

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. Auf eine entsprechende Klausel muss sie Kunden beim Vertragsabschluss nicht unbedingt gesondert hinweisen, befand das Oberlandesgericht Oldenburg. In dem verhandelten Fall hatte ein Restaurantbesitzer Trinkgelder aus dem Restaurantbetrieb in erheblicher Höhe zu Hause aufbewahrt. Das Bargeld war ihm bei einem Einbruch gestohlen worden. Er hatte den Schaden bei seiner Versicherung geltend gemacht. Diese wollte den Schaden aber nur bis zu einem Betrag von 1100 Euro ersetzen, weil das Geld nicht in einem Tresor aufbewahrt wurde. Der Versicherte wehrte sich dagegen: Diese Klausel sei überraschend und daher nicht wirksam. Die Versicherung hätte ihn bei Vertragsabschluss gesondert auf eine solche Klausel hinweisen müssen. Vor Gericht hatte diese Argumentation keinen Erfolg: Die Versicherung treffe keine Hinweispflicht, befanden die Richter. (dpa)

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. Das Unternehmen in Bonn, das die Änderung bereits am Jahresanfang angekündigt hatte, begründete den Schritt unter anderem mit gestiegenen Kosten für Immobilien und für Instandhaltung der Postfächer sowie mit höheren Stromkosten. Ein Sprecher des Unternehmens wies darauf hin, dass die Post schon einmal vor Jahren eine regelmäßige Gebühr verlangt hatte, die später abgeschafft wurde. Derzeit unterhält die Post noch 81,8.000 Postfächer bundesweit. (dpa)

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, erläutert das Bundeszentrum für Ernährung. Denn die Bitterstoffe der eigentlich sehr gesunden Frucht könnten die Wirkung der Arzneistoffe beeinflussen. Ebenfalls süßlich und etwas bitter schmecken Pampelmusen. Beide Früchte sind aber nicht miteinander zu verwechseln: Grapefruits sind eine natürliche Kreuzung aus Orange und Pampelmuse. (dpa)

GARTEN

Misteln müssen jetzt von Bäumen runter

Misteln haften zwar etwas Romantisches an – schließlich soll man sich zu Weihnacht darunter küssen. Doch der Naturschutzbund (Nabu) nennt sie eine Gefahr für manche Obstbäume: Wenn Misteln auf ihnen wachsen, entziehen sie den Bäumen Wasser und Nährstoffe. Hobbygärtner sollten die Misteln daher im späten Winter und zeitigen Frühjahr aus den Gehölzen schneiden. Die Äste werden dabei so stark gestutzt, dass die befallenen Stellen wegfallen, ebenso wie mindestens 30 bis 50 Zentimeter gesundes Holz. Ein solch tiefer Schnitt kann laut Nabu in der Regel die Ausbreitung der Pflanze stoppen, wenn der Baum noch nicht zu stark befallen ist. (dpa)

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. Die Buchinger-Methode, das Basenfasten und die Mayr-Kur habe ich schon probiert. Nun bin ich ins Schroth-Heilbad Oberstaufen ins Allgäu gekommen, um eine Woche lang Schwitzpackungen, Trink- und Trockentage und eine spezielle Diät auszuprobieren. Die anderen sechs „Schrothler“ an meinem Tisch kennen die Kur schon und sagen, sie kämen immer wieder – meist für zwei Wochen. „So schlecht kann es dann ja nicht sein“, denke ich mir. Trotzdem will ich die Methode erst mal nur eine Woche testen.

**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. Ob ihre Fitness ein Resultat regelmäßiger Schroth-Kuren ist? Bestimmt. Meine Motivation steigt weiter.

Bei der ärztlichen Untersuchung wird die Trinkmenge festgelegt, auch welche Art Schroth-Wickel gesundheitlich vertretbar ist. Art und Umfang des Sportprogramms sowie besondere Kostvorschriften, zum Beispiel für Diabetiker.

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. Mein Gewicht ist normal, doch ein paar Pfund weniger hätte ich schon gern. Die werde ich hier bestimmt los. Ich könne das Sportangebot nutzen, soll viel an die frische Luft gehen, sagt Kurärztin Brosig. Auch die Vier-Viertel-Packung würde ich vertragen. Was das bedeutet, wird mir am nächsten Morgen klar.

**Der Schroth-Wickel:** Können Sie sich vorstellen, vier Uhr morgens in ein kaltes, nasses Laken eingehüllt zu werden? Ich auch nicht. Doch jeden Morgen, außer sonntags, steht genau diese Prozedur auf dem Programm.

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. Meine heißt Margret, sie macht ihren Job schon seit 14 Jahren. Der Körper wird von den Schultern bis zu den Füßen eingewickelt. Ich bekomme einen Notknopf in die Hand, um klingeln zu können, wenn es mir nicht gut geht. An die Füße, auf den Bauch und in den Rücken kommt eine Warmflasche.

Dann folgen trockene Handtücher, ein Moltontuch und darüber die Bettdecke. Zum Schluss noch eine Wolldecke und Packbänder, mit denen alles festgezurrt wird, um keine kalte Luft hereinzulassen. Um den Hals legt mir Margret ein Handtuch, auch der Kopf wird warm eingepackt. Ich fühle mich wie eine Mumie und auch ein bisschen hilflos. Ab der zweiten Packungsschicht ist das Kältegefühl weg. Wohlige Wärme entsteht, dann wird es heiß und der Schweiß rinnt in Strömen. Jetzt habe ich doch etwas Panik. Mantraartig sagte ich mir immer wieder, dass ich jederzeit klingeln kann, dass mir das guttut und alles in Ordnung ist. Es klopf an der Tür und Margret steht an meinem Bett. Es ist fast sechs Uhr – ich muss wohl eingeschlafen sein. Nach dem Auspacken soll ich mich nur abtupfen, nicht duschen und noch etwas nachruhen. Ich habe so gut geschlafen wie noch nie.

Die Erwärmung des Körpers von innen heraus – anders als in der Sauna – soll die Abwehr stärken, wie ein



Vier Uhr morgens: Das kalte, nasse Tuch des Schroth-Wickels ist ein Schock, doch dank vieler Handtücher wird's schnell warm. Anderthalb Stunden darf Stephanie Wesely jetzt schwitzen. FOTOS: PRIVAT (1); KRONENHOF (2); SCHROTH-VERBAND (1)



Morgens: Tee mit Kurbäck.



Mittags: Tomatensuppe mit Reis.



Abends: Gemüse mit Dip und Brot.

heilames Fieber. Und diese frühe Morgenstunde sei dafür die günstigste Zeit, sagt die Kurärztin. Die Haut scheidet Umengen Wasser und Salze aus und fühlt sich danach sehr zart an.

**Die Schroth'sche Diät:** Es gibt drei Mahlzeiten am Tag. Sie sind salzlos, fett und eiweißarm. 450 Kilokalorien kommen am Tag zusammen. Das Frühstück besteht aus Kräutertee und etwas Kurbäck – Zwieback oder Knäckebrot. Die Kräuter für den Tee sammelt Monika Aigner, Inhaberin des Hotels Kronenhof in Oberstaufen, im Sommer selbst. Wenn ich beim Trinken die Augen schließe, kann ich die Sommerwiese schmecken.

Mittags wechseln Gemüsesuppe oder gedünstetes Backobst, auch mal Sauerkraut, um den Darm auf Trab zu bringen. Abends gibt es gedünstetes Gemüse. Die Portionen

sind sehr klein. Vor allem die Männer am Tisch haben damit ein Problem, doch sie überspielen das mit Galgenhumor. Übers Essen wird während der Kur am meisten gelacht. Ich esse eigentlich auch sehr gern und wundere mich, wie gut ich doch mit wenig auskomme. Vielleicht eine Erfahrung für die Zeit nach der Kur?

Dass salzloses Essen so gut schmeckt, hätte ich nicht gedacht. Monika Aigner verrät das Würzgeheimnis: Zitronengras, Liebstöckel, Ingwer, dazu Kresse, Oregano und frische Sprossen, jedoch weder Pfeffer noch Chili. „Denn diese Gewürze locken die Magensäure und machen Hunger“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin.

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

Trockentagen empfiehlt Kurärztin Brosig nur eine Tasse Tee am Morgen, ein Glas frisch gepressten Saft und stilles Wasser am Abend. Das zwischen möglichst nichts, nur hin und wieder einen Schluck Wasser, um den trockenen Mund anzufeuchten. Mehr als ein halber Liter kommt so nicht zusammen. „Zu Schroth's Zeiten gab es am Trockentag gar nichts, da waren die Regeln noch strenger“, sagt Vera Brosig. Sie sieht kein Gesundheitsrisiko darin, tageweise nur sehr wenig Flüssigkeit aufzunehmen: „Für diese zwei Wochen kann das der Körper gut vertragen“, sagt sie. Der Sinn der Übung ist eine Gewebsdrainage. „Das Bindegewebe, das viele Abfallstoffe speichert, wird an Trockentagen ausgedrückt wie ein Schwamm. An Trinktagen werden die Stoffe dann mit viel Flüssigkeit herausgespült.“

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. Anderthalb bis zwei Liter reichen völlig. Man darf auch ruhig auf sein Durstgefühl vertrauen, denn dazu ist es schließlich da“, sagt sie. Bei dem Thema kann sie sich richtig in Rage reden.

Genau wie beim Thema Alkohol. Denn am Abend ist an Trinktagen auch Wein erlaubt: ein Glas für Frauen und zwei Gläser für Männer. „Ob Rot-, Weiß- oder Roséwein, ist Geschmackssache. Er sollte aber wenig Restsüße haben, um den Appetit nicht anzuregen“, sagt sie. In der Schroth-Kur sei der Wein ein Medikament. Und wie bei jedem Medikament gebe es eine therapeutisch wirksame und eine giftige Dosis. „Wenn Sie sich also an die empfohlene Menge halten, schaden Sie Ihrer gesunden Leber nicht“, so Vera Brosig. Aber das gibt eben nur für die gesunde Leber. Wer da Probleme hat, trinkt Saft statt Wein. „Der Wein ist kein Muss. Wer beim Fasten Genussgifte meiden möchte, kann das tun“, sagt sie. Therapeutisch schätzt sie die entspannende Wirkung des Rebensafts. „Wein tut der Seele gut.“ Bei den kleinen Essensmengen spüre ich den Wein sofort. Ich trinke viel Wasser dazu und fühle mich wirklich leichter, lockerer.

**Ruhe und Bewegung:** An Trockentagen soll man sich körperlich nicht anstrengen – spazieren gehen ja, aber Sport nein. „Wer sich überlastet, büßt dafür am nächsten Tag. Dann ist man völlig fertig“, sagt die Ärztin. Wanderungen und Sportangebote gibt es daher nur an Trinktagen, Atemübungen auch an Trockentagen. Dieses Yin und Yang tut mir gut. Das müsste es auch im Alltag geben.

**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. Hinzu kommen je Schroth-Wickel 16 Euro. Die ärztliche Untersuchung zu Beginn und am Ende kostet jeweils 59 Euro.

**Das Fazit:** Bei bisherigen Fastenkuren habe ich oft die Tage bis zum Ende gezählt. Das war bei der Schrothkur nicht so. Ob es am Wein lag? Vielleicht. Abgenommen habe ich drei bis vier Kilogramm in einer Woche. Die Schroth-Wickel habe ich trotz des Kälteschocks genossen, vor allem den erholsamen Schlaf danach. Ich fühle mich jetzt frisch und energiegeladener. Es war die fröhlichste Fastenkur, die ich erlebt habe.

**DIE RECHERCH** wurde unterstützt vom Deutschen Schrothverband.

» [www.schrothkur.de](http://www.schrothkur.de)

Nur eine Methode empfohlen

Die Stiftung Warentest hat Detox-Methoden überprüft. Die **Schroth-Kur** bezeichnen die Tester als veraltet.

Empfehlen kann sie nur eine – das **Heilfasten nach Otto Buchinger**. Studien belegen die Schmerzlinderung für Rheumakranke. Auch Bluthochdruck und psychosomatische Störungen können gebessert werden. Beim Buchinger-Fasten gibt es nach einer Darmreinigung nur Tee, Brühe, Wasser und Saft.

Für die **Franz-Xaver-Mayr-Kur** seien die Belege rar, so die Tester. Der Fastende trinkt täglich Bittersalzlösung zur Darmreinigung und isst eine Semmle, die dutzende Male gekaut wird. Mit etwas Milch wird sie geschluckt.

Dem **Basenfasten** mit Gemüse erleiden die Tester auch eine Abfuhr. Es gebe keine Beweise für die Einteilung der Lebensmittellisten in basisch und sauer. Es sei eher eine Schonkost.

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.



**E**in japanischer Wissenschaftler hat 2016 den Nobelpreis für Medizin erhalten, weil er den Nachweis erbracht, dass sich Zellen selbst von eingelagerten Stoffwechselprodukten befreien und dieser Mechanismus bereits nach wenigen Stunden des Fastens einsetzt. Die Wissenschaft nennt diese körpereigene Müllabfuhr Autophagie. Die Begriffe Entgiften oder Entschlacken treffen es meiner Meinung nach nicht, denn so grobe Verunreinigungen oder Gifte gibt es dort nicht. Es ist Mikromüll, den die Zelle anders nicht loswird und der ihr schadet. Das Schwitzen hat viele tolle Wirkungen, es ist wie Sport auf eine andere Art. Hier scheidet der Körper keinen Mikromüll, aber vor allem Salze aus, die wir ohnehin zu reichlich aufnehmen. Schwitzen regt die Abwehr an, es aber die Autoophagie anheizt, ist nicht wissenschaftlich bewiesen.

**G**iftstoffe – im Sinne von Schwermetallen oder Ähnlichem – lassen sich nicht durch Fasten mobilisieren. Auch das Vorhandensein sogenannter Schlacken ist nicht bewiesen. Vielfach wird vermutet, dass solche Stoffe sich im Bindegewebe ablagern, doch das ist stark vereinfacht. Fasten kann diese Stoffe auch nicht eliminieren. Dennoch hat das Fasten positive Effekte auf den Körper. Es erfolgt eine Stoffwechsel- und Hormonumstellung, der Körper greift eigene Fettreserven und Zuckerdeposits in der Leber an. Das kann den Blutdruck normalisieren, sowie den Blutzucker und die Blutfette. Auch aktivierende und antidepressive Hormone werden ausgeschüttet. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen gab es regelmäßige Hungerphasen, dafür ist der Mensch gemacht, zum ständigen Essen nicht. Fasten ist also gut, entschlackt aber nicht.