

URTEIL

Hausratversicherung darf Bargeld deckeln

Eine Hausratversicherung ersetzt nach einem Einbruchdiebstahl in der Regel auch gestohlene Bargeldbeträge. Dabei ist es zulässig, wenn die Versicherung eine Höchstgrenze festlegt, bis zu der sie gestohlenen Geld ersetzt, das nicht in einem Tresor aufbewahrt wurde.

Aktenzeichen: 5 U 162/16

NACHRICHTEN

FINANZEN

Post kassiert ab heute für Postfächer

Privatkunden und Gewerbetreibende müssen für Postfächer künftig Geld bezahlen. Ab dem heutigen 1. März kassiert die Deutsche Post eine Gebühr von 19,90 Euro pro Jahr für die Nutzung eines Postfaches.

GESUNDHEIT

Grapefruit kann Medizin verändern

Grapefruits sind hellgelb bis rötlich, haben eine glatte Schale und sind reich an Vitamin C. Wer allerdings Medikamente nimmt, sollte den Verzehr mit seinem Arzt besprechen.

GARTEN

Misteln müssen jetzt von Bäumen runter

Misteln haften zwar etwas Romantisches an – schließlich soll man sich zu Weihnacht daran küssen. Doch der Naturschutzbund (Nabu) nennt sie eine Gefahr für manche Obstbäume.

FASTEN Das Thema: Fasten Fasten mit der Schroth-Kur – ein Selbsttest

Eine Woche salzloses Essen, tägliches Schwitzen und dosiertes Trinken – Detox nach Schroth ist nichts für Humorlose

VON STEPHANIE WESELY

Der Teller Pflaumensuppe am Abend ist der Beginn einer jeden Schroth-Kur. Mit der süßen warmen Mahlzeit soll die Verdauung angeregt werden. Ich esse mit Genuss. Ich faste jedes Jahr einmal.

Der Aufnahmetest: Die Kurärztin Dr. Vera Brosig ist über 70 und wirkt jung und voller Energie. Sie praktiziert noch, wenn auch nur vertretungsweise, schreibt Bücher und hält Vorträge.

Bei der ärztlichen Untersuchung wird die Trinkmenge festgelegt, auch welche Art Schroth-Wickel gesundheitlich vertretbar ist.

Vera Brosig hat bei mir nichts zu bemängeln. Mein ohnehin niedriger Blutdruck könnte jedoch während der Kur noch etwas absinken, sagt sie. Deshalb soll ich morgens langsam aufstehen.

Der Schroth-Wickel: Können Sie sich vorstellen, vier Uhr morgens in ein kaltes, nasses Laken eingehüllt zu werden? Ich auch nicht.

Es ist ein Schock, so gut durchgewärmt vom heißen Tee, der vorher serviert wird, in das eisige Tuch zu steigen. Für diese Wickel gibt es speziell ausgebildete Kur-Packerinnen.

Dann folgen trockene Handtücher, ein Moltontuch und darüber die Bettdecke. Zum Schluss noch eine Wolldecke und Packbänder, mit denen alles festgezurrt wird.



Vier Uhr morgens: Das kalte, nasse Tuch des Schroth-Wickels ist ein Schock, doch dank vieler Handtücher wird's schnell warm.



Morgens: Tee mit Kurbäck.



Mittags: Tomatensuppe mit Reis.



Abends: Gemüse mit Dip und Brot.

heilsames Fieber. Und diese frühe Morgenstunde sei dafür die günstigste Zeit, sagt die Kurärztin.

Die Schroth'sche Diät: Es gibt drei Mahlzeiten am Tag. Sie sind salzlos, fett und eiweißarm.

Mittags wechseln Gemüsesuppe oder gedünstetes Backobst, auch mal Sauerkraut, um den Darm auf Trab zu bringen.

sind sehr klein. Vor allem die Männer am Tisch haben damit ein Problem, doch sie überspielen das mit Galgenhumor.

Dass salzloses Essen so gut schmeckt, hätte ich nicht gedacht. Monika Aigner verrät das Würzgeheimnis.

Die Trink- und Trockentage: Trink- und Trockentage wechseln sich ab. Sie sind jener Teil der Kur, der am stärksten umstritten ist.

Trockentagen empfiehlt Kurärztin Brosig nur eine Tasse Tee am Morgen, ein Glas frisch gepressten Saft und stilles Wasser am Abend.

Aus ihrer Sicht seien die riesigen

Trinkmengen, die oft empfohlen werden, nicht förderlich. Die heutige Lehrmeinung geht in den Trinkempfehlungen zum Glück wieder etwas zurück.

Genau wie beim Thema Alkohol. Denn am Abend ist an Trinktagen auch Wein erlaubt: ein Glas für Frauen und zwei Gläser für Männer.

Ruhe und Bewegung: An Trockentagen soll man sich körperlich nicht anstrengen – spazieren gehen ja, aber Sport nein.

Die Kosten: Eine Woche „Original Schroth-Kur“ inklusive Schroth-Diät, Kurgetränke und Aufbaukost kostet im Hotel Kronenhof Oberstaufen zwischen 525 und 700 Euro pro Person.

Das Fazit: Bei bisherigen Fastenkuren habe ich oft die Tage bis zum Ende gezählt. Das war bei der Schrothkur nicht so.

Die RECHERCH wurde unterstützt vom Deutschen Schrothverband.

www.schrothkur.de

PRO UND KONTRA

Entgiften – geht das überhaupt?

Ja, sagt Professor Andreas Michalsen, Naturmediziner am Immanuel-Krankenhaus Berlin.



Nein, sagt Professor Johann Ockenga, Magen-Darm-Spezialist und Experte der Gastro-Liga.



Ein japanischer Wissenschaftler hat 2016 den Nobelpreis für Medizin erhalten, weil er den Nachweis erbrachte, dass sich Zellen selbst von eingelagerten Stoffwechselprodukten befreien.

Giftstoffe – im Sinne von Schwermetallen oder Ähnlichem – lassen sich nicht durch Fasten mobilisieren. Auch das Vorhandensein sogenannter Schlacken ist nicht bewiesen.