



Als Diplom-Ökotrophologin kennt sich Monika Aigner mit dem Schrothen aus.



# Schrothen Sie sich fit

*Wein, Wickel, Wasser – und Bewegung. In Oberstaufen hat man die Kur nach Schroth den modernen Bedürfnissen angepasst. »Leben im Allgäu« war zu Besuch bei Monika Aigner in Oberstaufen. Als Diplom-Ökotrophologin steht sie im Hotel Kronenhof mit Rat und Tat zur Seite.*

**M**it einem Irrtum wollen wir gleich zu Beginn aufräumen: Die Schrothkur hat nichts mit Getreideschrot zu tun. Ihren Namen hat sie von ihrem Erfinder, Johann Schroth (1829 gilt als das offizielle Geburtsjahr der Kur in Niederlindewiese, nach dem Zweiten Welt-

krieg hat die Kur in Oberstaufen ihre zweite Heimat gefunden), und zu Hause ist die spezielle Kur seit 1949 in Oberstaufen im Allgäu. Dr. med. Hermann Brosig war so begeistert »von der einzigartigen Schönheit der Landschaft und dem heilkräftigen Klima«, dass er in

Oberstaufen den perfekten Ort für das Naturheilverfahren sah.

Unser Körper will gepflegt werden, mit Bewegung, Ruhe und richtiger Ernährung – im hektischen Alltag fehlt jedoch oft die Zeit dafür. Fastfood in der Arbeitspause, einen Schluck gegen den Stress und abends beim Fernsehen eine Packung Snacks – es sind die kleinen Alltagsünden, denen wir überflüssige Pfunde und wenig angenehme Zivilisationskrankheiten verdanken. Eine ungesunde Lebensweise kann der Körper eine ganze Weile durchhalten, doch irgendwann macht er sich bemerkbar. Dazu kommen zu viel tierisches Eiweiß, zu viel Wurst, zu viel Käse: Verschlackung, Verfettung, Herzinfarkt drohen. Dass man diesem Kreislauf ent-

Die Bewegung an den Trinktagen regt den Stoffwechsel an und sorgt für zusätzlichen Fettabbau.



Die Schroth'sche Packung wirkt stoffwechsellagernd.



Die Diät besteht aus einer kalorienreduzierten, überwiegend basischen Kost ohne tierisches Eiweiß und Fett, die nahezu salzfrei ist.



kommen kann – und sogar mit Spaß – beweist die Schrothkur. Mit natürlichen Reizen werden während der Kur Selbstheilungskräfte aktiviert und der Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht.

### Feuchte Laken und wärmende Decken

Los geht die Schrothkur eigentlich schon mit der ärztlichen Anfangsuntersuchung. Der Arzt klärt mit dem Kurgast, ob man die Kur in der üblichen oder einer abgewandelten Form durchführen sollte. Und dann kann's losgehen. Wieder bewusst genießen lernen, seinen Körper entgiften und zur Ruhe kommen, sind oft mit die Hauptgründe, warum sich der Kurgast auf seine Schrothkur freut, so Monika Aigner. Dass die Schrothkur Disziplin erfordert und teilweise sehr anstrengend ist, zeigt sich bereits am frühen Morgen.

Pünktlich ab vier Uhr kommt die hierfür ausgebildete Packerin ins Zimmer: »Guten Morgen, Frühstück...«, so wird

man in den nächsten zwei bis drei Wochen jede Herrgottsfrüh von ihr geweckt werden. Und nach einer Tasse wohltuendem Kräutertee kann's losgehen. Raus aus den warmen Federn, hinein ins kühle Nass.

Während die Packerin das sogenannte Packbett vorbereitet, zieht sich der Gast aus, legt sich dann auf das feuchtkalte Laken und wird mit Wärmflaschen und Decken warm eingepackt. Damit sich die Wärme stauen kann, wird die Packung idealerweise mit zwei Bändern

gebunden. Gut verschnürt und verpackt heißt es jetzt ruhen, schwitzen und weiterschlafen. Die schlafwarme Haut heizt gegen den kurzfristigen Kältereiz mit einer gesteigerten Durchblutung. Die Ganzkörperwickel steigern die Durchblutung und regen Stoffwechsel und Immunsystem an, um Entgiftung und Entschlackung zu unterstützen. Die Wärmflaschen im Rücken, an den Füßen und auf dem Bauch treiben zusätzlich den Schweiß aus allen Poren.

*Seit sieben Jahren gehe ich jährlich im Herbst für zwei Wochen zum Schrothen nach Oberstaufen. Ich bin selbst Diabetiker und kann nur jedem empfehlen, seinen Körper einmal im Jahr zu »reinigen«. Seit ich regelmäßig schrothe, ist mein Langzeitwert nachweislich gesunken, ich benötige weniger Medikamente für meinen Blutzucker. Auch mit meinen Cholesterinwerten bin ich zufrieden. Sie sind von 305 auf 155 runter. Gemeinsam entschlacken, wandern, schwimmen und schrothen. Das macht einfach Spaß. Die Diät mit rund 600 kcal am Tag ist gut auszuhalten und keiner muss hungern. Auch zu Hause versuche ich einiges von der Kur dauerhaft umzusetzen. Ich walke jeden Tag sieben Kilometer, achte darauf, dass zwischen jeder Mahlzeit vier bis fünf Stunden liegen und verzichte am Abend auf Kohlenhydrate. Seitdem fühle ich mich pudelwohl.*

*Schrothlerin Christel Ott, 64 aus Ulm*



Anstoßen mit Kurwein –  
auch das gehört zum Schrothen dazu.



Margret Ludwig,  
Schrothkurpackerin

*Mein Arbeitstag startet seit gut zehn Jahren pünktlich um 4.00 Uhr in der Früh. Dann werden die ersten Kurgäste von mir mit einer heißen Tasse Tee geweckt und in nasskalte Laken gepackt. Das Einpacken ist nur im ersten Moment unangenehm. Danach wird es erstaunlich schnell warm. Ich schwöre auf das natürliche Anti-Aging. Während des Schrothens wird der Körper von Schlacken befreit, entgiftet und kommt zur Ruhe.*

Margret Ludwig,  
Schrothpackerin in Oberstaufen

In kürzester Zeit hat sich das kalte »Tücher-Gefängnis« zur wohlig warmen Hülle verwandelt.

Nach zwei Stunden wird man wieder ausgepackt. Die im Körper abgelagerten Giftstoffe wurden über die Haut herausgeschwitzt. »Bei starken Rauchern oder Gästen, die Medikamente nehmen müssen, riecht man regelrecht die Ausdünstungen«, erklärt die Kurpackerin Margot Ludwig vom Hotel Kronenhof.

Wichtig ist, dass man im Anschluss nachruht, schließlich soll sich der Körper wieder auf seine Normaltemperatur einstellen. Dabei verfällt der ein oder andere nochmals in einen wohlig tiefen Schlaf. »Auch wenn für viele die Packung anfangs ungewohnt erscheint, entwickelt sie sich im Laufe der Kur zu einem bewusst wahrgenommenen und angenehm empfundenen Entgiftungsprozess«, erklärt die Kurpackerin weiter.

### Kein Fett, kein Eiweiß, kein Salz

Zum Frühstück gibt es nicht viel – ein, zwei Tassen frischen Kräutertee und ein wenig Zwieback und Knäckebrot. Es ist das Gemeinschaftsgefühl das während der Mahlzeiten verbindet. Miteinander am Tisch sitzen alteingesessene Schrothler mit Neuzugängen. Angeregt werden Erfahrungen ausgetauscht oder Wanderungen für die kommenden Tage ausgemacht.

Gemeinsam macht bekanntlich alles mehr Spaß. Und wenn man unter Gleichgesinnten ist, gibt der Teamgeist Kraft.

»Zum ersten Mittagessen gibt es dann die berühmte Pflaumensuppe, die die Kur einleitet, die Verdauung anregt und definitiv eine Geschmackssache ist«, lacht Monika Aigner.

Während der Kur wird sich streng an die Schroth'sche Diät gehalten. Es gibt eine stark kalorienreduzierte, überwiegend basische Kost ohne tierisches Eiweiß und Fett, die nahezu salzfrei ist. Schließlich soll die Kost so reizarm wie möglich sein, um den Verdauungsprozess einfach und unbelastet ablaufen zu lassen. So gibt es gekochtes und gedünstetes Gemüse und Obst in Form von Kompotten, die den Darm entlasten. Daneben werden Reis, Kartoffeln, Kräuter, Grieß, getrocknete Pflaumen und Aprikosen sowie Kurbäck gereicht. Und einmal in der Woche bäckt Monika Aigner mit ihren Kurgästen frisches Brot.

Die ersten Tage erfordern sicherlich Disziplin, was jedoch nach einiger Zeit dazu führt, dass der Körper den größten Teil seiner Energie auf die Entschlackung und Entgiftung konzentriert. Das Hungergefühl lässt nach und verschwindet beinahe ganz.

Am Montag, Mittwoch und Freitag sind sogenannte »Trockentage«, die klassischen Ruhetage. »An diesen Tagen wird weniger Flüssigkeit aufgenommen. (Die Höhe der Flüssigkeitszufuhr wird vom Arzt festgelegt.) Dadurch wird ein unspezifischer Reiz gesetzt, um die Ordnungs- und Selbstheilungskräfte im Organismus zu wecken«, erklärt die Ökologin. Die Gewebsdrainage und damit die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken und körperfremden Substanzen wird gefördert. Diese herausgelösten Substanzen werden dann an den sogenannten Trinktagen vermehrt ausgeschieden.

Und auch wenn streng Diät gehalten wird, dürfen beim Schrothen in Maßen ein, zwei Gläschen trockener Wein getrunken werden.

### Bewegung und Ruhe

Neben den täglichen Ganzpackungen, dem Wechsel von Trink- und Trockentagen und der standardmäßigen

Schroth'schen Kost spielt natürlich auch die Bewegung eine wichtige Rolle. Der Wechsel von Ruhe und Bewegung in Zusammenhang mit dem Wechsel der täglichen Trinkmenge unterstützt den Entgiftungsprozess und steigert gleichzeitig das seelische Wohlbefinden.

Die Ruhephase, die sich am Trockentag anbietet, gibt dem Körper die Möglichkeit zur intensiven Regeneration. Entspannungstechniken, Massagen und Spaziergänge bauen Stress ab und geben die Möglichkeit, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren.

Die Bewegung an den Trinktagen regt den Stoffwechsel an und sorgt für zusätzlichen Fettabbau. Die moderate Bewegung wirkt außerdem dem Eiweißabbau in den Muskeln und speziell auch am Herzen entgegen. Bewegung in freier Natur macht es leicht, Alltagssorgen zu vergessen und neue Energie zu tanken. Ob beim Wandern, Nordic Walking, beim

Golfen, Tennisspielen oder den zahlreichen anderen Sportmöglichkeiten...


### Einmal im Jahr »Großputz« für den Körper

»Zwei bis drei Wochen sollte man sich schon für einen effektiven ›Großputz‹ des Körpers nehmen«, sagt Monika Aigner. In der ersten Woche werden vor allem Wasser, körpereigenes Eiweiß und Kohlenhydrate abgegeben, während Fett so gut wie noch gar nicht abgebaut wird. Auch die Stoffwechsellumstellung findet erst am sechsten oder siebten Tag statt. Medizinisch gesehen kommt der volle Effekt der Schrothkur jedoch erst nach ca. 3 Wochen zum Tragen.

Sie empfiehlt vor allem bei Bluthochdruck, hohen Blutfetten, Cholesterin, erhöhter Harnsäure, Gicht, Diabetes Typ II, Hauterkrankungen, Allergien, Migräne, chronischen Entzündungen und Vergiftungen durch Medikamente, Nikotin oder

Amalgam einmal jährlich den Körper zu entgiften. »Die Resultate unserer Kurgäste sind sensationell und zeigen, wie effektiv das Schrothkur wirklich ist«, erklärt Monika Aigner. »Viele unserer Gäste sind zuckerkrank und können während und auch nach der Kur die Medikamenten- bzw. Insulinzugabe oft dauerhaft reduzieren. Auch Bluthochdruckpatienten verzichten für längere Zeit auf ihre Blutdrucksenker. Die Blutwerte sind bei vielen um einiges besser als vor der Kur.«

Ihr ist es aber auch wichtig, dass die Schrothler das ein oder andere nach Hause mitnehmen und umsetzen: etwas mehr Bewegung, bewussten Genuss, weniger Maßlosigkeit und natürlich wieder eine Schrothkur im nächsten Jahr. Schließlich sind es die kleinen Schritte, die auf lange Sicht etwas bewegen.

*Text: Johanna Strodl; Oberstaufen Tourismus /  
Fotos: Johanna Strodl (1); Oberstaufen  
Tourismus (4); photos.com (1), privat (1) *