver
- > 1 - 2 TL geriebener Meerrettich
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle
- > 1 Zweig frischer Dill
- > 2 kleine Kartoffeln

Zubereitung

Lachs in sehr kleine Würfel schneiden. Rahm mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und fein gehacktem Dill mischen. Lachs unterrühren, mit einer kleinen Kartoffel servieren.

MITTAGESSEN STEAKS VOM GRILL MIT AVOCADOSALAT

Steaks: Zutaten für 2 Personen

- > 2 Rindsfiletsteaks je ca. 150 g
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle
- > 40 g weiche Butter
- > 1 TL Senf
- > 2 Basilikumblättchen

Zubereitung

Butter cremig rühren, mit Senf und gehacktem Basilikum würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank fest werden lassen. Fleisch abspülen, abtupfen. Die Steaks auf dem Grill beidseitig je 2 - 3 Min. braten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zugedeckt warm stellen und 2 - 3 Min. nachziehen lassen. Mit der Kräuter-Senf-Butter servieren.

Avocadosalat: Zutaten für 2 Personen

- > 2 hart gekochte Eier
- > Salz, Pfeffer aus der Mühle
- > 1 reife Avocado
- > 2 EL Doppelrahm

Zubereitung

Die Eier schälen, fein hacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und quer in Scheiben schneiden. Auf zwei Tellern fächerförmig anordnen, mit Salz und Pfeffer würzen. Doppelrahm aufschlagen und würzen. Auf jeden Teller 1 gehacktes Ei und Doppelrahm geben.

Erfahrungsbericht Schaubkost



Marc Baltischwiler
Vorarbeiter Hochbau
ERNE AG
Bauunternehmung

MAN DARF NIE AUFGEBEN!

VIVA: Vor 10 Jahren erzieltest du die Diagnose Multiple Sklerose. Wie gingst du damit um?

Im ersten Moment war das natürlich ein unvorstellbarer Schock. Ich fürchtete mich vor einer Zukunft im Rollstuhl. Anfangs plagten mich sogar Selbstmordgedanken.

Nach und nach lernte ich positiv zu denken und wieder in die Zukunft zu schauen. Ich war damals erst um die dreissig und hatte noch mein ganzes Leben vor mir.

VIVA: Zu welchen Behandlungsmethoden rieten dir die Ärzte?

Gegen MS gibt es leider keine Medikamente mit Erfolgsgarantie. Es gibt lediglich eine Auswahl an Präparaten, die den Krankheitsverlauf verlangsamen und die Symptome lindern sollen. Diese haben aber leider auch teils sehr heftige Nebenwirkungen.

VIVA: Wie wurde die Krankheit bei dir entdeckt?

Der erste Schub begann mit einem «Chrüsele», das sich über mehrere Tage zu einem tauben Gefühl im Arm entwickelte. Begleitet wurde das Ganze von heftigem Augenflackern. Es folgten zahlreiche Tests beim Nerven- und Augenspezialist.

VIVA: Was probierst du alles aus, um deine Beschwerden zu lindern?

Während eines Schubs bekam ich jeweils Cortison-spritzen. Ich lag dann zwar jeweils rund 10 Tage flach, aber es half, den Schub durchzustehen. Bis auf eine Bioresonanztherapie, die ich einmal machte, nahm ich sonst nie Medikamente. Dies, weil mir die Nebenwirkungen zu heftig sind und die Wirkung zu unsicher ist.

Im Herbst 2014 wurde ich durch ERNE auf die Schaubkost aufmerksam. Nach dem Beratungstermin war für mich klar, dass ich das ausprobieren.

VIVA: Was überzeugte dich den Versuch zu wagen und deine Ernährung umzustellen?

Auf Brot zu verzichten fiel mir zwar schwer, und vereinzelt gönne ich mir auch mal eine Ausnahme, aber die Ernährung umzustellen ist alles in allem ein so einfacher und gesunder Weg. Auch ohne Garantie, aber eben auch ohne Risiko.

Als dann beim MRI Untersuch im Frühling 2015 festgestellt wurde, dass die Nervenentzündung zurückgegangen war, was gemäss Schulmedizin eigentlich kaum möglich ist, war das natürlich eine wunderschöne Überraschung. Mit einem so tollen Ergebnis hätte ich niemals gerechnet. Dieser Befund motivierte mich wahnsinnig, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen.

VIVA: Wie geht es dir heute?

Mir geht es ganz gut. Ich habe inzwischen Familie, bin am Arbeiten und hatte seit über 2 Jahren keinen Schub mehr. Ich bin überzeugt, dass auch meine positive Lebenseinstellung viel dazu beigetragen hat. Ich habe nie zugelassen, dass sich mein Leben nur noch um die Krankheit dreht und mich nie aufgegeben.

WAS IST MULTIPLE SKLEROSE?

Die schwere chronisch fortschreitende Nervenkrankheit führt zu Störungen verschiedener Körperfunktionen wie zum Beispiel Seh- und Gleichgewichtsstörungen, Lähmungen an Beinen, Armen und Händen, Schmerzen sowie Blasen- und Darmstörungen. Die genaue Ursache von MS ist trotz intensiver Forschung nach wie vor nicht bekannt.

Alternative: Iss dich gesund – Ernährung gegen Heuschnupfen



Stefan Schaub
Naturheilpraktiker,
Ernährungsexperte
und Leiter Schaub
Institut

Phänomen Heuschnupfen

Warum leiden einige Menschen unter einer Pollenallergie und andere spüren gar nichts, obwohl sie den Pollen ebenso ausgesetzt sind? Was ist bei den Personen anders, die keine Pollenallergie entwickeln?

Liegt die Ursache in unserem Essen?

Bei der Suche nach Antworten sind wir auf wissenschaftliche Arbeiten von Prof. John Judkin (1910-1995), Zuckerstoffwechselexperte am Queen Elisabeth Hospital in London, gestossen. Er stellte fest, dass Menschen, die viel Zucker und hochkonzentrierte Kohlenhydrate wie Getreideprodukte zu sich nehmen, eine weitaus höhere Bereitschaft haben, Allergien zu entwickeln, als Menschen die sich kohlenhydratarm ernähren. Die Gründe hierfür sind bis heute nicht abschliessend geklärt.

Allergie – eine Volkskrankheit

Das Thema interessiert, denn die Zahl der Allergiker hat sich in den vergangenen Jahrzehnten verzehnfacht. Rund 34 Prozent der Bevölkerung leiden an einer Allergieform.

Wir erzielen gute Erfolge

Dass etwas dran sein muss an der Theorie der allergieverstärkenden Kohlenhydrate zeigt die Praxis. Im Schaub Institut beobachten wir, dass Pollenallergien bei Betroffenen deutlich zurückgehen oder gar ganz verschwinden, wenn Zucker und Getreide nur noch selten auf dem Speiseplan stehen.

Welche Lebensmittel sollten Allergiker meiden?

Wer unter Heuschnupfen leidet sollte folgende Lebensmittel meiden:

- > Brot
- > Frühstücksflocken
- > Teigwaren
- > Backwaren
- > Zucker & Süssigkeiten
- > Süsses Brotaufstriche
- > Süssgetränke
- > Fruchtsäfte

Probier es selbst aus

Am überzeugendsten ist die Selbsterfahrung. Du möchtest deine Ernährung umstellen?

Eine Anleitung für eine zucker- und getreidefreie sowie kohlenhydratarme Ernährung, Hintergrundinfos

und leckere Menuvorschläge findest du in den Schaub-Büchern:

- > Das Fachbuch zur Schaub-Kost: «Die Befreiung aus den Krankheitsfallen»
- > Das Kochbuch zur Schaub-Kost: «Schaub-Kost köstlich»



Die Schaubkost hilft nicht nur gegen Pollenallergien, sondern auch bei allen anderen Allergieformen wie zum Beispiel Asthma, Nahrungsmittelintoleranzen und Neurodermitis – eine echte Hilfe zur Selbsthilfe.

LEIDEST DU AN ALLERGIEN?

Melde dich zur Ernährungsberatung an. Für Mitarbeitende der ERNE Gruppe ist die Beratung kostenlos. Naturheilpraktiker Stefan Schaub und Marianne Eglin stehen dir an folgenden Tagen für eine Beratung in Laufenburg zur Verfügung:

- > Dienstag, 17. Mai 2016
- > Dienstag, 14. Juni 2016
- > Dienstag, 16. August 2016
- > Dienstag, 13. September 2016

Reservier dir noch heute einen Termin bei Lea Hesse 062 869 44 76 oder online auf www.erne-viva.ch