

## REISETIPPS

**Afrika** An Kenias Nordküste entsteht ein neues Wildschutzgebiet: Die Amu Ranch ist ein über 250 Quadratkilometer großes Landstück, das von Küstenwald und Savannen geprägt ist. Laut Kenya Tourism Board ist es unter anderem Heimat von Büffelherden, Netzgiraffen, Elefanten, Flusspferden und Löwen. Auch zwei Rudel der vom Aussterben bedrohten Afrikanischen Wildhunde sind dort anzutreffen. 2011 hatte die Ranch die Konzession als Wildschutzgebiet erhalten. Seitdem wurde unter anderem ein Besucherzentrum errichtet, bald soll es auch Unterkünfte für Urlauber geben.

**Tirol** Im Pillerseetal hat ein neuer Niederseilgarten eröffnet – laut Tourismusverband der weltweit größte. Die auf Timocks Alm, einem Abenteuerpark in Fieberbrunn, gelegene Anlage umfasst 30 Stationen auf einem 8,5 Hektar großen Areal an der Mittelstation der Bergbahn. Im Gegensatz zu einem Hochseilgarten sind die Stationen maximal in 1,50 Meter Höhe, so dass Kinder gefahrlos über Hängebalken und Zitterbalken balancieren können

Info: [www.pillerseetal.at](http://www.pillerseetal.at)

**Sachsen-Anhalt** Brockengarten klingt eher karg. Gemeint ist aber das Gartenareal auf dem höchsten Berg im Harz, dem Brocken. Es ist bis Mitte Oktober von montags bis freitags für Besucher geöffnet, teilt die Investitions- und Marketinggesellschaft Sachsen-Anhalt mit. Dort wachsen etwa 1800 Pflanzenarten, die in allen Hochgebirgen der Welt vorkommen.

Info: [www.nationalpark-harz.de/naturerleben/brockengarten](http://www.nationalpark-harz.de/naturerleben/brockengarten)

**Österreich** Nur von einem Geländer aus Glas umrahmt ist die neue „Treppe ins Nichts“ am Schladminger Gletscher im Dachsteingebirge. 14 Stufen gehen die Touristen hinunter bis auf eine kleine Plattform aus Glas. Durch den durchsichtigen Boden sehen sie rund 100 Meter unter sich die Felsen des Dachstein-Massivs.

Info: [www.schladming-dachstein.at](http://www.schladming-dachstein.at)

**Monaco** Aus Anlass des 40. Todestages von Pablo Picasso zeigt das Fürstentum Monaco vom 12. bis 15. September im Grimaldi Forum eine Auswahl von 160 Werken des Künstlers. Die Ausstellung „Picasso und die Côte d'Azur“ zeigt die enge Beziehung des Künstlers zu der Region. „Picasso in der Nahmad Collection“ bietet einen Blick in einen Teil ausgewählter privater Kunstwerke aus dem Besitz von Ezra und David Nahmad.

Info: [www.grimaldiforum.com](http://www.grimaldiforum.com)

**Norwegen** Die Werke des Malers Edvard Munch bekommen ein neues Zuhause: Die spanischen Architekten Herreros Arquitectos erhielten den Auftrag für die Gestaltung des neuen Museums in der Bjorvika-Bucht von Oslo, teilt Visit Norway mit. 2018 soll das neue Gebäude fertig sein.

tmr

# Warme Wickel, hohe Berge

Seit 65 Jahren ist die Fasten-Schrothkur in Oberstaufen heimisch. Sie wirkt auch gegen Diabetes mellitus

Von Heinz Suhr

Die Zimmertür öffnet sich leise, eine angenehme Frauenstimme flötet „Guten Morgen, heute beginnt Ihre Schrothkur. Hier ein Tässchen Tee und eine Scheibe Knäckebrot. Ich komme gleich wieder.“ Nein, es klingt nicht bedrohlich, obwohl man vorher schon einige Gedanken an die feuchten Schrothkur-Wickel morgens um vier Uhr verschwendet hat. Eva, die sportlich-schlanke Mittvierzigerin aus Tschechien, ist seit zwanzig Jahren als „Packerin“ in Oberstaufen.

Am ersten Tag ist es ein bisschen ungewohnt, in feuchte Tücher eingewickelt zu liegen, mit warmen Decken darüber. Aber Johann Schroth hatte schon 1823 recht: Als ihn sein Pferd ans Knie trat, gab ihm ein Mönch den Tipp, die Wunde täglich mit feuchten Tüchern zu umwickeln. Und es half, Schroth musste nicht unters Messer. Heute wissen wir es genauer: Die Körperfunktionen beginnen zwischen vier und fünf Uhr morgens ihren Tagesdienst, die Leber, die Nieren, die Milz, der Stoffwechsel.

Eingewickelt schwitzend bis zur Halskrause, die Notfallklingel in der Hand, döst man vor sich hin, sinniert über den Belastungsurlaub für die Organe. Das Ziel: sich nach zwei Wochen wie neugeboren fühlen.

Der Körper entwickelt in den anderthalb Stunden morgens viel Eigenwärme, die einen ordentlich ins Schwitzen bringt. „Das hat eine ganz andere Wirkung auf den Entgiftungs- und Entschlackungsprozess als die Sauna“, erklärt die Schrothkurärztin im Hotel Concordia, Eva Brosig. Ihr Vater Hermann Brosig wagte nach der Vertreibung aus Schlesien 1947 mit den gesammelten Erfahrungen des Naturarztes Johann Schroth im idyllischen Alpenörtchen Oberstaufen einen Neuanfang, gegen viele Skeptiker. Bis heute ist es der einzige anerkannte Schrothkurort, der die alten Regeln an neuen Erkenntnissen ausrichtet, um die vielen Zipperlein der Kurgäste auszubügeln: Rheuma, Arthrose, Migräne, Gelenkschmerzen, Durchblutungsstörungen, Herzkrankheiten und vieles mehr. Die relativ junge Zivilisationskrankheit Diabetes mellitus, an der bereits über sechs Millionen Bundesbürger leiden, wird Oberstaufen nun zum neuen Mekka der Zuckerkranken machen, da nun wissenschaftlich der Erfolg nachgewiesen ist.

Oberstaufen liegt am Rand des Allgäuer Alpenkamms, am Fuß des gut 1800 Meter hohen Hochgrats. Von dessen Gipfel hat man einen grandiosen Blick über Österreich bis zu den Schweizer Gletschern, auch wenn man mit der Bergbahn aufsteigt. Seit vielen Jahren hat der Kurort seinen Ruf weg als fideles Örtchen, wo Wein, Lieb' und Ge-

PHOTOS: ILM



Ohne große Anstrengung fast bis zum Gipfel: Eine Kabinenbahn bringt Besucher von Oberstaufen auf den 1832 Meter hohen Hochgrat. Bewegung ist aber auch dort oben möglich – und auf sie legen Schrothkur-Gäste viel Wert

sang nicht gerade fremd sind. Unten an der Weissach-Mühle liegt etwa die Enzianhütte, benannt nach dem Gebirgsschnaps. In den siebziger Jahren flogen die Fußballstars des FC Bayern, etwa Uli Hoeneß und Gerd Müller, gerne mit dem Helikopter nach dem Spiel ein, um sich feuchtröhlich zu entspannen.

Das ist bis heute das Besondere an der Schrothkur: lustige, schlanke Gastgeber und trotz Schonkost relativ gut gelaunte und beschwingte Urlaubsgäste. Die Entbehrungen und Anstrengungen des Schroth'schen Gesundwerdens werden durch kleine Genüsse, die der Therapie dienen, erleichtert. Neben dem Bewegungshunger, der morgens durch Gymnastik und

Wassergymnastik und nachmittags durch leichtes Wandern gestillt wird, gibt es abwechselnd Trockentage und Trinktage. Ein Wacholderschnaps mit Grapefruit am Trockentag und trockener Weißwein zum Trinktag beschwingen den Kuraufenthalt nicht nur bei Diabetesgeschädigten. Aber gemach: Man muss keinen Alkohol trinken, die Schrothkur wirkt auch mit Tee und Wasser.

In zwei Wochen nimmt man im Durchschnitt zwischen fünf und zehn Prozent des Körpergewichts ab. Die überhöhten Blutzuckerwerte reduzieren sich häufig um mehr als ein Drittel und bewegen sich flott Richtung Normalalpe-

gel. Die Wirkung der Schrothkur hält nach ersten Auswertungen oft ein halbes bis zu einem Jahr an, Medikamente können nach ärztlicher Diagnose oft weggelassen oder stark verringert werden. „Die Entgiftung durch die feuchten Wärmewickel“, bestätigt Vera Brosig, „sorgt für einen Abtransport früherer Medikamentenrückstände.“ Entfetten, entschlacken, entwässern, entgiften und dazu noch die Rohrreinigung der Aderwände. Nur mit Wasser, Wärme, Bewegung und kleinen gegarten Gemüseportionen ohne Salz, aber adrett angerichtet zum Kurwein.

„Wir ham alles hier, a wunderbare Gegend, Ski im Winter, Wandern und E-Bikes im Sommer, aktiv

oder entspannt“, sagt die gebürtige Oberstaufnerin und Chefin des Hotels Concordia, Nicole Blechinger. Kein Wunder, dass die Schrothkurgäste oft über zehn, 20 Jahre alljährlich zur „Generalüberholung“ kommen. Doch mittlerweile hat auch die Generation Fit- und Wellness der 40- bis 60-Jährigen den gesunden Zauber der sanften Entbehrungen auf Zeit entdeckt, um von Diabetes, Burn-out und Infarkttrisiken weg zu kommen.

Dabei sind die Kosten für den Schroth(k)urlaub überschaubar: Zwei Wochen mit Verpflegung und allen Sportangeboten kosten zwischen 950 und 1800 Euro pro Person. Die vorgeschriebenen ärztlichen Untersuchungen zu Beginn und am Ende des Urlaubs kommen noch dazu, rund 90 Euro.

„Wer sich die Strümpfe nicht mehr anziehen kann, ist schon Pflegestufe eins!“ ruft die Sportlehrerin Heike morgens im Schwimmbad bei der leichten Wassergymnastik den Senioren zu. Und das wirkt, alle strampeln wie aufgedreht. Und nachmittags? Nach dem Motto „Auch kleine Wanderungen haben große Wirkung“ werden viele Touren angeboten – nie ohne Einkehrmöglichkeit in diverse Wirtshäuser mit Wasser und Kurwein auf der Speisekarte. Und abends? Da gehen die Nimmermüden zum Tanz.

## Schrothkur



Eingepackt schwitzen: Schrothkuren gibt es seit fast 200 Jahren

### Die Kur

Infos zur „Schrothkur für Diabetiker“ beim Deutschen Schrothverband e.V., Oberstaufen Tourismus, Tel. (08386) 9 30 00, [www.schrothkur.de](http://www.schrothkur.de)

### Unterkunft

Auskunft über 22 Schrothkurhotels und Pensionen: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH Hugo-von-Königsegg-Straße 8, 87534 Oberstaufen

Tel. (08386) 93 0028, Fax -20, Mobil (0151) 55 15 51 88  
Preise pro Person und Woche zwischen 900 und 1800 Euro

### Anreise

Alle Details zur Anreise, Mietwagen, Bahn und Bus unter: [www.oberstaufen.de](http://www.oberstaufen.de)

### Literatur

Vera Brosig: Die Originale Schrothkur, Schlütersche Verlagsgesellschaft Göttingen, 14,95 Euro

General-Anzeiger  
LESERREISEN

## Unbekanntes Umbrien



21. – 30. 9. 2013 ITALIEN

Unternehmen Sie eine 10-tägige Entdeckungsreise in das vom Tourismus weitgehend verschonte, ursprüngliche Italien: Umbrien. Wir zeigen Ihnen die idyllische Stadt Gubbio, die über Jahrhunderte ihr Gesicht bewahren konnte. Dann folgen Sie den Spuren des heiligen Franziskus nach Assisi. Die festungsähnliche Basilika ist schon von weitem zu sehen, ein bekanntes Pilgerziel. Eine Panoramafahrt führt Sie an den Trasimenischen See, wo Hannibal 217 v. Chr. die Römer schlug. Im romantischen Ort Castiglione del Lago gehen Sie an Bord für einen Trip zu den kleinen Inseln im See. Weitere Stationen sind Cortona, Perugia, Arezzo und Caprese Michelangelo. Ihr Standorthotel ist im pittoresken Citta di Castello.

Preis 1.525 € EZ-Zuschlag 125 €

Veranstalter: Sarlette Reisen

### Reiseleistungen:

- Fahrten im Fernreisebus
- Je 1 Ü/HP auf Hin- und Rückreise
- 7 Ü/HP im Komforthotel in Citta-di-Castello
- Transfers, Eintritte, Ausflüge lt. Programm
- Versicherungspaket
- Örtliche, deutschsprachige Fremdenführung
- Reiseleitung ab/an Bonn

Weitere Informationen unter [www.ga-bonn.de/reisen](http://www.ga-bonn.de/reisen), der Leserreisen-Hotline 0228/66 88 669 oder in allen GA-Zweigstellen. Änderungen vorbehalten. Stand: Juli 2013.

General-Anzeiger  
[ga-bonn.de](http://ga-bonn.de)