

# FAQ

Häufig gestellte Fragen



SWISS-QUBE.CH



Was ist ein Swiss-QUBE?	04
Was ist das besondere an QUBE?	04
Was sind die spezifischen Eigenschaften von Swiss-QUBE?	05
Kann ich mit dem Swiss-QUBE Sport betreiben?	05
Reichen 1.000 kcal./Tag aus?	06
Muss ich während ich Sport betreibe mehrere QUBE essen?	06
Kann ich während dem QUBEN auch kohlenensäurehaltige Getränke trinken?	07
Kann ich auch eine Mahlzeit mit QUBE ersetzen?	07
Welche Wirkung hat der Swiss-QUBE auf meinen Stoffwechsel?	08
Darf ich Kaffee trinken?	08
Sind alle Kalorien gleich?	09
Womit ist Swiss-QUBE vergleichbar?	09
Wie wird der Swiss-QUBE angewendet?	10
Kann ich zu 100% QUBEN?	10
Dürfen Diabetiker QUBEN?	11
Welchen Einfluss auf meine Gesundheit hat der QUBE bei Bluthochdruck?	12
Darf ich bei rheumatischen Gelenkbeschwerden QUBEN?	12
Momentan führe ich eine äusserliche Cellulite-Behandlung durch ...?	13
Warum kann die Begleitung durch einen lizenzierten Swiss-QUBE Berater sinnvoll sein?	13

## Was ist ein Swiss-QUBE?

QUBE ist ein reines, natürliches Lebensmittelkonzentrat in Riegelform, das aus landwirtschaftlichen Rohstoffen, schonend hergestellt wird. Dabei werden die Rohstoffe vorher auf den Nährstoffgehalt analysiert und dann so zusammen gemischt, dass die Mischung alle elementaren Nährstoffe des Tagesbedarfes enthält. Damit können Nährstoffdefizite auf natürlichem Wege ausgeglichen werden. Der Körper wird mit allen notwendigen (essentiellen) Nährstoffen zu 100 % versorgt bei Kalorienreduktion auf 1000 kcal pro Tag.

## Was ist das besondere am QUBE?

Der Swiss-Qube unterscheidet sich von normaler gesunder Ernährung und den sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln ganz wesentlich:

- Der QUBE enthält kaum Wasser
- Jeder QUBE enthält alle 38 essentiellen Nährstoffe (und das schon zum Frühstück)
- Der QUBE enthält keine synthetischen Stoffe oder Konservierungsmittel
- QUBE versorgt den Körper zu 100 % mit allen Nährstoffen bei nur 1000 kcal Aufnahme
- Mit dem QUBE nimmt man nur 270 g Nahrung pro Tag auf, ohne Hunger oder Appetit, bei voller Leistungsfähigkeit

## Was sind die spezifischen Eigenschaften vom Swiss-QUBE?

- Der QUBE ist in seiner Struktur so fein, dass der Inhalt schnell im Dünndarm aufgenommen wird.
- Der Nährstoffgehalt (Mikro- und Makronähstoffe) des QUBE ist vollständig bilanziert und dem menschlichen Bedarf angepasst. (Nährstoffrichtlinie EU RL 2008/100)
- Die Rohkostqualität der Inhaltsstoffe garantiert einen optimierten Säure-Basen-Ausgleich.
- Die Nährstoffgrenzwerte im QUBE, wurden entsprechender den Vorgaben der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) designt.
- Mit 10 Swiss-QUBE pro Tag sind das Blutzuckerprofil und die Insulinausschüttung so ausgeglichen, dass der Körper auf Fettverbrennung umstellt.

## Kann ich mit dem Swiss-QUBE Sport betreiben?

Ja. Durch das kontrollierte Zuführen von Zucker ins Blut, ohne dass es dabei zu Insulinspitzen kommt, ist der Körper auf Fettverbrennung angewiesen. Durch die erhöhte Atmung beim Sport wird mehr Sauerstoff eingeatmet. Dieser Sauerstoff oxidiert Fettsäuren. Die oxidierten Fettsäuren werden dann mithilfe von L-Carnitin in die Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) transportiert. Dort wird das Fett in Coenzym A umgewandelt und dient somit als Energiequelle. Leistungssportler brauchen natürlich mehr Energie, deshalb könnte es von Vorteil sein, dass sie die doppelte Anzahl QUBE essen.

### Reichen 1.000 kcal./Tag aus?

Aus zahlreichen Anwenderprotokollen ist ersichtlich, dass eine volle Leistungsfähigkeit ohne Energieverlust möglich ist, solange genügend Fettreserven vorhanden sind. Der Wirkungsgrad der essentiellen Nährstoffe des QUBE entsprechen 1.000 kcal. Weitere 1000 kcal holt sich der Körper aus der Fettverbrennung solange Reserven vorhanden sind.

### Muss ich während ich Sport betreibe mehr QUBE's essen?

Nein. Wenn Sie QUBE in kürzeren Abständen als 80 min. essen, steigt der Blutzuckerspiegel an und ab ca. 80 mg/dl Blut wird das Hormon Insulin von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet. Das Hormon bewirkt, dass der Zucker (Glucose) aus dem Blut in die Körperzellen wandert. Dies hat zur Folge, dass der Blutzuckerspiegel abfällt und das in der Leber gespeicherte Glykogen (Traubenzucker) schneller geleert wird. Dies führt nach dem Sport zu Hunger. Wenn der Leberspeicher (Glykogen) leer wird, muss die Leber Eiweiss abbauen um die Zuckerversorgung der Nerven (Gehirn) sicher zu stellen. Dies geschieht über den sogenannten Alanin (Aminosäure)- Kreislauf und bedeutet u.U. Muskelabbau.

Ja. Wenn Sie Hochleistungssportler sind und vor allem im Ausdauerbereich agieren. Da sieht das Kohlehydratverbrauchsprofil anders aus. Wichtig ist natürlich auch, dass Sie die Wettkampfvorbereitung mit dem QUBE machen, so sammeln Sie Erfahrung wie er bei Ihnen wirkt. Erfahrene Trainer, Swiss-QUBE Berater und Sportmediziner beraten Sie gerne beim Einstieg.

### Kann ich während dem QUBEN auch kohlenensäurehaltige Getränke trinken?

Der Swiss-QUBE trägt durch seine Rezeptur zum Entsäuern und Entgiften bei. Ziel einer Entsäuerung ist es, die Säure durch das Abatmen von CO<sub>2</sub> zu neutralisieren. Durch die Zufuhr von Kohlenensäure im Trinkwasser wird dies verhindert. Aus Erfahrung empfehlen wir daher hexagonales Wasser (Quellwasserstruktur) zu trinken, das kann sehr schnell von den Zellen aufgenommen werden und verbessert die Zellentgiftung sowie den Sauerstoffgehalt in den Zellen.

### Kann ich auch eine Mahlzeit mit QUBE ersetzen?

„Neueinsteigern“ empfehlen wir zum Kennenlernen sich 1 Woche konsequent nur mit dem Swiss-QUBE zu ernähren. Diese Erfahrung ist wichtig, um zu spüren, wie das Gewicht runter geht, man weniger müde ist weil die Leber entgiftet wird, der Bauchumfang abnimmt und man sehr viel Wasser lassen muss. Nach diesem Aha-Erlebnis kann man die Anwendung variieren

- 4 Mahlzeiten pro Woche mit je 4-5 QUBE ersetzen oder
- 2 Tage pro Woche QUBEN (auch Würfeln genannt) oder
- 2 x 4 Tage im Monat oder
- 2- 3 Wochen im Quartal.

Aber stets mit mindestens einer Woche voll beginnen, Sie sollen wirklich Freude daran haben.

## Welche Wirkung hat der Swiss-QUBE auf meinen Stoffwechsel?

Es gibt drei Phasen. Die erste Phase (1. Woche) verlieren Sie viel überschüssiges Körperwasser und Gewicht. Leber und Magendarmtrakt werden entlastet. Die Fettverbrennung hat begonnen, Ihr Insulinspiegel hat sich normalisiert. In der zweiten Phase (2. Woche) verstärkt sich der Prozess der ersten Phase. Zusätzlich beginnt der Körper jetzt Reserven aus den Problemzonen abzubauen. Die Leber kann weiter entgiften, ihre Fettspecks einschmelzen um ihre normale Entgiftungs-Leistung wieder zu erlangen. In der dritten Phase (3. Woche) hat sich der Stoffwechsel wie nach einer langen Fastenkur normalisiert, der Körper ist ausreichend entgiftet, vor allem entsäuert, Nährstoffaufnahme und Schlackenabgabe funktionieren wieder. Wie schon erwähnt, die erste Woche sollte man konsequent und kontinuierlich nur QUBEN, danach könnte man die dritte Phase durch eine modifizierte Anwendung erreichen.

## Darf ich Kaffee trinken?

Den Kaffee weglassen ist bestimmt förderlich. Doch Kaffee trinken ist auch schön. Man könnte versuchen in den ersten zwei Wochen den Kaffeegenuss einzuschränken oder ganz weg zu lassen, so wird die Stoffwechselerneuerung im Körper nicht gestört. Stattdessen könnte man ja das gute hexagonale Wasser trinken, das verändert den Sauerstoffgehalt in den Zellen und macht damit auch munter. Kaffee mit Genuss, wer könnte da was einwenden.



### Sind alle Kalorien gleich?

Die Einheit Kalorie ist mehr als 100 Jahre alt. Damals wusste man noch nicht sehr viel über Nährstoffe. Man hat damals die drei Stoffe Fett, Kohlehydrate und Eiweiß in einem Reagenzglas unter Aufwand von Energie zu Asche verbrannt. Die Menge Energie die aufgewendet werden musste, hat den Energiegehalt festgelegt. Dieses Verfahren wurde im Labor durchgeführt. Die Masseinheit kcal bemisst also nur den Energiegehalt des Nahrungsmittels, sagt aber nichts über den Gehalt an essentiellen Nährstoffen aus.

### Womit ist Swiss-QUBE vergleichbar?

QUBE ist derzeit einzigartig. Momentan ist kein anderes Produkt bekannt, das ohne jeglichen Zusatzstoff alle Anforderungen der europäischen Richtlinie EU RL 2008/100 erfüllt und mit nur 1.000 kcal eine Ernährung ohne Hunger ermöglicht. 100%ige Versorgung unserer Körperzellen mit allen essentiellen Nährstoffen mit 270 g Nahrung und 1000 kcal pro Tag, ohne Appetit, Hungergefühle oder Leistungsverlust.

### Wie wird der Swiss-QUBE angewendet?

Am wirkungsvollsten in der ersten Woche ist die Einnahme von täglich 8-10 Einzelportionen à 27 g (gut kauen) im Abstand von 80-90 Minuten und 2- 3 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken. Hilfreich kann sein, wenn Sie sich den Timer Ihres Smartphones dazu einstellen, das erleichtert die Einnahme sehr.

Wenn Sie dann nach 1 Woche die Leichtigkeit spüren, werden Sie sicher eine zweite Woche anschliessen wollen, so ist unsere Erfahrung. Weitere Anwendungsmöglichkeiten finden Sie in unserem Swiss-QUBE Konzept oder zusammen mit Ihrem lizenzierten Swiss-QUBE Berater.

### Kann ich zu 100% QUBEN?

Beim QUBEN bauen Sie tgl. ca. 280 g Körperfett ab, das kann je nach Konstitution schwanken. Die Wirkung ist schon beschrieben worden, daraus folgend können Sie den QUBE natürlich in Ihre Ernährungsweise einbauen. Die Anwendung ist ja nicht nur gewichts-regulatorisch zu bewerten, trägt eben auch zur allgemeinen Gesundheitsfürsorge bei. Natürlich ist es von Vorteil das verbesserte Körpergefühl zu erhalten und dazu zu nutzen, „alte Gewohnheiten“ zu überprüfen. Hilfreich und gesund sind mehr Bewegung und weniger dafür aber qualitativer Essen.

## Dürfen Diabetiker QUBEN?

Generell kann man das mit Ja beantworten, genauer gesagt verhält es sich so: Menschen mit Diabetes II leiden meist auch unter Übergewicht, Bluthochdruck und in der Folge auch unter Bewegungsmangel. Der Swiss-QUBE hilft das Gewicht zu reduzieren, den Insulinhaushalt auch dadurch zu harmonisieren, beeinflusst den Blutdruck günstig und wird mit der allgemeinen Verbesserung des Körpergefühls, die Stimmungslage heben. Wer unsicher ist, sollte sich mit seinem Diabetologen absprechen. Die gewohnte regelmässige Blutzuckermessung ist dabei ganz wichtig, denn danach kann u.U. die Medikation reduziert werden, am besten mit ärztlicher Absprache.

Bei den Diabetes I betroffenen Menschen ist das nun wieder anders. Die meisten sind eher schlank und müssen Insulin durch Spritzen oder Pumpen zuführen. Der QUBE würde bei den Menschen als hochwertiger Nährstofflieferant fungieren, mehr zum Entgiften/Entsäuern und zum Anti Aging (antioxidativ) beitragen. Auch hier empfehlen wir den Arzt Ihres Vertrauens einzubeziehen. Das Blutzucker-Monitoring muss hier nicht erwähnt werden, da es Teil des Alltags der Menschen ist. In jedem Fall empfehlen wir eine Begleitung durch einen unserer lizenzierten Swiss-QUBE Berater.

## Welchen Einfluss auf meine Gesundheit hat der QUBE bei Bluthochdruck?

Das hochwertige Nährstoffprofil des QUBE wirkt nach Beobachtung allgemein harmonisierend und verbessert die Schlafiefe. Das liegt natürlich auch an den vielen natürlichen Vitaminen, hier vor allem an den B-Vitaminen. Der Gehalt von Kalium in Rohkostqualität trägt unter anderem zur verbesserten Gefässelastizität bei und verhindert damit Blutdruckspitzen. Allgemeine Gewichtsreduktion, mehr Bewegung und Leichtigkeit wirkt sich auch positiv auf den Blutdruck aus. Begleitung bekommen Sie auch von unseren lizenzierten Swiss-QUBE Berater.

## Darf ich bei rheumatischen Gelenkbeschwerden QUBEN?

Menschen, die unter Rheuma leiden haben sehr oft und manchmal auch chronische Gelenkentzündungen und starke Schmerzen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass nach dem Entsäuern auch Schmerzen nachlassen, die Entzündungshäufigkeit der Gelenke sich reduziert. Durch das Entsäuern/Entgiften nimmt auch die Entzündungsintensität und Häufigkeit ab. Die allgemeine Beweglichkeit, die sich im Gleichlauf erhöht, ermöglicht wieder ein normales Leben. Die positive Wirkung auf die Darmflora stärkt reflektorisch das Immunsystem. Das optimierte Nährstoff-Profil fördert den Zellschutz und wirkt damit antioxidativ. Lassen Sie sich von einem unserer lizenzierten Swiss-QUBE Berater begleiten.



## Momentan führe ich eine äusserliche Cellulite-Behandlung durch, wird diese durch eine Swiss-QUBE Kur beeinflusst?

Cellulitis findet im Bindegewebe der Haut statt. Dort kann es, meist durch Übersäuerung und Belastung mit „Stoffwechselschlacken“, zu chronischen Entzündungen und Narbenbildung kommen. Die entsäuernde und entgiftende Wirkung beim QUBEN setzt zwar schon nach der ersten Woche ein, ist aber nicht ausreichend um das Milieu grundlegend zu normalisieren. Frauen, die unter diesen Hautveränderungen leiden, haben nach unserer Erfahrung innerhalb 3-4 Wochen eine ganz normale Hautregeneration. Auch hier empfehlen wir die Begleitung durch einen unserer lizenzierten Swiss-QUBE Berater, die häufig aus dem Beauty-Bereich kommen.

## Warum kann die Begleitung durch einen lizenzierten Swiss-QUBE Berater sinnvoll sein?

Ja das ist doch so bei uns Menschen, wenn man aus den „alten Gewohnheiten“ aussteigen will, halten die einem manchmal mit Kopfschmerzen, Übelkeit oder anderen Spitzfindigkeiten fest.

Da kann es auch sein dass man plötzlich den Mut verliert und sein Vorhaben aufgeben möchte. Wenn man dann jemand hat, der genau darauf verständnisvoll motivierend eingeht, ist man schnell wieder so richtig dabei. Unsere lizenzierten Swiss-QUBE Berater haben eine sehr anspruchsvolle Ausbildung durchlaufen, sind hochmotiviert und sehr professionell. Und wenn die keine Antworten mehr haben, gibt es bei Swiss-QUBE die medizinische Hotline, die von QUBE erfahrenen Ärzten bedient wird.







BAHNHOFSTR. 10 5605 DOTTIKON

TEL +41 (0)56 616 90 00 INFO@FREEENERGY.CH

WWW.FREEENERGY.CH

SWISS-QUBE.CH

SWISSELAN DEVICES GMBH

HINTERWALD 7 UNTERÄGERI CH-6314

TEL +41 (0)41 755 03 49 KONTAKT@SWISS-QUBE.CH