



OBERSTAUFEN

**ORIGINAL**  
OBERSTAUFENER  
**SCHROTHKUR**





Bewährt seit fast 200 Jahren

Namensgeber der Schrothkur ist der Fuhrmann und „Naturdokter“ Johann Schroth. Er führte 1829 das von ihm entwickelte Naturheilverfahren im schlesischen Niederlindewiese, heute Dolní Lipová in Tschechien, als Kur ein.

Nach dem 2. Weltkrieg und Kriegsgefangenschaft in England kam 1947 Dr. Hermann Brosig als einziger noch lebender Schrothkur-Arzt aus Niederlindewiese nach Oberstaufen. In der Region hatten viele vertriebene Sudetendeutsche Zuflucht gefunden. Unter ihnen auch Fachpersonal aus Niederlindewiese. So konnte er bereits 1949 wieder die ersten Schrothkuren durchführen. Hermann Brosig wirkte hier bis 1979 als Schrothkurarzt und lebte bis 1994 in Oberstaufen.

1956 wurde Oberstaufen als Schrothkurort anerkannt, 1969 kam das Prädikat Heilklimatischer Kurort dazu und 1991 folgte die staatliche Anerkennung als „Schroth-Heilbad“ – das bisher einzige in ganz Deutschland.



## Verführung zum Glücklichen

Die Schrothkur hat so viele begeisterte Anhänger wie kaum eine andere Kur. Die meisten „Schrothler“ kommen immer wieder.

Vor fast 200 Jahren konnte der Fuhrmann Johann Schroth sein verletztes Knie mit Hilfe feuchtkalter Wickel heilen. Daraus leitete er den Ganzkörperwickel ab, in den Kurgäste in den frühen Morgenstunden gepackt werden. Da krankes Vieh die Nahrung verweigert und wenig trinkt, entwickelte Johann Schroth zwei weitere Säulen der Kur: die Diät und die Schroth'sche Trinkverordnung. Als „Original Oberstaufener Schrothkur“ wurde das Naturheilverfahren immer wieder auf die geänderten Bedürfnisse der Menschen und die heutigen Krankheitsbilder abgestimmt.

Im Kern wirkt die Schrothkur, indem sie im Körper angesammelte überschüssige Säuren, Stoffwechsellrückstände und Schadstoffe durch Haut, Niere, Lunge und Darm vermehrt ausscheidet.

Viele Menschen erleben sich durch die der Kur beglückt und vital wie schon lange nicht mehr. Die Schrothkur ist für sie eine lieb gewordene „Verführung zum Glücklichen“.

In unserer heutigen Lebensweise wirken viele krankmachende Faktoren zusammen, die von einem gesunden Körper einzeln verkraftbar wären: falsche Ernährung, emotionaler und körperlicher Stress, Bewegungsmangel und hohe Beanspruchung im Alltag und Beruf. Das Ergebnis: „Zivilisationskrankheiten“.

Eine Schrothkur wirkt mit ihren vier Säulen (siehe Seite 8/9) diesem krank machenden Sammelurium entgegen. Nach heutigem medizinischen Verständnis wirkt das von Johann Schroth begründete und in Oberstaufen weiter entwickelte Naturheilverfahren als Regulationstherapie. Sie kann die aus dem Takt geratene Grundregulation wieder in Balance bringen. Sie stärkt die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte des Körpers, fördert Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Fitness und Lebensfreude.



### Keine Kur ohne Kurarzt

Die Schrothkur wirkt intensiv auf das Regulationsystem des Körpers ein. Sie ist deshalb nur unter ärztlicher Aufsicht anzuraten. Der Kurarzt stimmt den Kurplan vor Beginn auf Deine individuelle Konstitution und Deinen Gesundheitszustand ab.

Die „Original Oberstaufener Schrothkur“ wird von den Krankenkassen nach § 23.2 bzw. § 23.4 SGB V als ambulante und stationäre Vorsorgeleistung anerkannt. Sie ist beihilfefähig nach § 6 und § 7 der Beihilfeverordnung.

Achte bei der Buchung auf das Signet „Anerkannter Schrothkur-Betrieb“. Nur wer auch in den modernen Anwendungsformen die Richtlinien des Deutschen Schrothverbandes beachtet, darf mit diesem Gütesiegel werben. In Oberstaufen hast Du die Wahl zwischen rund 55 Betrieben vom Kurheim bis zum Fünfsterne-Hotel.

Ausführliche Infos findest Du auf der Internetseite [www.schrothkur.de](http://www.schrothkur.de)



## Das vegetative Nervensystem bestimmt Dein Wohlbefinden

Das übergeordnete Regulationssystem unseres Körpers ist das vegetative Nervensystem (VNS). Es steuert sämtliche Funktionen des Körpers wie Organe, Stoffwechsel, Hormon- und Immunsystem.

Man kann diese Funktionen nicht direkt willentlich beeinflussen – deshalb müssen uns keine Gedanken darüber machen, dass wir atmen, dass das Herz schlägt, die Verdauung funktioniert etc.

Das VNS wird von zwei Hauptnerven gesteuert: dem Anspannungsnerv (Sympathikus) und dem Entspannungsnerv (Parasympathikus).

Der Sympathikus stellt bei Stress Zucker und Fette für eine schnelle Reaktion zur Verfügung und sorgt in Gefahrensituationen für einen Adrenalinkick. Sein Gegenspieler ist der Parasympathikus: Wenn Stress und Gefahr vorbei sind, sorgt er dafür, dass Du Dich wieder entspannen, regenerieren und erholen kannst.

Befinden sich die beiden Hauptnerven im Gleichgewicht, funktioniert unsere Selbstheilung optimal. Wenn Du jedoch unter ständiger Anspannung stehst, bedeutet das für unser Regulationssystem ständige Alarmbereitschaft. Die Selbstheilung wird durch den Stress blockiert.

Der Funktionszustand des VNS kann durch eine Messung der Herzfrequenzvariabilität bestimmt werden. Diese Untersuchung ist wissenschaftlich anerkannt. Gemessen werden der Abstand zwischen zwei Herzschlägen sowie der Stress- und Ruheindex des Herz-Rhythmus.



## Selbstheilungskräfte aktivieren

### Das moderne Medizinverständnis besinnt sich auf bewährte Regulationstherapien wie die Schrothkur

Nicht nur psychischer und physischer Stress aktivieren unser Alarmsystem: Auch Fehlernährung, Bewegungsmangel und eine ungesunde Lebensweise führen zu einer Belastung unseres Organismus durch Säuren und Schadstoffe.

Überschüssige Säuren und Schadstoffe werden vom Organismus im Bindegewebe, in Muskeln und Gelenken abgelagert. Das verursacht zum einen Schmerzen, zum anderen hemmt es die Selbstheilungskräfte des Körpers. Denn das Bindegewebe ist nicht nur als Stützsubstanz bedeutsam für den Körper. Es hat auch eine wichtige Funktion für die sogenannte „Grundregulation“.

Wir reagieren sprichwörtlich „sauer“. Der Sympathikus-Nerv schüttet Stresshormone aus. Der Körper ist quasi ständig in Alarmbereitschaft.

Je nach Veranlagung können daraus Funktionsstörungen von Organen, Stoffwechsel, Hormon- und Immunsystem resultieren.

Das Naturheilverfahren nach Johann Schroth greift hier als regulierende Therapie ein: Durch die 4 Säulen der Schrothkur wird der Organismus von überschüssigen Säuren und Schadstoffen entlastet, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Dank der Entlastung des Bewegungsapparates durch die Gewichtsabnahme werden Rücken- und Gelenkschmerzen gelindert oder verschwinden völlig.

Durch die Normalisierung der Grundregulation kann sich der Körper wieder selbst ins Gleichgewicht bringen. Dies wirkt sich bei einer Vielzahl von Erkrankungen positiv aus. So verbessern sich Stoffwechsel, Organfunktionen (z.B. Regulierung der Bauchspeicheldrüsenfunktion bei Diabetes – siehe S. 18/19), Hormonelle Störungen (z.B. Klimax – siehe S. 16/17) und Immunsystem.

Den Funktionszustand des übergeordneten Gesamtsystems kann ein Arzt mit einer VNS-Analyse messen. Darin zeigen sich am Bildschirm Regulationsstörungen des Vegetativen Nervensystems (VNS) schon bevor sie zu ernsthaften Erkrankungen im Körper werden.

Eine Messung vor und nach der Schrothkur visualisiert sehr anschaulich, was Du sonst nur als Gefühl mit nach Hause nimmst: Nämlich um wieviel besser es Dir nach der Kur geht.

„Suche den Funken, der das Feuer Deiner Heilkraft in Dir entzündet“

Paracelsus

# Bewußter leben – mit der Schrothkur gegen das metabolische Syndrom

So schön der Nebeneffekt sein mag – die Schrothkur ist keine Diät zum Abnehmen, sondern eine Heilkur

Der Gewichtsverlust ist bei der Schrothkur eigentlich eine Nebenwirkung, wenn auch eine meist willkommene. Die „Schroth'sche Kost“ ist aber keine Diät und schon gar keine auf Dauer anzuwendende Ernährung. Genau genommen ist sie eine „gezielte temporäre Mangelernährung“ – und darf deshalb nur unter ärztlicher Aufsicht in spezialisierten Betrieben durchgeführt werden.

- Die Schrothkur ist eine zeitlich begrenzte Entgiftungs- und Heilkur. Sie soll Störungen in der Grundregulation des Organismus vorbeugen oder beseitigen.
- Sie wirkt effizient und schnell gegen die **meistverbreitete Zivilisationskrankheit: das metabolische Syndrom, oft auch „Tödliches Quartett“ genannt.**

„Eine Schrothkur kann den Körper nach kurzer Zeit wieder in die richtige Balance bringen“, sagt Dr. Susanne Neuy. Als Kurärztin wendet sie seit 20 Jahren verschiedene regulative Therapien an.



Dr. Neuy: „Innerhalb von zwei bis drei Wochen Schrothkur werden die Risikofaktoren des metabolischen Syndroms wie Übergewicht, gestörter Fettstoffwechsel, Bluthochdruck und Diabetes günstig beeinflusst oder gar gänzlich beseitigt.“ Dank der Entsäuerung und Entgiftung des Körpers erholen sich auch Wirbelsäule und Gelenke meist schnell. Gicht und chronische Erkrankungen werden durch die Umstimmung des Organismus günstig beeinflusst.

Zu wenig basische Nahrung in Form von Obst und Gemüse. Zu viele Säurelieferanten wie Fleisch, Milchprodukte, Brot und Nudeln. Zu viel Alkohol, zucker- und colahaltige Getränke. Stress, Bewegungsmangel, Ärger und Ängste: Der Körper reagiert „sauer“! Er deponiert überschüssige Säuren in Muskeln, Sehnen und Gelenken, wo sie nicht hingehören. Um mit Basen gegenzusteuern, entzieht er Kalium, Calcium und Magnesium aus Muskeln, Knochen und Zähnen, wo die Mineralstoffe aber gebraucht werden.

Zudem lässt ein Zuviel an Kohlenhydraten aus Backwaren, Kartoffeln, Nudeln und Süßigkeiten den Blutzuckerspiegel steigen. Der Körper reagiert mit erhöhter Produktion des wichtigen Hormons Insulin zur Regulation des Blutzuckers. Auf Dauer wehren sich die Zellen gegen das Insulin-Überangebot, Typ-2-Diabetes entsteht, Fettzellen wachsen, Ablagerungen in Blutgefäßen erhöhen das Herzinfarkt-Risiko, der Bluthochdruck steigt. Das „metabolische Syndrom“ ist da!



## Aus Liebe zum Leben...

... ist der Titel des aktuellen Buches von **Dr. med. Susanne Neuy**. Die Leiterin des „Zentrum für Naturheilverfahren“ in Oberstaufen kennt die Vorzüge und Wirkung einer Schrothkur schon seit Kindesbeinen. Ihre Eltern gründeten 1972 ein Schrothkursanatorium, um Gästen während einer Schrothkur eine intensive Betreuung in Verbindung mit verschiedenen anderen Naturheilverfahren anbieten zu können. Seit 1993 ist sie Schrothkurärztin.

Das Buch beschreibt leicht verständlich, wie die Grundregulation des Körpers funktioniert, wie die Schrothkur abläuft und wirkt und wie das Leben z.B. mit der LOGI-Diät nach der Initialzündung Schrothkur auf Dauer leichter und gesünder wird.

„**Schrothkur – Aus Liebe zum Leben**“ stellt auch Rezepte zum Nachkochen vor. Lebensmitteltabellen erleichtern den „gesunden“ Einkauf. (16,95 Euro; ISBN 978-3-86410-002-4).





## 1. Schroth'sche Kost

Die stark kalorienreduzierte Kost basiert auf dem seit Jahrtausenden bekannten Prinzip des Heilfastens. Sie ist reizarm, reich an basischem Gemüse, frei von tierischem Eiweiß und Fett sowie praktisch salzfrei. Gewürzt wird mit Kräutern.

Wenn Du glaubst, ein solches Essen müsste „fad“ schmecken, wirst Du überrascht sein, wie gut die Küchenchefs mit frischen Kräutern würzen können. Das gekochte und gedünstete Gemüse und Obst, Reis, Graupen und Grieß belasten den Darm weniger als Rohkost. Getrocknete Pflaumen, Aprikosen und das Kurbäck liefern einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt.

Die ersten zwei bis drei Tage Fasten fallen Dir vielleicht etwas schwer. Aber die Disziplin wird schnell belohnt: Dein Körper verwendet sehr bald den größten Teil seiner Energie auf die Entsäuerung und Entgiftung, das Hungergefühl schwindet in kurzer Zeit beinahe ganz.



## 2. Schroth'sche Packung

Vor den feuchtkalten Ganzkörperwickeln schaudert es fast alle, die noch keine Erfahrung damit haben. Aber nach zwei Tagen wird daraus meist Begeisterung.

Außer sonntags wird man täglich von einer ausgebildeten „Packerin“ oder einem „Packer“ in den frühen Morgenstunden (ab 4 Uhr) mit einem heißen Kräutertee geweckt. Danach wird der schlafwarme Körper in ein feuchtkaltes Leintuch gewickelt und mit trockenen warmen Decken und bis zu drei Wärmflaschen „gepackt“. Nach wenigen Minuten wird es in der Packung wohliger warm.

Der Körper reagiert in den etwa zwei Stunden in der Packung mit Heilfieber und schwemmt die Stoffwechselrückstände regelrecht aus. Das Schönste an der Schroth'schen Packung ist allerdings die Nachruhe: Nach dem Auspacken entschwembst Du in einen traumhaften Schlaf.



## 3. Schroth'sche Trinkverordnung

Früher wechselten sich Trinktage mit stark limitierter Flüssigkeit und Trockentage fast ohne Flüssigkeit ab. Heute heißen sie zwar immer noch Trink- und Trockentage, aber ganz ohne Getränke muss keiner sein.

Die Trinkmenge legt der Kurarzt individuell fest. Er achtet dabei auf einen deutlichen Unterschied der täglichen Trinkmenge. Daraus resultiert eine Art natürlicher Gewebsdrainage als weiterer Impuls für die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Neben Mineralwasser, Tee und Säften darf an den „Trinktagen“ auch trockener Kurwein in moderaten Mengen getrunken werden. Wenn der Kurarzt nichts anderes verordnet, erhalten Männer davon bis zu 1/2 Liter, Frauen bis zu 1/4 Liter. Der Wein wirkt – wie inzwischen wissenschaftlich erwiesen – in moderaten Mengen gesundheitsfördernd. Er ist jedoch nicht zwingend vorgeschrieben – die Laune steigt bei der Schrothkur auch ganz ohne Wein.



## 4. Wechsel von Ruhe und Bewegung

Im Zusammenklang mit der verordneten Trinkmenge unterstützt der Wechsel von Ruhe und Bewegung den Stressabbau, regt den Stoffwechsel an und sorgt für weiteren Fettabbau. Ob geruhige oder moderat sportliche Bewegung – das milde Reizklima in den Höhenlagen zwischen 800 und 1800 Metern wirkt an sich schon heilsam auf den gesamten Organismus, insbesondere auf Atemwege, Haut, Rheuma sowie bei Herz- und Gefäßkrankheiten.

An Trinktagen trifft man sich zum Wandern, Tanzen, Golfen und anderen körperlichen Aktivitäten. Trockentage sind grundsätzlich Ruhetage.

An den Ruhetagen sind Entspannungstechniken, Massagen oder Spaziergänge angesagt. Das aktiviert den Parasympathikus und sorgt für die nötige Regeneration. Oder man legt sich lesend in die Sonne und genießt Alpenluft und Alpenpanorama.



## Kur mit wunderbaren Nebeneffekten

Als ganzheitliches Naturheilverfahren wirkt die Schrothkur eher unspezifisch – aber dafür umso wirksamer

Es gibt keine andere Kur, der so viele lustvolle Nebenwirkungen zugeschrieben werden, wie der „Schrothkur“: Jungbrunnen-Effekt, Glückskur, Schlankmacher-Kur, Anti-Aging-Kur. Und das neben allen medizinischen Indikationen.

Nach einer Schrothkur fühlt sich jeder „Schrothler“ jünger und agiler. Schon wenige Tage Schrothkur kurbeln wie ein Turbobeschleuniger die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin an. Das weckt ein kaum gekanntes Gefühl von Leichtigkeit, Gelassenheit – und steigert die sinnliche Wahrnehmung.

„Sowohl Männer als auch Frauen sind entspannter und können wieder bewusster und unverkrampfter ihre Umwelt mit allen Sinnen wahrnehmen“, weiß Psychotherapeut und Kurarzt Dr. med. Hans-Harald Köhler. „Die abwechslungsreiche Landschaft um Oberstaufen begünstigt mit ihren leicht abstuftbaren körperlichen Anforderungen, nicht zuletzt dank ihrer zahlreichen bewirtschafteten

Alphütten die Bewegungsfreude, die von einer Schrothkur ausgelöst wird ebenso wie die beliebten Tanzangebote am Nachmittag und Abend.“

Solche Sinnesreize tragen wesentlich zum Erfolg der Schrothkur als moderne Anti-Aging-Kur bei. Wenn sich bei Frauen im Klimakterium und bei Männern in der Lebensmitte immer häufiger die Frage aufdrängt „War es das jetzt?“ gibt es kaum einen überzeugenderen Gegenbeweis für das geschwächte Ego als die sinnliche Selbstwahrnehmung im Gefolge einer Schrothkur.

Da der „Nebeneffekt“ Gewichtsverlust auch manche Beschwerden verschwinden lässt, die sonst die Lebensfreude beeinträchtigen, motiviert die Schrothkur auch dazu, seinen Lebensstil dauerhaft zu ändern. In Absprache mit dem Arzt können oft auch Medikamente reduziert oder sogar dauerhaft abgesetzt werden.

## So wirkt die „Packung“

Wer zum ersten Mal von der frühmorgendlichen Packung hört, kann sich meist nicht vorstellen, wie sie wirkt. Wir stellen deshalb hier die guten Gründe für die feuchtwarmen Wickel vor.

### 1. Phase, etwa 10- 20 Minuten:

Mit einem kurzen Frösteln im feuchtkalten Laken verengen sich die Gefäße im Unterhautgewebe und in den oberen Muskelschichten. Durch das Muskelzittern beginnt die Produktion von Wärme. Der Blutdruck steigt, die Atmung wird vertieft.

### 2. Phase, etwa 30 Minuten:

Der Körper antwortet mit vermehrter Wärmebildung, die Hautarterien erweitern sich und werden stärker durchblutet, der Blutdruck sinkt, der Körper entspannt sich. Wärme breitet sich aus. In dieser Phase schlafen manche wieder ein, andere werden munter. Jetzt aber nicht fernsehen, sondern entspannt in sich hinein hören!

### 3. Phase, etwa ein- bis zwei Stunden:

Eine Art Heilfieber setzt ein: Die Körperinnentemperatur steigt um ein bis zwei Grad. Es kommt zu Schweißausbrüchen. Selbst wenn man am Anfang kaum schwitzt, ist das heilsam. Manche müssen das Schwitzen erst wieder lernen. Denn ein Ungleichgewicht von Entspannungs- und Erregungsnerv im vegetativen Nervensystem stört auch die Schweißproduktion des Körpers.

Das leichte „Heilfieber“ aktiviert die körpereigenen Abwehrstoffe, wirkt schmerzlindernd und krampflösend, ausgleichend auf die inneren Organe, beruhigt und belebt die Haut. Das vegetative Nervensystem schaltet auf Entspannung. Mit dem Schweiß werden Stoffwechsellrückstände und Schadstoffe, wie Nikotin, über die Haut ausgeschieden.



## Beate Kümpflein, Packerin

### Hast Du schon selbst eine Schrothkur gemacht? Wie empfindest Du die Packung?

Beate K: Ich habe schon mehrmals zwei- und dreiwöchige Schrothkuren gemacht. Die Packung ist für mich jedesmal grausig – aber nur bis sie komplett geschlossen ist. Dann passt es! Ich bleibe dann mindestens zwei Stunden drin. Echt gut!

### Was empfehlst Du Gästen mit Platzangst?

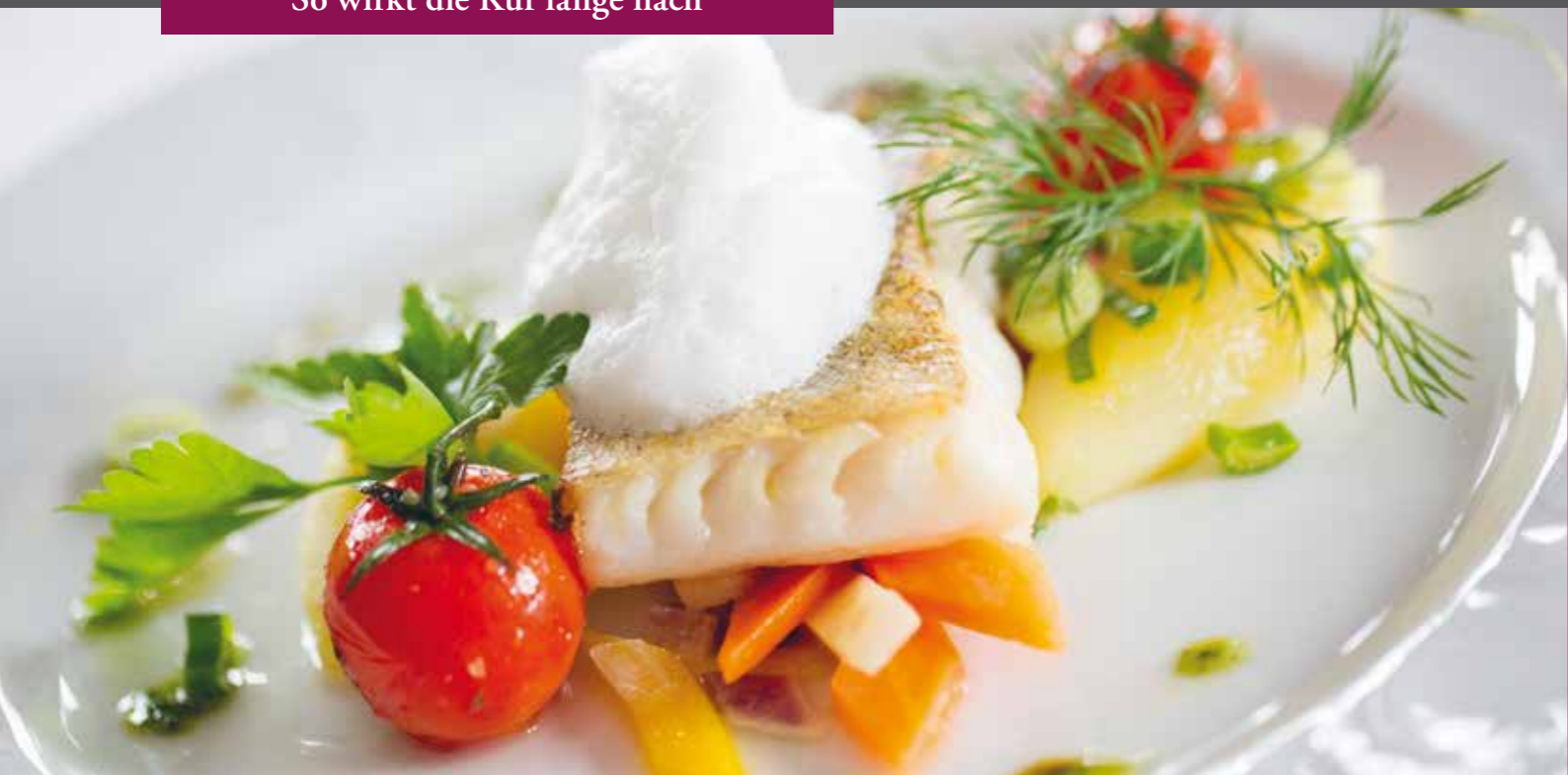
Beate K: Da rate ich zur „Bademantelpackung“. Dabei sind die Arme nicht in der Packung, sondern in den Ärmeln des Bademantels. Weniger wirksam, aber besser als wenn sie die Packung ablehnen. Und ich schaue möglichst zwischendurch ins Zimmer. Oft hilft leise ruhige Musik.

### Muss die Packung immer geschnürt werden?

Beate K: Ich bestehe nicht auf Bändern. Manche Schrothler mögen die geschnürte Packung. Viele Gäste fühlen sich jedoch ohne Bänder wohler und sind dann entspannter. Das gibt ihnen die Sicherheit, dass sie sich frei machen könnten, ohne mich erst mit der Klingel zu rufen. Sie bleiben dann auch freiwillig länger in der Packung.

### Wer bestimmt, wie lange die Packung dauert?

Beate K: Zunächst legt der Kurarzt die Länge der Packung fest. Aber letztlich bestimmt der Gast, wenn er verkürzen will. Doch ich wirke schon darauf hin, dass er mindestens eineinhalb, besser noch zwei Stunden aushält. Erst dann kann die Schroth'sche Packung ihre Wirkung richtig entfalten.



## Die Kur als Initialzündung für einen gesünderen Lebensstil nutzen

Regelmäßige körperliche Aktivität, Entspannung und basenreiche Ernährung – so wirkt die Schrothkur lange nach.

Du hast in der Schrothkur erlebt, um wie viel agiler und wohler Du Dich fühlst, wenn Du leichter und entspannter bist. Mit relativ wenig Aufwand lässt sich dieses neue Lebensgefühl erhalten:

- **Regelmäßige Bewegung und Entspannung in den Alltag integrieren**
- **Treppe statt Aufzug nutzen, Fahrrad fahren und das Auto öfter stehen lassen**
- **Auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt achten.**

Körperliche Bewegung ist nicht nur ein gutes Stressventil, sondern beeinflusst auch den Säure-Basen-Haushalt positiv.

Bewegungsmangel begünstigt den Säureüberschuss. Regelmäßige Entspannung hilft den Stress auch bei großer Belastung niedrig zu halten bzw. abzubauen. Das vegetative Nervensystem bleibt im Gleichgewicht und die Grundregulation funktioniert besser.

Im Alltag wäre die „Schroth'sche Kost“ bei weitem nicht ausreichend. Nach der Kur empfiehlt sich dagegen eine auf Dauer angelegte Ernährungsweise wie z. B. die LOGI-Diät nach Dr. Nicolai Worm. Sie empfiehlt eine eiweißreiche, fettbewusste, ballaststoffreiche und kohlehydratarme Ernährungsweise.

### Untersuchung beim Kurarzt

Vor Beginn der Schrothkur ist der Gang zum Schrothkurarzt unerlässlich. Das wird er tun:

1. Eine Befragung zur medizinischen Vorgeschichte (Anamnese) und zu aktuellen Beschwerden.
2. Eine Ganzkörperuntersuchung mit
  - Abhören der Brustorgane Herz, Lunge usw.
  - Untersuchung der Bauchorgane
  - Beurteilung des Bewegungsapparates
  - Blutdruck- und Pulsmessung
  - Gewicht, Größe
3. Erstellung des individuellen Kurplans  
Bringen Sie zur Anfangsuntersuchung möglichst ihre aktuellen Laborwerte (Blutwerte) mit. Wenn diese vor Ort erhoben werden, werden sie nach GOÄ abgerechnet.

Unsere Kurärzte empfehlen zusätzlich:

- Wöchentlich eine Blutdruck- und Gewichtskontrolle\*
- Urinuntersuchung während der Kur\*
- Abschlussgespräch am Ende der Kur.

\* Abrechnung nach GOÄ



### Helmut Beng, Küchenchef

#### Hast Du schon eine Schrothkur gemacht?

*Helmut B:* Meine Schrothkur steht noch aus. Aber bei unseren wöchentlichen Treffen im Haus bekomme ich das direkte Feedback unserer Gäste. Und daraufhin habe ich schon das eine oder andere Kochrezept verändert.

#### Lässt sich ohne Salz, tierisches Eiweiß und Fett überhaupt schmackhaft kochen?

*Helmut B:* Oh ja. Da hilft der intensive Einsatz von Kräutern, ein bisschen Chili und Gewürze. Auch mit einer frisch zubereiteten Gemüsebrühe oder einem guten Fond lässt sich der Geschmack erheblich verbessern.

#### Worauf fahren Schrothkurgäste ab?

##### Welches Gericht kommt am besten an?

*Helmut B:* Bei unseren Schrothkur-Gästen kommen asiatisch angehauchte Gerichte mit Ingwer und Zitronengras sehr gut an. Einer der Favoriten ist mein Wok-Gemüse in indischer Sauce mit schmackhaftem Reis.

#### Welchen Küchentipp kannst Du Schrothlern für die Zeit nach der Kur mitgeben?

*Helmut B:* Verwenden Sie nach der Schrothkur weniger Salz und Zucker. Reduzieren Sie den Fleisch- und Kohlenhydratanteil und setzen Sie mehr auf Salat, Gemüse, Fisch und einen Apfel am Tag.



# Alleskönner Schrothkur? Eben Natur!

Das ganzheitliche Prinzip der Schrothkur führt zu einer breiten Palette von Heilanzeigen: Da sie durch die Entlastung des Organismus die Grundregulation wieder normalisiert, kann der Körper sich in den meisten Fällen selbst wieder helfen. Damit ist sie auch ideal zur Prävention: Wenn der

Organismus ins Gleichgewicht kommt, entstehen erst gar keine Krankheiten. Eine Schrothkur ist eine hervorragende Chance, in grandioser Umgebung einen entspannten Urlaub zu erleben und zugleich etwas für seine Gesundheit zu tun.

## Bewährte Heilanzeigen (Indikationen)

### Stoffwechselstörungen

Übergewicht, Adipositas  
Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte  
Fettleber

### Diabetes mellitus Typ 2

### Metabolisches Syndrom

Erhöhte Harnsäurewerte, Gicht  
Nierensteinleiden

### Herz- und Gefäßerkrankungen

Bluthochdruck  
Arteriosklerose  
Koronoare Herzkrankheiten

### Chronische Entzündungen

Nasen-Nebenhöhlen-Erkrankungen  
Chronische Bronchitis  
Entzündungen des Urogenitalsystems  
Infektanfälligkeit

### Chronische Vergiftungen

Medikamente,  
Nikotin  
Schwermetalle

### Erkrankungen des Bewegungsapparates

Wirbelsäulenerkrankungen  
Arthrosen  
Chronische Polyarthrit  
Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises  
Weichteilrheumatismus

### Magen-Darm-Leiden

Reizdarm  
Chronische Obstipation  
Divertikulose des Dickdarms

### Hauterkrankungen

Ekzeme  
Akne  
Allergien  
Neurodermitis  
Psoriasis

### Migräne

### Wechseljahrsbeschwerden

### Menstruationsbeschwerden

### Wasseransammlungen im Körper

### Unterfunktion der Schilddrüse

Die Aufzählungen in dieser Broschüre können nicht vollständig sein. Auch kann die Auswirkung eines Krankheitsbildes von Fall zu Fall sehr stark variieren. Bitte im Einzelfall den Arzt schon vorab ansprechen. Die Kontaktdaten der spezialisierten Kurärzte findest Du im Internet unter [www.schrothkur.de](http://www.schrothkur.de).

Kurplan (Beispiel)	Montag Trockentag	Dienstag Trinktag	Mittwoch Trockentag	Donnerstag Trinktag	Freitag Trockentag	Samstag Trinktag	Sonntag Trinktag
<b>Morgens</b>	1 Glas Tee mit salzarmem Brot Schroth'sche Kurpackung	1 Glas Tee mit salzarmem Brot Schroth'sche Kurpackung	1 Glas Tee mit salzarmem Brot Schroth'sche Kurpackung	1 Glas Tee mit salzarmem Brot Schroth'sche Kurpackung	1 Glas Tee mit salzarmem Brot Schroth'sche Kurpackung	1 Glas Tee mit salzarmem Brot Schroth'sche Kurpackung	1 Glas Tee mit salzarmem Brot
<b>Mittags</b>	Eingeweichte Trockenpflaumen	Gemüse der Saison, gedünstet oder als Suppe, Dessert	Eingeweichte Trockenaprikosen	Gemüse der Saison, gedünstet oder als Suppe, Dessert	Diät-Sauerkraut	Gemüse der Saison, gedünstet oder als Suppe, Dessert	Gemüse der Saison, gedünstet oder als Suppe, Dessert
<b>Nachmittags ab 15 Uhr</b>		1 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft; davon nach ärztlicher Verordnung Kurwein, max. 1/2 l für Männer, 1/4 l für Frauen		1 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft; davon nach ärztlicher Verordnung Kurwein, max. 1/2 l für Männer, 1/4 l für Frauen		1 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft; davon nach ärztlicher Verordnung Kurwein, max. 1/2 l für Männer, 1/4 l für Frauen	1 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft; davon nach ärztlicher Verordnung Kurwein, max. 1/2 l für Männer, 1/4 l für Frauen
<b>Abends</b>	Variationen von Gemüse, 1 Glas O-Saft frisch gepresst	Variationen von Gemüse	Variationen von Gemüse, 1 Glas O-Saft frisch gepresst	Variationen von Gemüse	Variationen von Gemüse, 1 Glas O-Saft frisch gepresst	Variationen von Gemüse	Variationen von Gemüse

Der erste Kurtag ist grundsätzlich ein Trinktag, egal an welchem Wochentag Du Deine Kur beginnst.

## Kontraindikationen

Erkrankungen, bei denen keine Schrothkur gemacht werden sollte (Kontraindikationen): Akute Infektionen, Leberentzündungen und Leberzirrhose, Niereninsuffizienz, Krebstumore, Alkoholismus, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwere Erschöpfungszustände, psychische Erkrankungen die den freien Willen einschränken. Auch bei Schwangerschaft ist von einer Schrothkur abzuraten.

## Kurplan

Die Tabelle zeigt ein Beispiel für einen individuellen Kurplan wie er vom Deutschen Schrothverband e.V. festgelegt wurde. Er wiederholt sich wochenweise, wird aber bei aller Raffinesse der Küche diesem Schema folgen. Abweichungen kann der Kurarzt aufgrund der individuellen Konstitution des Schrothkur-Gastes festlegen.

Nicht abschrecken lassen: Ein guter Schrothkur-Koch zaubert aus „Diät-Sauerkraut“ einen Gaumen- und Augenschmaus. Das „Gemüse der Saison“ wird leicht zu einem Festmahl.





## Wirkt günstig auf den Hormonspiegel

Die Erfahrung zeigt: In der Folge der Schrothkur kommt die Hormonproduktion wieder in Schwung

„Ich empfehle jedem Paar mit unerfülltem Kinderwunsch eine Schrothkur – zumindest wenn Gynäkologen und Urologen keinerlei auffällige Befunde feststellen. Das kann beiden viel Stress und wohl auch Kosten ersparen.“ Dr. Vera Brosig weiß von so einigen „Schrothkur-Babies“ zu berichten. Sie sind keine Kurschattengewächse, sondern eine erwünschte Folge der hormonellen Auswirkungen des Naturheilverfahrens.

Denn unerfüllter Kinderwunsch oder Unfruchtbarkeit haben ihre Ursachen oft in Stress und Stoffwechselstörungen. Wenn das hormonelle Zusammenspiel nicht mehr stimmt, trifft das die Eizellen und den Zyklus der Frau ebenso wie die Keimzellen beim Mann.

Auch Umweltgifte können die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau nachteilig beeinflussen. Während der Schrothkur werden sie aus dem Körper ausgeleitet. Dadurch kommt der Zyklus der Frau

wieder in Takt und beim Mann kommt die Spermienproduktion wieder in Schwung.

Oft sind Stress, Leistungsdruck und Übersäuerung durch „berufsbedingte“ Fehlernährung auf Seiten der Frau Ursache für einen unerfüllten Kinderwunsch. Dann stellen sich leicht schon während der dreiwöchigen Kur die erhofften Erfolge ein.

Beim Mann kann der Stress die Produktion zeugungsfreudiger Spermien deutlich ausbremsen. Ist das die Ursache für die Kinderlosigkeit, ist allerdings etwas Geduld gefragt: Bis zur vollständigen Reifung brauchen Samenzellen etwa drei Monate. Auch sorgt während der Schrothkur die morgendliche Packung bei manchem Mann eher für entspanntes Erschlaffen. Aber wie heißt es doch: „Bei Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker...“

### Dr. Vera Brosig

Seit gut 40 Jahren begleitet die Schwiegertochter von Dr. Hermann Brosig, dem Kurbegründer in Oberstaufen, Schroth-Kurgäste als Kurärztin.

Dr. med. Vera Brosig hat die Methoden des Naturheilverfahrens nicht nur aus erster Hand kennen gelernt, sie promovierte auch über die Schrothkur. Die Praktische Ärztin ist Präsidentin des Deutschen Schrothverbandes.



### Jungbrunnen-Kur im Klimakterium

Der Fettanteil im Körper steigt, die Muskelmasse schwindet, Kraft und Knochendichte nehmen ab, Reizbarkeit und Übellauligkeit zu. Das Interesse an Sex schwindet, bei Männern auch leicht das Stehvermögen. Doch wenn täglich sicht- und messbar das Körpergewicht sinkt, steigt bei Männern der Testosteronspiegel, bei Frauen wird der Östrogen-Haushalt wieder ausgeglichen.

Dr. Vera Brosig: „Generell hat die Schrothkur eine regenerierende und revitalisierende Wirkung. Sie kurbelt den gesamten Hormonhaushalt regelrecht an.“

Frauen in den Wechseljahren leiden oft unter Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Bluthochdruck oder gar Gewichtszunahme. Dr. Brosig empfiehlt dann gerne eine Schrothkur. „Das Naturheilverfahren regt die Progesteron- und Östrogen-Produktion wieder an. Oft setzt trotz Menopause die Monatsblutung wieder ein. Durch die vermehrte Hormonproduktion fühlen sich viele Frauen in den Wechseljahren nach einer dreiwöchigen Schrothkur deutlich verjüngt und sind lebensfroher.“

Auch auf hormonell bedingte Migräne wirkt die Umstimmungsreaktion der Stoffwechselforgänge im körperlichen und vegetativen System nach Brosigs Beobachtungen höchst vorteilhaft: „Fast immer kommt es zu einer erheblichen Verbesserung der Migräne, mitunter auch zu einem langen anfallsfreien Verlauf.“

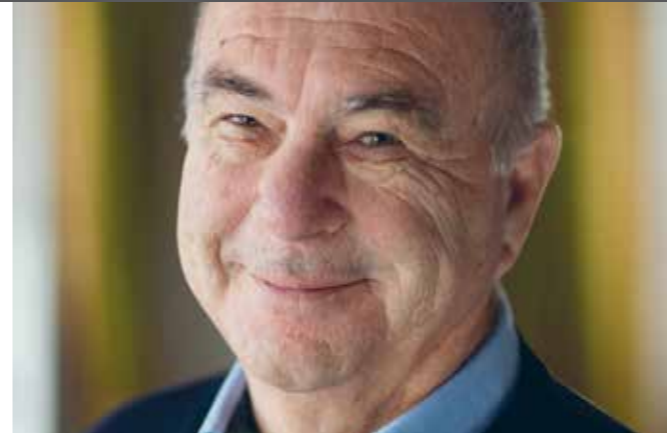
„Ich empfehle jedem Paar mit unerfülltem Kinderwunsch eine Schrothkur – zumindest wenn Gynäkologen und Urologen keinerlei auffällige Befunde feststellen konnten.“

Dr. Vera Brosig



# Erwiesen: Die Schrothkur hilft Diabetikern

## Diabetologe Dr. Glück berichtet aus seiner Praxis



### Warum sollte ein Diabetiker zur Schrothkur nach Oberstaufen kommen?

*Dr. Glück:* Weil erfahrene Ärzte das Naturheilverfahren hier seit Jahrzehnten erfolgreich anwenden und die Schrothkur nachweislich die Lebensqualität für Diabetiker verbessert.

### Was begeistert Sie als klassischen Schulmediziner an dem Naturheilverfahren?

*Dr. Glück:* Ich kannte schon viele Berichte von Ärzten über die positive Wirkung der Schrothkur bei Diabetes mellitus Typ 2. Nun hat dies auch die Pilotstudie der Mathias-Hochschule Rheine bestätigt – und in unseren Praxen können wir anhand der Laborwerte die Wirkung unmittelbar nachweisen. Als langjährig praktizierender Diabetologe weiß ich, wie wichtig im Frühstadium der Krankheit eine aktive Änderung des Lebensstils ist.

### Sie haben Oberstaufen als idealen Ort für Prävention und Frühbehandlung von Typ-2-Diabetes bezeichnet.

#### Was bringt Sie zu dieser Einschätzung?

*Dr. Glück:* Die Schrothkur ist eine ideale Initialzündung zur Änderung des eigenen Lebensstils – und darauf kommt es für Typ-2-Diabetiker besonders an. Bewegung und gesundes Essen sind die wichtigsten Voraussetzungen, um den lebensbedrohlichen Folgeerkrankungen von Diabetes vorzubeugen. Oberstaufen liegt in einer landschaftlich reizvollen und klimatisch günstigen Umgebung. Hier können zu jeder Jahreszeit verschiedene Bewegungs- und Sportarten, die für Diabetiker günstig sind, ausgeübt werden. Sowohl drinnen als auch draußen. Die Wanderwege in verschiedenen Höhenlagen sind ganzjährig begehbar und durch Bergbahnen erschlossen. Es gibt viele gut ausgebildete Sport- und Fitnesslehrer und Wanderführer. Yoga und Gymnastik wird angeboten, auch physikalische Therapiezentren sind in ausreichender Zahl zu finden.

### Reizvolle Landschaften gibt es auch an anderen Orten...

*Dr. Glück:* Aber in Oberstaufen kommt noch die Wirkung der Schrothkur dazu. Sie ist ja nicht nur eine Diabetesdiät oder Fastenkur – sie bewirkt eine Stoffwechsellage und belebt ein starr gewordenes vegetatives Nervensystem. Und: Sie bewirkt einen teilweise beachtlichen Gewichtsverlust! Während der zwei- bis dreiwöchigen Kur startet der Diabetiker also quasi fließend in einen gesünderen Lebensstil.

### Wie das?

*Dr. Glück:* Während der Schrothkur erhält er Unterstützung durch regelmäßige Ernährungsvorträge von Schrothkur-Ärztinnen, durch Einzel- oder Gruppenschulungen mit der Diabetesberaterin. Seine Gastgeber, die Köche, die Hotelangestellten, ja selbst Hüttenwirte sind auf Schrothkurgäste eingestellt. Dieses kompetente Umfeld macht Mut und erleichtert die Ernährungsumstellung unheimlich.

## Diabetologe und Internist

Seit 2012 arbeitet **Dr. med. Walter Glück** in seiner privatärztlichen Praxis in Oberstaufen. Zuvor betrieb der Internist und Diabetologe (DDG/LÄK) 35 Jahre lang eine fachinternistische und diabetologische Schwerpunktpraxis im 18 km entfernten Immenstadt. Der Schulmediziner wurde am Tumaini-Institut Dresden bei Prof. Schwarz ausgebildet als Präventionsmanager für Typ-2-Diabetes. Seine Praxis in Oberstaufen ist zentrale Anlaufstelle bei medizinischen Fragen zur „Schrothkur für Diabetiker“.

### Aber irgendwann ist die Kur zu Ende.

#### Wie lange hält die Wirkung denn vor?

*Dr. Glück:* Wenn die Motivation besteht – und angesichts der drohenden Folgeerkrankungen von Diabetes ist sie meist gegeben – wird die Lebensstiländerung nachhaltig sein und die Lebensqualität erheblich verbessert bleiben. Welcher Diabetiker will das nicht: Medikamente reduzieren, von der Insulinspritze loskommen?

### Wie geht es nach der Schrothkur weiter?

*Dr. Glück:* Wir wissen, dass viele Typ-2-Diabetiker auch noch Monate nach der Kur deutlich weniger Medikamente nehmen müssen, manche können sogar ganz auf Antidiabetika und Insulingaben verzichten. Wenn der Kurgast über Newsletter, Internet und Telefon-Hotline mit uns Kontakt hält, stabilisiert sich die Lebensstiländerung erfahrungsgemäß leichter. Natürlich ist die diabetologische Betreuung am Heimatort unbedingt anzuraten.

## Ein typischer Fall: Alfred A.

Alfred A. ist 60 Jahre alt, als er im Januar 2013 zur „Schrothkur für Diabetiker“ kommt. Acht Jahre zuvor wurde bei ihm Diabetes Typ 2 in Form eines metabolischen Syndroms festgestellt. Neben Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten besteht auch Hyperinsulinismus (erhöhtes C-Peptid). Alfred A. übt eine sitzende Bürotätigkeit aus, steht unter Stress und treibt keinen Sport. Dr. Glück berichtet:

Behandelt wurde A. in einer basalunterstützten oralen Therapie (BOT) mit 24 E Levemir als Basalinsulin abends und 2 x 1000 mg Metformin. Ein GLP-1-Agonist (Victoza) musste wegen erhöhter Bauchspeicheldrüsenwerte wieder

abgesetzt werden. Zur Senkung seines Blutdrucks nahm er drei Medikamente, zur Senkung seines LDL-Cholesterins einen CSE-Hemmer.

Zu Beginn der Schrothkur - am 14. Januar 2013 - hatte Herr A. - bei einer Größe von 178 cm ein Gewicht von 114,4 kg. Am 1. Februar 2013 hatte er sein Gewicht auf 104,8 kg reduziert.

Mit Beginn der dreiwöchigen Schrothkur wurde der kalorienarmen Kost wegen das Metformin sofort abgesetzt. Unter laufender Kontrolle der Blutzuckerwerte konnte das Insulin bis zum Ende auf Null reduziert werden.

Laborwerte Alfred A.	am 22.01.13	am 31.01.13
LDL-Cholesterin	141 mg	86 mg
Fructosamin* (norm. 200-285 mmol)	370 mmol	340 mmol

\* Ein Langzeitzuckertest, der für kurzfristige Verlaufskontrollen besser geeignet ist als der HbA1C-Wert

Die blutdrucksenkenden Medikamente wurden – bei gleichbleibend guten Blutdruckwerten – von drei auf ein Medikament reduziert. Der Cholesterinsenker konnte abgesetzt werden.

Mit Herrn A. wurden mehrere ausführliche Gespräche bzw. Schulungen zum Thema Lebensstilveränderung bei Diabetes Typ 2 durchgeführt. Er ist sehr motiviert, seine Ernährung entsprechend umzustellen, z.B. LOGI-Methode. Alfred A. fühlte sich am Ende der Kur körperlich deutlich fitter. Er hat einen Plan zur regelmäßigen Bewegung unter Einbeziehung seines sozialen Umfeldes erstellt.

Nach der Kur wird er wieder Metformin einnehmen. Das Insulin wird er je nach Höhe der Blutzuckerwerte eventuell wieder einsetzen müssen. Aber am Ende der Kur hat er gute Ausgangswerte. Er ist dadurch motiviert, seine begonnene Lebensstilveränderung in Bezug auf Ernährung und Bewegung fortzuführen.

# Elf Dinge, die Du zu einer Schrothkur mitbringen solltest



## 1. Das Wichtigste: Motivation

Die Schrothkur verlangt Dir etwas ab. Ohne ein bisschen Selbstdisziplin brauchst Du gar nicht anzufangen. Nur wer aktiv Gutes für sich tun möchte, wird die Kur zu seinem persönlichen Erfolgserlebnis führen.

## 2. Aktuelle Blutwerte und Medikamente

Wenn Du vom Hausarzt aktuelle Blutwerte mitbringen kannst, erspart Dir das eine weitere Blutabnahme. Wenn Du Medikamente nimmst, bring sie mit. Während der Schrothkur kann oft die Dosierung reduziert werden.

## 3. Positives Denken

Die Schrothkur ist eine entspannte Kur. Man lacht, geht aus, tanzt und ist mit interessanten Menschen zusammen. Lass Dich darauf ein, die Schrothkur gilt nicht umsonst als „Glückskur“.

## 4. Tanzschuhe

Bei der Schrothkur gilt Tanzen als Bewegungstherapie. Selbst Tanzmuffel laufen hier zur Hochform auf. Um 13 Uhr öffnet das erste Tanzlokal.

## 5. Pfefferminz-Bonbon oder Mundspray

Ein fastender Magen rächt sich leicht mit Mundgeruch – und beim Tanzen möchte man ja nicht nur eine gute Figur machen.

## 6. Wanderschuhe

Die Allgäuer Natur ist ein Traum – wenn man die richtigen Schuhe trägt. An den Trinktagen ist Bewegung angesagt. Das stärkt die Muskeln, verbrennt unnötiges Fett und baut Stress ab.



## 7. Die zu kleine Lieblingsjeans

Es ist ja nur ein Nebeneffekt – aber ein verführerisch guter! Nach wenigen Tagen Schrothkur passen die Jeans wieder. Ab dann wird alles gut!

## 8. Sportkleidung und Schwimmsachen

Für Yoga, Gymnastik, Wassersport, Arztbesuch und die entspannten Stunden dazwischen.

## 9. Ein Buch

Wir würden Dir ja das Buch von Dr. Susanne Neuy empfehlen („Aus Liebe zum Leben“), aber es kann natürlich auch ein Liebesroman sein. Die drei Trockentage einer Woche sind auch Ruhetage – und damit Traumtage für Leseratten.

## 10. Rucksack

Macht sich gut während der Trinktage auf einer der vielen Alphütten – und ist ideal für den Weg nach Hause. In ihm hat nämlich jede Menge Allgäuer Käse Platz. Während der Schrothkur ist Käse leider tabu – aber danach schmeckt er doppelt so gut. Und die Blumenfee zu Hause freut sich sicher auch über Wiesenkräuterbergkäse oder andere Allgäuer Köstlichkeiten.

## 11. Smartphone

Mit Smartphone, Tablet oder Laptop kannst Du in Oberstaufen an unzähligen Hotspots dank Deiner Gästekarte kostenlos surfen. Im „digitalsten Kurort Deutschlands“ kannst Du so auch rund um die Uhr den Service der digitalen Touristinfo nutzen und bleibst immer auf dem Laufenden.



## Noch Fragen zur Schrothkur? – Vielleicht findest Du hier schon die Antworten

Mit Schrot und Korn essen hat das Naturheilverfahren nach Johann Schroth wenig zu tun. Das hat sich inzwischen herumgesprochen.

### **Kann ich eine Schrothkur nicht auch zu Hause machen?**

Nein, die genaue Durchführung der Kur verlangt speziell ausgebildete Mitarbeiter, beispielsweise für Packungen und für die Kurdiät. Zudem sollte die ärztliche Versorgung durch einen Kurarzt gewährleistet sein, um den bestmöglichen gesundheitlichen Erfolg zu erzielen.

### **Wie oft ist eine Schrothkur ratsam?**

Grundsätzlich ist es empfehlenswert, den Körper einmal im Jahr gründlich zu reinigen. Bei Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörung und Übergewicht ist eine jährliche Schrothkur auf jeden Fall anzuraten. Zur Vorbeugung reicht auch ein zweijähriger Rhythmus aus.

### **Wie lange soll die Kur dauern?**

Mindestens zwei, besser drei Wochen. Die Stoffwechsellage beginnt erst nach etwa einer Woche. Der volle Effekt der Schrothkur kommt in der 3. Woche zum Tragen.

### **Warum Trockentage, wenn man doch täglich zwei bis drei Liter trinken soll?**

Die Schrothkur ist ein zeitlich begrenztes Naturheilverfahren, das über verschiedene Reize wirkt – u.a. den Wechsel von Trocken- und Trinktagen, weil dieser die Gewebsdrainage begünstigt und somit die Ausscheidung von Säuren und Schadstoffen gefördert wird. Die individuell benötigte Trinkmenge wird vom Kurarzt vor Kurbeginn festgelegt.

### Hier gibt es noch mehr Infos

Wenn Du Dich für eine Schrothkur in Oberstaufen entscheidest, hast Du die Wahl zwischen rund 55 spezialisierten Gastgebern – vom Gästehaus oder Kurheim bis zum Fünf-Sterne-Hotel.

Infos über jeden einzelnen Gastgeber inklusive der Bewertungen durch andere Gäste findest Du auf der Internetseite [www.schrothkur.de](http://www.schrothkur.de)

Dort bekommst Du auch weiterführende Informationen und kannst nachlesen, wie andere Gäste die Schrothkur und ihre Gastgeber bewertet haben. Auch auf [www.facebook.com/schrothkur](https://www.facebook.com/schrothkur) und [www.twitter.com/schrothkur](https://www.twitter.com/schrothkur) kannst Du aktuelle Infos und Erfahrungen austauschen.

Auf [www.schrothkur.de](http://www.schrothkur.de) findest Du auch eine Liste der zugelassenen Schrothkurärzte. Antworten auf Deine Fragen zur Schrothkur bekommst Du auch bei Oberstaufen Tourismus unter der Telefonnummer **08386 9300-0**.



### **Braucht der Körper nicht Fette, um manche Vitamine aufzunehmen?**

Fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, D, E und K können während der Schrothkur tatsächlich nicht ausreichend aufgenommen werden, da kein Fett verabreicht wird. Für die kurze Dauer der Kur ist das jedoch akzeptabel, da der Körper über ausreichende Reserven verfügt.

### **Kann ich die Schroth-Packung nicht durch Saunagänge ersetzen?**

Nein. Bei der Sauna schwitzt man wegen der hohen Umgebungstemperatur zwar auch, aber passiv. In der Packung wird die Wärme jedoch aktiv vom Körper selbst gebildet – wie bei einem Fieber bleibt die Körpertemperatur für einen längeren Zeitraum erhöht. Das aktiviert die Selbstheilungskräfte, funktioniert aber erst nach etwa zwei Stunden in der Packung.

### **Darf ich in der Kur Kaffee trinken?**

Kaffee zählt zu den Genussmitteln, auf die Du während der Kur verzichten solltest. Niedrigen Blutdruck bringst Du besser durch Schwarztee mit ein wenig Honig in Schwung.

### **Kann Eiweißmangel während der Kur ein Problem sein?**

Während der Kur erhält der Körper lediglich ca. 15 Gramm pflanzliches Eiweiß täglich, während der normale Bedarf bei etwa 1 Gramm pro Kilogramm Idealgewicht (ca. 50 bis 90 Gramm) liegt. Ein durchschnittlicher Eiweißverlust von ca. 35 Gramm täglich in der ersten Kurwoche ist für den Organismus völlig ungefährlich. Danach stellt der Körper auf Fettverbrennung um und reduziert so den täglichen Eiweißverlust selbst.

#### Impressum

Herausgeber: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH & Deutscher Schrothverband e.V.

Hugo-von Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstaufen/Allgäu

Fachliche Beratung: Dres. Brosig, Glück, Neuy

Konzeption: spitzar, Dornbirn

Gestaltung: Zone für Gestaltung, Wangen


Redaktion: Projekt D – Wolfgang Weiler, Berlin/Freiburg

Fotos: Oberstaufen Tourismus

Dieser Prospekt wurde mit größter Sorgfalt gestaltet. Dennoch können Satz- und Druckfehler nicht gänzlich ausgeschlossen werden. Der Herausgeber kann für allfällige Fehler keine Haftung übernehmen. Sämtliche Rechte und Änderungen vorbehalten.

Stand: 2017-10/20-3



A person wearing a white protective suit is pouring water from a white plastic bag into a wooden bucket. The water is falling in a steady stream. The person's hand is visible, holding the bucket. The background is a bright, outdoor setting.

„ Ohne Verzicht kein Genuss,  
[...] ohne Reinigung keine Heilung.“

Emanuel Schroth

Deutscher Schrothverband e. V.  
Hugo-von-Königsegg-Str. 8  
87534 Oberstaufen  
Tel. +49 8386 9300 0  
info@oberstaufen.de  
info@schrothkur.de



WWW.SCHROTHKUR.DE