



Schrothkur in der Allgäu Sonne

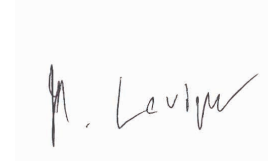
HERZLICH WILLKOMMEN IN DER ALLGÄU SONNE

Die Schrothkur hat Oberstaufen in ganz Deutschland bekannt gemacht. Es war wie ein Synonym. Erzählte man, dass man die Schrothkur machen wollte, wurde gleich gesagt: „Ach, dann fährst Du nach Oberstaufen.“ Erzählte man, man fahre nach Oberstaufen wurde sofort daraus geschlossen, dass man die Schrothkur mache. In fast allen Hotels und Pensionen wurde die Kur angeboten. Auch in die Allgäu Sonne kamen viele Gäste zum Schrothen. Die Kur ist der Grund, warum wir so viele Einzelzimmer haben.

Im Laufe der Jahrzehnte hat sich das Kurwesen an sich geändert und bei uns ist der Wellnessbereich und der Sport mehr in den Vordergrund gerückt.

Rund 20 Prozent unserer Gäste nehmen sich die Zeit, eine Schrothkur zu machen. Sie schätzen dieses einmalige Naturheilverfahren und ich bin immer wieder erstaunt, welche Erfolge unsere Gäste mit der Kur erzielen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei Lesen und vor allem viel Erfolg bei Ihrer Schrothkur.



Ihr Gastgeber Marius Levinger & Direktor Christian Meyer

INHALT

OBERSTAUFEN UND DIE SCHROTHKUR	3
WAS BEDEUTET DIE SCHROTHKUR?	5
INDIKATIONEN FÜR EINE SCHROTHKUR	6
DIE VIER SÄULEN	8
BEISPIEL EINES MENÜPLANES	10
DIE DREI PHASEN DER SCHROTHPACKUNG	12
AROMA-PACKUNGEN	15
ARZTPRAXIS	16
EINGANGSUNTERSUCHUNG	17
GESPRÄCH mit Sabine Brosig, Kurärztin	18
GESPRÄCH mit Daniela Lanza, Kurpackerin	23
GESPRÄCH mit Ilona Weihermann, Betreuerin Schrothstube	30
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	34
IN DER ALLGÄU SONNE	36
TIPPS FÜR DAHEIM	37
REZEPTE ZUM NACHKOCHEN	38

OBERSTAUFEN UND DIE SCHROTHKUR

Oberstaufen im Allgäu ist als einziges Schrothheilbad Deutschlands das Deutsche Zentrum für die Anwendung der Schrothkur.

Namensgeber der Schrothkur sind nicht etwa grob zerkleinerte Getreidekörner, das sogenannte Schrot, sondern der Fuhrmann und „Naturdokter“ Johann Schroth.

Dieser entwickelte die Schrothkur bereits vor fast 200 Jahren. Nach einer Verletzung durch einen Pferdetritt behandelte er diese mit feuchten Wickeln und war von dem schnellen Erfolg so

beeindruckt, dass er die Methode der feuchten Umschläge immer weiter entwickelte bis hin zum Ganzkörperwickel. Das von ihm entwickelte Naturheilverfahren führte er 1829 im schlesischen Niederlindewiese als Kur ein.

Als einzig überlebender Schroth-Kurarzt nach dem 2. Weltkrieg kam Dr. Hermann Brosig 1947 nach Oberstaufen.

Er erkannte das heilsame Klima Oberstaufens und die Schönheit des Allgäus. Da viele weitere Vertriebene aus seiner Heimat bei uns Zuflucht



gefunden hatten, sogar Fachpersonal aus Niederlindewiese, konnte er bereits 1949 wieder die ersten Schrothkuren durchführen. Große Unterstützung fand er dabei bei den Bürgermeistern und anderen Entscheidungspersonen.

Auch sein Sohn Dr. Karl-Heinz Brosig und seine Schwiegertochter Dr. Vera Brosig begleiteten viele Jahre die Schrothgäste in Oberstaufen. Mittlerweile ist Enkelin Sabine Brosig in 3. Generation Schroth-Kurärztin.

Der Schrothkur hat Oberstaufen viel zu verdanken, wurde doch bald in den meisten Hotels und Pensionen die Kur angeboten, neue Hotels wurden gebaut.

In den Anfangsjahren durfte oder sollte man

wesentlich mehr Alkohol konsumieren. Als Bewegung wurde der Tanz empfohlen. So entstanden viele der Tanzlokale und Oberstaufen wurde für sein Nachtleben berühmt. Auch bei uns im Haus ist das Stießbergstüble aus diesem Grunde entstanden.

Unser Sportprogramm und die geführten Wanderungen haben ihren Ursprung ebenfalls in der Schrothkur. Waren wir doch eines der ersten Hotels, die überhaupt ein Sportprogramm angeboten haben. Mit Eröffnung der Allgäu Sonne gab es auch den ersten Sportbetreuer, Stefan.

Unsere Sportbetreuer beraten Sie gerne, welche Kurse für Sie, während der Schrothkur, geeignet sind.



Jeden Tag ab 20 Uhr lädt unser Stießbergstüble zu Live-Musik und Tanz ein. Tipp unseres Bar-Teams: Schrothler-Caiپی.



Täglich bieten unsere Sportbetreuer ein umfangreiches Sportprogramm und eine geführte Wanderung (Mo-Sa).

WAS BEDEUTET SCHROTHKUR?

Das beinahe 200 Jahre alte Naturheilverfahren basiert auf dem klassischen Reiz-Reaktions-Prinzip, wie es in der Naturheilkunde angewendet wird.

Grundprinzip der Schrothkur sind vier Säulen, die Schroth'sche Diät, Trink- & Trockentage, die Kurpackungen sowie Ruhe & Bewegung.

Die Gesamtheit dieser natürlichen Heilfaktoren führt im Organismus des Kurpatienten zu phasenhaft-rhythmisch verlaufenden Ordnungs- und Heilvorgängen und dient dazu, eine gestörte Grundregulation wieder in Balance zu bringen und den Reinigungsprozess anzustoßen.

Im Körper angesammelte und überschüssige Säuren, Stoffwechselrückstände und Schadstoffe werden über die Haut, Niere, Darm und Lunge vermehrt ausgeschieden. Viele gestörte Funktionen gelangen wieder ins Gleichgewicht und Stress wird abgebaut.

Die von Johann Schroth eingeführte strenge Diät ist in ihren Grundzügen bis heute erhalten geblieben. Jedoch hat es durch ernährungswissenschaftliche Fortschritte zu einigen Verbesserungen geführt. Heute werden statt den altbackenen Semmeln entsprechende Vollkornprodukte gereicht sowie Gemüse in leicht verdaulicher Form angeboten. Ein Glas

frisch gepresster Orangen- oder Grapefruitsaft an den Trockentagen dient als Vitaminspender. Die optimale Dauer der Kur beträgt drei Wochen.

Die **Schrothdiät** ist eine **reizarme Kost**, deshalb ist alles **gekocht** oder **gedünstet**.

Die Schrothkur ist eine **basische Kur**, in der Allgäu Sonne ist sie sogar **vegan**.

INDIKATIONEN FÜR EINE SCHROTHKUR

Wie Sie in der Tabelle unten sehen, sind die Wirkungen der Schrothkur extrem umfangreich. Durch die Entlastung des Organismus während der Kur kann sich der Körper in vielen Fällen selbst helfen.

Besonders geeignet ist die Schrothkur auch zur Prävention. Gerade, wenn Sie unter viel Stress leiden, sich ungesund ernähren und wenig bewegen, ist die Schrothkur ein ideales Mittel, das Wohlbefinden zu steigern und es gar nicht erst zu unten genannten Krankheiten kommen zu lassen.

Die Schrothkur ist eine hervorragende Möglichkeit, Ihren Körper zu „tunen“. Bestenfalls

ist die Kur ein Anstoß zu einem gesünderen Leben.

Erst in der zweiten Woche erreichen Entsäuerung und Entgiftung ihren Höhepunkt. Idealerweise nehmen Sie sich drei Wochen Zeit, erst dann kommt medizinisch gesehen der volle Effekt zum Tragen.

Ein einwöchiger Aufenthalt dient nur dazu, die Kur einmal kennenzulernen.

Erfahrungsgemäß hält die Wirkung der Schrothkur ungefähr sechs bis neun Monate an.

Erkrankungen des Bewegungsapparates	· Wirbelsäulenerkrankungen · Arthrosen · Chronische Polyarthrit · Rheuma · Weichteilrheumatismus
Chronische Vergiftungen	· Medikamente · Nikotin · Schwermetalle
Magen-Darm-Leiden	· Reizdarm · Chronische Obstipation · Divertikulose des Dickdarms

Chronische Entzündungen	· Nasen-Nebenhöhlen-Erkrankungen · Chronische Bronchitis · Entzündungen des Urogenitalsystems · Infektanfälligkeit
Hauterkrankungen	· Ekzeme · Akne · Allergien · Neurodermitis · Psoriasis
Hormonelle Störungen	· Wechseljahresbeschwerden · Menstruationsbeschwerden · Unterfunktion der Schilddrüse
Stoffwechselstörungen	· Übergewicht, Adipositas · Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte · Fettleber · Diabetes mellitus Typ 2 · Erhöhte Harnsäurewerte, Gicht · Metabolisches Syndrom · Nierensteinleiden
Herz- & Gefäßerkrankungen	· Bluthochdruck · Arteriosklerose · Koronare Herzerkrankungen
Weitere Indikationen	· Migräne · Wasseransammlungen im Körper

DIE VIER SÄULEN

1

Schroth'sche Kost

Die Verpflegung basiert auf dem seit Jahrtausend alten Prinzip des Heilfastens. Die Gesamtkalorienzahl am Tag liegt mit 400 - 600 Kilo-kalorien deutlich unter dem normalen Tagesbedarf. Daher gilt die Kur als hypokalorisch und es besteht nach EU-Gesetz eine Arztpflicht.

Die Schrothkur ist weitestgehend salzfrei, frei von tierischem Eiweiß und Fett und reich an basischem Gemüse und Obst. Hinzu kommen Kartoffeln, Reis, Gries oder Graupen. Gewürzt wird mit reichlich Kräutern. Trotz der strengen Kurvorgaben wird der Menüplan von unserem Küchenteam sehr abwechslungsreich und schmackhaft gestaltet. An den meisten Trinktagen gibt es mittags sogar einen kleinen Nachtisch.

Zu Beginn der Kur verspüren Sie meist ein verstärktes Hungergefühl, welches sich mit der Zeit legt. Der Körper gerät in die sogenannte Ketose und deckt seinen Energiebedarf über die eingelagerten Fettdepots. Nach meist drei Tagen lässt das Hungergefühl nach.

Der schöne Nebeneffekt: Sie nehmen ab.

2

Schroth'sche Packung

Täglich außer sonntags werden unsere Gäste in den frühen Morgenstunden von ausgebildeten Packer:innen mit einer Tasse Kräutertee geweckt. Danach wird der schlafwarme Körper in ein nasskaltes Leintuch gewickelt und mit trockenen, warmen Decken und bis zu drei Wärmflaschen „gepackt“.

Nach dem kurzen Moment des Unwohlseins, wenn man sich auf das feuchtkalte Laken legt, entsteht schnell ein Gefühl der wohligen Wärme, bald fängt man zu schwitzen an.

Die Kombination aus zunehmender Wärmebildung und dem Wärmestau in der Packung führt zu einem fieberartigen Schweißausbruch, die Körpertemperatur steigt um ein bis zwei Grad Celsius. Diese Erhöhung der Körpertemperatur wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus - der Stoffwechsel wird aktiviert. Mit dem Schweiß werden Säuren und Schadstoffe abgebaut und ausgeschieden. Nach der Packung, die mindestens 1,5 besser 2 Stunden dauern sollte, soll der Gast noch nachruhen - viele genießen dann einen besonders erholsamen, tiefen Schlaf.

3

Schroth'sche Trinkverordnung

Während der Schrothkur wechseln sich Trink- und Trockentage ab. Auch an den Trinktagen ist die allgemein vorgegebene Trinkmenge niedriger als für den Alltag empfohlen. Die Trinkmenge wird vom Kurarzt für Sie individuell festgelegt. Wichtig ist der deutliche Unterschied zwischen den Tagen. Daraus resultiert eine Art natürliche Gewebsdrainage als weiterer Impuls für die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Erlaubte Getränke sind Mineralwasser, Tee und Säfte. Kaffee ist nicht dabei.

An den Trinktagen ist auch Wein in moderaten Mengen erlaubt, bei Männern bis zu 0,4 Liter, bei Frauen bis zu 0,2 Liter.

An den Trockentagen gibt es am Abend ein Glas frisch gepressten Orangensaft, wer möchte, darf sich diesen mit Wacholderschnaps aufstocken lassen.

Früher wurden für Männer bis zu 1 Liter und Frauen bis zu 0,5 Liter Wein empfohlen - es ist leicht zu erkennen, warum die „Schrothler“ als besonderes lustig beschrieben wurden.

4

Ruhe & Bewegung

Im Einklang zu den Trocken- und Trinktagen wechseln sich auch die Ruhe- oder Bewegungstage ab. An den Trockentagen ist der Körper durch die geringe Flüssigkeitszufuhr mehr beansprucht - daher sollen diese Tage für Ruhe und Entspannung sorgen. Ein kleiner Spaziergang, eine Verwönnanwendung in der Kosmetik- oder Physio- und Massageabteilung oder eine Entspannungseinheit der Sportabteilung werden hier empfohlen.

An den Trinktagen soll es ein wenig mehr Bewegung sein. Gerne beraten Sie unsere Sportbetreuer, was für Sie geeignet ist. Treiben Sie normalerweise Sport, so sollten Sie auch dies hier tun. Wer im Alltag wenig Sport treibt, sollte es auch während der Kur nicht übertreiben.

Der Wechsel von Ruhe und Bewegung sorgt für ein gutes Verhältnis zwischen An- und Entspannung mit positiven Auswirkungen auf das Nervensystem. Der Stoffwechsel wird angeregt und sorgt für weiteren Fettabbau.

BEISPIEL EINES MENÜPLANES

Montag

Trockentag

Mittagessen

Eingeweichte Pflaumen

Abendessen

Tomaten-Reis mit Zucchini und Basilikum

Dienstag

Trinktag

Mittagessen

Bohnen-Allerlei mit Dill und Kräuter-kartoffeln in Meerrettich-Selleriesauce

~

Birnen in Rotwein gedämpft

Abendessen

Gemüsebrühe mit Graupen, Wurzelgemüse und Schnittlauch

Mittwoch

Trockentag

Mittagessen

Eingelegtes Weinsauerkraut mit Salbeiäpfeln

Abendessen

Tomaten-Gemüseragout mit Kartoffelschnee, frischem Basilikum, Tomatensoße und Gemüsebrunoise

Donnerstag

Trinktag

Mittagessen

Kartoffelgulasch mit Gurken und Paprika

~

Rote Grütze

Abendessen

Passierte Karottensuppe mit Ebly

Freitag

Trockentag

Mittagessen

Eingelegte Aprikosen

Abendessen

Gemüsereis auf eingemachten Petersilienwurzeln mit geschmorten Kirschtomaten

Samstag

Trinktag

Mittagessen

Gefüllte Minipaprika auf Blattspinat

~

Vanille-Reis mit Kirschragout

Abendessen

Gebratene Gemüselaibchen auf Marktgemüse

Sonntag

Trinktag

Mittagessen

Passierte Gemüsesuppe mit frischen Gartenkräutern

Abendessen

Topinambursuppe

~

Weißer Spargel mit Gemüsebolognese und neuen Kartoffeln

~

Apfelstrudel mit Erdbeersorbet und Hippe

1. Aubautag

Mittagessen

Hühnerbrühe mit Gemüse und Reis

Abendessen

Angerührter Quark mit Kräutern, Tomatenscheiben und Vollkornbrot

oder

Angerührter Quark mit verschiedenen Früchten umlegt

oder

Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Blattsalaten

2. Aubautag

Mittagessen / Abendessen

In der Folie gegartes Forellenfilet mit Gemüsestreifen und Kräutern, Kartoffeln, Blattsalate (ganze Forelle nur auf Bestellung)

oder

Gedünstetes Zanderfilet mit Rieslingsauce, Gemüse, Kartoffeln oder Reis, Blattsalate

oder

Kalbsschnitzel Natur gebraten Kirschtomaten, Gemüse, Kartoffeln oder Reis, Blattsalate

oder

Salatvariation mit Joghurt-Kräuter dressing mit gebratenem Zanderfilet oder gebratenen Putenstreifen

oder

Gemischte „Aufbau-Brotzeit“ mit Bündnerfleisch, Putenschinken, Allgäuer Hartkäse mit Frischkäse

DIE DREI PHASEN DER SCHROTHPACKUNG

Frühmorgens bzw. teilweise noch in der Nacht einen nasskalten Körper-Wickel - das hört sich gar nicht angenehm an. Aber einmal daran gewöhnt, genießen viele die Zeit für sich.

Unangenehm ist nur der Moment, in dem man sich auf das nasskalte Laken niederlässt und dann damit eingewickelt wird. Aber Dank der Wärmflaschen und der vielen Decken wird einem schnell warm.

Warum die frühen **Morgenstunden** für die Packung?
Weil unser Körper nach Mitternacht in der **Entschlackungsphase** ist.

Phase 1

etwa 10 - 20 Minuten

Mit dem kurzen Frösteln im nasskalten 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.

Phase 2

etwa 30 Minuten:

Der Körper antwortet mit vermehrter Wär-

mebildung, die Hautarterien erweitern sich und werden stärker durchblutet, der Blutdruck sinkt, der Körper entspannt sich. Wärme breitet sich aus. In dieser Phase schlafen manche wieder ein, andere werden munter. Wer möchte, schaut sich einen der bereitgestellten Filme an. Viele Gäste sagen, dass sie diese Zeit für sich genießen und einfach entspannt vor sich hindösen.

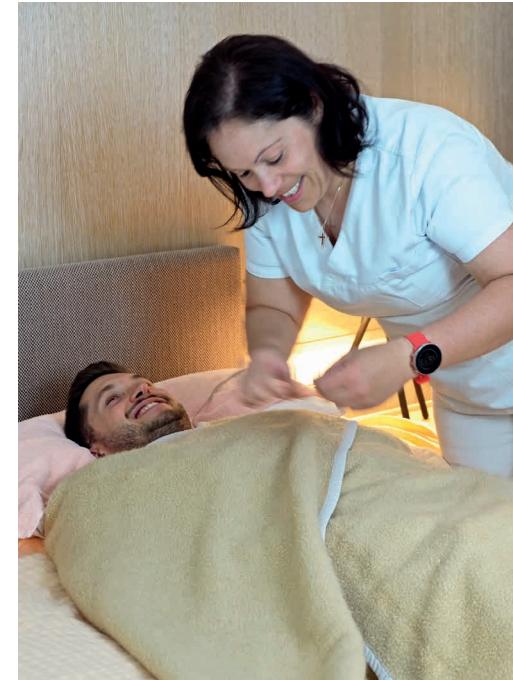
Phase 3

etwa 15 - 60 Minuten:

Eine Art Heilfieber setzt ein: Die Körpertemperatur steigt um ein bis zwei Grad. Es kommt zu Schweißausbrüchen. Selbst wenn man am Anfang der Kur kaum schwitzt, ist das heilsam.

Manche müssen das Schwitzen erst wieder lernen. 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 Stoffwechselrückstände und Schadstoffe wie Nikotin über



die Haut ausgeschieden.

Die Ruhe danach

Auch, wenn man viel geschwitzt hat, ist Ihre Haut nicht so klebrig wie zum Beispiel nach sportlicher Betätigung. Sie ist samtig weich. Auf jeden Fall sollten Sie noch eine zeitlang im Bett bleiben und nicht gleich unter die Dusche gehen. Viele schwärmen von dem besonders tiefen Schlaf nach der Packung.

Während Ihrer ärztlichen Anfangsuntersuchung wird auch besprochen, welche Packung für Sie geeignet ist.

Wenn Sie zum Beispiel unter Platzangst leiden und befürchten, dass es Ihnen zu eng in der Packung wird, gibt es auch die Dreiviertelpackung. Hierbei werden die Arme nicht mit in dem nasskalten Laken eingewickelt, sondern nur noch in der Wolldecke. Somit kann man sich im Notfall auch selbst befreien.

Die Bademantelpackung ist eine extra leichte Packung, in der die Arme im Bademantel eingepackt oben drauf liegen. Diese Variante wird insbesondere bei Patienten mit Herzproblemen oder Asthma gewählt.

PACKER:INNENKURS

Die Schrothpackerinnen und -packer durchlaufen eine spezielle Ausbildung. Eine Woche ganztägig werden sie in praktischen und theoretischen Einheiten geschult: Was die Schrothkur ausmacht, was die Wissenschaft dazu sagt und natürlich insbesondere zu allem, was für das Packen wichtig ist. Zum Schluss findet eine Prüfung mit schriftlichen und praktischen Inhalten statt.

Ist die Prüfung bestanden, erhalten die Packerinnen und Packer eine Lizenz. Nur mit dieser dürfen sie ihren Beruf ausüben.

Diese Lizenz muss im 2-jährigen Rhythmus immer wieder bestätigt werden.

Die **Packung** wird **individuell** auf Sie abgestimmt. Für **Notfälle** sind Sie mit einer **Klingel** mit Ihrer Packerin verbunden.

AROMA-PACKUNGEN

Auf Wunsch und nach Absprache trinken wir Ihr Laken mit folgenden Aromölen:



Eukalyptus-Öl

Wirkt belebend, macht die Atemwege frei, antiseptisch bei unreiner Haut



Lavendel-Öl

Wirkt schmerzlindernd, krampflösend z. B. bei Kopfschmerzen, stärkt das Nerven- und Immunsystem und ist schlaffördernd



Zirben-Öl

Wirkt stimulierend, schenkt neuen Mut und stärkt den Willen, erleichtert Entscheidungen zu treffen, hilft bei psychischer Belastung



Melissen-Öl

Wirkt ausgleichend, blutdrucksenkend, fördert den Schlaf und die Entspannung - harmonisierend bei Gemütsschwankungen

ARZTPRAXIS

Es ist schon ein besonderer Luxus, eine eigene Arztpraxis im Haus zu haben. Mit Dr. Benedikt Fink und Kollegen werden unsere Kurgäste durchgängig professionell betreut.

Die Schrothkur wirkt intensiv auf das Regulationssystem des Körpers ein und darf deshalb nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Gemäß §§ 14 a und 14 b der EU-Verordnung über diätetische Lebensmittel Maßnahmen dürfen hypokalorisch bilanzierte Diäten (gesamter Tagesenergiegehalt unter 800 kcal.) nur unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden. Auch die Schrothpackungen können nur nach ärztlicher Untersuchungen durchgeführt werden.



Dr. med. Benedikt Fink



Facharzt für Innere Medizin und Notfallmedizin Kurarzt | Ernährungsmedizin | zertifizierter Golf Medical Coach | Vorstandsmitglied des Schrothverbandes Oberstaufen

Sabine Brosig

Praktische Ärztin | Ärztin für Naturheilverfahren Badeärztin | Vorsitzende des Schrothverbandes Oberstaufen und Enkelin von Dr. Herman Brosig, der die Schrothkur nach Oberstaufen brachte

Die Schrothdiät beinhaltet zwischen 400 bis 600 Kalorien.

EINGANGSUNTERSUCHUNG

Das erwartet Sie bei der Eingangsuntersuchung:

- Eine Befragung zur medizinischen Vorgeschichte (Anamnese) und zu aktuellen Beschwerden.
- Eine Ganzkörperuntersuchung mit
 - Abhören der Brustorgane Herz, Lunge usw.
 - Untersuchung der Bauchorgane
 - Beurteilung des Bewegungsapparates
 - Blutdruck- und Pulsmessung
 - Erfassung von Gewicht und Größe
- 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.



ABSCHLUSSUNTERSUCHUNG

Idealerweise besprechen Sie auch während der Kur und insbesondere zum Ende der Kur, wie es Ihnen während Ihres Aufenthaltes ergangen ist und welche Erfolge Sie erzielt haben. Es werden Handlungsempfehlungen für zu Hause erarbeitet.

Obwohl die Schrothkur zu Hause nicht weitergeführt werden kann, gibt es gewisse Anpassungen der Lebensgewohnheiten, die helfen, dass die Wirkung der Kur länger anhält. Insbesondere zur Ernährung erhalten Sie wertvolle Empfehlungen.

ARZT-TERMIN

Ihren Arzt-Termin erhalten Sie beim Check-in.

Für Fragen und Termin-Vereinbarungen wenden Sie sich bitte an die Rezeption der Allgäu Sonne unter +49 (0)8386 702 0.

Während der Sprechzeiten erreichen Sie die Praxis unter +49 (0)8386 702 970 bzw. die 970 als Direktdurchwahl von Ihrem Zimmertelefon.

Per E-Mail erreichen Sie die Praxis unter arzt-sonne@web.de.

GESPRÄCH



Sabine Brosig, Kurärztin

Liebe Frau Brosig, Sie kommen ja aus DER Schrothfamilie in Oberstaufen. Ihr Großvater Dr. Hermann Brosig hat die Schrothkur nach Oberstaufen gebracht und hier etabliert. Ihre Eltern setzten dann sein Werk fort und auch Sie sind jetzt Kurärztin und die Vorsitzende des Schrothverbandes.

Wie war es in einer Schrothler-Familie aufzuwachsen?

Ich bin zunächst bei meinen Großeltern aufgewachsen, weil meine Eltern beide noch studiert haben. Mein Großvater hat damals noch gearbeitet. Da habe ich natürlich viel mitbekommen, sowohl Vor- und Nachteile.

Als Nachteil empfand ich persönlich, dass sehr wenig Zeit für die Familie vorhanden war, so wie es jedes Arztkind wohl erlebt hat, der Patient stand immer im Vordergrund. Positiv war, dass der Mensch noch gesehen wurde. Das ist bei uns Kurärzten etwas Besonderes. Natürlich habe ich mit 6 Jahren schon gewusst, wer Johann Schroth war. Auch, was ein Naturheilverfahren für einen großen Stellenwert haben kann.

Heilen mit Natur war für meine Oma in den 60er Jahren sehr wichtig. Bevor wir ein Medikament bekamen, hat unsere Oma immer alles andere eingesetzt: Zwiebel, Quark, Kartoffelsäckchen oder Wadenwickel. Wir haben zum Beispiel so gut wie nie fiebersenkende Mittel bekommen.

Hat Ihre Familie auch regelmäßig „geschrothet“?

Meine Mutter hat die Schrothkur regelmäßig gemacht. Bei meinem Großvater weiß ich, dass er geschrothet hat, aber ob das jetzt einmal im Jahr war oder einmal in vier Jahren, das kann ich nicht sagen.

Ihre Eltern waren beide Kurärzte in Oberstaufen?

Genau, sie haben die Praxis von meinem Großvater übernommen und vergrößert. Meine Mutter war lange Zeit Vorsitzende des Schrothvereines Oberstaufen. Damals gab es ja um die 20 verschiedene Ortsvereine, die

dann im Verband zusammenliefen. Der Präsident des Schrothverbandes war mein Vater.

Waren Ihre Eltern auch Praktische Ärzte oder haben sie sich nur um die Schrothgäste gekümmert?

Sie waren hauptsächlich Kurärzte. Damals hat die Kur geboomt. Es gab bis zu 20 Kurärzte in Oberstaufen. Jetzt gibt es nur noch eine Praxis.

War Ihnen immer schon klar, dass Sie auch Medizin studieren und in die gleiche Richtung gehen möchten?

Gar nicht. Ich habe immer gesagt: „Alles möchte ich machen, aber auf gar keinen Fall Medizin studieren.“ Meine Eltern hätten das natürlich schön gefunden.

Meine Eltern sind um 7 Uhr aus dem Haus gegangen und abends irgendwann wiedergekommen. Montags sind sie zum Teil abends um 10 Uhr wiedergekommen. Zum Glück haben sich die Zeiten geändert und ich nehme mir mehr Zeit für mich und meine Familie.

Ich habe erst Verschiedenes ausprobiert und u.a. eine Ausbildung zur CTA (Chemisch-Technischer-Assistent) absolviert.

Aber irgendwie hatte ich nicht das Richtige gefunden und dann meinte meine Mutter: „Jetzt geh halt mal ins Krankenhaus und mach ein Praktikum.“

So habe ich dann dort ein Pflegepraktikum

abgeleistet - und es hat mir unheimlich viel Spaß gemacht..

Und dann haben Sie Medizin studiert?

Genau. Nachdem ich nach dem Studium eine Zeit lang in der Praxis meiner Eltern gearbeitet habe, bin ich nach Bamberg gegangen, um mich dort der Psychiatrie und Psychosomatik zu widmen, was ursprünglich mein Ziel gewesen war. Sieben Jahre arbeitete ich hauptsächlich mit Patienten, die eine Essstörung hatten und/oder eine Depression, Burnout oder eine Angststörung.

Später bin ich zurück nach Oberstaufen, hatte meine eigene Praxis und habe die Zusatzbezeichnung Ärztin für Naturheilverfahren und Badärztin erworben. Mittlerweile arbeite ich für die Praxis von Dr. Fink.

Folgt eines Ihrer Kinder der „Brosig-Tradition“?

Mir war es immer sehr wichtig, meinen Kindern die Freiheit zu lassen, selbst entscheiden zu können, was sie einmal werden möchten. Nachdem die drei ältesten Kinder eine andere Richtung eingeschlagen haben, hat die Jüngste sich jetzt dazu entschieden Medizin zu studieren.

Was finden Sie besonders gut an der Schrothkur?

Heilen mit der Natur. Heile mit dem, was die Natur dir mitgibt. Dass die Schrothkur wirk-

lich, wirklich helfen und heilen kann. Besonders faszinierend finde ich, dass mit der gleichen Kur früher ein völlig anderes Spektrum an Krankheiten behandelt wurde. Heute sind es Zivilisationskrankheiten wie metabolisches Syndrom, hoher Cholesterinspiegel, hohe Harnsäure, Diabetes, Gewichtsreduktion. Vor 200 Jahren hatten die Damen massiv Angst um ihre Kurven, Gewichtsreduktion war verpönt auch nach dem Krieg wollte keiner eine Diät machen.

In welchem Bereich finden Sie die Schrothkur besonders hilfreich?

Dieses Thema Rheuma und Arthrose finde ich besonders interessant. Das ist ein Bereich, in dem auch in der modernen Medizin noch kein perfektes Mittel gefunden wurde. Wenn der Rheuma-Patient nach der Kur sagt: „Ich kann plötzlich wieder greifen. Ich kann plötzlich wieder gehen. Ich habe keine Schmerzen mehr oder ich habe deutlich weniger Schmerzen.“ Das ist ein ganz toller Erfolg.

Aber auch bei dermatologischen Beschwerden oder Heuschnupfen ist das Ergebnis immer wieder verblüffend. Da sind wir mit Cetirizin und Anti-Allergika aufgewachsen und ich wundere mich, wie gut dieses alte Naturheilmittel hilft.

Auch bei Neurodermitis oder Schuppenflechte sehe ich oft schöne Erfolge. Hier kommt es al-

lerdings zumeist zu einer Erstverschlimmerung aber danach sind die Erfolge überzeugend. Ich kann eine Besserung nicht versprechen aber es ist immer einen Versuch wert.

Sind die Gäste dann für immer geheilt?

Nein, das ist leider nicht der Fall. Es kommt häufig zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden, die unterschiedlich lange anhalten kann. Auch reicht eine Woche Aufenthalt leider nicht, mindestens 14 bis 21 Tage sind notwendig.

Einige unserer Gäste machen die Schrothkur auch ohne die Packung. Ist das sinnvoll?

Diese Dreier-Kombination ist eben das, was die Schrothkur ausmacht. Die Packung, die Diät und die Trink- und Trockentage. Wenn eines wegfällt... Die Packung ist ein ganz zentrales Element der Schrothkur. Natürlich gibt es aber auch Kontraindikationen, also Krankheitsbilder, bei denen die Packung nicht indiziert ist.

Wie ist Ihre Meinung zum Alkohol, der ja während der Schrothkur angeboten wird?

Ich finde Alkohol, insbesondere den Wein, nach wie vor sinnvoll und gut. Aber natürlich in Maßen und in den Mengen, die mittlerweile vom Schrothverband festgelegt wurden. Wein ist ein wichtiger Bestandteil der Kur, da

er hier als Medikament eingesetzt wird. Wein hat durchaus positive Wirkungen, zum Beispiel ist er stoffwechselsteigernd. Er enthält Spurenelemente, Flavonoide, Beta Carotin, Selen und Vitamin E sowie Kalium, Magnesium und weitere Vitamine in geringen Mengen. Antioxidantien sind ebenso in Wein vertreten. Rotwein ist reich an Taninen. Wein hat blutverdünnende Stoffe.

Auch bei Julius Cäsar erhielten die Legionäre ein gewisses Quantum an Wein, um leistungsfähiger und resistenter zu sein. Auch die psychische Komponente war und ist nicht zu unterschätzen.

Viele Faktoren der Schrothkur sind noch nicht ausreichend untersucht worden und lassen sich demzufolge nicht beweisen.

Manche verzichten auf den Alkohol, weil sie der Meinung sind, dass Alkohol zu viele Kalorien enthält. Aber es gibt keine Studien, ob man mit oder ohne Alkohol besser abnimmt. Wenn ein Patient keinen Wein möchte oder ihn nicht verträgt, dann kann er ihn selbstverständlich weglassen. Jeder soll seinen eigenen Weg finden.

Und was ist mit dem Wacholderschnaps?

Aus der Historie heraus werden ihm gewisse positive Eigenschaften zugeordnet. Mittlerweile bekommt man ihn in manchen Häusern auch nur auf Wunsch.

Warum hat Ihr Großvater die Kur nach dem Krieg wieder ins Leben gerufen? Da wollte doch sicher keiner eine Diät machen?

Das habe ich mich oft gefragt.

Das war unglaublich mutig und mein Opa muss ein besonderer Mensch gewesen sein. Er hätte sich auch als Praktischer Arzt niederlassen können. Aber er wollte die Schrothkur hier aufbauen, eben weil er von ihrer heilenden Wirkung überzeugt war.

Gerade nach dem Krieg gab es so viele Kranke, so viele Rheuma- und Arthrose-Patienten.

Nach dem Krieg wollte keiner eine Diät machen. Die Menschen hatten doch noch lange gehungert.

Trotzdem hatte mein Großvater diese Vision. Aber eine Vision ist nur umsetzbar, wenn es auch andere gibt, die an diese Vision glauben und bereit sind, für diese zu kämpfen. Diese Personen waren unter anderem die ehemaligen Bürgermeister Hertlein und Wucherer und die vielen Oberstauferer der ersten Stunde.

Wer kam am Anfang nach Oberstauferen?

Am Anfang kamen die Kriegsversehrten. Die Leute, die durch den Krieg steife Gelenke, steife Knie hatten ... und auch viele, denen die Schrothkur noch aus Niederlindewiese bekannt war und die froh waren, dass diese wieder angeboten wurde.

Was war an Oberstaufen so besonders?

Mein Onkel, der Bruder meines Vaters, hat mir erzählt, dass es schon in der Zeit, als die Familie 1946 nach Oberstaufen kam, so viele schöne, architektonisch auffallende Häuser in Oberstaufen gab. Auch existierte damals bereits ein gewisser Tourismus. Somit war schon ein Grundstein gelegt. Zudem erinnerte meinen Vater die Nagelfluhsilhouette an seine ehemalige Heimat.

Wem würden Sie die Schrothkur besonders empfehlen? Im Prinzip ist es ja für jeden gut, oder?

Die Schrothkur ist wirklich ein Allrounder. Also insbesondere bei, wie bereits angesprochen, diesem Arthrose-, Rheuma-Thema, den modernen Zivilisationserkrankungen wie Diabetes und hoher Blutdruck, zu viel Gewicht usw. Aber auch, was wir noch gar nicht erwähnt haben, bei klimakterischen Störungen und Kinderwunsch kann die Schrothkur helfen.

Wem würden Sie von der Schrothkur abraten?

Nach einer genauen Anamnese und eingehenden körperlichen Untersuchung weiß ich recht schnell, ob die Schrothkur für den Patientne geeignet ist, oder nicht. Bei multimorbiden Patienten, bei denen mehrere Krankheiten, oft chronische, gleichzeitig auftreten aber auch Patienten, die bereits ein gewisses Alter erreicht haben, würde ich eher von einer

Schrothkur abraten. Diese dürfen oft keine Packung machen und auch die Diät nicht einhalten.

Auch bei bestimmten psychischen Erkrankungen bin ich sehr vorsichtig. Wenn die Patienten gut eingestellt sind und eine „normale“ Depression haben, dann ist es kein Problem. Aber bei Schizophrenien und bei endogenen Depressionen ist die Schrothkur nicht unbedingt zu empfehlen, da sich die Symptomatik verschlimmern kann. Wie gesagt, ich muss mir den Menschen an sich anschauen.

Wie oft sollte man die Schrothkur machen?

Für Patienten, die im Allgemeinen gesund sind und die Kur zur generellen Fitness bzw. zur Vorbeugung machen, finde ich alle zwei Jahre eine schöne Sache. Bei Patienten, die mit Hilfe der Schrothkur die Dosis ihrer Medikamente reduzieren können, ist einmal im Jahr sicher gut.

Es ist bei jedem Menschen anders. Wir haben viele Gäste, die kommen jedes Jahr und manche auch 2x, einfach weil sie spüren, dass es ihnen danach besser geht.

„Reinigt den Acker und Ihr werdet
bessere und reinere Früchte erzielen.“
Johann Schroth

GESPRÄCH



Daniela Lanza, Kurpackerin

Liebe Frau Lanza, begonnen haben Sie in der Allgäu Sonne 2008 als Reservierungsmitarbeiterin. Mit zwei Babypausen waren Sie bis Ende 2021 an der Rezeption tätig. Seit Januar 2022 arbeiten Sie als Kurpackerin und sind seit 2023 sogar die Vorsitzende der Packerrinnen in Oberstaufen, kümmern sich um die Ausbildung des Nachwuchses und sind Vorstandsmitglied des Schrothverbandes.

Was hat Sie dazu gebracht, den Beruf der Kurpackerin zu erlernen?

Zunächst einmal hat mich meine Vorgängerin Lore Perschl als ihre Nachfolgerin gesehen. Das hat mich dazu gebracht, mich näher damit

zu befassen.

Für mich sind die Arbeitszeiten ein riesen Vorteil. Morgens kümmert sich mein Mann um unsere beiden Kinder und wenn sie aus der Schule kommen, habe ich den ganzen Tag Zeit für sie. Was mir auch liegt, ist die Selbstständigkeit, die ich in meinem Beruf habe. Ich bin zwar fest angestellt, muss bzw. darf mich aber um alles alleine kümmern, also natürlich in enger Absprache mit meiner Kollegin Resi Steinhauser. Wir sind ein tolles Team.

Ganz besonders gefällt mir der nahe Kontakt zu den Gästen. Wenn ich bei einem Gast im Zimmer bin, dann gehört meine Zeit dem Gast.

Was sind dann die schönsten Erlebnisse?

Am schönsten finde ich, wenn die Gäste die positiven Effekte der Kur mit mir teilen, wenn sie so begeistert sind. Ich hatte noch keinen Fall, dass sich ein Gast negativ geäußert hat. Und das bestätigt mich in meiner Arbeit. Das gibt ein gutes Gefühl.

Aus welchen Gründen kommen die meisten Gäste zur Schrothkur?

Viele kommen wegen der Entschleunigung. Sie haben einen stressigen Alltag und wollen sich ganz ihrem Körper widmen, zur Ruhe kommen und Kraft tanken. Viele sagen, dass sie nach der Schrothkur den Alltag viel ent-

spannter bewältigen können.
Dann natürlich Bluthochdruck, Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten sowie Gicht oder Rheuma. Es ist schön, dass es immer eine Verbesserung zu sehen gibt.

Bei welchen Beschwerden ist die Schrothkur nach Ihrer Erfahrung am hilfreichsten?

Die besten Erfolge sieht man meiner Meinung nach bei den Gelenkerkrankungen. Entzündungswerte werden am schnellsten vor allem durch die Packung und durch die Ernährung wieder reguliert.

Beim Bluthochdruck stellen sich auch Erfolge schnell ein. Nur kommt der ja nicht von heute auf morgen, das ist z. B. Veranlagung oder ungesunde Ernährung über Jahre. Er verbessert sich durch die Schrothkur, aber wenn man wieder in die alten Muster gerät, dann hält es nicht so lange an.

Viele Gäste kommen deshalb nicht nur einmal sondern zweimal im Jahr, weil die volle Wirkung meist drei bis vier Monate anhält.

Haben Sie keine Probleme so früh aufzustehen? Gewöhnt man sich daran?

Die ersten drei Wochen waren schwierig. Ich habe mein Schlafpensum aufgeteilt. Am Anfang wusste ich immer nicht, wenn ich aufgewacht bin, ob jetzt morgens oder abends ist. Aber das war wirklich nur am Anfang so.

Jetzt schlafe ich idealerweise vier Stunden am Vormittag und 4 Stunden am Abend. So gegen 22 Uhr gehe ich ins Bett.

Was finden Sie an der Schrothkur besonders gut?

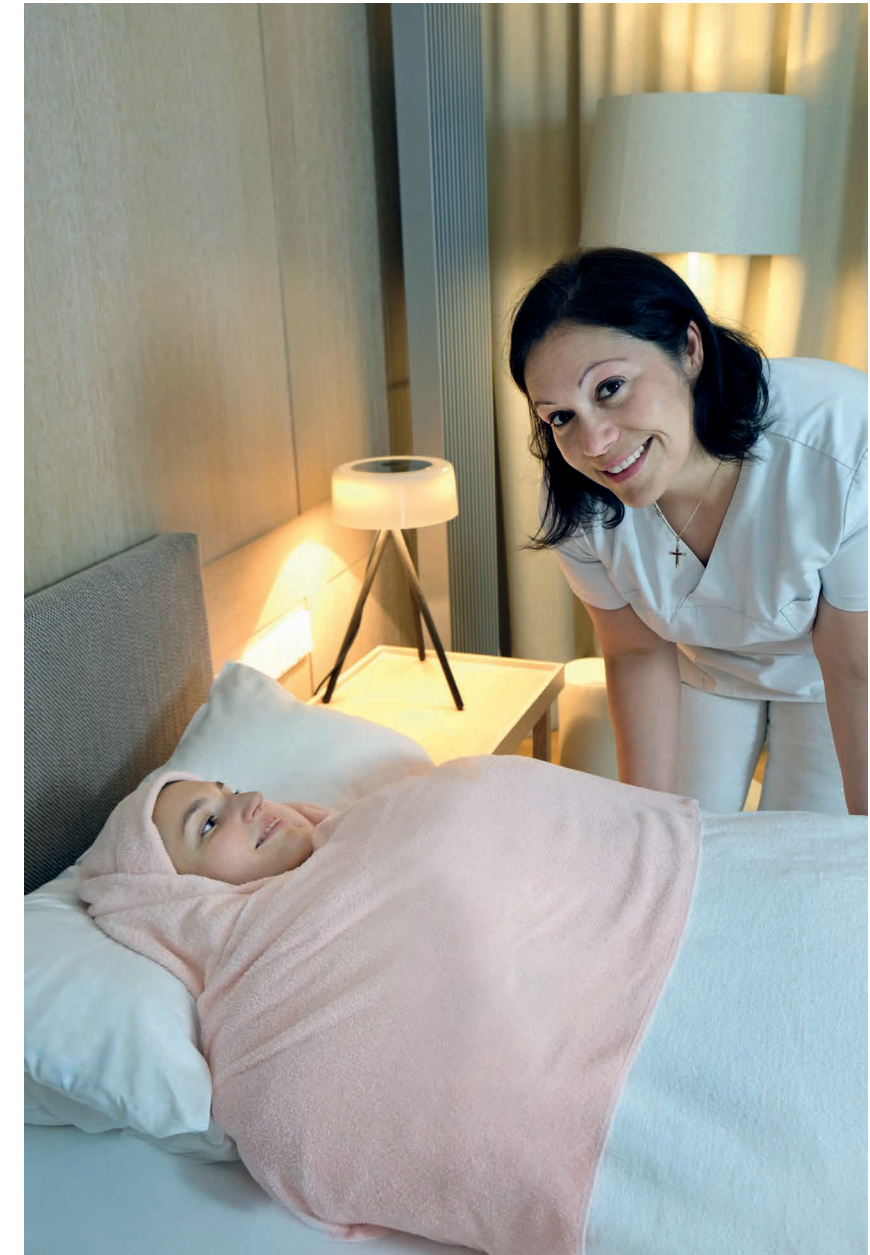
Ich finde es unglaublich, dass es so einfach sein kann, sich selbst zu helfen und zu heilen „nur“ in drei Wochen. Dass man „nur“ in drei Wochen eine so gravierende Verbesserung des Gesundheitsstatus erhält und natürlich der tolle Nebeneffekt einer Abnahme. Ich kenne das bei keiner anderen Kur.

Man wird toll bekocht und lässt sich in der Allgäu Sonne verwöhnen. Man reinigt mit den Packungen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Machen Sie selbst die Schrothkur?

Ich würde gerne. Leider ist das zeitlich bedingt schwierig. Allerdings die Diät alleine, die kann ich gut umsetzen. Die hilft mir enorm, da ich oft Verdauungsprobleme habe. Mir schlägt alles gleich auf den Magen. Mit der Schrothdiät kann ich das gut ausbalancieren.

Leider kann ich die Packungen nur ganz selten in den Alltag einbauen. Wenn, dann wickelt mich meine Kollegin ein, wenn es mal ruhig ist und wir die Zeit dafür haben. Ich packe mich dann selbst wieder aus. Aber ansonsten schaffe ich es leider nicht.



Warum sollte man die Packung unbedingt machen?

Um den vollen Effekt der Schrothkur zu erzielen, ist die Packung enorm wichtig. Dieses künstliche Fieber erhält man nur durch den nassen Wickel, das wird weder durch Sport noch in der Sauna erreicht. Die Haut ist unser größtes Organ und die entgiftende Wirkung ist unglaublich.

Was erzählen die Gäste, wenn Sie morgens bei ihnen sind?

Was im Zimmer mit der Packerin besprochen wird, bleibt im Zimmer. Aber ja, das morgendliche Gespräch ist ein ganz wichtiger Aspekt. Es gibt tatsächlich sehr viele, die reden möchten. Viele Gäste sind dankbar, dass man ihnen zuhört oder dass man ihnen vielleicht ein paar Empfehlungen, ein paar Tipps gibt.

Es gibt natürlich auch einige, die nicht so gesprächig sind und das ist auch gut. Jeder soll sich wohlfühlen.

Wir dürfen unsere Gäste in einer sehr intimen Umgebung und Privatsphäre kennenlernen. Es ist so schön, wenn mit den Tagen der Stresslevel bei den „Schrothlern“ sinkt, die Laune sich hebt und eine ganz andere Stimmung im Zimmer ist.

Der Unterschied zwischen An- und Abreise ist enorm. Bei neuen Gästen, die die Schrothkur zum ersten Mal machen, bzw. die ich

zum ersten Mal packe, muss man sich erstmal kennenlernen und annähern. Beim Abschied umarmen wir uns dann oft.

Gäste, die die Schrothkur regelmäßig machen sind wie alte Freunde auf die man sich freut, wenn sie wiederkommen.

Was sind die meisten Fragen, die gestellt werden?

Viele fragen: „Was kann ich denn noch zusätzlich machen, damit die Kur noch effektiver ist?“ Da kann ich nur antworten, dass das, was in der Allgäu Sonne gemacht bzw. geboten wird, vollkommen ausreicht. Man soll sich auch ein bisschen zurücknehmen.

Es gibt ja generell zwei verschiedene Typen: Die Einen haben Power ohne Ende und müssen immer was zu tun haben. Denen empfehle ich lieber mal einen Gang runter zu schalten. Sich mal einen Nachmittag auf eine Liege zu legen, nicht an allen Sportveranstaltungen teilzunehmen und anschließend noch in der Fitnesswelt zu trainieren.

Die Anderen sind ruhiger und zurückhaltender, eher ein bisschen melancholisch sogar. Da empfehle ich genau das Gegenteil, dass man öfter mal einen Sportkurs macht, an den Wanderungen teilnimmt oder abends zum Tanzen ins Stießbergstüble geht.

Die häufigste private Frage, die ich gestellt bekomme ist: „Wann stehen Sie eigentlich auf?“ oder „Wie schlafen Sie?“

Schauen die meisten Gäste eigentlich Fernsehen oder nicht? Die Allgäu Sonne bietet ja extra täglich zwei verschiedene Filme an.

Nein, also bei mir sind die meisten tatsächlich eher am Entspannen, die wenigsten schauen Fernsehen. Ich mache den Fernseher auch nicht automatisch an. Viele fragen: „Stimmt es, dass man in der Packung wach bleiben soll?“ Das wurde früher empfohlen. Heute wird den Gästen geraten, es so zu machen, wie sie sich am wohlsten fühlen.

Wenn man schön eingemummelt gegen den Schlaf ankämpft, löst das ein Stresshormon aus, was dann wieder kontraproduktiv ist.

Andere träumen vor sich hin. Wer lieber durch Fernsehen oder Radio abgelenkt werden möchte, für den ist das dann richtig. Vielleicht ist es auch die Zeit, seinen Gedanken zu folgen und in Ruhe über Sachen, die einen bewegen nachzudenken. Es gibt ja auch viel Schönes, über das es sich nachzudenken lohnt. Wann hat man wieder die Zeit dazu?

Wie viele Schritte geht eine Packerin in einer Schicht?

Bei meinem Maximum von 14-16 Gästen sind es 18.000 Schritte.

Warum wird die Klingel gedrückt? Was sind die lustigsten oder nervigsten Gründe?

Mittlerweile sage ich ganz deutlich, dass

es eine NOTFALL-Klingel ist. Es darf warm werden in der Packung, aber wenn es brennt, dann sollte nach mir geklingelt werden. Wer friert oder sich unwohl fühlt, sollte sich sofort melden. Ich bin dann gleich zur Stelle. Wenn es aber um Dinge geht wie: „Könnten Sie mir bitte das Fenster schließen“, oder „Machen Sie mir bitte den Fernseher lauter“ - dann ist das schade, weil ich eventuell von einem anderen Gast weggerufen werde.

Ein Toilettengang ist natürlich und lässt sich nicht vermeiden. Dann ist es selbstverständlich in Ordnung zu klingeln. Allerdings wird der Gast danach nicht wieder eingepackt, da es dann auch nicht mehr sinnvoll ist.

Was wäre noch wichtig zu erwähnen?

Wichtig finde ich unsere Einführungsveranstaltung jeden Montag um 17.30 Uhr. Nach dem Vortrag rund um das Thema Schrothkur entstehen interessante Gespräche. Individuelle Fragen beantworte ich gerne im Anschluss.



GESPRÄCH



Ilona Weihermann, Schrottstube

Liebe Frau Weihermann, Sie sind Betreuerin der Schrottstube, dem Treffpunkt aller Schrotthgäste zum Essen, Fachsimpeln, gemeinsam Leiden und Fragen. Ist das richtig?

Ja, das trifft es. Dadurch, dass ich in der Schrottstube nur für unsere Schrotthgäste zuständig bin, habe ich auch mehr Zeit, mich diesen zu widmen. Ein bisschen bin ich auch die Seelsorgerin und das ist genau das, was mir Freude macht.

Was macht Ihnen am meisten Spaß an Ihrer Arbeit?

Der Gästekontakt. Es ist schön, wenn Gäste wiederkommen und man freut sich zu hören,

wie es ihnen seit der letzten Schrottkur ergangen ist. Genauso ist es aber dann auch toll, neue Gäste begrüßen zu dürfen und ihnen die Schrottkur näher zu bringen.

Ist es interessanter in der Schrottstube zu arbeiten als im Restaurant?

Für mich definitiv in der Schrottstube. Zum einen habe ich hier meist mehr Zeit für die Gäste und ich werde auch mehr gefordert. Neben dem Servieren der einzelnen Speisen darf ich auch mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Was sind die häufigsten Fragen, die Ihnen gestellt werden?

Die häufigste Frage bei mir ist, wie es einem gelingt, sein erreichtes Gewicht zu erhalten. Viele Gäste befürchten, schnell in ihre alten Essgewohnheiten zurück zu fallen.

Ist die Gewichtsreduktion für die Gäste das Wichtigste?

Ja. Also ich habe den Eindruck. Allerdings glaube ich, dass das auch meiner Position geschuldet ist. In einem Restaurant wird viel über das Essen gesprochen und die medizinischen Belange werden auch nicht so in der Öffentlichkeit diskutiert. Aber auch die allgemeine Fitness, die man mit der Kur erlangt, wird oft erwähnt.

Es gibt auch einige Gäste, die machen die

Schrottkur auch wegen der Gesellschaft. Hier lernt man viele nette Menschen kennen und viele kommen auch immer wieder zur gleichen Jahreszeit, weil eben die anderen auch zu der Zeit kommen. Sie sehen sich das ganze Jahr nicht, aber treffen sich zum „Schrothen“ in der Allgäu Sonne. Und wenn man dann gleichzeitig etwas für seine Gesundheit tut, ist das ein toller Anlass.

Was sind die meisten Nöte und Sorgen der Gäste während der Schrottkur?

Bei mir klagen die meisten über die Essensgelüste, die sie haben und den Hunger. Zum Glück wird es meist nach dem dritten Tag einfacher. Ein Vorteil ist natürlich, dass wir unsere separate Schrottstube haben und unsere Gäste somit die Speisen in unserem Restaurant weder sehen noch riechen.

Wie konsequent sind die Gäste?

Da gibt es solche und solche... Manche trifft man im Ort unten beim Kaffee trinken mit einem Stück Torte. Da kommst du dann vorbei und sie sagen: „Hallo... Sie haben nix gesehen!“. Manche holen sich mal ein Stück Käse vom Käsebrett, was ungünstig ist, weil dieser so viel Fett und Salz enthält. Eine Dame hat mal gefragt, ob sie sich nicht ein Stück Käse vom Buffet holen kann. Dann war meine Antwort, dass sie Probleme mit der Verdauung

bekommen könnte. Sie hat sich dann dennoch ein Stück geholt und im Nachhinein gesagt, sie hätte auf mich hören sollen.

Warum?

Der Käse ist sehr fett, eiweißreich und salzig. Das ist der Körper nach ein paar Tagen Schrottdiät nicht mehr gewohnt und der Darm kann dann sehr heftig reagieren. Deshalb gibt es auch die Aufbautage. Man muss den Körper nach der Schonkost erst langsam wieder an Fette, tierisches Eiweiß und Salz gewöhnen.

Wie ist das mit dem Alkohol?

Wir bieten jeden Tag Alkohol an, an den Trinktagen Wein und an den Trockentagen einen Aufgestockten, also frischen Orangensaft mit Wacholderschnaps. Laut Schrotthverband hat der Alkohol eine unterstützende Wirkung und er lockert natürlich auch die Stimmung. Nur in Maßen sollte es sein, also nicht mehr als vom Arzt empfohlen. Aber es wird weniger getrunken als noch vor einigen Jahren. Einige Gäste sagen, dass sie den Alkohol auch mal bewusst weglassen möchten.

Was halten Sie von der Schrottkur? Haben Sie selbst schon mal eine gemacht?

Ja, vor ein paar Jahren habe ich es eine Woche ausprobiert, schließlich muss ich ja wissen, wie das abläuft und wie man sich dabei fühlt.

Aber dann wollte ich es auch mal drei Wochen machen, weil das die empfohlene Dauer ist. Ich wollte sehen, wie sich dies auswirkt.

Da ich aber weiterhin gearbeitet habe, war der Unterschied nicht so groß.

Natürlich hatte ich mehr abgenommen als bei einer Woche. Aber es war schon sehr anstrengend. Wenn ich das nochmal mache, dann müsste ich mir Urlaub nehmen um die Kur so richtig zu erleben, zu entspannen und Zeit für mich zu haben.

Ich habe die Kur im Sommer gemacht, da wir dann weniger Kurgäste im Haus haben. Vom Kreislauf her, wie einige es in den Sommermonaten befürchten, hatte ich keine Probleme. Auch darf man mittlerweile mehr trinken und im Sommer sollte man schon darauf achten, dass man ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Aber ich bin auf jeden Fall begeistert von der Schrothkur. Was mich besonders fasziniert, sind die Packungen. Man bekommt so eine zarte Haut und fühlt sich nach der Packung gründlich gereinigt. Richtig wohltuend ist das, auch wenn es in der Früh um 4 Uhr ist.

Man kann danach dann nochmal schlafen. Genau, das ist manchmal der beste Schlaf.

Was sehen Sie für Erfolge bei den Gästen abgesehen vom Abnehmen?

Wenn sie ankommen, sind die Gäste oft ausgelaugt und schlapp. Da ist der Weg vom Ort den Stießberg hoch eine richtige Strapaze. Mit jedem Tag geht es besser und unsere Gäste kommen den Berg hoch ohne schwer zu atmen. Das erzählen sie mir dann ganz stolz. Es ist schon faszinierend, was die Kur ausmacht.

Wie häufig kommen die Gäste zur Schrothkur? Viele kommen jährlich, manche kommen auch zweimal im Jahr. Es gibt sogar Gäste, die dreimal im Jahr kommen, aber das wird eher nicht empfohlen.

Und seit wie vielen Jahren?

Wir haben Gäste, die seit den 90iger Jahren zur Schrothkur kommen, einige sogar seit den Anfängen in der Allgäu Sonne, in den 80ern. Das sind natürlich nur noch wenige und viele kommen zwar noch zu uns, aber machen dann keine Schrothkur mehr. Sie erzählen mir immer noch die Geschichten von damals, wie es da war und wie schlimm die Schrothkur früher noch war. Da hat es ja nur das Knäckebrot gegeben und den Schnittlauch oben drauf und wenn du gehustet hast, war der Belag weg. Damals gab es noch Kartoffeln, die waren in einem Warmhaltebehälter und dann sind alle pünktlich um 18 Uhr gekommen und haben geschaut, welches die größte Kartoffel ist. Und es gab mehr Alkohol.

Was finden Sie besonders gut an der Schrothkur?

Wie wirksam sie ist. Was sie mit dem Körper macht, wenn der entschlackt und entgiftet. Dass es einem so gut tut. Und das mit den wenigen Kalorien, die man am Tag zu sich nimmt. Man ernährt sich danach viel bewusster, die Geschmacksnerven arbeiten viel intensiver. Ich habe immer versucht, mir dies lange zu behalten.

Was passiert, wenn ich ein Gericht gar nicht mag?

Da finden wir immer eine Lösung. Wenn es am Gemüse liegt, kann man dies eventuell austauschen. Unser Küchenteam bietet auch ein paar Ersatzgerichte wie zum Beispiel einen Gemüseteller oder eine Ofenkartoffel an. Am beliebtesten ist das Tomatenbrot (natürlich ohne Butter), weil viele Gäste Sehnsucht nach etwas Festem zum Beißen haben. Oder man bekommt eine Suppe, wenn man zum Beispiel das Sauerkraut nicht so gerne mag.

Gegen den Hunger zwischendurch

Morgens oder wenn der Hunger zu sehr plagt, dürfen Sie sich an unserem Schroth-Buffer bedienen. Bis ca. 10.30 Uhr steht dieses vor der Schrothstube, danach in der Schrothstube.

Knäckebrot	60 kcal / Scheibe
Schroth-Semmel	140 Kcal / Semmel
Zwieback	41 kcal / Scheibe
Trocken-Pflaume	21 kcal / Stück
Trocken-Aprikose	29 kcal / Stück
Karotte	7 kcal / Stück



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Warum darf ich die Schrothkur nicht zu Hause machen?

Die Schrothdiät ist eine Mangel­diät sowie eine hypokalorisch bilanzierte Kur und sollte nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Auch für die Packungen sind speziell ausgebildete Fachkräfte notwendig.

Sollte ich vor der Kur meinen Hausarzt aufsuchen?

Ideal ist es, wenn Sie aktuelle Laborbefunde mitbringen.

Wie oft ist eine Schrothkur ratsam?

Grundsätzlich ist es empfehlenswert, den Körper einmal im Jahr gründlich zu reinigen. Bei Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörung und Übergewicht ist eine jährliche Schrothkur auf jeden Fall anzuraten. Zur Vorbeugung reicht auch ein zweijähriger Rhythmus aus.

Wie lange soll die Kur dauern?

Da die Stoffwechselumstellung erst am 6. oder 7. Tag stattfindet, sollte die Kur mindestens 10 Tage besser jedoch 3 Wochen dauern.

Ist die geringe Flüssigkeitsmenge an den Trockentagen nicht ungesund?

Die Schrothkur ist ein zeitlich begrenztes Na-

turheilverfahren. Der Wechsel von Trocken- und Trinktagen wirkt wie eine Gewebsdrainage und das Ausscheiden von Schadstoffen und Säuren wird dadurch gefördert. Auf längere Zeit wäre es nicht gut für den Körper.

Die Kur ist frei von tierischem Eiweiß und generell eiweißarm sowie fettfrei, ist das nicht ungesund?

Für die kurze Dauer der Kur ist dies akzeptabel, da der Körper über ausreichende Reserven verfügt. So werden während der Kur zum Beispiel auch fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K nicht ausreichend aufgenommen. Nach der ersten Woche stellt sich der Körper auf Fettverbrennung um und reduziert so den täglichen Verbrauch von Eiweiß.

Erreiche ich in der Sauna nicht die gleiche Wirkung wie bei einer Packung?

Leider nein. Aufgrund der hohen Umgebungstemperatur schwitzt man in der Sauna zwar auch - aber passiv. In der Packung wird die Wärme jedoch vom Körper selbst gebildet, die Körpertemperatur wird erhöht. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Was darf ich während der Kur trinken?

Erlaubt sind Wasser, Kräutertees und frisch gepresste Säfte aus Zitrusfrüchten (moderat) und natürlich der Wein (in Maßen). Kaffee

und Schwarztee sind nicht erlaubt.

Kann ich bei einer Gluten- oder Laktoseintoleranz die Schrothkur machen?

Die Schrothkur ist glutenarm. Bitte geben Sie Bescheid, wenn Sie keinerlei Gluten vertragen, damit Ihnen entsprechende Ersatzprodukte zubereitet werden. Die Kur an sich ist laktosefrei, da sie frei von tierischem Eiweiß ist. Somit ist sie ideal für Menschen mit einer Laktoseintoleranz.

Warum müssen die Packungen so früh am Morgen sein?

Zum einen ist es ideal, wenn der Körper noch schlafwarm ist. Zum anderen ist unser Körper ab Mitternacht in der Entschlackungsphase.

Wie viel Kalorien nimmt man am Tag zu sich?

Die Schrothdiät beinhaltet zwischen 400 und 600 Kalorien.

Wie viel nimmt man während der Kur ab?

Die Gewichtsabnahme ist ein schöner Nebeneffekt jedoch nicht Kernziel der Kur. Durchschnittlich werden in drei Wochen 5-10 % des Körpergewichtes abgenommen. Untergewichtige Kurgäste werden mit zusätzlichen Kalorien versorgt.

Wie lange hält der Erfolg der Kur an?

Nach Aussage von Gästen im Durchschnitt sechs bis neun Monate. Durch Umstellungen im Alltag und eine gesündere Lebensweise kann der Kurerfolg verlängert werden.

Wie ist das mit den Aufbautagen?

Bei einem einwöchigen Aufenthalt ist der letzte Tag ein Aufbautag, ab zwei Wochen werden die letzten zwei Tage und bei drei Wochen die letzten drei Tage als Aufbautag genutzt. Hierbei wird der Körper langsam an eiweiß- und fetthaltige Kost gewöhnt.

TIPP

aus unserer Abteilung für
Physio & Massage

Ideal zur Unterstützung Ihres Erfolges:

Entgiftende Lymphdrainage

Entschlackendes Entsäuerungsbad

Bauchmassage mit Wärmepackung
& Entspannungsdrainage

Heublumen-Leberwickel

Energieflussfördernde
Fußreflexzonenmassage

Entschlackende Thalasso-Packung

IN DER ALLGÄU SONNE

Tee

Morgens von 07.00 - 10.30 Uhr ist vor der Schrothstube eine Teebar aufgebaut, im Poolbereich finden Sie diese den ganzen Tag. Gerne bereiten wir Ihnen eine Thermoskanne mit Tee, damit Sie im Zimmer immer ein warmes Getränk haben. Auch nach einen Wasserkocher können Sie an der Rezeption fragen. Desweiteren können Sie sich jederzeit einen Tee bestellen in unseren Bars oder im Restaurant, dieser ist für unsere Schrothgäste kostenfrei.

Getränke

Wasser beim Essen, ¼ l Wein und die frischen Säfte oder der Aufgestockte, je nachdem ob es ein Trocken- oder Tinktag ist, sind in Ihrer Schroth-Diät inkludiert. Möchten Sie den Wein oder den Saft lieber später an der Bar trinken, bekommen Sie dafür beim Essen einen Gutschein. Auch können Sie anstelle des Weins eine Flasche Mineralwasser, die Sie mit auf Ihr Zimmer nehmen, bekommen.

Im Schwimm- und im Saunabereich steht Wasser den ganzen Tag für Sie bereit, in der Fitnesswelt finden Sie einen Wasserspender.

Wiegen

Montags, mittwochs und freitags in der Früh können Sie sich von unseren Sportbetreuern

auf unserer Körperfett-Waage wiegen lassen und eine Körperanalyse erstellen lassen. Die genauen Zeiten finden Sie im Sportplan.

Wünschen Sie zusätzlich eine eigene Waage auf Ihrem Zimmer, geben Sie bitte an der Rezeption oder im Housekeeping Bescheid.

TIPP

aus unserer Abteilung für
Schönheit & Kosmetik

Ideal zur Unterstützung Ihres Erfolges:

Entgiftende Körperbehandlung
von cellcosmet

Durchblutungsförderndes
Meersalzkörperpeeling

Detox-Gesichtsbehandlung
von Craith Lab Gold

TIPPS FÜR DAHEIM

Nachdem Sie bei uns bereits einen oder zwei Aufbau tage hatten, sollten Sie dennoch ein wenig beim Essen aufpassen und gedünstete Speisen zu sich nehmen. Ihr Körper muss sich erst wieder an „normale“ Kost gewöhnen.

Um Ihren Kurerfolg zu verlängern, wäre es ideal, wenn Sie sich weiterhin eher basisch ernähren und folgende Punkte bedenken:

- Achten Sie auf Qualität und verwenden frische, saisonale Produkte.
- Reduzieren Sie Fleisch, Zucker sowie sehr kohlenhydratreiche Produkte aus Weißmehl.
- Wählen Sie Vollkornprodukte.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Salate.
- Verwenden Sie hochwertige Fette wie Leinöl, Rapsöl, Olivenöl oder ungehärtetes Kokosfett.
- Verzichteten Sie auf Fertiggerichte & Fast Food.
- Lassen Sie sich Zeit für das Essen - genießen Sie in Ruhe und hören Sie auf Ihr Sättigungsgefühl.
- Trinken Sie ausreichend: Mindestens 1 bis 1,5 Liter pro Tag. Idealerweise Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte.

- Bleiben Sie aktiv. Treiben Sie Sport, gehen Sie spazieren aber setzen Sie sich dabei nicht unter Druck. Machen Sie lieber weniger und dafür regelmäßig, als dass Sie sich zu hohe Ziele setzen und dann frustriert aufhören. Sporteln Sie in Gemeinschaft, im Verein, einer Nordic Walking Gruppe ...
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein: Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug und fahren Sie auch mal mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen.
- Auch wenn die Schrothverpflegung nicht für jeden Tag geeignet ist, macht es durchaus Sinn, hin und wieder einen Entschlackungstag einzulegen. Wir haben für Sie ein paar unserer Lieblingsgerichte ausgesucht und die Rezepte auf den folgenden Seiten beigelegt.

PFLAUMENSUPPE

Die Schrothdiät startet mit der warmen Pflaumensuppe. Um eine ruhige erste Nacht zu haben, ist es empfehlenswert, erst am Mittag mit der Pflaumensuppe zu beginnen. Auch sollte an dem Tag keine Wanderung eingeplant werden, da die Suppe abführend wirkt.

Für 4 Personen

- 300 g getrocknete Pflaumen
 - 200 ml Wasser
 - 200 ml Weißwein
 - 200 ml Orangensaft
 - Zimt
- Die Pflaumen in der Flüssigkeit aufkochen.
 - 5-7 Minuten köcheln lassen und dann noch etwas ziehen lassen.
 - Pürieren und warm servieren.
 - Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, etwas Wasser hinzugeben.
 - Mit Zimt abschmecken.
 - Bei Bedarf mit dem Saft einer halben Zitrone die Süße neutralisieren.



GEMÜSEFOND

Der Gemüsefond ist Grundbasis für die meisten Schrothgerichte.

- 5 l Wasser
- 3 Karotten
- 1 kleine Sellerieknolle
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Stangensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Pimentkörner
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Wacholderbeeren

- Das Gemüse waschen und vom Strunk befreien.
- Anschließend das Gemüse klein schneiden und mit kaltem Wasser und den Gewürzen zum Kochen bringen.
- Den Gemüsefond 2 Stunden leicht köcheln lassen.
- Danach passieren.

WÜRZEN

Zum Nachwürzen der Speisen darf kein Salz oder Pfeffer verwendet werden. Folgendes ist erlaubt:

- Frisch geriebener Meerrettich (nicht aus dem Glas)
- Frische Kräuter wie Basilikum, Thymian, Dill, Petersilie etc.
- Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Zitronengras, Curry (ohne Salz), Kümmel, Muskatnuss



SCHROTH-SAUERKRAUT MIT SALBEI UND GEKOCHTEN ÄPFELN

Für 4 Personen

- 1 kleines Glas Sauerkraut ohne Kochsalz (Reformhaus, z.B. Firma Eden)
- 1 kleine Zwiebel
- Gemüsefond
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Salbeiblätter
- 4 Körner Piment
- Kümmel
- 4 Äpfel
- 2 Zitronenspalten
- ½ l Wasser
- 2 Nelken
- 1 kleine Zimtstange
- Die feingeschnittene Zwiebel mit 3 EL Gemüsefond glasig dünsten.
- Sauerkraut dazugeben und mit Gemüsefond aufgießen.
- Anschließend die Wacholderbeeren, Piment und Kümmel sowie das Lorbeerblatt hinzufügen.
- Wasser mit Zitrone, Nelke und kleiner Zimtstange zum Kochen bringen.
- Die Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien.
- Die Äpfel in Spalten schneiden und mit dem Salbei in das Wasser legen.
- Bei kleiner Flamme weichkochen lassen.
- Die Äpfel auf dem Teller fächerförmig anrichten, in die Mitte das Sauerkraut legen und mit kleingeschnittenen Salbeiblättern bestreuen.



Tipp: Statt den Äpfeln können Sie auch frische Ananas nehmen. Dafür Salbei, Nelken und Zimt weglassen.

KARTOFFEL-GULASCH

Für 4 Personen

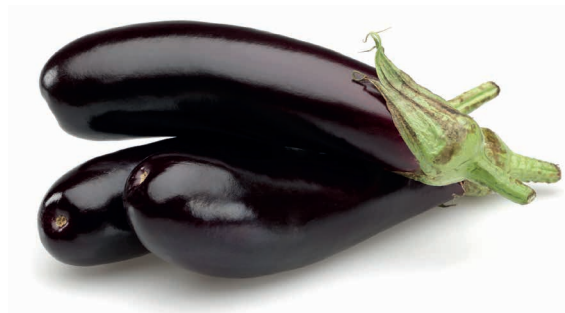
- 3 Zwiebeln
- 2 l Gemüsefond
- 200 g geschälte und pürierte Tomaten
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Majoran
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Gurke
- Kartoffeln schälen und würfeln.
- Paprika in kleine Stücke schneiden.
- Die Zwiebel fein schneiden und mit 3 EL Gemüsefond glasig dünsten.
- Mit dem restlichen Gemüsefond aufgießen.
- Tomaten, Kartoffeln, Paprika und Gewürze hinzugeben.
- Köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast weich sind.
- Gurke schälen, entkernen und die letzten 5 Minuten mitdünsten.



AUBERGINENTATAR MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

Für 4 Personen

- 5 Auberginen
 - 2 Paprika (gelbe und rote)
 - 1 Zucchini
 - 3 Zehen Knoblauch
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 8 Zweige Thymian
 - 4 Tomaten
 - verschiedene Kräuter nach Geschmack
- 4 Auberginen halbieren, einschneiden, mit 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 4 Zweigen Thymian auf ein Blech legen und im Ofen bei 160°C ca. 40 Minuten schmoren.
 - Paprika putzen und mit 1 Knoblauchzehe, ½ Zweig Rosmarin und 2 Zweigen Thymian bei 200°C im Ofen 20 Minuten schmoren und dann die Schale abziehen.
 - Die Tomaten blanchieren und abziehen.
 - 1 Aubergine und Zucchini in Rauten schneiden und in der Pfanne anziehen lassen.
 - Die geschmorten Auberginen mit einem Löffel auskratzen, fein hacken und mit dem restlichen Knoblauch und Kräutern würzen.
 - Tomaten und Paprika in Rauten schneiden. Dann mit den Auberginen und Zucchini mischen und mit Kräutern nach Wunsch abschmecken.



TOMATENRAGOUT MIT BASILIKUM UND ZUCCHININUDELN

Für 4 Personen

- 200 g geschälte und pürierte Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Gemüsefond
- 1 kleine Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- 4 Tomaten, geschält und entkernt
- 3 Zucchini
- 1/8 l Gemüsefond
- Die Zwiebel fein schneiden und im Gemüsefond glasig dünsten.
- Die in kleine Würfel geschnittene Karotte dazugeben, danach die pürierten Tomaten, Knoblauch, Oregano und Basilikum hinzufügen.
- Ca. eine halbe Stunde köcheln lassen und zum Schluss die Tomatenviertel in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in das Tomatenragout geben.
- Zucchini putzen, der Länge nach in ca. 3 mm dicke Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider Nudeln fertigen.
- Gemüsefond erhitzen und die Zucchini darin weich dünsten.



ASIATISCHE GEMÜSESUPPE

Für 4 Personen

- 250 g Weißkraut
- 150 g Blumenkohl
- 85 g Karotten
- 1 Stangensellerie
- 150 g Strauchtomaten
- 1 rote Paprika
- 75 g Zwiebeln
- 75 g Lauch
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 150 g pürierte Tomaten
- 2 Stk. Zitronengras
- gehackter Kümmel, Curry, zerstoßener Koriander, Lorbeerblätter
- Weißkraut, Karotten, Zwiebeln, Stangensellerie, Lauch und Paprika in Streifen schneiden.
- Blumenkohl die Röschen abschneiden.
- Tomaten blanchieren, abziehen und in Streifen schneiden.
- Das Gemüse im Topf farblos anschwitzen und den Curry kurz mitrösten, Gemüsebrühe auffüllen, pürierte Tomaten und die Gewürze zugeben.
- Ingwer und Zitronengras in feine Streifen schneiden und dazugeben.
- Zum Schluss die Tomatenstreifen zugeben und mit Kräutern würzen.





GEFÜLLTE MINIPAPRIKA MIT PAPRIKA-TOMATENSAUCE

Für 4 Personen

- 12 Minipaprika
- 800 g Blattspinat (frisch)
- 100 g Couscous
- 1 Paprika
- 1 Schalotte
- 1 Dose geschälte Tomaten (350 ml)
- ¼ l Tomatensaft
- Karotte, Lauch, Sellerie & Petersilienwurzel
- Knoblauch, Rosmarin, Thymian

- Den Spinat waschen, in einem Topf leicht anschwitzen und mit den Tomaten und dem Saft auffüllen.
- Die Kräuter zugeben und köcheln lassen.
- Von den Gemüseabschnitten mit 200 ml Wasser einen Gemüfefond kochen.
- Die Deckel der Minipaprika abschneiden, die Kerne entfernen und in eine feuerfeste Form stellen.
- Kleingeschnittene Schalotte und Paprika mit Couscous anschwitzen
- Gemüfefond passieren, auf Couscous geben und ziehen lassen, danach in die Paprika füllen.
- Karotte, Lauch, Sellerie und Petersilienwurzel würfeln und anschwitzen. Mit Dosentomaten und Saft aufkochen, Kräuter hinzufügen und pürieren.
- Die Tomatensauce zu den Paprika geben und 45 Minuten bei 160 °C im Ofen schmoren.



TOMATEN-GEMÜSERAGOUT MIT KARTOFFELSCHNEE

Für 4 Personen

- 200 g geschälte und pürierte Tomaten
 - 1 kleine Zwiebel
 - 2 EL Gemüsefond
 - 1 kleine Karotte
 - 2 Scheiben Sellerie
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 TL Oregano
 - 1 TL Basilikum
 - 4 Tomaten, geschält und entkernt
 - 400 g Kartoffeln mehlig kochend
- Die kleine Zwiebel fein schneiden und in Gemüsefond glasig dünsten.
 - Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und kurz miterhitzen.
 - Danach die pürierten Tomaten, Knoblauch, Oregano und Basilikum dazugeben.
 - Ca. eine halbe Stunde köcheln lassen, zum Schluss die Tomatenviertel in 1 cm Würfel schneiden und in das Tomatenragout geben.
 - Kartoffeln schälen, in 3 cm große Würfel schneiden und dämpfen, danach durch die Kartoffelpresse drücken.



KARTOFFELSUPPE

Für 4 Personen

- ½ Sellerie
 - 1 Petersilienwurzel
 - 1 Lauch
 - 2-4 Karotten
 - 6-8 Kartoffeln (mehlig kochend)
 - 1 l Gemüsebrühe
 - nach Belieben Majoran
- Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
 - Mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und köcheln lassen bis es gut weich ist.
 - Pürieren und anrichten.

POLENTATERRINE

Für 4 Personen

- 500 g Polenta
 - 2 l Gemüsebrühe
 - 3 Schalotten
 - Knoblauch, Thymian, Rosmarin
- Gemüsebrühe mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian aufkochen und passieren.
 - Schalotten fein würfeln und im Topf anschwitzen.
 - Polenta zugeben und kurz mitrösten.
 - Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen.
 - In Terrinenformen abfüllen und auf Dampf im Kombi ca. 15 min garen (oder im Ofen mit einer Schale Wasser bei 100 °C).

Ideal geeignet zu gedünstetem Gemüse.

VANILLE-REIS MIT KIRSCHRAGOUT

Für 4 Personen

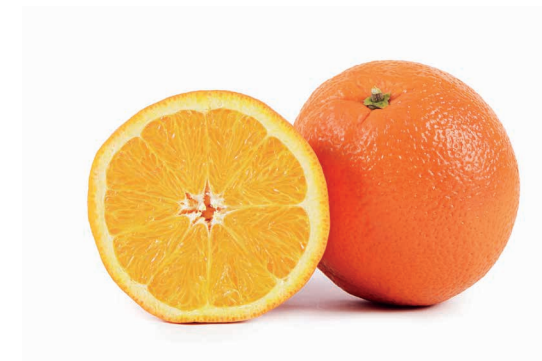
- ½ l Wasser
- 50 g Rundkornreis
- Stevia (Süßstoff)
- 1 Msp. Zimt
- 1 Vanilleschote
- Zitronenschale
- 1 TL Mondamin
- 200 g Sauerkirschen (können auch aus dem Glas sein)
- 1/8 l Kirschsafte
- 1 Stk. Kardamom
- Wasser und Vanillemark aufkochen.
- Reis dazugeben und ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.
- Mit Stevia, Zimt und Zitronenschale abschmecken.
- Kirschsafte mit Kardamom und der ausgeschabten Vanilleschote zum Kochen bringen, mit Mondamin abbinden und nochmals leicht kochen lassen.
- Den Kirschsafte von der Flamme nehmen und die Kirschen einstreuen.



ORANGENFLAMMERI MIT FRUCHTMARK

Für 4 Personen

- ½ l Orangensaft
- 50 g Hartweizengrieß
- 200 g Erdbeeren
- 80 g Wasser
- Stevia (Süßstoff)
- Minze
- Orangensaft zum Kochen bringen.
- Grieß einrühren.
- Ca. 4 Minuten auf kleiner Flamme rühren.
- Danach sofort in Gläser abfüllen.
- Wasser mit klein geschnittenen Erdbeeren zum Kochen bringen.
- Die Erdbeeren mixen, passieren und mit dem Stevia süßen.
- Das ausgekühlte Erdbeermark auf das Orangenflammeri füllen und mit Minze garnieren.



Die Texte in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Informationen des Schrothverbandes Oberstaufen geschrieben worden. Für die medizinische Richtigkeit aller Fakten übernehmen wir keine Haftung.

Bildrechte: Allgäu Sonne, istockphoto

Oktober 2025



5* Sport- & Wellnesshotel

Stießberg 1 | D 87534 Oberstaufen

Tel. +49 (0) 8386 7020

info@allgaeu-sonne.de

www.allgaeu-sonne.de