Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 9: Mal scharf, mal süss und gesund dazu : Senf

Artikel: Entgiften entschlacken entfetten : die Schrothkur in Oberstaufen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558148

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

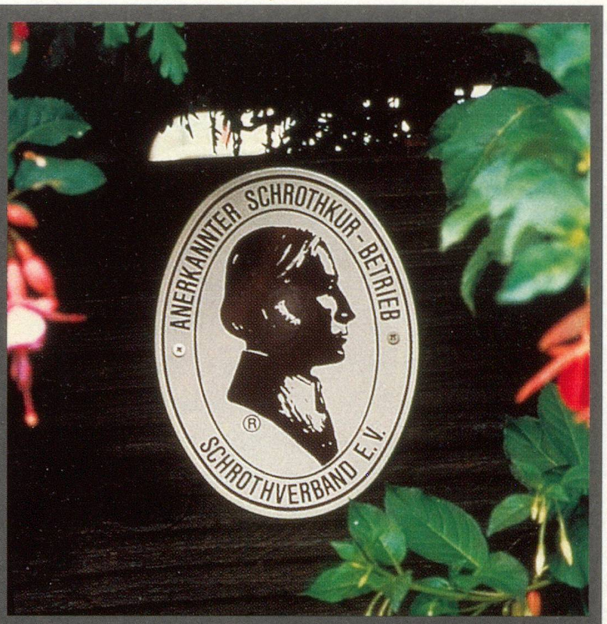
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Entgiften Entschlacken Entfetten –



Die Schrothkur in Oberstaufen

Entwickelt von dem Naturheiler Johann Schroth, hat sich die Schrothkur seit 170 Jahren als Naturheilverfahren bewährt. Weil mehrere Methoden kombiniert werden, kann sie effektiver entgiften, entschlacken, entwässern und entfetten als Heilfasten.

Zu den Massnahmen gehören: Die Kurpackung mit ihrer abhärtenden, durchblutungsfördernden und stoffwechselaktivierenden Wirkung, die vegetarische, kohlenhydratreiche Reduktionskost, der periodische Wechsel zwischen Flüssigkeitszufuhr und -entzug, der – unterstützt durch Massagen – das Gewebe drainiert, und nicht zuletzt der Kurwein mit seiner günstigen Wirkung.

Die Schrothkur hat eine regenerierende und revitalisierende Wirkung und ist zudem eine abwechslungsreiche Kur, in der Hungern, Dursten und Schwitzen durch Verabreichung von Kurspeisen und Kurweinen, die man in fröhlicher Runde trinkt, in angenehmer Weise unterbrochen werden.

Kurwiederholer äussern z.B.: «Ich habe mich lange nicht so wohl gefühlt wie nach der Kur», «Ich konnte arbeiten wie nie zuvor», «Ich hätte Bäume ausreissen können», «Ich habe kaum noch Medikamente gebraucht», «Ich war das ganze Jahr über nicht erkältet» etc.

Ausleitung über die Haut – die Schrothkurpackung

Der durch die Nachtruhe gewärmte Körper wird täglich frühmorgens im Bett durch speziell geschulte sogenannte «Kurpacker» in feuchtkalte Tücher gewickelt. Zusätzlich wird man mit trockenen, warmen Packbetten zugedeckt. Der Ganzkörperwickel wird für etwa zwei Stunden angelegt.

Während der Packung wechseln sich verschiedene Phasen ab: Zuerst eine kurze Phase, in der der Körper auf den Kaltreiz reagiert und der Patient ein Gefühl der Erfrischung empfindet. In der zweiten, längeren folgt ein angenehmes Gefühl der Wärme und der Entspannung. Teilweise versinkt der Patient wieder in einen wohltuenden Schlaf, bis sich die dritte Phase der Kurpackung einstellt. Durch zunehmende Wärmebildung bei gleichzeitiger Wärmestauung durch die Packung tritt nun das Stadium der Überwärmung ein. Die Körpertemperatur erhöht sich um ein bis zwei Grad, der Blutdruck steigt wieder an, und der Puls beschleunigt sich bis auf 120 in der Minute. Der Körper reagiert ähnlich wie bei

aktiver körperlicher Belastung, z.B. Ausdauertraining. So ist es erklärlich, dass Gehbehinderte, stark Übergewichtige und teilweise dekompensierte Herzkranke, die sich keiner grossen körperlichen Belastung unterziehen können, im Verlauf der Kur mit einer sichtlichen Verbesserung ihrer Herzleistung reagieren.

Die Wirkung der Schrothkur-Packungen

Durch die Wiedererwärmung kommt es zu einer Steigerung des Stoffwechsels, zum Schwitzen, zur Entwässerung und Entgiftung. Die beim Fasten anfallenden Säuren werden über die Haut ausgeschieden. (Die Schweisse der Patienten sind teilweise recht übelriechend, und es kommt vor, dass bei starken Rauchern selbst die Laken nach Nikotin stinken.) Die Wickel haben folgende Wirkungen: entzündungshemmend, entkrampfend, schmerzlindernd, blutdrucksenkend, vegetativ stabilisierend, beruhigend, schlaffördernd, gewebestraffend, herzentlastend und durchblutungsfördernd. Der Kalorienverbrauch wird gesteigert. Bei Arthrosen tritt eine Linderung ein. Die Muskulatur wird entspannt, die Nerven werden beruhigt, es kommt zu einem verbesserten Wohlbefinden. Ähnlich einem Heilfieber wird die Immunabwehr bei Infektionskrankheiten verbessert.

Morgens von speziell geschulten «Kurpackern» eingemummelt, geniesst der Kurgast die vielfältigen Wirkungen der Schrothkurpackung.

Ausleitung über den Darm – die Diät und die Colonhydrotherapie

Die Kurdiät besteht aus schmackhaften Gemüsesuppen, vitaminhaltigen Frischpress-Säften aus Zitrusfrüchten sowie Kurgebäck, Griess, Reis, eingeweichten Trockenpflaumen und Trockenaprikosen, teilweise auch Salaten und anderen Rohkostprodukten.

Es handelt sich um eine mit Gemüse, Obst und Frischkost angereicherte, kohlenhydrtreiche, vegetarische Reduktionskost, die ohne tierisches Eiweiss, ohne Fett und ohne Kochsalz zubereitet wird. Die Kalorienzufuhr beträgt 400 bis 800 Kilokalorien pro Tag. Sie konkurriert einerseits mit dem strengen Saftfasten und andererseits mit kalorienarmen Abnehmediäten. Beim Heilfasten kann es zu einer unangenehmen, krampfartigen Verstopfung kommen. Bei der Schrothkur gibt es wenig Probleme. Die Pflaumensuppe und der Wein erleichtern den Stuhlgang. Eine optimale Darmreinigung wird durch die Colonhydrotherapie erreicht, die in Oberstaufen häufig angewendet wird.

Ausleitung über die Niere – Der periodische Wechsel von Trink- und Trockentagen

Vor der Packung wird ein Schwitztee oder Glühwein gereicht. An kleinen Trinktagen erhält der Patient bis zu einem halben Liter, an grossen bis zu einem Liter Kurwein (Frauen die Hälfte). Zu den Getränken kann Kurgebäck gegessen werden, teilweise auch Toastbrot. Die Flüssigkeitszufuhr schwankt zwischen einem Viertel bis zu einem halben Liter an den «Trockentagen» und anderthalb bis zwei Litern an den «grossen Trinktagen».

Der Vorgang der Flüssigkeitszufuhr und des Flüssigkeitsentzuges in periodischem Wechsel ist mit dem Auswaschen eines schmutzigen Schwammes zu vergleichen, den man solange in frisches Wasser taucht und wieder ausdrückt, bis er sauber ist. Wir können uns vorstellen, dass der Körper an den Trockentagen Flüssigkeit in Form von Gewebswasser ins Blut abzieht, da er bestrebt ist, den Kreislauf stabil zu halten. Die Entgif-

tungsvorgänge zeigen sich auch durch eine belegte Zunge, üblen Mundgeruch und unangenehme Ausdünstungen. In der zweiten Woche erreicht dieser Prozess, den man als Rückvergiftung bezeichnet, seinen Höhepunkt in der sogenannten Kurkrise. Dies stellt sich meist am neunten oder zehnten Kurtag ein. Danach bessert sich das Befinden und die Ausscheidungen und Ausdünstungen lassen allmählich nach.

Umweltgifte entfernen

In unserer Zivilisation sind wir von Giftstoffen umgeben. Schon mit jedem Atemzug nimmt der Mensch Staub, aromatische Kohlenwasserstoffe wie Benzol (aus Autoabgasen), schädliche Stoffe aus dem Tabakrauch und belastende Gase wie Kohlenmonoxid, Schwefeldioxid und Ozon aus der Luft auf. Dazu kommt die Belastung durch Schwermetalle und Pflanzenschutzmittel. Kinder reagieren wegen unzureichender Entgiftung besonders empfindlich auf Umweltgifte, Frauen speichern besonders viele fettlösliche Schadstoffe (weil sie mehr Fettgewebe haben), ältere Menschen haben wegen der langen Halbwertszeit vieler Schadstoffe im Laufe ihres Lebens wahre «Müllhalden» in den inneren Organen und im Fettgewebe angesammelt. Typische Umwelterkrankungen entstehen: Allergien, Atemwegserkrankungen, Schilddrüsenkrankheiten (PCB), Kopfschmerzen, Schwächezustände, Infektanfälligkeit, Unruhe und Nervosität.

Die Schrothkur mit ihren vielen ausleitenden Massnahmen ist in idealer Weise zur Entgiftung geeignet. Fettgewebe wird abgebaut und der Organismus von fettlöslichen Umweltgiften wie Dioxinen, Furanen, Lindan etc. befreit. Schwermetalle werden über Haut und Darm ausgeschieden. Um die Entgiftung weiter zu fördern, können im Vollblut die Spurenelemente untersucht werden und bei Mangelzuständen entsprechend substituiert (ersetzt) werden (vor allem Eisen, Kalzium, Selen und Zink). Vitamin C hilft bei der Bildung weniger belastender Schwermetallkomplexe. Vitamin B3 (Niacinamid) hilft in besonderer Weise bei der Entgiftung.

Massagen und Lymphdrainagen unterstützen den Kurerfolg. Sie bewirken u.a. eine Steigerung der örtlichen Durchblutung und eine Entstauung im Venen- und Lymphbereich und tragen auch zur psychischen Entspannung bei.

Wirkungen und Dauer der Schrothkur

Gewichtsabnahme, Regeneration der Geschmacksnerven, Entschlackung, Reinigung, Entgiftung, entzündungshemmend, blutdrucksenkend, stimmungsaufhellend, entwässernd, durchblutungsfördernd, herzentlastend, Blutfette senkend, Cholesterin senkend, als Umstimmungsmittel, arteriosklerosehemmend, vegetativstabilisierend.

Während der Schrothkur können Blutdruck- und Diabetesmedikamente, sowie Herzmittel meistens auf die Hälfte reduziert oder ganz weggelassen werden. Die Schrothkur ist ein sehr wirksames Naturheilverfahren, erfordert jedoch Disziplin und Durchhaltevermögen.

Die Kur sollte 3 Wochen dauern. Die erste Woche bringt Entlastung, die zweite Entschlackung (und die Kurkrise), die dritte Woche die erwünschte Regeneration. Am Ende stehen zwei Aufbautage. Der Erfolg ist ein Gewichtsverlust von etwa 10 Prozent, Vitalität und neue Lebensfreude.

Grossputz durch die Schrothkur – Abgelagerte Schlackenstoffe ausscheiden

Der Begriff Entschlackung bedeutete früher Entfernung und Reinigung von unreinem Blut und verdorbenen Körpersäften. Heute meint man die Ausscheidung angesammelter Schadstoffe und von Stoffwechselschlacken, die in Bindegewebe und Fettgewebe abgelagert wurden. Im Laufe unseres Lebens sammeln sich viele überflüssige Schlackenstoffe in unserem Körper an, es kommt zu Kalkablagerungen in unseren Gefässen und Gelenken; Cholesterin und Fette lagern sich in den Arterienwänden ab und vermindern die Durchblutung; Pigmente wie Hämosiderin, Bilirubin und Lipofuscin, Harnsäurekristalle, Steine in Gallen, Nieren, Prostata und Divertikeln lagern sich ab. Die Schrothkur ist in besonderem Masse geeignet, alle Gewebe zu entlasten, entgiften und in ihrer Funktion zu verbessern.

Schnelle Gewichtsabnahme

Die Schrothkur ist ein guter Einstieg in eine langfristige Gewichtsabnahme. Frauen neh-

Wann eine Schrothkur angezeigt ist und wann nicht

Die Indikationen

Herz-Kreislauferkrankungen:
Bluthochdruck, Herzmuskelschwäche, koronare Herzkrankheit, Vorbeugung gegen Herzinfarkt, Zustand nach Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen, Besenreiser, Krampfadern und offene Beine, Arteriosklerose, Migräne

Stoffwechselstörungen:
Übergewicht, metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus, erhöhte Harnsäure, Gicht, erhöhte Blutfette; dickes Blut (Polyglobulie), chronische Vergiftungen (Umweltgifte, Medikamente, Nikotin)

Erkrankungen der Verdauungsorgane:
Fettleber; chronische Hepatitis; Magen-Darm-Erkrankungen; Verstopfung; Lebererkrankungen, Geschwülste des Fettgewebes; Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und der Gallenwege, Gallensteine, chronische Dickdarmentzündung (Morbus Crohn), Divertikulose und Divertikulitis

Erkrankungen des Bewegungsapparates:
Rheuma, Gelenkverschleiss; Weichteilrheumatismus; Abnützung der Wirbelsäule

Hauterkrankungen:
Cellulite, Ekzeme, Akne, Furunkel, Psoriasis, Neurodermitis, Nesselsucht, Heuschnupfen, Allergien, chronische Sinusitis und Bronchitis; Asthma

Sonstiges:
reaktive Depression, Nikotinabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit, Kopfschmerzen, klimakterische Beschwerden, Unfruchtbarkeit, Sterilität, erhöhter Augendruck (Glaukom), Allergien

Die Kontraindikationen

Schwere Herzrhythmusstörungen, schwere Herzmuskelschwäche, Tuberkulose, systemische Pilzerkrankungen, Überfunktion der Schilddrüse, Neuralgien, Alkoholabhängigkeit, Bulimie, Anorexia nervosa, akute Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Geschwüre des Magens und des Dünndarms, schwere Colitis ulcerosa, Zustand nach Schlaganfall, Multiple Sklerose, bipolare Depression, Niereninsuffizienz, Dauer-Dialysepatient, schwere Unterernährung, Kleinkinder, Schwangerschaft

men ein bis vier Kilo pro Woche ab, Männer zwei bis sechs Kilogramm pro Woche – je nach körperlicher Aktivität. In drei Wochen nimmt man etwa acht bis 10 Prozent des Körpergewichts ab. Nach einer wissenschaftlichen Untersuchung der Universität Ulm nahmen Frauen im Schnitt 10,9, Männer 11,8 Kilo ab. Jedoch ist die Schrothkur allein nicht geeignet, um langfristig Gewicht zu verlieren. Das Hungern lohnt sich nur, wenn die Ernährungsgewohnheiten langfristig verändert werden. Der kurzzeitige Verzicht auf Essen kann die Wahrnehmung für Hunger, Sättigung und Appetit bewusster machen. Dies kann für eine Ernährungsumstellung hilfreich sein. Das Ziel ist es zu erlernen, wie eine abwechslungsreiche, kaloriensparsame Mischkost, die reich an Gemüse, Vollkornprodukten und Obst ist, in den Alltag integriert werden kann.

Der Kurwein

In der Schrothkur wird das Kurgetränk Wein als Medikament verordnet, eine Besonderheit die heutzutage ungewöhnlich ist. Es werden leichte durchgegorene Weine mit geringem Alkohol- und Glukosegehalt verabreicht. Die Trinkmenge von einem Viertel bis einem Liter soll über einen Zeitraum von sechs Stunden getrunken werden. Er soll schluckweise und nicht zu kalt getrunken werden, ähnlich wie ein Heilwasser. Rauscherscheinungen sollen hierbei nicht auftreten. Manchmal werden statt des Weines Fruchtsäfte oder Mineralwasser verordnet. Dies ist regelmässig bei Überempfindlichkeit, Lebererkrankungen, Gicht, Gastritis, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und Migräne der Fall.

Das Schroth-Heilbad Oberstaufen im Allgäu

Oberstaufen, das einzige Schroth-Heilbad Deutschlands, liegt an der Deutschen Alpenstrasse Lindau/Berchtesgaden (B 308). Um den Ort herum befindet sich das grösste zusammenhängende Alpweidegebiet Bayerns. In der Nähe ist der grosse Alpsee.

Der Ort und die Bergtäler sind weitgehend autofrei und ideal für Wanderungen oder Kutschfahrten. Panoramabad, grosse Tennisanlagen und zwei 18-Loch-Golfplätze sind weitere Attraktionen. Im Winter gibt es reichlich Gelegenheit für Skilanglauf und Ski alpin.

Auch für Geselligkeit und Unterhaltung ist in Oberstaufen gesorgt. Es gibt viele zünftige Hütten, populäre Cafes, Kneipen und Tanzlokale. •WF

Die Schrothkur «all inclusive»

Preiswerte Pauschalangebote für eine, zwei oder drei Wochen bieten Unterkunft, Verpflegung und Anwendungen zum Festpreis. Fordern Sie den Katalog bei der Kurverwaltung an: Tel. D 08386/930 00; Fax D 08386/93 00 20; Internet: www.oberstaufen.de

Wer in Deutschland krankenversichert ist, kann bei seiner Krankenkasse einen Antrag auf eine ambulante Vorsorgekur stellen. Mit dem Vermerk «Durchführung als Kompaktkur» bekommt man die intensivere Variante mit Gruppenprogramm, Ernährungsgesprächen, psychologischer Betreuung und Bewegungstherapie.

Die Schrothkur ist eine Kur mit Gütezeichen. Jeder Kurgast kann sich in Oberstaufen auf eine sach- und fachgerechte Behandlung und Unterbringung verlassen.