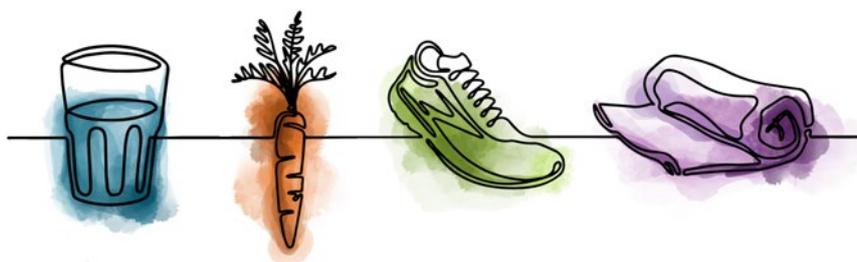




OBERSTAUFEN

NATÜRLICH.
VITAL.
GLÜCKLICH.

Schrothkur in Oberstaufer

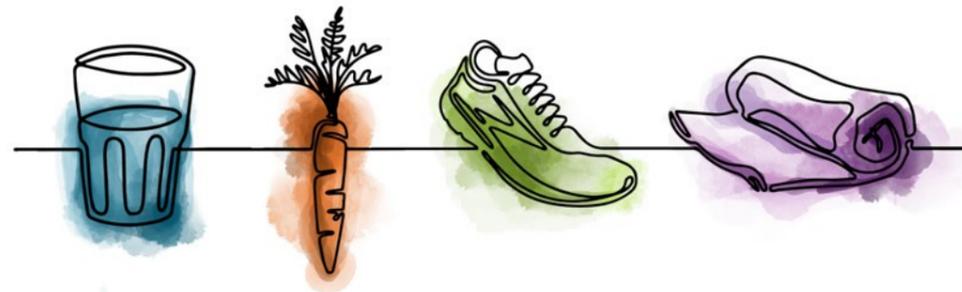




WAS IST DIE SCHROTHKUR?

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, Stoffwechselrückstände 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.



Alle Informationen zur Schrothkur findest Du auch unter:

[OBERSTUFEN.DE/SCHROTH](https://www.oberstufen.de/schroth) →



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

 Stoffwechselstörungen	<p>» Diabetes mellitus Typ 2*</p> <ul style="list-style-type: none"> » 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
 Magen-Darm-Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> » Reizdarm » Chronische Obstipation » Divertikulose des Dickdarms
 Hauterkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> » Ekzeme » Akne » Allergien » Neurodermitis » Psoriasis
 Hormonelle Störungen wie z.B.	<ul style="list-style-type: none"> » Migräne » Wechseljahrsbeschwerden » Menstruationsbeschwerden » Wasseransammlungen im Körper » Unterfunktion der Schilddrüse



* Um die Wirksamkeit der Schrothkur bei Diabetes mellitus-Typ 2-Patienten zu untersuchen, wurde in Zusammenarbeit mit der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) von März 2014 bis Februar 2017 eine randomisierte Studie durchgeführt.

Es nahmen Personen im Alter von 20-70 Jahren mit ärztlich bestätigtem, seit höchstens sieben Jahren bestehendem Diabetes mellitus Typ 2 teil, deren BMI höher als 27 lag und bei denen bisher keine schweren diabetischen Folgeschäden aufgetreten waren. Im Zuge dieser Studie konnte die Wirksamkeit einer dreiwöchigen Schrothkur bei den Probanden nachgewiesen werden:

- » Der Langzeitzuckerwert (HbA1c) konnte signifikant gesenkt werden - dies war auch nach 6 Monaten noch nachweisbar. Entsprechend konnten die Patienten ihre diabetes-spezifische Medikation herabsetzen
- » Blutdruck, Leberwerte und Gewicht konnten ebenfalls signifikant gesenkt werden
- » Der CRP-Wert (ein unspezifischer Entzündungsparameter) ging deutlich zurück

Die Studienteilnehmer berichteten außerdem über eine deutlich gestiegene Lebensqualität - physisch und psychisch*

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 man in der Regel vor der Schroth'schen Packung zu sich nimmt, werden an den Trinktagen zusätzlich 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken. Erlaubt sind Mineralwasser und Tee. 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



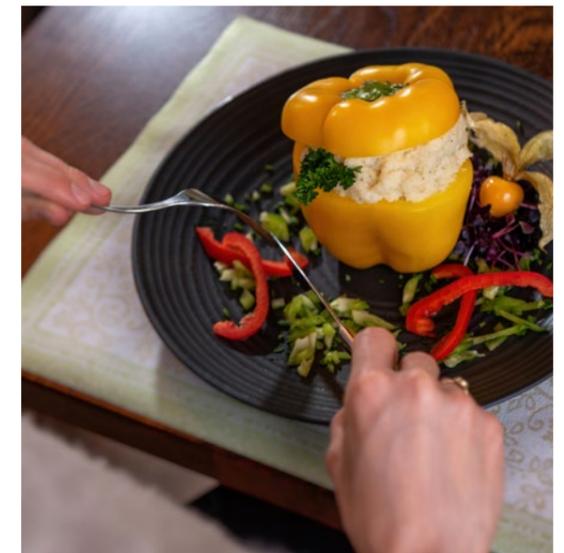
Die Schroth'sche Diät basiert auf dem seit Jahrhunderten bekannten Prinzip des Heilfastens. Verzichtet wird auf Fett und tierisches Eiweiß. Zudem ist die Diät salzarm. Dafür wird viel basisches Gemüse gegessen. Hinzu kommen unter anderem gedünstetes Obst, getrocknete Pflaumen und Aprikosen sowie Reis, 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- & 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 getränkten 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. An fünf Tagen pro Woche 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 Stoffwechselfvorgänge 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:

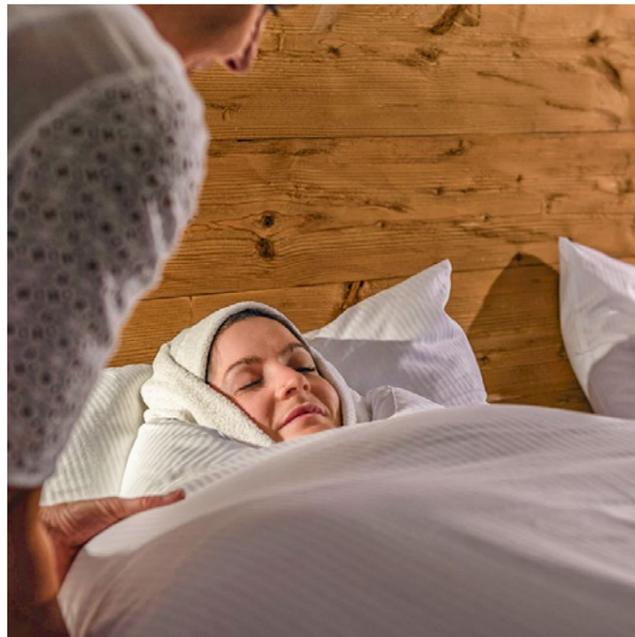
Die Blutgefäße weiten sich, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entspannt sich.
» Ein Gefühl der Wärme und Entspannung tritt ein.

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 Regulationssystem 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.

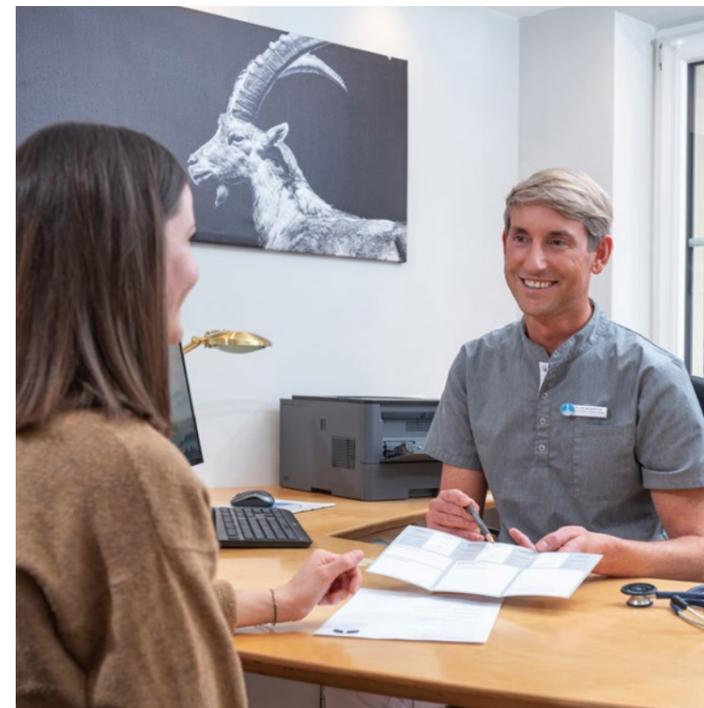
Nebenstehend siehst Du einen exemplarischen Kurplan, wie er vom Schrothverband Oberstaufen e.V. festgelegt wurde. Je nachdem, wie viel Zeit Du erübrigen kannst, sollte die Kur mindestens zwei, besser drei Wochen dauern. Eine einwöchige Kur gibt lediglich die Gelegenheit, das Naturheilverfahren einmal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

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

Generell gilt: Der erste Tag ist ein Trinktag, unabhängig davon, an welchem Tag Du Deine Kur beginnst.

Und auch, wenn „Diät-Sauerkraut“ oder „Gemüse der Saison“ eher langweilig klingen, kannst Du Dir 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						
 5 Packungen pro Woche						
Mittags	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
Nachmittags (ab 15 Uhr)	0,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser)	1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, davon nach ärztlicher Verordnung ggf. Kurwein – 0,4 l für Männer, 0,2 l für Frauen)	0,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser)	1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, davon nach ärztlicher Verordnung ggf. Kurwein – 0,4 l für Männer, 0,2 l für Frauen)	0,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser)	1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, davon nach ärztlicher Verordnung ggf. Kurwein – 0,4 l für Männer, 0,2 l für Frauen)	1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, davon nach ärztlicher Verordnung ggf. Kurwein – 0,4 l 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



OFT GEFRAGT, GERNE BEANTWORTET

Manche Maßnahmen und Regeln während der Kur, vor allem in Bezug auf Trinkmengen und Ernährung entsprechen nicht immer den Regeln, die allgemein im Alltag gültig sind. Und gerade bei den feuchtkalten Wickeln, der Packung, schaudert der eine oder andere Gast bereits im Voraus. Bei aufkommenden Fragen und Zweifel sind die Gastgeber:innen, Packer:innen und Kurärzt:innen jederzeit gerne zur Stelle. Dabei zeigt sich: Häufig sind es die immer gleichen bzw. ähnliche Fragestellungen. Ein paar davon sind im Folgenden aufgeführt – und natürlich gleich beantwortet.



Trinkt man nicht viel zu wenig während der Schrothkur?

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 empfohlene Trinkmenge von etwa zwei Litern pro Tag.



Bin ich dann nicht dauerhaft schlapp, wenn ich so wenig trinke?

Das ist an den Trockentagen durchaus möglich. Deshalb sind diese zugleich Ruhetage, sodass der Körper nicht überanstrengt wird. Zuhause greift man dann gerne zu einer Tasse Kaffee, um sich ‚aufzuputschen‘ - dieser ist während der Kur aber nicht erlaubt. Bei zu niedrigem Blutdruck hat sich Schwarztee mit einem Löffel Honig bestens bewährt.



Was trägt man unter einer Packung?

Kurzum: nichts! Unter der Packung trägt man keinen Bademantel, kein Nachthemd und auch keine Unterwäsche... Schließlich soll sich die Wirkung der feuchtkalten Wickel ungehindert entfalten.



Ist man bei der Packung komplett in die Laken eingewickelt?

Üblicherweise ist die Schroth'sche Packung ein Ganzkörperwickel, von den Haarspitzen bis zum kleinen Zeh. Bei Unsicherheiten am Beginn des Kuraufenthalts oder bei Gästen, die bekannterweise unter Platzangst leiden, haben die Packer:innen natürlich Nachsicht und wenden die Dreiviertel-Packung an, bei der die Arme aus der Packung bleiben. Und nebenbei: Ist das erste Kälteempfinden zu schlimm, gibt es ebenfalls Möglichkeiten.



Wird man während der Kur überhaupt satt?

Die Schroth'sche Diät ist besonders basen- und nährstoffreich. Was bedeutet, dass die Kost auch besser sättigt als beispielsweise nährstoffarmes Fast-Food. Mit der Zeit stellt sich der Körper außerdem auf die verringerte Kalorienzahl ein und greift zur Deckung seines Energiebedarfs auf die eigenen Reserven, die Fettdepots zurück. Positiver Nebeneffekt: die purzelnden Pfunde.



Schmeckt das Essen so ganz ohne Salz nicht fad?

Die Speisekarte der Schrothler ist sehr abwechslungsreich und kreativ, mit Kräutern fein abgeschmeckt. Der Körper und die Geschmacksknospen gewöhnen sich schnell an die Umstellung. Mit jedem Tag werden die natürlichen Aromen der Gerichte wieder intensiver wahrgenommen. So wird auch vielen Kurgästen bewusst, dass gesunde Ernährung sehr wohl schmackhaft sein kann.



Besteht nicht die Gefahr des Jo-Jo-Effekts nach der Kur?

Nach der Kur gibt es meist zwei sogenannte Aufbau-tage. In dieser Zeit wird man wieder an Salz, Eiweiß und Fett gewöhnt, um Magen-Darm-Beschwerden entgegenzuwirken. Auch die Gesamtzahl der Kalorien wird langsam wieder erhöht – am zweiten Aufbau-tag ist sie dennoch noch immer unter dem normalen Energieverbrauch im Alltag. Denn der Grundumsatz hat sich in der Kur gesenkt und steigt nicht so schnell wieder an. Bei der Abschlussuntersuchung wird gemeinsam mit dem Arzt auch besprochen, wie die Ernährung in den kommenden Tagen aussieht, um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden.



Warum sollte ich ausgerechnet in Oberstaufen meine Schrothkur absolvieren?

Die Schrothkur hat seit mehr als 60 Jahren in Oberstaufen eine feste Heimat gefunden, seit 30 Jahren ist die Markt-gemeinde das weltweit ein-zige offiziell anerkannte „Schroth-Heilbad“ – mit geballter Kompetenz und Erfahrung rund um die Durchführung der Schrothkur. Hinzu kommen das Prädikat des Heilklimatischen Kurorts mit einer ausgezeichneten Luft-qualität, die wunderschöne voralpine Landschaft, die Lebensfreude und gelebten Traditionen sowie die herzlichen Gastgeber:innen. Muss man dazu noch mehr sagen?



Tourentipps für Deinen Schrothkur-Aufenthalt



WANDERUNGEN/SPAZIERGÄNGE

Während der Schrothkur ist eine achtsame Bewegung ratsam. Für eine entspannte Runde zu Fuß gibt es rund um Oberstaufen einige Touren, mit nicht allzu vielen Höhenmetern mit traumhaften Ausblicken und Eindrücken.



Alle Informationen zu diesen Touren sowie weitere Tourenvorschläge unter [oberstaufen.de/wandern](https://www.oberstaufen.de/wandern)



RUNDWEG DURCHS SCHWARZENBACHTAL

leicht ⤴ Aufstieg: **41 hm** ↔ Strecke: **7,0 km** ⌚ Dauer: **2:00 h**

Aus dem Ort führt der Weg nach Kalzhofen und durch das idyllische Schwarzenbachtal. Auf dem Rückweg gelangst Du durch die Ortsteile Zell und Buflings – immer das Ziel Oberstaufen im Visier.

UM DEN STAUFEN

leicht ⤴ Aufstieg: **43 hm** ↔ Strecke: **5,1 km** ⌚ Dauer: **1:30 h**

Startpunkt ist der Bahnhof in Oberstaufen. Von hier geht es einmal um den Hausberg mit ein bisschen Weitsicht-Garantie und zauberhaften Waldpassagen. Während der Tour sind zwei kurze steilere Anstiege zu absolvieren. Du traust Dir schon mehr zu? Dann wähle an einer Kreuzung den Weg auf den Gipfel und belohne Dich mit einer Aussicht auf die Nagelfluhkette.

RAINWALDRUNDE

leicht ⤴ Aufstieg: **43 hm** ↔ Strecke: **3,5 km** ⌚ Dauer: **1:00 h**

Ein kurzweiliger und entschleunigender Spaziergang vom Oberstaufener Bahnhof durch den naheliegenden Rainwald – mit Ruhe- und Aussichtsöglichkeiten.

RUNDWEG HÜNDLE – THALKIRCHDORF

leicht ⤴ Aufstieg: **43 hm** ↔ Strecke: **6,9 km** ⌚ Dauer: **1:00 h**

Fahre mit dem Bus oder Auto zur Hündle Talstation und starte hier einen entspannten Spaziergang durch das Konstanzer Tal. Der Weg führt Dich zuerst nach Thalkirchdorf und auf der anderen Seite des Tals durch Salmas und Knechtenhofen – vorbei an urigen Höfen und der Pfarrkirche St. Johann.

STEIBIS – SCHINDELBERG

leicht ⤴ Aufstieg: **70 hm** ↔ Strecke: **4,7 km** ⌚ Dauer: **1:20 h**

Aus der Dorfmitte Steibis führt Dich der gut ausgebaute Wanderweg vorbei am Hotel Birkenhof bis nach Schindelberg. Auf dieser Runde wirst Du mit einer herrlichen Aussicht auf Oberstaufen und den Kapf belohnt.



UNTERWEGS MIT DEM E-BIKE

Alternativ zu Spaziergängen bieten die gut ausgebauten Radwege rund um Oberstaufen genügend Möglichkeiten zum entspannten Dahinrollen auf dem E-Bike. Kleiner Tipp: Du benötigst ein Fahrrad? Dann leih Dir bei verschiedenen Anbietern Dein Zweirad und los gehts.



Alle Informationen zu diesen Touren sowie weitere Tourenvorschläge unter [oberstaufen.de/rad](https://www.oberstaufen.de/rad)



ALPSEE-RUNDE

leicht ⤴ Aufstieg: **78 hm** ↔ Strecke: **32,5 km** ⌚ Dauer: **2:15 h**

Aus Oberstaufen führt der Radweg über die „Alte Salzstraße“ durch Knechtenhofen, Salmas, Lamprechts und Wiedemannsdorf. Am Seeufer des Alpsees entlang mit Blick auf den Grünten ist das Ziel zum Radeln nah. Kleiner Tipp: Insbesondere im Sommer ist eine frische Abkühlung im Alpsee ein absoluter Muss! Mehrere Badestellen laden hier zum Verweilen und Genießen ein.

AUF DEM ILLERRADWEG

Unteres Illertal

mittel ⤴ Aufstieg: **93 hm** ↔ Strecke: **43,3 km** ⌚ Dauer: **3:10 h**

Von Oberstaufen durch das Konstanzer Tal und auf dem Illerdamm bis nach Kempten. Von dort geht es ab Kempten Hbf mit dem Zug wieder zurück nach Oberstaufen.

Oberes Illertal

mittel ⤴ Aufstieg: **123 hm** ↔ Strecke: **40,7 km** ⌚ Dauer: **2:55 h**

Von Oberstaufen durch das Konstanzer Tal und auf dem Illerdamm bis zum Illersprung in Oberstdorf. Am Bahnhof in Oberstdorf eingestiegen geht es mit dem Zug wieder zurück nach Oberstaufen.

GESTRATZ-RUNDE

mittel ⤴ Aufstieg: **283 hm** ↔ Strecke: **35 km** ⌚ Dauer: ca. **3:00 h**

Diese Tour führt Dich aus Oberstaufen auf verkehrsarmen Straßen und Radwegen über Stiefenhofen ins liebeliche Westallgäu.

VITALE ERLEBNISSE UND VERANSTALTUNGEN

Waldbaden, Yoga, Gesundheitsvorträge, ein Besuch im Aquaria und weitere vitale Angebote bieten während Deines Aufenthalts in Oberstaufen die ideale Ergänzung zur Schrothkur, damit Du vollends entspannen und entschleunigen kannst. Als Erinnerung kehrst Du mit einem völlig neuen (Glücks-)Gefühl wieder zurück nach Hause.



Mehr Informationen zu vitalen Angeboten unter [oberstaufen.de/vital](https://www.oberstaufen.de/vital)



UND NACH DER KUR?

Bei den sogenannten „Aufbautagen“ wirst Du bereits während der letzten Tage des Kuraufenthalts auf die Rückkehr zur Normalkost vorbereitet. Hierbei wird der Essplan nach und nach um verschiedenen Ernährungsgruppen ergänzt.

Außerdem lohnt es sich, den Kuraufenthalt mit Hilfe von Fragen zu reflektieren.

Beispielsweise:

- » Was hat mir während der Kur besonders gutgetan?
- » Kann ich von den neu gewonnenen Eindrücken etwas mitnehmen?
- » Welche Gewohnheiten hatte ich vor der Kur, die ich nun aktiv ändern möchte (z.B. Essgewohnheiten, Schlafroutinen etc.)?

Nachdem Körper und Geist nun losgelöst von alltäglichem Stress und Zwängen bereit sind, neue Routinen oder Gewohnheiten zu etablieren, kann die Rückkehr nach Hause als Neuanfang gesehen und genutzt werden. Etabliere gezielt Momente der Entspannung ebenso wie Bewegungseinheiten in Deinen Alltag.

In Sachen Ernährung empfiehlt sich die LOGI-Methode mit einer ausgeglichenen, regelmäßigen Ernährung im ausgewogenen Zusammenspiel von Eiweißen, Fetten und Ballaststoffen, um den Kurerfolg aufrecht zu erhalten.

Und auch, wenn die Schroth'sche Diät für den Alltag nicht dauerhaft geeignet ist: Das ein oder andere Rezept zwischendurch tut auf jeden Fall gut. Im Folgenden findest Du eine kleine Auswahl bewährter Gerichte*. Guten Appetit!

*Quelle: Dr. Susanne Neuy, Schrothkur – Aus Liebe zum Leben, Windpferd Verlag, 1. Auflage 2012]

ZUCCHINI MIT REISFÜLLUNG AUF GEMÜSEBOLOGNESE

Zutaten:

500 g Zucchini | 75 g Vollwertreis | 75 g frische Karotten | 25 g Sprossen- und Lauchgemüse | 500 g Tomaten | 0,25 l Wasser | 1 Lorbeerblatt | je 1 TL Thymian, Oregano und Majoran

Zubereitung:

1. Nachdem die Zucchini geputzt, halbiert und entkernt ist, muss diese für ca. 30 Minuten im Backofen (180 C° Umluft / 200 C° Ober- Unterhitze) vorgebacken werden.
2. Währenddessen kann der Reis nach Packungsanleitung gekocht werden.
3. Schneide die Karotten sowie das Sprossen- und Lauchgemüse in kleine Stücke und mischen es dem Reis unter.
4. Gebe die Tomaten, das Wasser, das Lorbeerblatt sowie Thymian, Oregano und Majoran in einen Topf und lasse es köcheln, bis die Tomaten zerfallen.
5. Fülle die Tomatensugo in einen tiefen Teller, den Reis in die Zucchini und richte diese auf dem Teller an.



4 PERSONEN



LEICHT



ca. 40 MIN.

TOMATEN-GEMÜSE-SUPPE MIT GRÜNKERN

Zutaten:

400 g Tomaten | 1 kg frisches Gemüse | 100 g Grünkern | 1 l Gemüsefond | 12 g Majoran und Oregano

Zubereitung:

1. Putze und schneide das Gemüse. Lass es anschließend in dem vorbereiteten Gemüsefond garen.
2. Bringe einen großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen, füge etwas Salz hinzu und hebe anschließend die Tomaten mit einer Kelle in das kochende Wasser.
3. Lass die Tomaten, nachdem sie kurz gegart wurden, in einer Schale Eiswasser abschrecken.
4. Schneide sie nun in mundgerechte Würfel und gebe diese zur Gemüsesuppe hinzu.
5. Koche nun den Grünkern nach Packungsanleitung auf.
6. Beim Anrichten werden der gekochte Grünkern sowie die Suppe portionsweise auf die Teller gefüllt und gern mit etwas frischem Grün serviert.



4 PERSONEN



LEICHT



ca. 20 MIN.

PFIRSICH- ODER PFLAUMEN-KOMPOTT

Zutaten:

900 g Pfirsich oder frische Pflaumen | 200 ml trockenen Weißwein | 200 ml Wasser oder Apfelsaft | 25 g Honig | Zum Würzen: Honig, Lorbeer, Nelken und Zimt

Zubereitung:

1. Entsteine die Pfirsiche oder Pflaumen und schneide diese in Spalten.
2. Bringe dann Wasser, Weißwein und Gewürze in einem flachen Topf zum Kochen und gebe die Früchte hinzu.
3. Lass diese kurz aufkochen und dann ca. 10 Minuten auf geringer Hitze ziehen.
4. Nach Geschmack kann das Kompott beim Anrichten mit Honig verfeinert und anschließend genossen werden.



4 PERSONEN



LEICHT



ca. 20 MIN.



OBERSTAUFEN

Überreicht durch:

Gastgeber-Stempel

Fachlicher Inhalt: Schrothverband Oberstauften e.V.
Umsetzung: Oberstauften Tourismus Marketing GmbH – OTM

Hugo-von-Königsegg-Straße 8
87534 Oberstauften

☎ +49 8386 9300-0

✉ info@oberstauften.de

✉ info@schrothkur.de

OBERSTAUFEN.DE/SCHROTH →