

Schrothkur

im VitalHotel Ascona



Gesund & fit mit Schroth's ganzheitlichem
Naturheilverfahren.

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★
ASCONA

Das Naturheilverfahren nach Johann Schroth basiert auf den vier Säulen der schroth´schen Diät, der schroth´schen Packung, der schroth´schen Trinkverordnung und dem Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung.

In dieser Broschüre informieren wir Sie über die Grundlagen der Schrothkur und Sie erhalten eine Übersicht über Ihren Speiseplan während ihres Aufenthalts.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr Team vom VitalHotel Ascona

Grundlagen der Schrothkur

Die Schrothkur hat nichts mit Körneressen zu tun. Es handelt sich vielmehr um ein traditionelles Naturheilverfahren, welches auf Jahrtausenden alten Prinzipien des Heilfastens basiert.

Die Dauer einer Schrothkur beträgt in der Regel 3 Wochen. Es handelt sich bei dieser Kur nicht um eine klassische Diät mit dem Ziel der Gewichtsreduktion. Eine Schrothkur dient vielmehr der Entgiftung und Regeneration des Organismus. Abwechselnde Trink- und Trockentage sollen dabei die Selbstheilungskräfte des Körpers, unterstützt durch eine leichte Kost sowie Bewegung und Ruhe im Wechsel, anregen.

Die Schrothkur ist der perfekte Start für eine langfristige Ernährungsumstellung!

Die vier Säulen der Schrothkur

Die Schroth´sche Diät

Sie erhalten eine kalorienreduzierte Kost, die überwiegend aus gedünstetem und gekochtem Obst und Gemüse, sowie Getreide besteht. Auf tierisches Eiweiß und Fette wird verzichtet. Salz wird nur sehr sparsam verwendet.

Neben gekochtem und gedünstetem Obst und Gemüse, welches besonders reizarm ist, reichen wir Ihnen Reis, Graupen, Kräuter, Grieß, getrocknete Pflaumen und Aprikosen sowie Kurbäck. Die Vitamin- und Mineralstoffversorgung wird dadurch gewährleistet.

Die Schroth´sche Packung

Sie erhalten von Montag bis Freitag ab 7 Uhr zunächst einen heißen Kräutertee, der den Körper durchwärmt. Anschließend werden Sie in eine kalt/warme Packung gewickelt, die den Entgiftungsprozess anregen soll und Sie ordentlich ins Schwitzen bringt. Dafür verbleiben Sie zwei Stunden fest verpackt in der Packung. Nach dem Auspacken wird eine halbe Stunde Bettruhe empfohlen.

Die Schroth´sche Trinkverordnung

Trocken- und Trinktage wechseln sich ab. Hintergrund ist, dass während der Trockentage ein Sog aus den interzellulären Zwischenräumen in das leicht dickflüssigere Blut entstehen soll. Am Trinktag können die herausgelösten Substanzen dann ausgeschieden werden. Neben Mineralwasser, Tee und Säften reichen wir Ihnen auch Wein in moderaten Mengen. (Frauen $\frac{1}{4}$ l – Männer $\frac{1}{2}$ l – andere physiologischen Voraussetzungen)

Ruhe und Bewegung im Wechsel

Ruhephasen geben dem Körper die Möglichkeit zur intensiven Regeneration. Eine Massage oder ein Spaziergang an der frischen Luft können Ihnen dabei helfen, sich bewusst zu entspannen.

Bewegung soll den Stoffwechsel anregen und den Fettabbau unterstützen.

Schauen Sie gerne in unser Sportprogramm und melden Sie sich für die Kurse an.

Achten sie jedoch darauf, dass der Körper nicht überlastet wird.

Ihr Schroth- Diät- Plan

Montag: Trockentag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Pflaumensuppe mit Toast
Abends: 200 ml Kursaft
1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)
1 Scheibe Leinsamenbrot mit geraspelten
Möhren, Petersilie und Schnittlauch

Dienstag: Trinktag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Tomatengemüsesuppe mit 6-Korn-Mix
Abends: Folienkartoffel mit gedünstetem Gemüse
Trinken: 1 Liter trinken
(z.B. Kräutertee, Wasser oder Wein – Maximalmenge an
Schrothwein bei Frauen ¼ l und bei Männern ½ l)

Mittwoch, Trockentag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: 8 eingeweichte Aprikosen
mit Schrothbrot
Abends: 200 ml Kursaft
1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)
Kräuterbrot mit Karottenmus

Donnerstag: Trinktag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Kartoffelsuppe mit Kräutern
Abends: Apfelrundkornreis mit Fruchtmark
Trinken: 1 Liter trinken
(z.B. Kräutertee, Wasser oder Wein – Maximalmenge an
Schrothwein bei Frauen ¼ l und bei Männern ½ l)

Freitag: Trockentag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Ananaskraut mit Schrothbrot
Abends: 200 ml Kursaft
1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)
Gedämpftes Gemüse mit Kartoffeln und
Kräutern

Samstag: Trinktag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Haferflockensuppe mit Honig und Apfel
Himbeerkompott
Abends: 1 Pellkartoffel mit Brokkoli
Trinken: 1 Liter trinken
(z.B. Kräutertee, Wasser oder Wein – Maximalmenge an
Schrothwein bei Frauen ¼ l und bei Männern ½ l)

Sonntag: Trinktag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck

Mittags: Wirsing - Reis - Suppe und Grießbrei mit Himbeeren

Abends: Romanescomus mit Kresse und Schrothbrot

Trinken: 1 Liter trinken

(z.B. Kräutertee, Wasser oder Wein – Maximalmenge an Schrothwein bei Frauen ¼ l und bei Männern ½ l)

Aufbaudiät

Die Aufbautage am Ende jeder Schrothkur sind abhängig von der Dauer Ihres Gesundheitsurlaubes.

Je nachdem ob Sie 2 oder 3 Wochen geschrothet haben, verändert sich die Länge der Aufbautage.

7 Tage	=	Kein Aufbautag
14 Tage	=	1. Aufbautag – A oder B
21 Tage	=	2. Aufbautage – A und B

Aufbautag A

Frühstück: 1 Glas Kräutertee oder Schwarztee, Toast mit Diätmarmelade, Honig oder 100 g Quark

Mittagessen: Kalbs- oder Hühnerfrikassee mit Naturreis

Abendessen: 100 g Kräuterquark mit einer Pellkartoffel oder

100 g Quark mit Kräutern oder Kompott Saft, Wacholder, Wein

Aufbautag B

Frühstück: 1 Tasse Kaffee oder Schwarztee
1 Brötchen mit Diätmargarine, Quark oder Honig

Mittagessen: 1 Forelle mit Kartoffeln und Meerrettichquark, Salat mit Zitronendressing

Abendessen: 1 Scheibe Brot mit 100 g Kräuterquark oder 100 g Quark mit Kompott Saft, Wacholder, Wein

Und wie geht es weiter?

Achten Sie während der Nachkurzeit zunächst auf eine salz- und fettarme Zubereitung Ihrer Speisen. Vermeiden Sie zudem Schwerverdauliches wie Kohl, Hülsenfrüchte und Pilze. Grundsätzlich sollte Ihre Ernährung reich an Obst und Gemüse sein. Nehmen Sie komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornbrot, -reis, -nudeln oder Kartoffeln nur in Maßen zu sich. Greifen Sie zu pflanzlichen Ölen und Fetten (natives Olivenöl, Leinöl, Walnussöl), da diese reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Beim Fleisch sollten Sie zu magerem, hellem Fleisch greifen, welches gegrillt oder gekocht wird. Ihre Hauptmahlzeit sollten Sie am Mittag einnehmen und am Abend auf eine leichte Kost wie z. B. eine Quarkspeise oder Knäckebrötchen zurückgreifen.

Trinken Sie zudem ausreichend Wasser und ungesüßte Tees.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr Team vom VitalHotel Ascona

23-04

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★
ASCONA