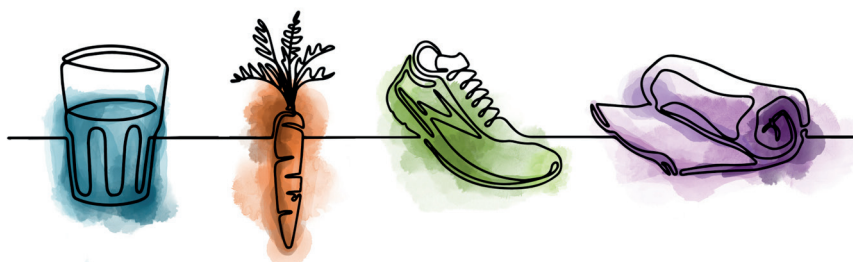




O B E R S T A U F E N

NATÜRLICH.
VITAL.
GLÜCKLICH.

Schrothkur in Oberstufen






WAS IST DIE SCHROTHKUR?

Die Schrothkur: Was beim ersten Lesen Assoziationen mit Körnerdiäten weckt, ist ein seit mehr als 200 Jahren bewährtes Naturheilverfahren. Entwickelt wurde sie vom böhmischen Fuhrmann Johann Schroth, von dem sie auch ihren Namen erhielt.

Basierend auf dem klassischen Reiz-Reaktionsprinzip, wie es in der Naturheilkunde zur Anwendung kommt, aktiviert die Schrothkur die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte: Durch das ausgewogene Zusammenspiel verschiedener Anwendungen werden gezielte Reize auf den Körper ausgeübt. Diese stoßen im Körper einen grundlegenden Regulations- und Reinigungsprozess an. Angesammelte überschüssige Säuren, Stoffwechsellrückstände und Schadstoffe werden durch Haut, Niere, Lunge und Darm vermehrt ausgeschieden. Viele gestörte Funktionen kommen wieder ins Gleichgewicht. Stress wird abgebaut. Laut Schilderungen von Gästen hält die Wirkung ca. ein halbes bis Dreivierteljahr an.

Die positive Wirkung der Schrothkur zeigt sich sowohl präventiv bei ersten Erschöpfungssymptomen, „wenn der Urlaub allein nicht reicht, um aufzutanken, sie handeln wollen, bevor es zu spät ist, einfach einmal den Reset-Knopf drücken möchten“, so Kurärztin Dr. Susanne Neuy. Aber auch bei einer Vielzahl konkreter Indikationen ist die Schrothkur geeignet:

 Stoffwechselstörungen	<ul style="list-style-type: none">» Diabetes mellitus Typ 2» Metabolisches Syndrom» Übergewicht, Adipositas» Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte» Fettleber» Erhöhte Harnsäurewerte, Gicht» Nierensteinleiden
 Herz- und Gefäßerkrankungen	<ul style="list-style-type: none">» Bluthochdruck» Arteriosklerose» Koronare Herzkrankheiten
 Chronische Entzündungen	<ul style="list-style-type: none">» Nasen-Nebenhöhlen-Erkrankungen» Chronische Bronchitis» Entzündungen des Urogenitalsystems
 Chronische Vergiftungen	<ul style="list-style-type: none">» Medikamente» Nikotin» Schwermetalle
 Erkrankungen des Bewegungsapparates	<ul style="list-style-type: none">» Wirbelsäulenerkrankungen» Arthrosen» Chronische Polyarthrit» Weichteilrheumatismus

 <p>Magen-Darm-Erkrankungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Reizdarm » Chronische Obstipation » Divertikulose des Dickdarms
 <p>Hauterkrankungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Ekzeme » Akne » Allergien » Neurodermitis » Psoriasis
 <p>Hormonelle Störungen wie z.B.</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Migräne » Wechseljahrsbeschwerden » Menstruationsbeschwerden » Wasseransammlungen im Körper » Unterfunktion der Schilddrüse

DAS GEZIELTE ZUSAMMENSPIEL VERSCHIEDENER REIZE: DIE VIER SÄULEN DER SCHROTHKUR



1. SCHROTH'SCHE TRINKVERORDNUNG

Während einer Schrothkur ist die Flüssigkeitsaufnahme streng geregelt. Trink- und Trockentage wechseln sich ab, wobei die vorgegebenen Mengen im klassischen Kurplan an beiden Tagen wesentlich niedriger sind als für den Alltag empfohlen.

Entstanden ist dieses Prinzip einst aus der Beobachtung Johann Schroths heraus, dass erkrankte Tiere nicht nur das Fressen, sondern auch das Trinken einstellen. Ebenfalls bemerkte er, dass seine Pferde viel mehr Ausdauer bewiesen und weniger schwitzten, wenn er ihnen nur eine bestimmte Menge Flüssigkeit gab. Der Wechsel der täglichen Trinkmenge unterstützt die Gewebsdrainage, der Körper wird quasi wie ein Schwamm gereinigt, den man immer wieder in sauberes Wasser tunkt und ausspült. Abgelagerte Stoffwechselabbauprodukte, unter anderem Harnsäure, werden abtransportiert und ausgeschieden.

Neben einer morgendlichen Tasse Tee, die Sie in der Regel vor der Schroth'schen Packung zu sich nehmen, werden an den Trinktagen zusätzlich 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken. Erlaubt sind Mineralwasser, Tee und frische Säfte. Nach ärztlicher Verordnung ist auch Kurwein in moderaten Mengen erlaubt, bei Männern sind es bis zu 0,4, bei Frauen bis zu 0,2 Liter. In dieser Dosierung wirkt der Wein – wissenschaftlich nachgewiesen – gesundheitsfördernd. Er ist in der Kur jedoch nicht zwingend vorgeschrieben. An den Trockentagen steht lediglich ein Glas frisch gepresster Orangensaft zum Mittag- oder Abendessen sowie 0,5 Liter Wasser oder Tee auf dem Plan. Je nach vorliegendem Krankheitsbild und persönlichem Zustand passt der Kurarzt die Trinkmengen individuell an. Was bleibt, ist das deutliche Gefälle zwischen den jeweiligen Tagen.



2. DIÄT & ERNÄHRUNG

Die Schroth'sche Diät basiert auf dem seit Jahrhunderten bekannten Prinzip des Heilfastens. Verzichtet wird auf Fett und tierisches Eiweiß. Zudem ist die Diät salzarm. Dafür wird viel basisches Gemüse gegessen. Hinzu kommen unter anderem gedünstetes Obst, getrocknete Pflaumen und Aprikosen sowie Reis, Graupen, Grieß und frische Kräuter. Sie sorgen für einen mineral- und vitaminreichen, vielfältigen und schmackhaften Speiseplan. Natürlich wird dieser im Rahmen der Kurregeln an die körperliche Konstitution bzw. das vorliegende Krankheitsbild angepasst.

Die zu sich genommene Gesamtkalorienzahl liegt mit ca. 600 kcal deutlich unter dem üblichen Tagesumsatz. Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper an die veränderte Situation.

Und das Durchhalten lohnt sich: Der Körper gerät in die sogenannte Ketose und deckt seinen Energiebedarf über die eingelagerten Fettdepots. Resultat (unter anderem): die Gewichtsabnahme.

Darüber hinaus regt das Fasten das ‚Zellrecycling‘, die Autophagie, an. Nicht mehr benötigte oder defekte Zellbestandteile (‚Zellmüll‘) werden zu neuen Zellen um- oder abgebaut. Schädliche, krankheitsfördernde Substanzen werden so direkt entsorgt.

Die Reduziertheit der Gerichte, ohne Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe, ist aber nicht nur gesund, sie sensibilisiert auch den Geschmacks- und Geruchssinn. Der Eigengeschmack von Lebensmitteln rückt wieder in den Mittelpunkt.



3. RUHE & BEWEGUNG

Analog zu den wechselnden Trink- und Trockentagen ist während der Schrothkur auch der Wechsel von Ruhe und Bewegung ein wichtiges Element. Die Trockentage sind für den Körper aufgrund der geringeren Flüssigkeitsaufnahme bereits recht anstrengend, so dass an diesen Tagen möglichst viel geruht und entspannt werden soll. Auf der Tagesordnung stehen Entspannungstechniken, Massagen, kleine Spaziergänge oder eine gemütliche Leseinheit mit Blick auf das wunderbare Alpenpanorama.

An den Trinktagen mit vermehrter Flüssigkeitsaufnahme ist eine höhere körperliche Belastung möglich, und die Experten raten zu ‚moderater Bewegung‘. Das kann eine entspannte Wanderung sein, die kleine Golfrunde (9-Loch) oder (E-)Bike-Tour.

Durch den Wechsel von Ruhe und Bewegung entsteht ein ausbalanciertes Verhältnis zwischen An- und Entspannung mit positiven Auswirkungen auf das Nervensystem. Der Stoffwechsel wird angeregt und sorgt für weiteren Fettabbau.

Was als ‚moderat‘ bezeichnet werden kann, ist abhängig vom Fitnesszustand und den Gewohnheiten des Einzelnen individuell zu betrachten. Generell gilt es, Bewegung von Sport abzugrenzen. Bei zu starker körperlicher Belastung wie Joggen oder zu anstrengende Wanderungen wird der Organismus überreizt und die gewünschte Reaktion der Regeneration bleibt aus.



4. PACKUNGEN

Die Packungen während einer Schrothkur – auch als reinigende Wickel bezeichnet – sind Johann Schroths wichtigste Entdeckung und die Basis seiner weiteren Überlegungen. Nachdem Schroth beim Beschlagen eines Pferdes durch einen Hufschlag am Knie verletzt wurde, blieb das Gelenk steif. Auf Rat eines Mönchs hin begann Schroth mit regelmäßigen Waschungen des Knies mit einem in kaltes Wasser getränktes Tuch. Da sich die Praxis nur schwer in seinen Alltag integrieren ließ, entwickelte der Fuhrmann seine eigene Technik: Er beließ das nasse Tuch länger auf dem Knie und fixierte es von außen mit einem zweiten, trockenen Tuch. Nach dem ersten Kältereiz entwickelte sich bei dieser Methode eine wohltuende Wärme. War das Tuch komplett trocken, ersetzte Schroth diesen Wickel. Innerhalb von zehn Wochen wurde das Bein wieder beweglich.

Heute sind die Ganzkörperpackungen bei der Schrothkur weiterhin ein wichtiges Element. Täglich (mit Ausnahme des Sonntags) werden die Kurgäste am frühen Morgen von den eigens ausgebildeten Packer:innen nach genanntem Prinzip eingewickelt. Durch die Bettwärme ist der Körper besonders gut durchgewärmt und reagiert optimal auf den Kältereiz. Zudem ist die Ausschüttung des Hormons Cortisol direkt nach dem Aufstehen am höchsten. Dieses aktiviert die Stoffwechsellvorgänge und wirkt entzündungshemmend.

Die Zeit in der Packung gliedert sich in drei Phasen:

Phase 1 – ca. 10-20 Minuten:

Die Blutgefäße in den Gliedmaßen verengen sich, die Muskeln beginnen zu zittern.
» die Wärmeproduktion des Körpers erhöht sich, der Blutdruck steigt, die Atmung wird tiefer

Phase 2 – ca. 30-60 Minuten:

Die Blutgefäße weiten sich, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entspannt sich.
» ein Gefühl der Wärme und Entspannung tritt ein

Phase 3 – ca. 15-60 Minuten:

Die Kombination aus der zunehmenden Wärmebildung des Körpers und dem Wärmestau in der Packung sorgt für einen fieberartigen Schweißausbruch, das künstlich erzeugte Fieber wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus
» die Körpertemperatur erhöht sich in dieser Phase um ein bis zwei Grad Celsius
» der Blutdruck und die Pulsfrequenz steigen, die Durchblutung erhöht sich
» der Stoffwechsel wird aktiviert

Mit dem Schweiß werden Säuren und Schadstoffe, die sich im Körper abgelagert haben, abgebaut und ausgeschieden. Deutlich erkennbar beispielsweise bei Rauchern, deren Laken nach der Anwendung teils vom Nikotin gelb eingefärbt sind. Daneben hat die Packung eine positive Wirkung auf das Immunsystem, den Bewegungsapparat, Stoffwechsel und die Durchblutung. Außerdem wird durch die hervorgerufene Wärmeproduktion während der Packung auch die Fettproduktion der Talgdrüsen angeregt.
Schöner Nebeneffekt: eine angenehm weiche und geschmeidige Haut.

WIE LÄUFT DIE SCHROTHKUR AB?

Die Schrothkur wirkt intensiv auf das Regulationsystem des Körpers ein und wird deshalb unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt: Zu Beginn der Kur führt der Kurarzt eine ausführliche Untersuchung durch, auf Basis derer er die individuellen Eckdaten des Gastes für seinen Aufenthalt zusammenstellt – abgestimmt auf die individuelle Konstitution und den Gesundheitszustand.

Die Eingangsuntersuchung umfasst:

- » Eine Befragung zur medizinischen Vorgeschichte (Anamnese) und zu aktuellen Beschwerden

- » Eine Ganzkörperuntersuchung mit
 - › Abhören der Brustorgane Herz, Lunge usw.
 - › Untersuchung der Bauchorgane
 - › Beurteilung des Bewegungsapparates
 - › Blutdruck- und Pulsmessung
 - › Gewichts- und Größenmessung

- » Die Erstellung des individuellen Kurplans auf Basis der Anamnese sowie der aktuellen Blutwerte – diese sollten Sie möglichst vor Kurantritt beim Hausarzt checken lassen und die Auswertung mitbringen

Nach Ablauf der Kur steht erneut ein Besuch beim Arzt auf dem Programm. Gemeinsam werden die Tage resümiert, Erfolge festgehalten und Handlungsempfehlungen für die kommende Zeit zuhause erarbeitet. Denn die Schrothkur selbst kann zuhause zwar nicht durchgeführt werden, gewisse Anpassungen der Lebensgewohnheiten helfen jedoch dabei, dass die Wirkung der Kur möglichst lange anhält.

Selbstverständlich steht Ihnen der betreuende Kurarzt bei medizinischen Fragen auch während des gesamten Aufenthalts zur Seite.

Untenstehend sehen Sie einen exemplarischen Kurplan, wie er vom Schrothverband Oberstaufen e.V. festgelegt wurde. Je nachdem, wie viel Zeit Sie erübrigen können, sollte die Kur mindestens zwei, besser drei Wochen dauern. Eine einwöchige Kur gibt lediglich die Gelegenheit, das Naturheilverfahren einmal kennenzulernen. Erst in der zweiten Woche erreichen die Entsäuerung und Entgiftung ihren Höhepunkt. In der dritten Woche dann kommt, medizinisch gesehen, der volle Effekt der Kur zum Tragen.

Der Ablauf wiederholt sich wochenweise. Abweichungen werden, wie beschrieben, von Ihrem Kurarzt aufgrund Ihrer individuellen Konstitution festgelegt.

Generell gilt: Der erste Tag ist ein Trinktag, unabhängig davon, an welchem Tag Sie ihre Kur beginnen.

Und auch, wenn „Diät-Sauerkraut“ oder „Gemüse der Saison“ eher langweilig klingen, können Sie sich sicher sein, dass sich dahinter raffinierte Gerichte mit Genussversprechen verbergen.

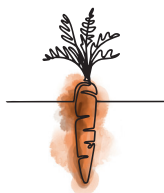
Kurplan	Montag Trockentag	Dienstag Trinktag	Mittwoch Trockentag	Donnerstag Trinktag	Freitag Trockentag	Samstag Trinktag	Sonntag Trinktag
Morgens	» 1 Glas Tee » Schroth'sche Packung	» 1 Glas Tee » Schroth'sche Packung	» 1 Glas Tee » Schroth'sche Packung	» 1 Glas Tee » Schroth'sche Packung	» 1 Glas Tee » Schroth'sche Packung	» 1 Glas Tee » Schroth'sche Packung	» 1 Glas Tee
Mittags	Eingeweichte Trocken- pflaumen	Gemüse der Saison, gedünstet oder als Suppe, Dessert	Eingeweichte Trocken- aprikosen	Gemüse der Sai- son, gedünstet oder als Suppe, Dessert	Diät-Sauerkraut	Gemüse der Saison, gedünstet oder als Suppe, Dessert	Gemüse der Saison, gedünstet oder als Suppe, Dessert
Nach- mittags (ab 15 Uhr)	0,5 Liter Flüssigkeit (Tee, Wasser)	1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, frisch gepres- ter Saft; davon nach ärztlicher Verordnung ggf. Kurwein – 0,4l für Männer, 0,2 l für Frauen)	0,5 Liter Flüssigkeit (Tee, Wasser)	1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, frisch gepres- ter Saft; davon nach ärztlicher Verordnung ggf. Kurwein – 0,4l für Männer, 0,2 l für Frauen)	0,5 Liter Flüssigkeit (Tee, Wasser)	1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, frisch gepres- ter Saft; davon nach ärztlicher Verordnung ggf. Kurwein – 0,4l für Männer, 0,2 l für Frauen)	1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, frisch gepres- ter Saft; davon nach ärztlicher Verordnung ggf. Kurwein – 0,4l für Männer, 0,2 l für Frauen)
Abends	Variationen von Gemüse, ein Glas frisch- gepresster Orangensaft	Variationen von Gemüse	Variationen von Gemüse, ein Glas frisch- gepresster Orangensaft	Variationen von Gemüse	Variationen von Gemüse, ein Glas frisch- gepresster Orangensaft	Variationen von Gemüse	Variationen von Gemüse

ALLGEMEIN GUT ZU WISSEN...



... ZUR TRINKMENGE

» Immer wieder wird die Frage gestellt, ob die reduzierte Flüssigkeitszufuhr nicht schädlich ist. Bei der Schrothkur wird mit der Trinkverordnung ein gezielter und zeitlich begrenzter Reiz gesetzt, um die Gewebsdrainage zu begünstigen. Dies erfolgt unter ärztlicher Überwachung, die Trinkmengen werden individuell auf den Kurgast abgestimmt. Außerhalb der Schrothkur gilt selbstverständlich weiterhin die empfohlen Trinkmenge von etwa zwei Liter pro Tag.



... ZUM ESSEN

» Richtiges Frühstück gibt es keines, bei einigen Gastgebern wird morgens zum Tee vor der Packung ein Stück salzarmes Knäckebrot gereicht. Mittag- und Abendessen werden immer zu den gleichen festgelegten Zeiten eingenommen. Diese können von Haus zu Haus variieren, informieren Sie sich einfach direkt bei Ihrem Gastgeber.



... ZU DEN PACKUNGEN

» Sollten Sie beim Gedanken an die Ganzkörperpackung Beklemmungen empfinden, dann geben sie frühzeitig Bescheid. Es gibt jederzeit die Möglichkeit, die Arme aus der Packung zu lassen. Auch wenn das erste Kälteempfinden zu schlimm ist, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die Packer:innen sind auf (fast) alle Eventualitäten vorbereitet.

» Die Packer:innen kommen morgens ab 4 Uhr zu den Gästen, sie klopfen an und betreten dann selbständig das Zimmer.

NOCH KURZ ZUM FINANZIELLEN

Die ambulante Badekur, und damit auch die Schrothkur, gehört in Deutschland zu den Pflichtleistungen im Maßnahmenkatalog der Krankenkassen: Nach § 23 Absatz 2 SGB V hat jeder gesetzlich Krankenversicherte einen Anspruch auf ambulante Vorsorgeleistungen in einem anerkannten Kurort. Konkret bedeutet das die Übernahme von verordneten Heilmittelleistungen und einen Zuschuss zu den Übernachtungskosten. Für Selbstzahler bzw. Privatversicherte gilt: Die Schrothkur ist beihilfefähig nach §6 und §7 der Beihilfeverordnung. Informationen zur Abrechnung finden Sie auf der Webseite oberstaufen.de/schrothkur. Für Details setzen Sie sich bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse bzw. der Beihilfestelle in Verbindung.



O B E R S T A U F E N

Schrothverband Oberstaufen e.V.
in Zusammenarbeit mit Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH – OTM

Hugo-von-Königsegg-Straße 8
87534 Oberstaufen

☎ +49 8386 9300-0
✉ info@oberstaufen.de
✉ info@schrothkur.de

OBERSTAUFEN.DE/SCHROTH →