



GRAND RESORT  
BAD RAGAZ



# MY MICROBIOME

Bringen Sie Ihre Darmflora zurück ins Gleichgewicht.

*Restore your gut flora's natural balance.*



## IHR PERSÖNLICHES NEWYOU ANGEBOT YOUR PERSONAL NEWYOU PACKAGE

### My Microbiome

Je gesünder und ausgeglichener unsere Darmflora ist, desto gesünder sind wir.

Unser Darm ist mehr als nur ein Verdauungsorgan. Denn hier, in der Mitte unseres Körpers, leben Billionen von Bakterien, die unseren Gesundheitszustand grundlegend beeinflussen. Diese Darmbakterien trainieren unser Immunsystem, schützen vor Infektionen und produzieren wichtige Vitamine, die unser Körper zum Leben braucht. Durch einen ungesunden Lebensstil kann dieses fragile System ins Ungleichgewicht geraten – die Folge ist eine sogenannte Dysbiose. Mit ihr gehen oft verschiedene Krankheiten wie Allergien, Infektionen, Diabetes oder Übergewicht einher.

*The healthier and more balanced our gut flora, the healthier we are as individuals.*

*Our intestine is more than just a digestive organ. Because here, in the middle of our body, live trillions of bacteria that fundamentally influence our state of health. These intestinal bacteria train our immune system, protect against infections and produce important vitamins. Through an unhealthy lifestyle, this fragile system can become imbalanced – the result is a so-called dysbiosis. This is often accompanied by various diseases such as allergies, infections, diabetes or overweight.*

#### Individuelle Beratung

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie das NEWYOU Angebot individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne.

health@resortragaz.ch  
+41 81 303 21 21

#### Individual consultation

*Do you have any questions or would you like to individually adapt the NEWYOU package to your needs? Then please get in touch. We are happy to advise you.*

health@resortragaz.ch  
+41 81 303 21 21

Mit unserem NEWYOU Angebot My Microbiome bringen Sie Ihre Darmflora zurück ins Gleichgewicht. Sie entdecken dabei mittels einer wissenschaftlich fundierten Darmanalyse Ihr ganz eigenes Mikrobiom, erhalten einen umfangreichen Health-Check zu Ihrer Darmgesundheit und genießen eine auf Ihr Ernährungskonzept abgestimmte Vollpension im Health- und Lifestyle-Restaurant verve by sven. Zudem helfen Ihnen unsere Ärzte und Ernährungsberater, Ihr Darmmikrobiom mit einer individuell auf Sie abgestimmten Mikrobiom-Therapie wieder aufzubauen.

*With the My Microbiome package, we restore your gut flora's natural balance. It includes a science-based gut analysis to give you insight into your very own microbiome, a comprehensive health check on your gut health, and full board individually tailored to your nutrition concept in the verve by sven health and lifestyle restaurant. Our doctors and nutritionists will also help you restore your gut microbiome with individually tailored microbiome therapy.*



## Was Sie erwartet

- Innovative, breit gefächerte Untersuchung des Magen-Darm-Ökosystems und des Stoffwechsels. Diagnostik der vorhandenen Darmbakterien, Bakterienvielfalt, Bakteriencluster, Fehlbesiedelungen und des allgemeinen Stoffwechsellustands
- Ausführliche ernährungsspezifische Anamnese durch diplomierte Ernährungsberater in Kombination mit der Auswertung einer Stuhlprobe in enger Zusammenarbeit mit einem Gastroenterologen
- Stabilisation/Wiederherstellung des individuellen Mikrobioms und der Magen-Darm-Funktion durch eine individualisierte Lebensmittelzufuhr und weiterführende begleitende Ernährungsmassnahmen
- Persönliches Ernährungskonzept
- Enge Begleitung durch ein erfahrenes Team bestehend aus Ärzten, Gastroenterologen, Ernährungsberatern und Diätköchen
- Zum optimalen persönlichen Lebensstil finden (Tagesstruktur, Ernährung, Bewegung, Schlaf etc.)

## What to expect

- *Innovative, wide-ranging examination of your gastrointestinal ecosystem and metabolism. Diagnosis of the existing gut bacteria, bacterial diversity, bacterial clusters, imbalances and the state of your general metabolism*
- *Extensive, diet-specific medical history taken by qualified nutritionists in combination with the results of your stool analysis in close collaboration with a gastroenterologist*
- *Stabilisation/restoration of your individual microbiome and gastrointestinal function through individualised nutrition and additional beneficial dietary measures*
- *Personal nutrition concept*
- *Direct support from an experienced team of doctors, gastroenterologists, nutritionists and certified dietary chefs*
- *Find your way to your optimal personal lifestyle (daily structure, nutrition, exercise, sleep, etc.)*

# My Microbiome Classic

Für alle, die Ihr individuelles Darmmikrobiom besser kennen lernen oder es nach einer Antibiotikatherapie wieder aufbauen möchten.

## IHR PROGRAMM

### Health

- Ein-/Austrittsgespräch mit Leading-Arzt
- Mikrobiom-Laboruntersuchung
- Abschlussbericht von Leading-Arzt

### Food & Nutrition

- Ein-/Austrittsgespräch sowie Verlaufsgespräch mit Ernährungsberatung
- Individuell abgestimmte Mikrobiom Vollpension im Health- und Lifestyle-Restaurant verve by sven
- Individuell abgestimmte Drinks, Tees sowie Probiotika
- Abschlussbericht von Ernährungsberatung

### Wellbeing

- Achtsamkeitstraining

### Preis pro Person

4 Tage inkl. Vollpension  
exkl. Übernachtungen  
ab CHF 5'250.-

Das Classic-Angebot kann von Sonntag bis Mittwoch gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 4 Tagen / 3 Nächten. Die Abgabe einer Stuhlprobe zur Analyse Ihres Mikrobioms vier Wochen vor Ihrem Aufenthalt wird vorausgesetzt.

# My Microbiome Premium

Für alle, die unter Darmbeschwerden oder Lebensmittelunverträglichkeiten leiden.

## IHR PROGRAMM

### Health

- Ein-/Austrittsgespräch mit Leading-Arzt
- Mikrobiom-Laboruntersuchung
- Atemgasanalyse ★
- Untersuchung auf Lebensmittelintoleranzen ★
- Abschlussbericht von Leading-Arzt

### Food & Nutrition

- Ein-/Austrittsgespräch sowie Verlaufsgespräche mit Ernährungsberatung
- FODMAP Diät\* ★
- Individuell abgestimmte Mikrobiom Vollpension im Health- und Lifestyle-Restaurant verve by sven
- Individuell abgestimmte Mikrobiom-Getränke und Probiotika
- Abschlussbericht von Ernährungsberatung

### Wellbeing

- 4 Schafgarben-Wickel ★
- Achtsamkeitstraining

### Preis pro Person

8 Tage inkl. Vollpension  
exkl. Übernachtungen  
ab CHF 7'000.-

Das Premium-Angebot kann von Sonntag bis Dienstag gestartet werden und bedingt einen Aufenthalt von 8 Tagen / 7 Nächten. Die Abgabe einer Stuhlprobe zur Analyse Ihres Mikrobioms vier Wochen vor Ihrem Aufenthalt wird vorausgesetzt.

★ = exklusive Premiumleistung

\* Eine FODMAP Diät kann nachhaltig helfen, Reizdarmsymptome zu reduzieren.



ZUM DETAILPROGRAMM  
[resortragaz.ch/my-microbiome](https://resortragaz.ch/my-microbiome)

# My Microbiome Classic

Suitable for anyone who is interested in the wellbeing of their gastrointestinal, or who would like to boost their gut microbiome after an antibiotic treatment.

## YOUR PROGRAMME

### Health

- Initial and final consultation with lead doctor
- Laboratory analysis of your personal microbiome
- Final report by lead doctor

### Food & Nutrition

- Initial, interim and final consultation with nutritionist
- Individually tailored Microbiome full board in the verve by sven health and lifestyle restaurant
- Individually tailored drinks, teas and probiotics
- Final report by nutritionist

### Wellbeing

- Mindfulness training

### Price per person

4 days incl. full board  
excl. overnights  
from CHF 5'250.-

The Classic package can be started from Sunday to Wednesday and requires a stay of 4 days / 3 nights. You are required to provide a stool sample for the analysis of your microbiome four weeks before your stay.

# My Microbiome Premium

Suitable for anyone suffering from intestinal complaints or food intolerances.

## YOUR PROGRAMME

### Health

- Initial and final consultation with lead doctor
- Laboratory analysis of your personal microbiome
- Breath gas analysis ★
- Food intolerance testing ★
- Final report by lead doctor

### Food & Nutrition

- Initial, interim and final consultation with nutritionist
- FODMAP diet\* ★
- Individually tailored Microbiome full board in the verve by sven health and lifestyle restaurant
- Individually tailored Microbiome drinks and probiotics
- Final report by nutritionist

### Wellbeing

- 4 yarrow compress treatments ★
- Mindfulness training

### Price per person

8 days incl. full board  
excl. overnights  
from CHF 7'000.-

The Premium package can be started from Sunday to Tuesday and requires a stay of 8 days / 7 nights. You are required to provide a stool sample for the analysis of your microbiome four weeks before your stay.

★ = exclusive premium benefit

\* A FODMAP diet can sustainably help reduce irritable bowel symptoms.



VIEW DETAILED PROGRAM  
[resortragaz.ch/en/my-microbiome](https://resortragaz.ch/en/my-microbiome)

# Time to recharge – NEWYOU Method®

Wir verstehen Gesundheit als etwas Ganzheitliches. Die NEWYOU Method® unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu optimieren und wahre Transformation zu erfahren – damit Sie gesund leben und gesund bleiben.

*We take a holistic approach to health. Our NEWYOU Method® supports you in optimising your lifestyle and experiencing real transformation – so that you can live healthy and stay healthy.*



Durch unsere langjährige Expertise im Bereich der Präventions- und Ernährungsmedizin entwickelten wir die NEWYOU Method®. Die evidenz- und erfahrungsbasierte Gesundheitsmethode umfasst verschiedene auf Ihren persönlichen Lebensstil abgestimmte Angebote und vereint die neusten Therapieformen aus der Präventiv- und Komplementärmedizin.

Die NEWYOU Angebote sind auf sechs Lebensstil-Elemente abgestimmt, die alle verschiedene Transformationsprozesse unterstützen. In unseren Lebensstil-Elementen geht es darum, das Leben in Balance zu bringen und neue Verhaltensmuster zu integrieren. Ob Sie nun auf Entgiftung oder Ernährung setzen oder beides miteinander in Einklang bringen möchten – Sie haben die Wahl und wir unterstützen Sie dabei.

*We used our many years of experience in the field of preventive and nutritional medicine to develop the NEWYOU Method®. This evidence- and experience-based healthcare method encompasses different service packages tailored to your personal lifestyle and combines the latest therapies in the fields of preventive and complementary medicine.*

*The NEWYOU packages center around six lifestyle elements that all assist you in various transformation processes. Our lifestyle elements are all about bringing balance to your life and integrating new behavioural patterns. Do you want to focus on detoxing or nutrition, or on bringing both into balance? The choice is yours and we will assist you in the process.*



**Mehr zu unserer Gesundheitsphilosophie und alle NEWYOU Angebote im Überblick.  
More about our health philosophy and all NEWYOU packages at a glance.**

**SCAN & INFORM**  
[resortragaz.ch/newyou](https://resortragaz.ch/newyou)

## ALLES INBEGRIFFEN – ZEIT ZUM WOHLFÜHLEN

Bei der Buchung eines NEWYOU Angebots sind eine Vielzahl an Wohlfühl- und Erlebnisleistungen in Ihrem Aufenthalt inbegriffen. Vom unbegrenzten Zutritt zum Thermal Spa über tägliche Fitnesskurse bis hin zum spannenden Kulturprogramm – im Grand Resort Bad Ragaz kommen Sie in den Genuss der Vielfalt eines Fünf-Sterne-Health- und Lifestyle-Resorts.



## ALL INCLUSIVE – TIME TO FEEL GOOD

*Discover the wide range of wellness and adventure services included in the price of your NEWYOU package. From the Thermal Spa to daily fitness courses and an exciting cultural programme – at the Grand Resort Bad Ragaz you can enjoy the diversity of a five-star health and lifestyle resort.*

Back to  
your natural  
balance



Live healthy to stay healthy



SCAN & BOOK  
[resortragaz.ch/my-microbiome](https://resortragaz.ch/my-microbiome)



GRAND RESORT  
BAD RAGAZ



The true source of health & vitality. Since 1242.