



Sich vom Wasser tragen lassen und einfach mal an gar nichts denken: Die zweifache Mutter Sabine Zinser-Meier, 39, blendet im Hotel „Kronenhof“ in Oberstaufen den Alltag aus

Oasen mit Heilkraft

Labsal für Körper und Seele: Moderne Kurorte bieten **Medizin auf höchstem Niveau** in schönem Ambiente und traumhafter Landschaft

Text Nadja Nollau | Fotos Heinz Heiss

Es ist kein Vergnügen, im Morgenrauen geweckt und wie eine Mumie in ein kaltes, feuchtes Baumwollaken gewickelt zu werden. Als Beigabe zum klammen Ganzkörperwickel gibt es warme Decken und Wärmflaschen. Der gewünschte Effekt stellt sich dafür innerhalb weniger Minuten ein: Fiebergleich durchflutet Hitze den Körper. Die Schwitzkur regt den Stoffwechsel an und setzt einen Entgiftungsprozess in Gang, während man selbst bis zum nächsten Wecken selig weiterschläumert.

Nachhaltige Wirkung für die Gesundheit

Johann Schroth entwickelte 1820 dieses Naturheilverfahren. Seit 60 Jahren wird die gleichnamige Kur angeboten. Anhänger schwören darauf. Eine Pilotstudie mit 97 Teilnehmern* belegt auch die gesundheitsfördernde Wirkung für Typ-2-Diabetiker. Bis sechs Monate nach dem Aufenthalt wurden die positiven Effekte nachgewiesen: Die Teilnehmer verloren Gewicht, konnten häufiger

Spritzen von Insulin vermeiden und die Einnahme von Medikamenten hinauszögern oder verringern (mehr zu Schrothkuren für Diabetiker auf Seite 106).

Kuren boomen wieder. Nach und nach setzt sich die Einsicht durch, dass fundierte Heilbehandlungen nachhaltiger wirken als die kurzfristige Entspannung an einem Wellness-Wochenende – und dass Gesundheit eine Ressource ist, um die sich jeder selbst kümmern muss. Nur 20 Prozent der Gäste, die bei einem Aufenthalt in einem Kurort und Heilbad etwas für ihr Wohlergehen tun, kuren ►

*Durchgeführt von der Mathias-Hochschule Rheine in Kooperation mit dem Deutschen Schrothverband e. V., Ärzten und dem Fremdenverkehrsamt Oberstaufen

Reisen + Erleben

auf Rezept, 80 Prozent sind Selbstzahler. Früher war es genau umgekehrt, bestätigt der Deutsche Heilbäderverband in Berlin. Sanierungsprozesse und Einschnitte im staatlichen Gesundheitssystem schufen einen „zweiten Gesundheitsmarkt“ mit einem Volumen von bis zu 60 Milliarden Euro pro Jahr. Tendenz: steigend.

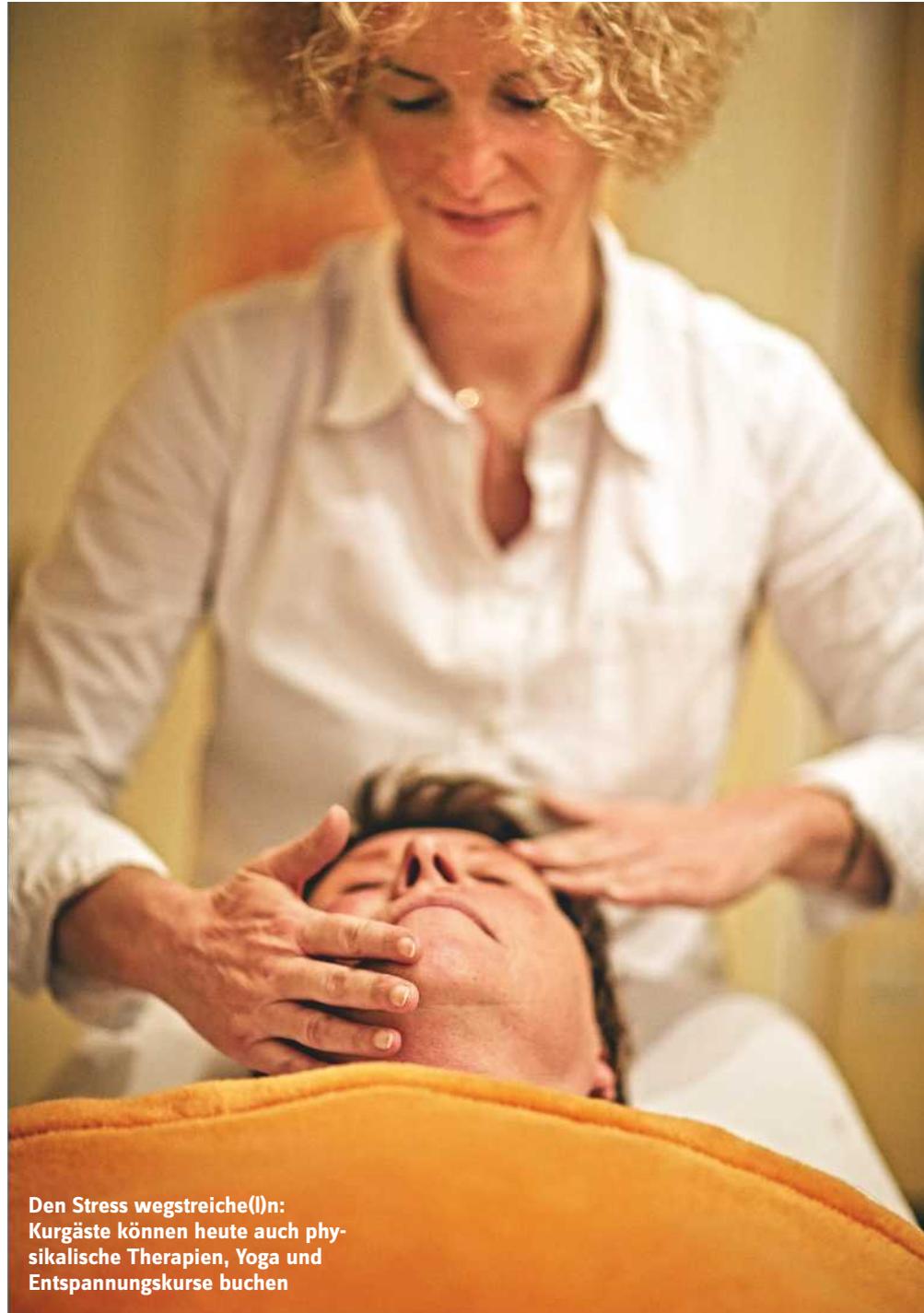
Ein neues Image für die Kur

Der Kostendämpfung im Rahmen der Gesundheitsreform fielen in den 90er-Jahren nicht nur viele liebgewonnene Behandlungen auf Rezept zum Opfer. Die Einsparungen machten auch die klassische Kur zum Auslaufmodell. Wurden vor der Reform noch rund 900 000 Maßnahmen genehmigt, liegt die Zahl aktuell bei etwa 65 000. Vom Begriff „Kur“ hat man sich inzwischen verabschiedet und ihn offiziell durch ambulante Vorsorge, medizinische Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung ersetzt.

Der Umsatzeinbruch zwang die Kurzentren, sich auf neue, anspruchsvolle Gäste einzustellen, die ihren Aufenthalt selbst bezahlen und dafür eine echte Gegenleistung erwarteten. Auch Ambiente und Freizeitangebot mussten attraktiver werden. Die Rosskur gelang: Kurorte begruben eingefahrne Behandlungsroutinen und etablierten neue, ganzheitliche Gesundheitskonzepte. Heute stehen Themen wie Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Motivation und Verhaltensänderung im Vordergrund.

Heilung mit Luft, Wasser oder Erde

Allein in Deutschland gibt es mehr als 350 staatlich anerkannte Kurorte und Heilbäder, die Anwendungen zur Vor- und Nachsorge anbieten. Um sich Kurort nennen zu dürfen, müssen Gemeinden eine besondere Eignung für eine medizinische Therapie und natürliche Heilmittel vor Ort wie etwa Moore, Thermalquellen



Den Stress wegstreiche(!): Kurgäste können heute auch physikalische Therapien, Yoga und Entspannungskurse buchen

80%
der Gäste zahlen ihre Kur selbst

Quelle: Deutscher Heilbäderverband e. V.

oder Reizklima vorweisen können. Denn auch bei den modernen Kuren kommt das alte Wissen um die Heilkraft der Elemente zum Einsatz.

Wer Probleme mit den Atemwegen oder Allergien hat, profitiert von trockener Kälte in den Bergen, hoher Luftfeuchtigkeit unter Tage, vom Reizklima am Meer oder von Heilgasen wie Radon. Die sauerstoffreiche, unbelastete Luft befreit die Atemwege und stärkt die Abwehr – besonders wichtig für Diabetiker. Denn

Fehlsteuerungen des Immunsystems lösen möglicherweise entzündliche Reaktionen im Körper aus, die wiederum den Blutzuckerspiegel erhöhen. Der ständig erhöhte Blutzuckerwert kann – ähnlich wie Übergewicht – zu Veränderungen in Bindegeweben und Gelenken führen. Hier helfen Anwendungen mit Moor, Lehm, Fango und Kreide. Zudem sorgen Moorbäder & Co. für echte Tiefenentspannung – ein weiteres Plus für Diabetiker, deren Körper auf Stress sensibel reagiert.

Die Heilkraft des Wassers wirkt äußerlich durch Thermal-, Sole-, Mineral-, Radon- oder Meerwasser oder von innen als Trinkkur. Solebäder wirken entspannend, beruhigen das vegetative Nervensystem, fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an. Trinkkuren mit Heilwässern sollen außerdem die Insulinrezeption verbessern und den Blutzucker senken. Neben diesen Naturheilverfahren können physikalische Therapien mit Anwendungen und Massagen gebucht werden. Und nach dem Kurprogramm locken Freizeitaktivitäten und Natur. Kurorte liegen meist landschaftlich schön am Meer, am See, in Wäldern oder in den Bergen.

Gesunde Auszeit auf Rezept

Ein Kurantrag hat auch heute noch Aussicht auf Erfolg – vorausgesetzt, er wird medizinisch sinnvoll begründet. Welche Kurvariante in Frage kommt, entscheiden Arzt und Patient gemeinsam. Der Antrag mit der ausführlichen Begründung wird beim Kostenträger eingereicht, die Krankenkasse prüft ihn und leitet ihn an den Medizinischen Dienst oder einen Amtsarzt weiter. Dieser ordnet eventuell eine persönliche Untersuchung an. Bei Anerkennung bezahlen oder bezuschussen gesetzliche Krankenkasse, Rentenversicherung, Beihilfestelle oder andere Kostenträger die Behandlungen. Zu den übrigen Kosten wie Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten, Kurtaxe kann die Krankenkasse einen Zuschuss in Höhe von höchstens 13 Euro täglich gewähren.



Über 350 Kurorte und Heilbäder gibt es allein in Deutschland

Quelle: Deutscher Heilbäderverband e. V.

Gesetzlich Versicherte über 18 Jahre bringen grundsätzlich einen Eigenanteil von zehn Euro pro Tag ein. Bei einer ambulanten Kur fallen zehn Prozent der Kosten für Kurmittel an. Ob private Krankenversicherungen sich an den Kosten beteiligen, hängt vom Tarif und dem versicherten Leistungsumfang ab.

Eine ambulante Vorsorgekur dauert regulär drei Wochen, kann aus medizinischen Gründen verlängert und nach drei Jahren wiederholt werden. Der Kurort ist innerhalb der EU frei wählbar, wenn die medizinischen Leistungen stimmen. Für eine stationäre Reha-Maßnahme gilt eine Obergrenze von 21 Tagen und eine Neubeantragungsfrist von in der Regel vier Jahren. Der Patient wohnt in einer zentralen Kureinrichtung, die vom Kostenträger ausgesucht wird. Bis auf eine Selbstbeteiligung von zehn Euro pro Tag sind hier alle Kurleistungen kostenlos.

Auch wer eine Kur aus eigener Tasche bezahlt, kann von der Krankenkasse einen Zuschuss bekommen. Viele Versicherungen unterstützen Vorsorgeprogramme wie Rückenschulen, Nordic-Walking-Kurse, autogenes Training oder eine Ernährungsberatung. Nachfragen lohnt sich. ■



Die Schwingungen der Klangschalen sind im ganzen Körper zu spüren



Die Gute-Laune-Kur

Die Kondition wächst, die Laune steigt, das Gewicht purzelt, die Werte sinken. **Was will man mehr? Schrothen** ist für Diabetiker ideal

Text Anja Keul Fotos Heinz Heiss

Trüb ist nur das Wetter: Gut gelaunt spazieren Christel Ott (rechts) und ihre Freundin Frida Geißler (links) mit zwei Wandergenossinnen durch die Allgäuer Landschaft



Das bisschen Regen ist doch kein Problem, meint Christel Ott, 65. Sie und ihre Freundin Frida Geißler, 61, treffen sich jedes Jahr im November zur Schrothkur in Oberstaufen. Die entgiftende und entschlackende Auszeit vom Alltag tut Körper und Seele gut, finden die beiden Diabetikerinnen. Kurarzt Hans-Harald Köhler kann das bestätigen: „Wickel, Wein und Wandern lösen ein beflügelndes Glücksgefühl aus“, erklärt er. Wir wollten es genauer wissen und haben eine Gruppe Diabetiker bei ihrer Schrothkur begleitet.

Viel Straßenbeleuchtung gibt's nicht am nördlichen Ortsrand von Oberstaufen. Doch das Grüppchen, das sich um kurz nach acht Uhr vom „Hotel Kronenhof“ auf den Weg macht, biegt zielstrebig in eine finstere Gasse zwischen zwei Hecken ein, eilt ein paar Treppenstufen hinunter, überquert die Bahnlinie und landet lachend und plaudernd im Tanzlokal „Zum Goißgässle“ nahe der Kirche. Schon bald füllt sich die Tanzfläche. Bis weit nach Mitternacht wird geschwoft – und das, obwohl die meisten Schrothler am Nachmittag schon gut zwei Stunden hügelauft und -ab gewandert sind. Der Spaß an Bewegung und Musik lässt vergessen, dass fast allen der Magen knurrt.

Kein Wunder bei einer 600-Kalorien-Diät, bei der gedünstetes Gemüse ►

die Hauptrolle spielt. Trotz (oder gerade wegen) des Verzichts auf kulinarische Genüsse drehen sich die Gespräche der Schrothler an den Tischen im „Hotel Kronenhof“ meist ums Essen. Längst duzen sich alle, die Stimmung ist freundschaftlich-entspannt.

Wilhelm Kegreiß, 63, seit 47 Jahren Metzger aus Leidenschaft, gibt zu, dass ihm die Wurst fehlt. Bei Sabine Zinser-Meier, 39, sind es die Süßigkeiten am Nachmittag. Frida Geißler sehnt sich nach Äpfeln und gesteht verschämt, dass sie sich heute einen gekauft, aber immerhin nur die Hälfte gegessen hat. Christel Ott schwärmt von frischem Brot mit Philadelphia und ordentlich Marmelade drauf. Dann schließt sie kurz die Augen und sagt: „Ein bisschen Philadelphia. Und nur ein Klecks Marmelade.“

Genau dieses Bewusstsein für das „Zuviel des Guten“ gehört zu den nachhaltigen Effekten einer Schrothkur. Als dauerhaftes Ernährungskonzept würde die überwiegend basische, fett- und eiweißfreie „Schroth'sche Kost“ zu Mangelerscheinungen führen. Die Kur wirkt



Schrothkur-Rituale:
Den heißen Kräutertee gibt es zum Frühstück, den eiskalten Ganzkörperwickel nachts um vier. Sabine Zinser-Meier lässt sich klaglos einpacken



vielmehr als Initialzündung, den eigenen Lebensstil zu überdenken. Wer zwei bis drei Wochen „geschrothet“ hat, fühlt sich nicht nur körperlich leichter. „Eine Schrothkur bringt Erfolgserlebnisse“, sagt Walter Glück, Diabetologe vor Ort. „Ganz wichtig ist auch das kommunikative Element, der Spaß in der Gruppe und der Austausch mit anderen.“

Der Lohn der Enthaltbarkeit

Das betrifft natürlich ganz besonders die Diabetiker. Wenn Frida Geißler beim Morgentee erzählt, dass sie gerade einen Nüchternwert von 83 mg/dl (4,6 mmol/l) gemessen hat, knabbern Christel

Ott und sie gleich noch zufriedener an ihrem Knäckebrot. Bei Frida, die abends Langzeitinsulin spritzt und zweimal täglich 500 mg Metformin nimmt, verbesserte sich der HbA1c-Wert von 7,2 auf 6,8 Prozent. Christel hält mit zweimal 850 mg Metformin täglich normalerweise ihren Schnitt von ▶

Oberstaufen im Winter

• **Schnee und Sonne:** Rund um den 7200-Einwohner-Ort können Kurgäste herrliche Wintertage erleben. Mit der Gästekarte OberstaufenPLUS sind Bergbahnen, Skilifte, der Eisplatz im Kurpark und das Erlebnisbad Aquaria gratis.

• **An aktiven Tagen** bieten sich Winterwanderungen auf 60 Kilometer geräumten und 30 Kilometer gewalzten Wegen an, außerdem Skifahren und Langlaufen. Ein Highlight ist das Voll-

mondodeln am Hochgrat. Der Eisplatz im Kurpark lädt zu Schlittschuhfahren und Eisstockschießen. Wer es lieber warm hat, zieht seine Bahnen im Erlebnisbad Aquaria direkt im Ort.

• **An ruhigen Tagen** empfiehlt sich eine Kutschfahrt durch die weiße Winterlandschaft. Entspannend ist auch ein Gipfelsonnenbad an den Bergstationen der Hochgrat- oder Imbergbahn, warm eingemummelt im Liegestuhl. Ein

Bummel durch die zahlreichen Boutiquen, Sportgeschäfte und Trachtenläden und ein Besuch im Café „Blaues Haus“ dürfen auch nicht fehlen. Mehr Infos: www.oberstaufen.de

• **Rund 20 Schrothkur-Anbieter** in Oberstaufen haben sich auf Diabetes spezialisiert. Im „Hotel Kronenhof“ kostet die 14-Tage-Schrothkur im EZ zwischen 969 und 1367 Euro. Mehr Infos: www.hotel-kronenhof.de



Heini heizt die Stimmung an.

Geselligkeit ist ein wichtiges Element bei der Kur in Oberstaufen



Gelungener Ausflug: Schunkeln zur Akkordeonmusik in der urigen Berghütte (oben) und auf dem Rückweg ein herrlicher Blick über die weite Allgäuer Hügellandschaft

Christel (hinten) bei der Wassergymnastik im hoteleigenen Pool



6,6 Prozent, auch weil sie jeden Morgen siebeneinhalb Kilometer wackt. „Nach der letzten Kur habe ich es lange geschafft, abends keine Kohlenhydrate zu essen und zwischen den Mahlzeiten fünf Stunden verstreichen zu lassen“, erzählt sie, „aber in letzter Zeit habe ich ein bisschen geschlumpert.“ Ergebnis: ein HbA1c-Wert von 6,8 Prozent. Nach der Schrothen, da ist sie sicher, wird er sich bei 6,5 Prozent einpendeln – und das, obwohl das Metformin während der Kur abgesetzt wurde.

Gut betreut beim Facharzt

Die erfahrenen Schrothler, die einmal im Jahr zur Kur kommen, sind über gesunden Lebensstil und richtige Ernährung eigentlich gut informiert. Auch Metzger Wilhelm Kegreiß, bei dem mit Mitte 40 Typ-2-Diabetes diagnostiziert wurde – mit einem Horrorwert von 500 mg/dl

(27,8 mmol/l) nach den Mahlzeiten –, weiß genau, dass sein Übergewicht in Verbindung mit der stehenden Tätigkeit den Diabetes begünstigt. „Aber was soll ich machen, ich trage Verantwortung für das Geschäft.“ Jetzt hat allerdings der Sohn die Metzgerei und den Catering-Service in der Nähe von Stuttgart übernommen. Höchste Zeit, die Probleme anzugehen: Die Nervenschädigung seiner Füße macht ihm zusehends Schwierigkeiten.

Bei Sabine Zinser-Meier wurde erst vor Kurzem eine seltene Form des Diabetes festgestellt, der sogenannte LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults). „Für mich sind vor allem die Besuche bei Doktor Glück aufschlussreich“, sagt sie. Als Gewinnerin der zweiwöchigen Schrothkur, die FOCUS-Diabetes zusammen mit Oberstaufen Tourismus und dem „Hotel Kronenhof“ verlost hat, ist für sie der Besuch bei dem privat praktizierenden Diabetologen kostenlos inbegriffen. Die Ernährungsberatung der Praxis können

Schrothen für Diabetiker

▪ Prinzip:

Die klassische Schrothkur basiert auf vier Säulen: der Schroth'schen Kost, dem Ganzkörperwickel und dem Wechsel von „Trink“- und „Trockentagen“ sowie von Ruhe und Bewegung. Die Trinkmenge wird vom Kurarzt festgelegt, der Wechsel sorgt für eine Art natürlicher Gewebsdrainage. An den Trinktagen ist eine gewisse Menge trockener Wein erlaubt.

▪ Wirkung:

Eine Schrothkur wirkt sich positiv auf Gewicht, Blutzucker, Blutfette, Bluthochdruck und Gelenke aus, außerdem auf das vegetative Nervensystem. Beweglichkeit, Selbstheilungskräfte und Lebensfreude steigen, Stressfolgen wie Unruhe oder Schlaflosigkeit sinken. Die Kur darf nur unter Aufsicht eines Kurarztes durchgeführt werden.

▪ Speziell für Diabetiker:

Ärzte und Ernährungsberater berücksichtigen die Leitlinien der Deutschen Diabetes-Gesellschaft, die Kost wird auf Diabetiker abgestimmt. Das Diabetiker-Pauschalangebot beinhaltet freie Wahl des (Kassen-)Arztes, der auch Blutwerte bestimmt und Medikamente niedriger dosiert.

Mehr Infos: www.schrothkur.de

hingegen alle Diabetiker nutzen, die eine Schrothkur in Oberstaufen gebucht haben.

»Extrawurst« für Diabetiker

Zweimal pro Woche steht für die Schrothler im „Hotel Kronenhof“ ein gemeinsamer Ausflug auf dem Programm. Heute wandern sie mit Hotelinhaber Christian Aigner zur „Höll“. Die urige Hütte ist nach einer guten Stunde erreicht. Keine Viertelstunde dauert es, bis alle zu Hüttenmusiker Heinis Akkordeontönen klatschen und schunkeln. Zurück könnte es mit dem Bus gehen, aber die Gruppe marschiert lieber zu Fuß. Bis zum Abendessen bleibt noch ein bisschen Zeit für eine Runde im Hallenbad des Hotels, im Whirlpool oder der Infrarotkabine.

Um 18 Uhr sitzen alle erwartungsvoll beim Essen. Drei kleine Bällchen Gemüsereis mit Paprika-Tomatensauce und vielen frischen Kräutern kommen heute auf den Tisch. Monika Aigner, die gute Seele des Hotels und studierte Ökotrophologin, serviert selbst und behält dabei jede Diätverordnung im Blick. Diabetiker erhalten mittags statt eingeweichtes Pflaumen oder Aprikosen gedünstetes Gemüse. Die Kräuter für den duftenden Tee, der morgens den Verzicht auf ein ordentliches Frühstück erleichtert, sammelt Monika Aigner im Frühsommer im eigenen Garten: Zitronenmelisse, Holunder, diverse Minzsorten, Hufattich, Mädesüß und Schlüsselblumen.

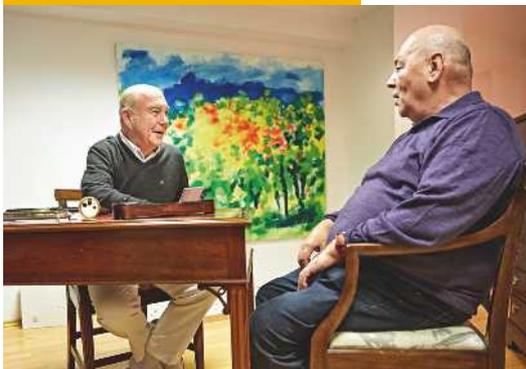
Ein Glas Tee läutet auch das ungewöhnlichste Element der Schrothkur ein, den nächtlichen Ganzkörperwickel. Gegen vier Uhr früh klopft Margret Ludwig an Sabine Zinser-Meiers Tür. Sabine kuschelt sich in einen Sessel und nippt an ihrem



Entspannung: Das Buch fällt in den Schoß, die Augen fallen zu, der Stress fällt ab



Bewegung: Unter Anleitung werden Muskeln und Gelenke trainiert



Betreuung: Arzt Walter Glück bespricht mit Kurgast Wilhelm (rechts) die Werte

Tee, während sich die „Packerin“ routiniert an ihrem Bett zu schaffen macht: Zuerst legt sie Bänder und Decken aus, dann breitet sie ein mit eiskaltem Wasser getränktes Bettlaken über die Unterlagen. Tapfer lässt sich ihr Kurgast in den feuchten, klammen Umschlag wickeln.

„Dieser Moment ist für niemanden einfach“, sagt Margret Ludwig und lächelt mitfühlend. „Manche quieken regelrecht, andere konzentrieren sich auf ihren Atem.“ Den Kälteschock mildern drei Wärmflaschen, die unter die Füße, den Rücken und auf den Bauch gelegt werden. Die Packerin schlägt die Wolldecken zusammen, platziert oben drauf die Bettdecke und verschnürt die Bänder. Zum Schluss stopft sie eine weitere Wolldecke über ihr Werk und bedeckt Sabines Kopf mit einem leichten Tuch. Kaum ist sie aus der Tür, schläft die 39-Jährige ein. Zwei Stunden wird sie in der Packung bleiben, bevor Margret Ludwig sie wieder „befreit“. Der Schlaf danach, sagen alle Schrothler, ist mit der erholsamste, den sie je erlebt haben. Und die Haut wird so zart wie bei einem Baby.

Das Ritual bremst die Unternehmungslust der Schrothler nicht, der Tag fängt nur ein bisschen später an. Nach dem Morgentee geht Wilhelm eine Runde im Ort spazieren, auch Frida zieht es nach draußen, und Christel freut sich auf ihren Pediküetermin. Sabine kommt zufrieden von ihrer Abschlussuntersuchung bei der Kurärztin zurück. Ihr HbA1c-Wert ist von 8,1

auf 7,7 Prozent gesunken, und das mit minimaler Insulindosis. „Das hätte ich nie erwartet,“ sagt sie freudestrahlend. ■