

DIE GLÜCKSKUR

im Concordia



So schön kann KUREN sein.

„Schrothe mit, dann bleibst Du fit!“

Unter diesem Motto bieten wir Ihnen unsere Original Oberstaufer Schrothkur an.

Um Ihren Aufenthalt so schön wie möglich zu gestalten, möchten wir Ihnen zu Ihrer Schrothkur gerne vorab einige nützliche Informationen zukommen lassen.



IHRE GASTGEBER
FAMILIE HUBER
MIT TEAM

Fasten nach Johann Schroth

200 JAHRE alt
und ZEITGEMÄSSER denn je!

Auf den eigenen Körper hören, Vertrauen in die Natur setzen, ein Gefühl für den Selbstheilungsprozess des Körpers entwickeln. Fasten nach Johann Schroth ist so viel mehr als nur der Verzicht. Es ist die Erkenntnis, wie ungesunde Ess- und Lebensgewohnheiten, Bewegungsmangel und Stress auslaugen und krank machen.

Der Grundgedanke der Schrothkur ist die Entschlackung und Gewichtsreduzierung des Körpers. Durch die Schrothkur kommt es bei Männern bis zu einer 10%igen und bei Frauen bis zu einer 8%igen Gewichtsreduktion im Laufe einer dreiwöchigen Kur.

Um einen optimalen Kurerfolg erzielen zu können, empfiehlt der Schrothverband einen 10-tägigen bis 3-wöchigen Aufenthalt.

INDIKATIONEN FÜR DIE SCHROTHKUR

- Gewichtsabnahme
- Metabolisches Syndrom
- Diabetes
- Erkrankung von Herz und Herzkranzgefäßen
- Gicht und chronische Vergiftungen sowie Fettstoffwechselstörungen
- Gewichts- und Verdauungsprobleme
- Schilddrüsenerkrankungen und klimakterische Beschwerden
- Entzündung der oberen Atemwege und Infektanfälligkeit
- Erkrankung von Magen, Darm, Leber, Galle, Nieren und Bauchspeicheldrüse
- Allergische Hauterkrankungen und Hautleiden
- Weichteil-Rheumatismus, Gelenkabnutzung und Verschleiß der Wirbelsäule
- Migräne, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen





Die 4 Erfolgspfeiler der Schrothkur

- 1 VEGANE BASISCHE DIÄT**
Sie basiert auf dem bekannten Prinzip des Fastens, ist vegan und reizarm, mit viel basischem Gemüse, ohne Fett, tierischem Eiweiß und Salz.
- 2 DETOX-PACKUNGEN**
Ein Ganzkörperwickel, in den Morgenstunden verabreicht, steigert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und baut überflüssige Schlacken ab.
- 3 TRINK- UND TROCKENTAGE**
Im rhythmischen Wechsel werden Heilwasser, Tee und Fruchtsäfte angeboten. Dies führt zu einer intensiven Gewebsdrainage und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
- 4 RUHE UND BEWEGUNG**
In angemessenem Verhältnis tragen Ruhe und Bewegung, vorzugsweise in freier Natur, dazu bei, Körper und Geist optimal zu regenerieren.

SO BEREITEN SIE SICH AUF IHRE SCHROTHKUR VOR:

Vermeiden Sie bereits ein paar Tage vor Ihrem Aufenthalt zu große Portionen bei den Mahlzeiten. Versuchen Sie, auf zu viel Fett, Salz und koffeinhaltige Getränke zu verzichten. Eine vorab leichtere Küche macht den Übergang einfacher.

PACKLISTE:

- Vorfreude auf die Schrothkur
- Bikini, Badeanzug oder Badehose
- Sportbekleidung und Turnschuhe
- festes Schuhwerk für die Wanderungen am Nachmittag
- Regenjacke
- Sonnenbrille und Sonnenschutz
- Lesestoff



Herzlich Willkommen

IHRE ANREISE:

Nach einem herzlichen Willkommen im Concordia Vitalhotel & SPA erhalten Sie bei Anreise auch sogleich Ihren Arzttermin an unserer Rezeption. Sollten Sie eine ambulante Badekur bei Ihrer Krankenkasse beantragt haben, bitten wir Sie, unsere Rezeption darüber zu informieren und Ihren „Kurmittelscheck“ bei Anreise dort abzugeben. Nur so können wir uns um einen reibungslosen Ablauf Ihres Aufenthalts kümmern.

UNSER ÄRZTETEAM DIREKT VOR ORT:

Die Schroth'sche Diät ist mit ca. 650 kcal unterkalorisch und aus diesem Grund eine unter ärztlicher Aufsicht durchgeführte Kur. Die Untersuchung muss bei einem ortsansässigen Kurarzt erfolgen, da dieser während der Kur die Verantwortung trägt. Unser kompetentes Ärzteteam im Haus unterstützt Sie gerne bei der Umsetzung. Auch die Schroth'sche Detox-Packung darf nur nach einer ärztlichen Eingangsuntersuchung verabreicht werden.

Sollten Sie Rezepte für verordnete Massagen und Bäder von unserem Ärzteteam oder von Ihrem Hausarzt Zuhause erhalten haben, geben Sie diese bitte am Tag Ihrer Anreise an unsere Rezeption oder spätestens an Ihrem ersten Behandlungstag an unser SPA & Wellnesscenter weiter. Wir empfehlen unseren Gästen, wenn möglich bereits Termine vorab von Zuhause aus zu reservieren.

Untersuchung beim Kurarzt

1. Eine Befragung zur medizinischen Vorgeschichte (Anamnese) und zu aktuellen Beschwerden
2. Eine Ganzkörperuntersuchung mit
 - Abhören der Brustorgane Herz, Lunge usw.
 - Untersuchung der Bauchorgane
 - Beurteilung des Bewegungsapparates
 - Blutdruck- und Pulsmessung
 - Gewicht, Größe
3. Erstellung des individuellen Kurplans.
Bringen Sie zur Anfangsuntersuchung möglichst Ihre aktuellen Laborwerte (Blutwerte) mit. Wenn diese vor Ort erhoben werden, werden sie nach GOÄ abgerechnet.
4. Unsere Kurärzte empfehlen zusätzlich:
 - Wöchentlich eine Blutdruck- und Gewichtskontrolle*
 - Urinuntersuchung während der Kur*
 - Abschlussgespräch am Ende der Kur*

***Abrechnung nach GOÄ**

SO KÖNNTE IHRE KURWOCHE AUSSEHEN:

Beispiel	Montag Trockentag	Dienstag Trinktag	Mittwoch Trockentag	Donnerstag Trinktag	Freitag Trockentag	Samstag Trinktag	Sonntag Trinktag
Morgens ab 04:00 Uhr	1 Glas Tee Schroth'sche Detox-Packung	1 Glas Tee Schroth'sche Detox-Packung	1 Glas Tee Schroth'sche Detox-Packung	1 Glas Tee Schroth'sche Detox-Packung	1 Glas Tee Schroth'sche Detox-Packung	1 Glas Tee	1 Glas Tee Kleines Frühstück
Mittags 12:00 bis 13:30 Uhr	Eingeweichte Trocken- Pflaumen mit Orangensauce, Zitrone und Schrothsemmel 1 Glas frisch gepresster Orangensaft oder Grapefruitsaft	Bunter Eintopf mit Garten- gemüse und Kartoffeln, frische Kräuter und Vitalbrot	Feines Weinsauerkraut mit Ananas, frische Kräuter und Schrothsemmel 1 Glas frisch gepresster Orangensaft oder Grapefruitsaft	Rohkost von Rote Beete und Apfel, dazu geröstete Kerne und getoastetes Vitalbrot	Eingeweichte Trocken- Aprikosen mit Pflaumen- mark, Orange und Schrothsemmel 1 Glas frisch gepresster Orangensaft oder Grapefruitsaft	Süppchen von der Süßkartoffel mit Curry, Schnittlauch, Mandel- blättchen und Vitalbrot	Süppchen von der Pastinake mit Wurzel- gemüse und gerösteten Brotwürfeln
Nach- mittags ab 15 Uhr	bis zu 0,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft)	bis zu 1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser); zudem möglich Kurwein, max. 1/2l für Männer 1/4l für Frauen	bis zu 0,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft)	bis zu 1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser); zudem möglich Kurwein, max. 1/2l für Männer 1/4l für Frauen	bis zu 0,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft)	bis zu 1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser); zudem möglich Kurwein, max. 1/2l für Männer 1/4l für Frauen	bis zu 1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser); zudem möglich Kurwein, max. 1/2l für Männer 1/4l für Frauen
Abends 18:00 bis 20:30 Uhr	Gedünsteter Blattspinat mit Muskat und Knoblauch dazu Tomatensauce und Pellkartoffeln	Gefüllte Tomate mit Couscous, Karotten Zitronengras- ragout und Bio Kresse *** Zitrusfrüchte und Minze	Zucchini- Schiffchen mit Süßkartoffel- püree gefüllt dazu Tomaten- kompott und Basilikum	Backkartoffel mit geschmorten Gemüsewürfeln und Petersilien- sauce *** Melonen- cocktail mit Minze und Ananassaft	Paprika mit Quinoa und Gemüse gefüllt dazu Kürbis, Staudensellerie und Ananas	Karotten- Orangen- Mousseline mit Basilikum dazu Sprossen- mix und Sesamcracker *** Kartoffel- Pilz-Strudel mit mediterranem Gemüse *** Trauben- Granitée mit süßer Birne und Melisse	Buntes Gemüse- Allerlei an Kräutersauce dazu Kartoffelstampf

„Genuss trotz Verzicht“



FRÜHSTÜCK FÜR GÄSTE OHNE SCHROTH'SCHE DETOX-PACKUNG:

Die Schrothkur beinhaltet kein direktes Frühstück. Allerdings dürfen Sie sich in der Vernissage, an der Tee-Ecke bedienen und sich nach Bedarf 1 Scheibe Zwieback oder Knäckebrötchen, sowie 3-4 Aprikosen oder Pflaumen am Tag nehmen. Sollte Ihnen die Kurärztin zusätzliche Speisen und Getränke verordnen, so wenden Sie sich in diesem Fall bitte an unser Servicepersonal.

Als kleines „Schmankerl“ gibt es am Sonntag von 7:30 bis 10:30 Uhr ein kleines Frühstück für all unsere Schrothkurgäste in der Vernissage.

MAHLZEITEN:

Die Schrothkurdiät beinhaltet Mittag- und Abendessen. Das Menü entnehmen Sie bitte dem großen Aushang an der Rezeption oder der Speisekarte an Ihrem Tisch im Schrothkurrestaurant. Das erste Mittagessen ist üblicherweise (unabhängig von der Speisekarte) eine Pflaumensuppe, um den Körper zu reinigen. Sollten Sie keine Pflaumensuppe wünschen oder vertragen, dürfen Sie Alternativen gerne am Abend zuvor mit dem Servicepersonal besprechen.

Mittagessen: 12:00 bis 13:30 Uhr

Abendessen: 18:00 bis 20:30 Uhr

GETRÄNKE:

Zu den Kurgetränken zählen: Mineralwasser, Kräutertee, frisch gepresste Orangen- oder Grapefruitsäfte. An den Trinktagen darf natürlich auf Wunsch auch ein Glas Kurwein bestellt werden. Bitte beachten Sie grundsätzlich Ihre individuell festgelegte Trinkmenge durch den Kurarzt. Kaffee, Grün- und Schwarztee sind untersagt.

Trinktage sind Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag, sowie Ihr erster Kurtag. Daher kann es sein, dass je nach Anreisetag zu Beginn Ihrer Kur 2 Trinktage hintereinander liegen.

Trockentage sind Montag, Mittwoch und Freitag. Am Trockentag gibt es zum Mittagessen ein Glas frisch gepressten Orangen- oder Grapefruitsaft.

AUFBAUDIÄT:

Im Rahmen Ihrer Schrothkurdiät ist auch die Aufbaukost inklusive. **Ab 7 Übernachtungen gibt es 1 Aufbau-tag** mit einer Suppe am Mittag und einer kleinen Auswahl für das Abendessen. Gerne dürfen Sie sich ein kleines Frühstück an Ihrem Abreisetag zusammenstellen (nicht zu fett- und eiweißhaltig).

Ab 14 Übernachtungen sind es 2 Aufbau-tage. Am ersten Tag erwartet Sie ein leichtes Abendessen im Restaurant. Gerne können Sie mit einer Tasse Kaffee oder Tee und einer Scheibe Vollkornbrot und Quark in den zweiten Tag starten. Eine kleine Auswahl für das Mittag- und Abendessen steht zur Auswahl bereit. Am Abreisetag darf die Schrothkur mit einem kleinen Frühstück nach Ihren Wünschen beendet werden.

Ab 21 Übernachtungen wird der erste Aufbau-tag noch durch ein leichtes Mittagessen ergänzt. Für das Abendessen kann auch wieder gewählt werden. Bitte informieren Sie sich vorab bei unserem Servicepersonal über Ihre Auswahlmöglichkeiten.

UNSERE VERNISSAGE



UNSER SCHROTHKURRESTAURANT



IN UNSEREN SCHROTHKURPREISEN ENTHALTEN:

- vegane Schrothkur-Diätkost (ca. 650 kcal)
- Aufbaukost
- an Trockentagen 0,2 l frisch gepresster Orangen- oder Grapefruitsaft
- tagsüber Quellwasser nach Ruth Johannsen, Kräutertees und Trockengebäck an unserer Wellnessbar in der Vernissage
- sowie unsere Inklusivleistungen

IN UNSEREN SCHROTHKURPREISEN SIND NICHT ENTHALTEN:

- Tischgetränke zu den Mahlzeiten
- Schroth'sche Detox-Packungen (von Montag bis Freitag)
- Leistungen unseres Wellness- und Gesundheitscenters
- Arzthonorar lt. GOÄ.

IHRE INKLUSIVLEISTUNGEN IM CONCORDIA VITALHOTEL & SPA

ERNÄHRUNGSVORTRAG:

Jeden Montag wird ein Ernährungsvortrag für unsere Hausgäste angeboten. Hier erhalten Sie spannende Informationen rund um die Schrothkur sowie über weitere Angebote unseres Hauses.

FIT & AKTIV PROGRAMM:

Von Montag bis Freitag bieten wir im Wechsel täglich verschiedene Aktiv-Programme in der Gruppe an, mit Übungen zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens. Nachmittags können Sie an unseren geführten Wanderungen in die Umgebung von Oberstaufen teilnehmen. Ein Personaltraining bei unserer Sporttrainerin Heike ist natürlich auf Anfrage zubuchbar.

FITNESSCENTER:

Natürlich können Sie auch jederzeit auf eigene Faust in unserem Fitness- und Cardiopark etwas für Ihre Gesundheit tun.

SAUNA- UND BADELANDSCHAFT:

Gerne können Sie von 08:00 bis 21:00 Uhr in unserem Schwimmbad entspannen und nachmittags in unserer Saunalandschaft die Bio-Sauna und Salzstein-Sauna nutzen, da die Temperatur darin unter 70 Grad beträgt. Bitte beachten Sie, dass während der Kur die Nutzung der finnischen Zirbenholz-Sauna untersagt ist. Durch die unterkalorische Diät und die hohe Temperatur kann der Kreislauf schnell einmal aus dem Gleichgewicht geraten.

SPA & WELLNESSCENTER:

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit in unserem SPA & Wellnesscenter. Neben den klassischen Massagen und Beautyanwendungen gibt es auch zahlreiche Anwendungen, die den Abnehmeffekt der Schrothkur unterstützen können. Lassen Sie sich gerne von unserem Team beraten und reservieren Sie Ihre Wohlfühlmomente am Besten bereits vor Ihrem Aufenthalt.



„Momente
zum
Entspannen“

WIE WIRKT DIE SCHROTH'SCHE PACKUNG?

Von Montag bis Freitag werden unsere Gäste von unserer ausgebildeten „Kurpackerin“ in den frühen Morgenstunden gegen 4 Uhr mit einem Glas heißen Kräutertee geweckt. Danach wird der schlafwarme Körper in ein feuchtes Leintuch gewickelt und mit trockenen warmen Decken und bis zu drei Wärmflaschen „gepackt“.

- 1. Phase, etwa 10 - 20 Minuten**

Mit einem kurzen Frösteln im feuchtkalten Laken verengen sich die Gefäße im Unterhautgewebe und in den oberen Muskelschichten. Durch das Muskelzittern beginnt die Produktion von Wärme. Der Blutdruck steigt, die Atmung wird vertieft.
- 2. Phase, etwa 30 Minuten**

Der Körper antwortet mit vermehrter Wärmebildung, die Hautarterien erweitern sich und werden stärker durchblutet, der Blutdruck sinkt, der Körper entspannt sich. Wärme breitet sich aus. In dieser Phase schlafen manche Gäste wieder ein, andere werden munter.
- 3. Phase, etwa 1 - 2 Stunden**

Eine Art Heilfieber setzt ein. Die Körpertemperatur steigt um ein bis zwei Grad. Es kommt zu Schweißausbrüchen. Selbst anfängliches Schwitzen ist heilsam. Manchmal muss das Schwitzen erst wieder gelernt werden. Denn ein Ungleichgewicht von Entspannungs- und Erregungsnerv im vegetativen Nervensystem stört auch die Schweißproduktion des Körpers.

Das leichte „Heilfieber“ aktiviert die körpereigenen Abwehrstoffe, wirkt schmerzlindernd und krampflösend, ausgleichend auf die inneren Organe, beruhigt und belebt die Haut. Das vegetative Nervensystem schaltet auf Entspannung. Mit dem Schweiß werden Stoffwechsellrückstände und Schadstoffe, wie Nikotin, über die Haut ausgeschieden.

UNSER TIPP

Für Gäste mit Platzangst empfehlen wir die „Bademantelpackung“. Hier sind die Arme nicht in der Packung, sondern in den Ärmeln des Bademantels.

INFO FÜR UNSERE GÄSTE

Bitte geben Sie bis 20:00 Uhr des Vorabends an der Rezeption Bescheid, sollten Sie am nächsten Morgen keine Schroth'sche Detox-Packung wünschen. Bitte beachten Sie, dass das Aufhängen des „Bitte nicht stören“ Schildes an Ihrer Zimmertür zur Folge hat, dass Sie keine Schroth'sche Detox-Packung erhalten. Wir bitten um Verständnis, dass nicht rechtzeitig abbestellte Packungen berechnet werden.

Mein Schrothkur-Tagebuch

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Tag 8

Tag 9

Tag 10

Tag 11

Tag 12

Tag 13

Tag 14

Tag 15

Tag 16

TIPPS FÜR NACH DER SCHROTHKUR

An den Aufbautagen wird der Körper bereits wieder langsam und schonend an eine normale Ernährung gewöhnt. Schnell ist man zurück im Alltagsgeschehen. Damit Sie sich auch Zuhause weiterhin rundum wohlfühlen können, möchten wir Sie mit ein paar Tipps für eine gesunde Ernährung und Lebensweise unterstützen.

1. Trinken Sie jeden Tag ausreichend Flüssigkeit - bis zu 2 l pro Tag.
2. Versuchen Sie gesunde Fette wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl oder Kokosfett beim Kochen zu verwenden.
3. Basische Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Salat sind gut für unseren Magen.
4. Versuchen Sie Fleisch (tierisches Eiweiß), Zucker, stärkehaltige Produkte wie Kartoffeln und Weißmehl, sowie Süßigkeiten zu reduzieren.
5. Vermeiden Sie ungesunde Zwischenmahlzeiten, setzen Sie dafür auf gesunde Snacks wie Obst oder Gemüsesticks.
6. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihr Essen, sowohl für die Zubereitung der Gerichte als auch beim Essen selbst - „bewusst“ das Sättigungsgefühl wahrnehmen
7. Freude am Essen und eine positive Einstellung.
8. Ausreichend Bewegung ist wichtig für eine gesunde Lebensweise.

concordia
VITALHOTEL & SPA ★★★★★

In Pfalzen 8 · D-87534 Oberstaufen im Allgäu
Tel. +49(0)8386/484-0 · Fax +49(0)8386/484-130
www.concordia-hotel.de · info@concordia-hotel.de

Bildnachweis: ©Oberstaufen Tourismus ©Tobias Heimplätzer