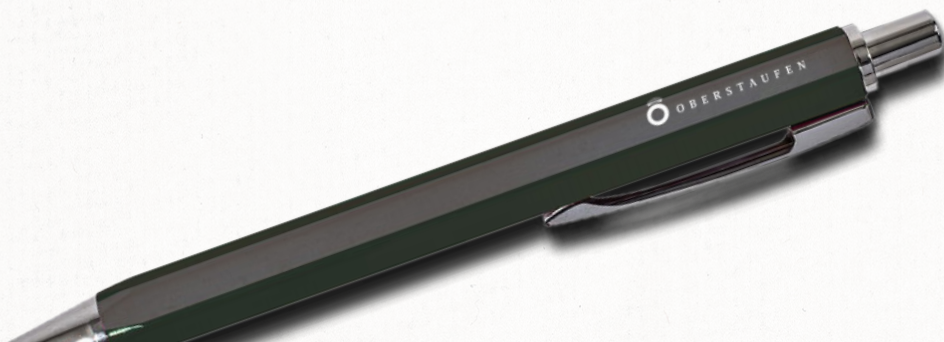




Wie ist das denn so?

OBERSTAUFENS TOURISMUS-DIREKTORIN CONSTANZE HÖFINGHOFF HAT IHRE ERLEBNISSE UND ERKENNTNISSE WÄHREND IHRER SCHROTHKUR IM KRONENHOF AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FESTGEHALTEN.



Mittwoch, 3.11.2021

*Last Minute - Check-in im Kronenhof bei Familie Aigner
Der übliche Wahnsinn: Der Kalender ist pickepackee voll
und ich jage im Flicflac durch den Tag.*



*Auch Fastenleüche
kann kreativ sein*

7 Uhr aufstehen, 7.45 Uhr im Büro, 11.30 Uhr – kurz eingeschoben in den vollgepackten Arbeitsalltag: das Arztgespräch für meinen sicheren Start in die Schrothkur.

Arbeit bis 17 Uhr, inklusive Gastgeber-Hock im großen Kursaal – Gott sei Dank läuft alles prima, das Team hat top vorbereitet, die Stimmung ist gut und konstruktiv.

Um 17 Uhr ein kurzer Besuch im Kronenhof: „Wann muss ich nochmals zum Essen da sein? Ich habe Euch nicht vergessen, ich packe nur noch schnell zu Hause und checke dann ein...“ Puhh.

Johannes Aigner, der Juniorchef am Empfang, ist völlig gelassen und freundlich: „Mach Dir keinen Stress, wir sind hier, 18 Uhr ist Essenszeit. Komm einfach, wenn Du kommst.“ Großartig! Es läuft.

Ab nach Hause, ein paar Klamotten in den Koffer, Zahnbürste und los!

Let the adventure Schrothkur begin!

Zum Abendessen wird mir das Pflaumensüppchen serviert, der Klassiker zum Einstieg in die Schrothkur im Kronenhof. Wahlweise mit Zitrone und Zimt. Das klingt vielleicht schwierig – „Pflaumensüppchen“ – doch ehrlich gesagt schmeckt es wirklich köstlich! Dazu ein stilles Wasser.

Müde und glücklich falle ich nach anregenden Gesprächen ins Bett. Und bin gespannt, was mich in den frühen Morgenstunden erwartet: Ein Leberwickel steht auf dem Programm.

Donnerstag, 4.11.2021

*Eva - eine Seele von Packerin
Morgens um 5 in Oberstaufen:
Ein fremdes Wesen - bezaubernd und sehr souverän!*



*Die Spuren
meines ersten
5-Uhr-Morgentees*

Eine unruhige Nacht und kurze Nacht liegt hinter mir.
Ich liege immer wieder wach und schaue auf die Uhr: 03.40 Uhr... 04.10 Uhr... wann kommt wohl die Packerin?

Gegen 5 Uhr muss es sein. Eva – gesprochen ‚Ewwa‘ – so stellt sie sich mit leiser Stimme und einem leichten tschechischen Akzent vor. Sie knipst das Licht nur im Flur an, so dass ich sanft indirekt ‚erleuchtet‘ werde und bringt mir ein Glas warmen Tee ans Bett: „Guten Morgen Frau Constanze“, ich muss lächeln, „Sie trinken das Glas Tee in Ruhe, ich komme dann gleich wieder zu Ihnen.“ Okay, Frau Constanze setzt sich müde auf und trinkt ihren Tee: Ob ich nochmal schnell aufs Klo gehe, bevor ich hilflos in der Packung liege? Besser ist es...

Eva kommt zurück, setzt sich an meine Bettkante, begrüßt mich noch einmal freundlich und erläutert mir, dass wir heute ganz sanft starten mit meinem Leberwickel, bevor wir dann am kommenden Tag mit den Schroth'schen Packungen beginnen. Sie ist seit 30 Jahren Packerin mit Herz und Seele, war schon in verschiedenen Häusern in Oberstaufen tätig, und ist überzeugt von der Kur nach Johann Schroth. Eigentlich ist sie schon im Ruhestand, doch sie hat sich überreden lassen, noch weiterzumachen. Es gibt einfach zu wenig Packerinnen, der Nachwuchs fehlt.

Eva erläutert mir, dass die Wickel und Packungen um diese frühe Uhrzeit stattfinden, da unsere Organe um diese Zeit am aktivsten sind und der Stoffwechsel daher ideal sei, um die Entgiftung des Körpers mit den Packungen anzuregen.

Ich muss mein Bett verlassen und schaue, wie Eva mir unter Erläuterungen mein Lager neu richtet: Decke weg, neue Decke auf die Matratze, warme Packung unter den Bereich der Leber, Molton drauf – warmes feuchtes Laken in den Bauch/Leber/Nierenbereich.

Dann muss ich mich darauf platzieren, werde in ein feuchtes und ein trockenes Tuch eingewickelt und dann kommt ein weiteres Wärmepack auf die Leber. Bettdecke obendrauf. Eva entschwindet und ich schlafe in dem wohligen warmen Wickel ein. War doch gar nicht schlimm...
Nach rund anderthalb Stunden packt mich Eva wieder aus. Ich schlummere noch einmal ein – bis der Wecker um 8 Uhr klingelt.

Viel trinken ist heute angesagt, erstens habe ich dann nicht so viel Hunger und zweitens soll ich an den Trinktagen mindestens anderthalb bis zwei Liter mehr trinken als an den Trockentagen.
Uff, das ist eine Ansage!

Freitag, 5.11.2021

Mein erstes Mal: die Schroth'sche Packung Morgens um 3.50 Uhr in Oberstaufen. Bin ich wirklich freiwillig hier?



Ab jetzt:
offizielle Schrothlerin

Im Tiefschlaf weckt mich Eva: „Frau Constanze, guten Morgen. Heute komme ich ein bisschen früher.“ Ich schaue auf die Uhr – 3.50 Uhr – echt jetzt? Ich trinke meinen Tee und warte auf Eva und auf das, was kommt: Meine erste Schroth'sche Packung. Ein bisschen nervös bin ich schon. Kalte nasse Wickel an meinem bettwarmen Körper? Brrrr. Das soll glücklich machen? Ich hege große Zweifel.

Eva hat alles im Griff: Sie verweist mich freundlich aus dem Bett auf den Sessel und erläutert mir das Prozedere, während sie fix und geschickt die Vorbereitungen trifft. Ich friere jetzt schon, da ich mit offenem Fenster schlafe und das Zimmer recht kühl ist. Dabei versuche ich aufmerksam zuzuhören, denn Eva bemerkt am Rande: „Sie müssen das ja auch wissen, Frau Constanze, was jetzt passiert und warum wir das machen.“ Ach, muss ich das? Es ist 4.00 Uhr morgens, da muss ich für meinen Geschmack einfach nur schlafen und nichts wissen.

Wie beim Leberwickel legt sie eine Decke auf die Matratze, warme Packungen an das Fußende und in den Bereich der Leber und Nieren. Molton drauf und – anders als am Vortag – kommt ein großes feuchtes kühles Baumwolltuch darüber. In den Bereich des Rückens legt sie ein trockenes Handtuch. „Das erleichtert es, sich hinzulegen und der Schock ist nicht so groß“ schmunzelt sie ermunternd. Aha, na mir reicht es trotzdem. Als bekennende Warmduscherin überwinde ich mich nur schwer, mich hinzulegen – komplett nackt versteht sich. Während sie mich dann in Laken, Molton, Handtücher, Decken und ein weiteres Wärmepack wickelt, spricht sie mir ermutigend zu und begründet noch einmal, warum das Laken feucht und kühl ist: Mit dem Prozedere um diese Zeit wird im Körper eine Art künstliches Fieber erzeugt – er fängt nach dem anfänglichen Kältegefühl in den Laken an zu schwitzen, die Feuchtigkeit öffnet die Poren und durch die unterstützende Aktivierung der Organe werden Giftstoffe gelöst und ausgeschieden. „Bei Menschen, die starke Medikamente nehmen, riecht man das extrem“, sagt Eva, „und bei Menschen, die viel Alkohol trinken.“

Freitag, 5.11.2021

Da ich gelegentlich ein wenig unter Platzangst leide, erhalte ich eine Dreiviertel-Packung: Mein Kopf liegt leicht erhöht auf zwei Kissen, meine Arme werden nicht mit eingewickelt. Eva lässt mich zum Schluss mit den Armen in meinen Bademantel schlüpfen und legt ein Handtuch darüber, „so dass die Wärme nicht entweicht“. Um den Kopf habe ich ebenfalls ein Handtuch, denn über den Kopf verliert der Körper ebenfalls Wärme.

An meiner Bettkante sitzend, fragt Eva, ob ich gut liege und alles okay ist. Als sie sicher ist, dass es mir gut geht, entschwindet die Packerin und kündigt an, dass sie nach einer Stunde fünfzehn nach mir schaut und wir dann entscheiden, ob wir noch eine weitere Viertelstunde dranhängen. Sie legt mir einen Notfallknopf in die Hand – so kann ich sie jederzeit rufen, falls ich sie brauche. Und sie lässt das Licht im Bad an. Damit ist es nicht stockdunkel, sondern ein indirektes Licht gibt mir Orientierung, was ebenfalls gegen eventuell auftretende Platzangst hilft.

Allein im Zimmer. Wieder einschlafen kann ich nicht. Es fühlt sich sehr fremd an und schwer. Nach ein paar Minuten breitet sich die Wärme aus den Wärmekissen und meinem Körper wohlig aus. Das tut gut, ich friere nicht und liege bequem. Diese Schwere ist allerdings ungewohnt, und irgendwie ist es schon echt eng. Gut, dass ich meine Füße gut bewegen kann und meine Arme frei sind, das gibt mir ein wenig Bewegungsfreiheit und irgendwie Luft. Und auch der Lichtschein aus dem Bad hilft ein wenig.

Ich ruhe und döse vor mich hin. Und schon steht Eva wieder im Zimmer. Ich stimme zu, dass wir die Packung noch ein bisschen länger wirken lassen. Nach insgesamt gut anderthalb Stunden packt sie mich dann aus, richtet mein Bett wieder. Ich reibe mich mit einem trockenen Handtuch ab, schlüpfte in mein Nachthemd und lege mich ins Bett. Eva sagt: „Schlafen Sie gut und bis morgen Früh“. Dann schlafe ich tatsächlich himmlisch ein.

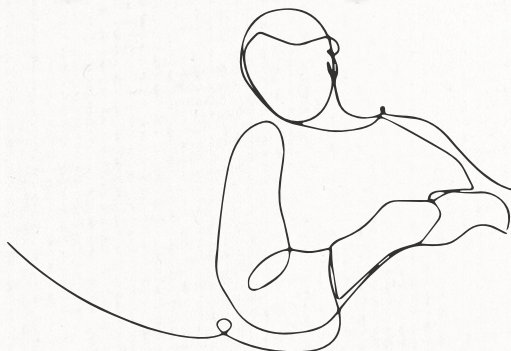
Es fühlt sich so leicht und wohlig an, ganz wunderbar.

Vielleicht komme ich in der Schrothkur tatsächlich ein wenig zur Ruhe. Ich habe mir die nächste Woche ein wenig freigeschaufelt und habe mir vorgenommen, nur halbe Tage zu arbeiten. Ganz frei machen geht aktuell einfach nicht.

Ich freue mich auf das Abendessen. Es gibt einen kleinen Turm aus Spinat und Kartoffelpüree – gewürzt nur mit frischen Kräutern. Die Schroth'sche Diät erlaubt kein Salz, nur wenig Eiweiß, kein Fleisch. Dafür gibt es viel Gemüse, Obst in Maßen, an den Trockentagen (Mo, Mi, Fr) gibt es Gerichte, die maßgeblich aus Trockenobst bestehen.



Warme Packungen an den Fußenden und im Bereich der Leber und Nieren.



Himmlischer Schlaf nach meiner ersten Schroth'schen Packung!

Samstag, 6.11.2021

Tag 3 - Bald über'm Berg? Ein (fast) freier Tag!

3.48 Uhr: Eva weckt mich mit Tee. Ich war wirklich im Tiefschlaf. Heute bin ich schon deutlich sicherer und bereit für die Packung. Die Überwindung, mich in die kalten Laken wickeln zu lassen, bleibt hart. Nur weiß ich jetzt, dass dieser Schreck sehr schnell vorbei geht und sich dann durchaus ein Wohlgefühl einstellt. Eva sagt gleich, dass sie nach anderthalb Stunden wiederkommt. Ich schlafe tatsächlich in der Packung ein. Als sie mich später von den Laken befreit, schlafe ich wieder sofort ein – leicht und zufrieden.

Um 8.30 Uhr klingelt mein Wecker. Ein Glas Tee zum Frühstück, zwei Scheiben trockenes Knäckebrot und dann habe ich um 9 Uhr eine erste Anwendung.

Ich genieße mein Mittags-Süppchen, Tee und Wasser. Dann fahre ich kurz in den Ort, besorge ein paar persönliche Dinge, regele ein paar berufliche Fragen (Coronapolitik lässt grüßen).

Abends bin ich zurück im Hotel. Es gibt Grilltomate, ein Blumenkohl-Selleriepüree mit hausgemachtem Knäckebrot. Wieder zu wenig für meinen Geschmack, dafür sehr lecker.

Bereits um 19 Uhr liege ich im Bett – fix und foxi. Ehrlich gesagt schaue ich vom Bett aus noch ein wenig Fernsehen. Luxus für mich, denn mein TV zu Hause ist wirklich kaum in Gebrauch.

Dann schlummere ich friedlich in den Schlaf.



Sonntag, 7.11.2021

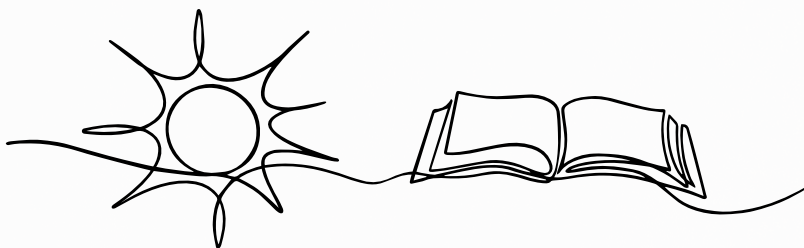
Tag 4 - Ein sonniger freier Tag erwartet mich Ausschlafen! Sonntag ist packungsfreier Tag!

Ich schlafe durch bis 8.30 Uhr – herrlich. Nach Tee und zwei Scheiben Knäckebrot beschließe ich, im sonnendurchfluteten Ruheraum mit Blick auf den verschneiten Hochgrat zu lesen.

Mittags gibt es Kartoffelsuppe mit Pfefferkraut und 2 kleine Scheiben Brot und – hmmm – einen Mini-Bratapfel zum Nachtisch – allerdings ohne Füllung und natürlich ohne Vanillesoße. Schade eigentlich...

Nach einem 10 km Marsch am Nachmittag freue ich mich auf die warme Dusche. Es gibt Zucchinirollchen auf Tomatenbett und Vollkornreis. Im Bett schreibe ich mein Tagebuch weiter. Um 22.45 lösche ich das Licht.

Sonne, ein gutes Buch und Mittags einen
Mini-Bratapfel.
Der perfekte Schroth-Sonntag ...



humm... :)



Montag, 8.11.2021

Tag 5 - Auf in die Woche Montag eben - der ganz normale Wahnsinn!

3.50 Uhr: Eva holt mich aus dem Tiefschlaf: Glas Tee, kleines Knäcke, Packung. Bin schon fast Profi im Überwinden, aber eben nur fast: kalte nasse Laken um 4 Uhr morgens - puhhh. Ich halte kurz die Luft an, mache mich „steif wie Brokkoli“ und los geht's.

Als Eva geht, kann ich einfach nicht mehr einschlafen. Erst nach knapp einer Stunde habe ich das Gefühl, dass ich ein wenig schwitze, erst nach einer guten Stunde bin ich wohl eingeschlafen, obwohl mich die Packerin heute erst nach zwei Stunden aus der Packung holt. Ich bitte darum, eine Wärmepackung für meinen oberen Rücken zu behalten, irgendwie klemmt da was.

Fazit: 23.00 - 3.50 und 6.00 - 7.30 Uhr - das ist in Summe keine gute Bilanz für mein aktuelles Schlafbedürfnis. Ich bin hundemüde und mache mich nur ungern fertig zu Arbeit. Blöde Idee, die Kur während der Arbeit zu machen, nützt ja nix - auf geht's.

Dann schnell zum Mittagessen in den Kronenhof. Ich habe echt Hunger. Ich soll ja nicht so viel trinken an den Trockentagen wie heute.

Da meldet sich der Magen. Es gibt Sauerkraut. Oha, nicht gerade mein Favorit. Na denn, ich probiere es - angerichtet auf einer frischen Ananasscheibe, Ananas ist auch im Kraut - und eine Traube garniert das Essen. Auch hier werde ich überrascht: es schmeckt echt lecker, wer hätte das gedacht. Nur: Ich habe Hunger und ein bisschen Kartoffelpüree wäre echt sensationell... Keine Chance.



*Sauerkraut mit Ananas?!
Schmeckt echt lecker!*

Montag, 8.11.2021

Ich treffe Monika Aigner an der Rezeption: „Du hast ab heute eine neue Schrothpartnerin.“ Ach was, wen denn? „Na mich, ich schrothe jetzt mit.“ Ach, das finde ich ja prima, die Chefin persönlich.

Und sie erlaubt mir, auch an den Trockentagen mehr zu trinken, insbesondere wenn ich arbeite und nicht ruhe, denn ich klage, dass es mir schwerfällt, so wenig zu trinken. Fein! Sofort ein Glas Tee und ein großes Glas Wasser müssen her, das hilft nicht nur gegen das immer leichte Hungergefühl, sondern vermeidet auch Kopfweh.

Um 18.30 Uhr sause ich ins Restaurant, wo mich mehrere Überraschungen erwarten. Zwei meiner Mit-Schrothlerinnen, Anita aus der Schweiz und Michele aus Köln, kündigen mir schon an: „Es gibt was ganz Leckeres!“

Es gibt

- » ein Glas frisch gepressten Orangensaft - Ich liiiieebee es!
- » ein wirklich köstliches und sättigendes Abendessen aus Süßkartoffelpüree mit drei Gemüsespießen aus Champignon, Paprika und Zucchini sowie ein mini Rote Beete Carpaccio - gewürzt mit frischen Kräutern.

Es ist ein absoluter Hochgenuss und ich bin überglücklich, wie alle SchrothlerInnen um mich herum.

*Ich darf an meinen Trockentage mehr trinken.
Und dann auch noch frisch gepressten Orangen-
saft. Ich liiiiiiieebee es!*



Dienstag, 9.11.2021

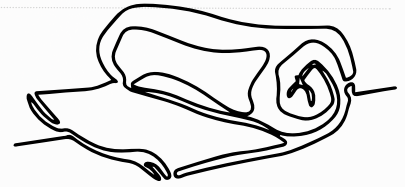
Tag 6 - Einen Gang runter Wie ein kleines Handtuch zum Rettungsanker im nassen Lakenmeer wird!

Um 4.08 Uhr wird „Frau Constanze“ mit Tee geweckt. Hatte ich erwähnt, dass morgens nicht meine Zeit ist? Ich quäle mich, meine Augen zu öffnen und meinen Tee zu trinken und das kleine Knäcke zu essen. Nützt ja nichts, Eva kommt gleich wieder und wird mich einpacken. Also vorher lieber noch etwas Flüssigkeit wegbringen, bevor es in der Packung ungemütlich wird!

Eva ist bei der Vorbereitung meines Lagers recht plauderig. Um die Zeit im „dünnen Hemd“ außerhalb meines Betts zu überbrücken frage ich sie, wie denn die Herren mit der Situation umgehen, sich splitterfasernackt von ihr einwickeln zu lassen. Sie erzählt, dass die meisten es ganz gelassen sehen, weil sie selbst gelassen ist und sich wie eine Art Krankenschwester sieht.

Alle Ablenkung nützt nix, ich muss in die feuchten Laken – puhh. Eva spricht mir wieder Mut zu: „Kommen Sie, geht ganz schnell, nur einen Moment Überwindung, dann wird es doch warm.“ ICH WEIß ES JA mittlerweile, dennoch diese Überwindung in den ersten 15 Sekunden ist für mich persönlich einfach echt hart. „Seien Sie froh, dass Sie sich auf das kleine Handtuch setzen und mit dem Rücken legen können, bevor ich Sie einpacke, das machen andere Packerinnen nicht unbedingt.“

ECHT? Ohne dieses kleine Stückchen trockenen Stoff auf den nassen Laken, auf das ich mich kurz setze und meinen Rücken bette, bevor Eva mich einwickelt, würde ich es garantiert nicht schaffen. Es ist fast wie ein Rettungsboot im Meer nassen Lakens – klingt vielleicht übertrieben – für mich ist klar: Ohne das kleine trockene rettende etwas, würde ich es nicht machen. Punkt!



„Mein
Rettungsboot“ ...
ein kleines
Handtuch.

Mittwoch, 10.11.2021

Tag 7 - Und ewig grüßt das Murmeltier..... Heute gehe ich früher ins Bett, versprochen. Ich bin eben doch eine Nachttaule und kein früherer Vogel!

Keine Gnade – Eva steht heute bereits um 3.25 Uhr in meinem Zimmer. Hatte ich erwähnt, dass ich früher ins Bett muss? Und bei meiner nächsten Schrothkur arbeite ich nicht! Punkt!

(Hab ich gerade gesagt, ich mache das wieder? Wirklich...?)

Heute liege ich wieder zwei Stunden in der Packung – und diesmal schwitze ich richtig gut. Ob es am Wein am Vorabend liegt oder an der Ayurveda-Behandlung am Vortag oder einfach daran, dass es die 5. Packung für meinen Körper ist?

Eigentlich sollte ich jetzt schlafen – aber ich muss noch einen Newsletter freigeben, drei Mails beantworten mit Zusagen und Kommentaren, da Fristen ablaufen. Und dann ist da ja noch das Tagebuch... da meine Tage immer so voll sind, MUSS ich das noch schnell aktualisieren.

**Und dann heißt es „rien ne va plus & bonne nuit“ –
nichts geht mehr & gute Nacht!**



Donnerstag, 11.11.2021

Tag 8 – Das wird ein langer Tag... Mein Tag wird erst nach Mitternacht enden

Ein warmes Glas Tee ist morgens ja durchaus eine schöne Sache – um 3.25 Uhr kann ich das noch nicht ganz genießen.

Ich bin jetzt schon (fast) routiniert, Eva packt mich ein und heute schlummere ich dann tatsächlich auch ein wenig in der Packung ein. Die Idee, die Arme außerhalb der Packung zu haben und mit Bademantel und Handtuch zu bedecken, ist wirklich gut. So fühle ich mich nicht so gefangen und kann besser zur Ruhe kommen. Schwitzen kann ich dennoch ausreichend. Vielleicht lernt mein Körper das gerade wieder? Denn in den letzten Tagen hat das deutlich besser geklappt als zu Beginn der Kur.

Aus der Packung raus, fühle ich mich dann auch immer gleich befreit: **Federleicht liege ich fast schwebend im Bett – ein wirklich gutes Gefühl** und eine schöne Belohnung nach dem morgendlichen Überwinden, in das kalte Tuch gewickelt zu werden. Ob daher der Name „Glückskur“ für die Schrothkur kommt? Glück entsteht ja in der Regel, wenn man sich überwindet etwas zu tun – und dann belohnt wird. Also nachvollziehen kann ich das.

Beim Abendessen quatschen wir mit mehreren Gästen im Raum. Ein Dame schrothet nicht, sondern fastet und ist völlig fasziniert von unseren Geschichten und Erlebnissen in der morgendlichen Packung. Als ich stolz berichte, dass ich am Morgen festgestellt habe, dass meine „Beulen“ an den Oberarmen verschwunden sind und auch ansonsten mein Körper wieder Form annimmt, ich geschätzt rund vier Kilos verloren habe und sich meine Haut super anfühlt, möchte die Fastendame fast auch noch eine Packung für morgen Früh buchen ...

Ich denke, sie kommt wieder und macht dann eine Schrothkur. Dann verfallen wir irgendwie mit ein paar Leuten ins Schwärmen über SCHOKOLADE und steigern uns richtig rein: Kinderschokolade, Milka Noisette, Toffifee und die XXL-Milka Peanutbutter. Letztere empfiehlt mir Michele aus Köln wärmstens. Das wäre „die absolute Macht“. Anita aus der Schweiz verteidigt auch das Vernaschen einer gesamten Toffifee Packung, denn das würde eben einfach glücklich machen. Recht hat sie!

*Immer das Ziel vor Augen.
Tschakeka, ich schaff das!*



Freitag, 12.11.2021

Tag 9 – Fast geschafft. Endspurt in der Kur – der Aufbau beginnt

3.35 Uhr in Oberstaufen – aus dem Tiefschlaf weckt mit Eva sanft mit meinem Glas Tee.

Meine Güte, bin ich müde! Als ich halbwegs aufwache stelle ich fest: Ich habe eiskalte Füße. Ich schlafe ja immer mit offenem Fenster und es ist nachts wieder richtig kalt geworden. Meine Beine sind nicht bedeckt, muss mich nachts irgendwie freigewühlt haben. Das kann ja was werden in der Packung... Ich schleppe mich kurz ins Bad und schon steht Eva wieder in der Tür.

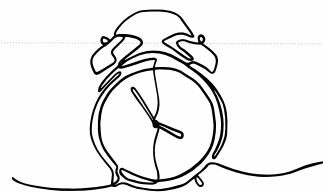
Als ich mich auf mein kleines Handtuch im nassen Laken rette, ergebe ich mich heute fast meinem Schicksal: Ich bin einfach zu müde. Nach ca. 3-5 Sekunden ist es ja eh vorbei mit dem Kälteschock.

Und ja! Gott sei Dank werde ich warm, dank der darunterliegenden Wärmepackungen. Allerdings schwitze ich diesmal auch nach anderthalb Stunden noch nicht, ich bin eingeschlafen, bin eben ... zu müde.

Um kurz vor 6 holt mich Eva aus der Packung, um 7 klingelt mein Wecker. Na toll!

Hatte ich erwähnt, dass es nicht sooo eine gute Idee ist, während der Schrothkur zu arbeiten? Zumindest nicht für mich, oder sagen wir zumindest nicht gebunden an frühe Termine und in dem Ausmaß, wie ich es gerade umsetze.

Ich besorge noch schnell Calcium: Da ich an der ein oder anderen Stelle einen Juckreiz an meiner Haut empfinde, kann Calcium beruhigen. Den Tipp hat mir Eva gegeben. Ich habe zwar keinen Ausschlag oder „Schrothflöhe“, wie die Hautreaktionen, die manchmal vorkommen, genannt werden. Aber hier und da juckt es eben.



*Erinnerung
an mich selbst:
Wenn möglich
während der
nächsten
Schrothkur
nicht arbeiten.*



Samstag, 13.11.2021

Tag 10 – Auf der Zielgeraden Der Aufbau beginnt



3.45 Uhr: Ein letztes Mal Tee ans Bett und Packung zur nächtlichen Stunde.

Eva freut sich riesig über meine Blümchen und die Karte als Dankeschön. Gern geschehen, das war wirklich eine besondere Erfahrung und ich bin dankbar, dass Eva mich so durch die für ich WIRKLICH harte Herausforderung getragen hat.

Aus meinem Plan, im Städtchen „nur ein paar Dinge besorgen“ werden anschließend zwei paar neue Stiefel(etten) und zwei Kleider. Eigentlich wollte ich ja nur mal schauen... Na gut. Belohnung muss sein. Zurück im Hotel erwarte mich mein Mittagessen: Ein kleiner Salatteller vorweg und dann Forelle aus dem Ofen mit Gemüsejulienne, Sahnemerrettich und Kartoffeln. Ich bin im 7. Himmel, ehrlich. Es schmeckt so lecker!

Dann mache ich mich fertig, denn Monika und ich sind im Dirndl verabredet, zum Abschlussfoto meiner Schrothkur: „Bayern Botschafterin „Gesundes Bayern“ aus Oberstaufen meets Tourismusdirektorin Oberstaufen“. Ich werfe mich also in eins meiner Dirndl – ja korrekt, ich besitze mittlerweile mehrere! Wer hätte das gedacht von mir als Nordlicht!

Zum Abendessen bekomme ich einen wirklich großen Salatteller, mit Ei und einem ganz bisschen geraspelten Käse sowie kleinen Obststückchen. Ich genieße den frischen, knackigen Salat in vollen Zügen, dazu ein Gläschen Weißwein.

Glücklich falle ich ins Bett. Kein Wecker am Sonntag...

Zusammen mit meiner Gastgeberin und Schroth – Partnerin Monika.

Sonntag, 14.11.2021

Tag 11 – Abschied vom Kronenhof Erstes Frühstück nach elf Tagen.

Keine Eva, keine Packung – einfach wach werden. Es ist 8.30 Uhr, ich mache mich fertig, packe meine sieben Sachen und checke aus.

Anschließend genieße ich im Restaurant mein erstes Frühstück seit elf Tagen:

Das Buffet ist bezaubernd hergerichtet. Ich entscheide mich für einen Klecks Quark und Müsli mit frischen Früchten. Dann noch ein Scheibchen Brot mit Bergkäse und eines mit selbstgemachter Marmelade. Und Kaffee, mal keinen Tee. Genuss pur!

Beim Verlassen des Hotels denke ich: Schön war's. Ich fühle mich leicht (- 4 kg), meine Haut ist super weich und glatt und ich bin – trotz Arbeit – echt erholt. Das mache ich wieder.

*Schön war's!
Ich fühle mich leicht und bin erholt.
Das mache ich wieder!*

