



Presseinformation

Oberstaufen – das weltweit einzige Schroth-Heilbad: Heimat des Detox seit mehr als 30 Jahren

Ein Weg zum Glück führt nach Oberstaufen. Denn wer Körper und Geist wieder auf Vordermann bringen will, der ist im weltweit einzigen Schroth-Heilbad am richtigen Ort. Eine Schrothkur stärkt die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte des Körpers und fördert das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit. Am Ende stehen Leichtigkeit, Stärke und Gelassenheit – verbunden mit dem Gefühl, einfach glücklich zu sein. Das wohltuende, seit mehr als 200 Jahren bewährte Naturheilverfahren beruht auf vier Säulen: der Schroth'schen Diät, der Schroth'schen Packung sowie dem rhythmischen Wechsel der Trinkmenge, ebenso wie von Ruhe und Bewegung. Eine Schrothkur nach den Qualitäts-Richtlinien des Schrothverbands Oberstaufen e.V. kann man in einigen Oberstaufener Hotels buchen.

So funktioniert eine Schrothkur

Die Idee zu dieser Entgiftungskur stammt vom schlesischen Fuhrmann Johann Schroth, der sie vor über 200 Jahren entwickelte. Ein Markenzeichen sind die morgendlichen Schroth'schen Schwitzpackungen an fünf bis sechs Tagen in der Woche. Sie erzeugen ein leichtes künstliches Fieber, das die Durchblutung fördert und den Stoffwechsel anregt.

Die Schroth'sche Diät ist stark kalorienreduziert, basisch, verzichtet auf tierisches Eiweiß, Fett und weitestgehend auf Salz. Hinzu kommen der Wechsel von Trink und Trockentagen mit stark variierenden Trinkmengen, verbunden mit dem Wechsel von Ruhe und Bewegung.

Durch das Zusammenspiel dieser Anwendungen wird im Körper, dem Reiz-Reaktionsprinzip folgend, ein Reinigungsprozess angestoßen, um diesen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der Körper entsäuert und entschlackt, Stress und Fett werden abgebaut.

Positive Effekte bei Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Arthrose

Die Kombination aus Diät, Packungen und Bewegung hat einen positiven Effekt auf zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, hohe Blutfette, erhöhte Harnsäure,



Hauterkrankungen, Allergien, Migräne, aber auch auf Einschränkungen des Bewegungsapparates durch Arthrose, Gicht oder Rheuma. Sehr positiv wirkt eine Schrothkur zudem bei Beschwerden in den Wechseljahren und sie ist eine wahre Anti-Aging-Kur. Übrigens: Typ-2-Diabetiker können nach einer zwei- bis dreiwöchigen Schrothkur nicht selten die Einnahme ihrer Medikamente drastisch senken oder gar ganz auf das Spritzen von Insulin verzichten.

Schroth-Heilbad seit 1991

1947 brachte Dr. Herrmann Brosig die Schrothkur aus Schlesien nach Oberstaufen. Seit 1949 wird am Alpenrand in Oberstaufen das etablierte Naturheilverfahren nach den Lehren von Johann Schroth durchgeführt. Die morgendliche Schroth'sche Packung gilt in Oberstaufen als ortsspezifisches Heilmittel. Am 5. Dezember 1991 wurde der Gemeinde, die bereits als „Heilklimatischer Kurort“ anerkannt war, das Prädikat „Schroth-Heilbad“ verliehen. Die „Original Oberstaufener Schrothkur“ wurde über die Jahre behutsam den modernen Erfordernissen angepasst. So können die Kurärzte flexibel auf die individuellen Bedürfnisse jedes Gastes eingehen. Die Grundregeln der ganzheitlich orientierten Anwendung sind jedoch geblieben.

Wandern und Golfen für therapeutische Zwecke

Für den Wechsel von Ruhe und Bewegung empfehlen sich Wanderungen auf den rund 300 Kilometern ausgewandelter Wege in drei Höhenlagen rund um Oberstaufen: im Tal, am Berg und im alpinen Bereich, wo die Luft besonders gut ist. Schließlich ist Oberstaufen ein Heilklimakurort mit einem therapeutisch wirksamen „Hochgebirgsklima unterer Stufe“. Drei Sommer-Bergbahnen unterstützen beim Aufstieg. Alternativ zum Wandern bietet sich auch eine entspannte Golfrunde an. Drei Plätze in der direkten Umgebung des Orts laden zum Abschlag mit Ausblick ein.

Drei Wochen Kur als Reset

Zwei, besser drei Wochen Zeit sollte man sich für eine Schrothkur nehmen, um die gewünschten gesundheitlichen Effekte vollumfänglich zu spüren. Laut Schilderungen von Gästen hält die Wirkung circa ein halbes bis Dreivierteljahr an. Wer den Kuschelfaktor bei einer Schrothkur erhöhen will, kombiniert seinen Aufenthalt mit feinen Behandlungen in einem der zahlreichen gehobenen Wellness-Hotels in Oberstaufen. Urlauber, die nicht so viel Zeit haben, finden in Oberstaufen zahlreiche andere vitale Angebote, wie zum Beispiel Heilfasten, Waldbad oder Yoga. www.oberstaufen.de/schroth

Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH

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

Pressekontakt: Amrei Kommer / Lisa Hacker

presse@oberstaufen.de, Tel. +49 8386 9300-432 / -422



O B E R S T A U F E N

Informationen für Medien:

Oberstaufen Tourismus
Amrei Kommer / Lisa Hacker
Hugo-von-Königsegg-Str. 8
87534 Oberstaufen
Tel. +49-8386-9300-432 / -422
presse@oberstaufen.de
www.oberstaufen.de

Unterstützt durch:

genböck pr + consult
Nina Genböck
Märkisches Ufer 28
10179 Berlin
Tel. +49-30-224877-02
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de