



**Kronenhof**

**Aigner**

Ihre GesundZeit im Grünen

**NATUR | GESUNDHEIT | ERHOLUNG**



**„OBERSTAUFFEN IM ALLGÄU“  
ZEIT FÜR EINE AUSZEIT**

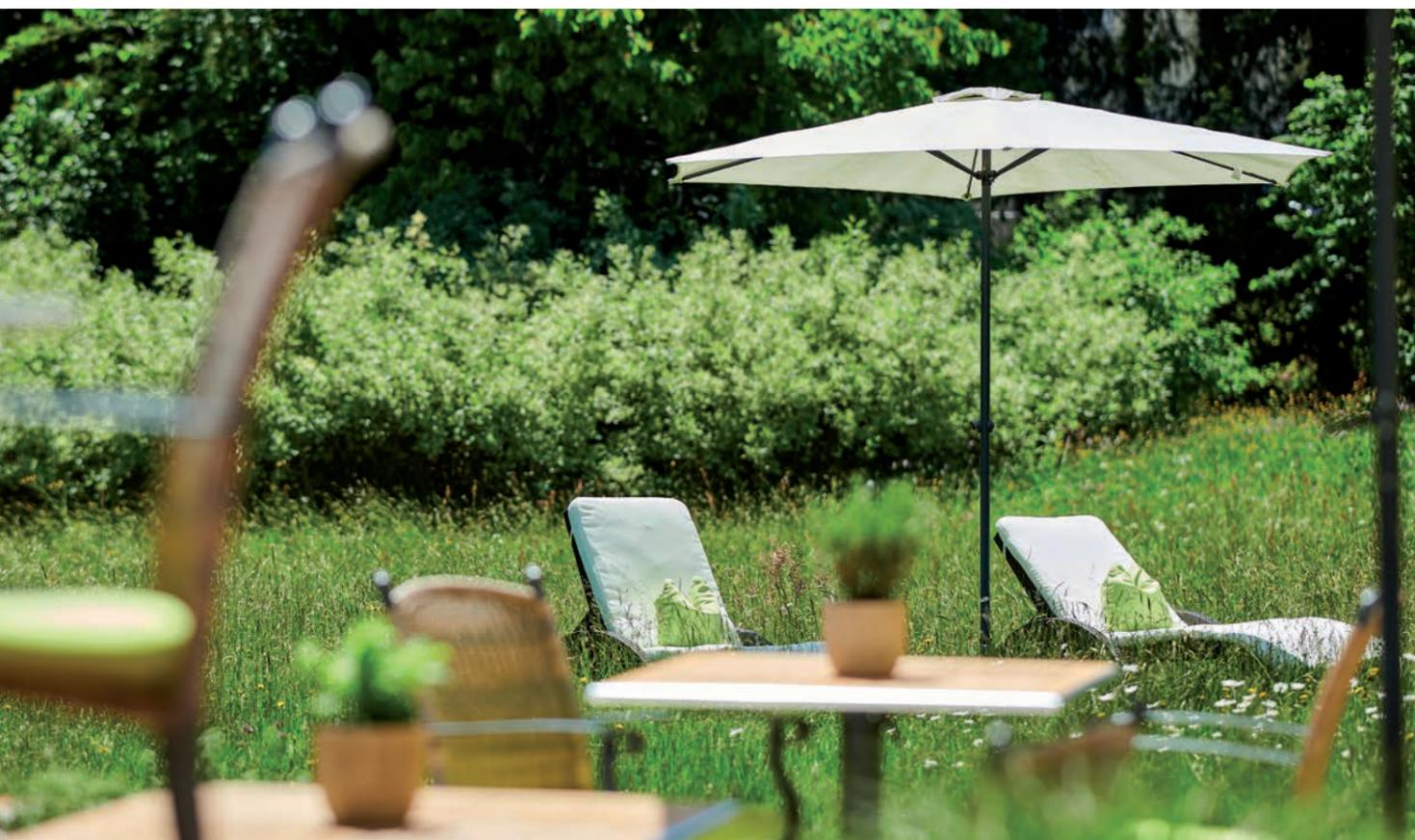
## HERZLICH WILLKOMMEN IM KRONENHOF!

Unser 4-Sterne Hotel im Herzen von Oberstaufen überzeugt nun schon seit über 50 Jahren die Menschen, die eine Auszeit vom Alltag brauchen oder sich einfach mal wieder etwas Gutes tun möchten. Eine Schrothkur, ein Heilfastenaufenthalt oder ein Erholungsurlaub – Sie entscheiden. Bei uns finden Sie Zeit für Entschleunigung, für Regeneration und vor allem für sich selbst. Wir lieben und leben unsere familiäre Atmosphäre – umrahmt von der Allgäuer Natur und der Ruhe. Lassen Sie sich davon anstecken und erleben Sie was es heißt, sich woanders heimisch zu fühlen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Familie Aigner & das Kronenhof-Team.





## EIN WUNDER DER NATUR

Im Allgäu warten alle 4 Jahreszeiten in der schönsten Form auf Sie. In unserem großen Hotelgarten, der “grünen Oase“, ausspannen und den einmaligen Blick auf die nahegelegenen Berge genießen. Direkt vor der Haustüre bieten sich Ihnen dazu eine Vielzahl von Freizeitaktivitäten und Wandermöglichkeiten. Die saubere Luft und die nachhaltig heilende Wirkung der unberührten Natur – einfach einzigartig.

Viele kleine Geschäfte laden im Ortskern zum Flanieren ein und verwöhnen Sie mit natürlichen, traditionellen und regionalen Produkten. In nur 5 Gehminuten können Sie das typische Oberstaufner Flair genießen, das diesen Ort so besonders macht.





## ZEIT ZUM TRÄUMEN GEBORGEN SCHLAFEN, ERHOLT AUFWACHEN

Gesunder Schlaf ist wichtig, deshalb setzen wir alles daran, Sie, liebe Gäste, in Komfort und Wohlbefinden zu betten. Viele unserer Zimmer sind bereits neu renoviert und locken mit stilvollem, wie gemütlichem Ambiente.

Die meisten Zimmer verfügen dazu noch über einen Balkon und bieten einen atemberaubenden Blick auf die wunderschöne Allgäuer Landschaft.



**NATÜRLICH GEWÜRZT ...  
... NATÜRLICH LECKER!**



## DIE SCHROTHKUR – UNSERE LEIDENSCHAFT IM KRONENHOF



### **Die Schrothkur hat Tradition im Kronenhof**

Johann Schroth erkannte bereits vor 200 Jahren, dass das Vertrauen in die Natur sowie die Selbstheilungskräfte des Körpers der Schlüssel zur Gesundheit sind. Das einzigartige ganzheitliche Naturheilverfahren dient der Reinigung Ihres Körpers, der Entgiftung und Anregung des Stoffwechsels. Und ganz nebenbei purzeln auch noch überflüssige Pfunde.

Die Kur liegt voll im Trend - mit natürlichem Anti-Aging-Effekt und dem Medical-Wellness-Aspekt überzeugt diese Variante des Kurens mittlerweile alle Altersgruppen.

Chefin und Ernährungswissenschaftlerin Monika Aigner steht allen Kurgästen mit fachlicher Kompetenz, Wissen, Freude, sowie viel Herz und Leidenschaft zur Seite. So wird jede Schrothkur zur Glückskur!

### **Professionelle Ernährungsberatung**

Als Ökotrophologin berate ich Sie zu Ihren Ernährungsfragen. Wir bieten Ihnen kostenlose Vorträge in lockerer Runde zu wechselnden Themen rund um die Schrothkur und für den Alltag danach.

### **Premium Schrothkur-Hotel**

Als anerkanntes Schrothkur-Hotel ist es für uns selbstverständlich, alles für Ihren Kurerfolg zu tun. Sie führen Ihre Kur unter ärztlicher Kontrolle durch. Die Krankenkasse kann Ihre Schrothkur als ambulante Vorsorgekur bezuschussen. Natürlich sind wir Mitglied im Schrothverband und lassen uns regelmäßig kontrollieren. Wir sind ausgezeichnet als Premium-Schrothkur-Hotel!

### **Qualitätssiegel: Schrothkur und Diabetes**

Als Diabetiker sind Sie bei uns in den besten Händen. Wir sind für unser besonderes Engagement im Bereich „Schrothkur und Diabetes“ vom Schrothverband ausgezeichnet und dürfen das Qualitätssiegel führen. Die positive Wirkung der Schrothkur auf die Diabetes-Erkrankung ist wissenschaftlich belegt: So können sich beispielsweise HbA1c-Werte bereits durch eine 2- bis 3-wöchige Schrothkur enorm verbessern. Der „Spitzenreiter“ unserer Diabetes-Studie verbesserte seinen HbA1c-Wert in 3 Wochen um 0,8 bei sagenhaften 13 kg Gewichtsabnahme.

## AIGNERS FASTEN

Aigners Fasten ist eine etwas abgewandelte Form der Originalen Schrothkur, die es so nur bei uns im Kronenhof gibt. Sie bekommen ein kleines und gesundes Frühstück, das Sie mit mehr Energie in den Tag starten lässt. Mittags und abends kommen Sie dann zusammen mit allen anderen Kurgästen in den Genuss unserer herrlichen originalen Schroth'schen Kost. Außerdem verzichten wir beim Aigners Fasten auf die Kurpackungen. Das heißt, Sie können morgens ausschlafen und bekommen so die nötige Erholung, die Sie vielleicht brauchen.



# HEILFASTEN IST LEBENSFREUDE



Heilfasten hat eine jahrtausendalte Tradition und soll der Reinigung von Körper, Geist und Seele dienen. Hier wird dem Körper eine Ernährung in komplett flüssiger Form zugeführt. Sie genießen unsere frisch gepressten Obst- und Gemüsesäfte und die leckeren Suppen und Brühen, die wir mit frischen und getrockneten Kräutern aus dem eigenen Garten verfeinern. Heilfasten wirkt nicht nur auf medizinischer, sondern auch auf psychosozialer und spiritueller Ebene. Daher spricht man auch von einer „Diät der Seele“. Während des Heilfasten finden Sie wieder in Ihre Mitte und nehmen vom täglichen Stress und den Lasten des Alltags Abstand.

## **Alles wichtige auf einen Blick:**

- Ernährung, ausschließlich in flüssiger Form
- Kronenhof-, Kräuter- und Früchtetees, Obst- und Gemüsesäfte sowie mineralstoffreiche Gemüsebrühen
- Der Verzicht auf feste Nahrung fördert die Entschlackung und Regeneration des Körpers
- Unter Gleichgesinnten
- Mit professioneller ernährungswissenschaftlicher Begleitung

## **Was bewirkt die Heilfastenkur?**

- Energie für Körper und Geist
- Wohlbefinden für die Seele
- Gewichtsreduktion
- Selbstheilungskräfte steigern
- Immunsystem kräftigen
- Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, Reduzierung des Körpergewichts, blutdruck-senkende Wirkung



## HEILSAME TEEMISCHUNGEN AUS DEM EIGENEN GARTEN

Unser Teekonzept verkörpert die moderne und genussvolle Art eines heilsamen Tees. Die Zutaten für den Kräutertee wachsen direkt in unserem Garten und sind somit rein naturbelassen und ein wichtiger Bestandteil der Schrothkur. Erleben Sie die vitalisierende und erfrischende Wirkung – im Sommer frisch gepflückt und im Winter aromatisch getrocknet. Ohne Zusätze, ohne Gifte – so können Sie mittels unserer herrlichen Teesorten mit gutem Gewissen und Genuss Ihren Durst stillen.



**FASTEN MACHT GLÜCKLICH!**





## WOHLFÜHLEN IM KRONENHOF

Medizinische Anwendungen, neue Lebensenergie,  
Bioenergetische Regenerationsmassagen,  
Momente der Ruhe, Schmerztherapien,  
wohltuende Wärme & Wasser,

Ayurveda, innere Achtsamkeit,  
Kosmetik, ein positives Körpergefühl,  
Aktivprogramm „D’Wucha vom Kronenhof“,  
wiedererlangte Ausgeglichenheit



**DIE ZEIT, DIE WIR UNS NEHMEN,  
IST DIE ZEIT, DIE UNS ETWAS GIBT...**

**TUN SIE SICH ETWAS GUTES!**



Hotel Kronenhof – Familie Aigner

---

Bgm.-Hertlein-Straße 12  
87534 Oberstaufen

Telefon 08386/489-0  
[info@hotel-kronenhof.de](mailto:info@hotel-kronenhof.de)  
[www.hotel-kronenhof.de](http://www.hotel-kronenhof.de)