

## Allgemeine Informationen zur Schrothkur

Die Schrothkur dient zur Entgiftung und Entschlackung und sollte von Personen durchgeführt werden, bei denen Herz und Kreislauf in Ordnung sind. Wir haben einen Badearzt an zwei Tagen in der Woche vor Ort, dem können Sie sich - müssen sich aber nicht - anvertrauen.

Sollten Sie bereits einmal eine Schrothkur durchgeführt haben, ist es für Sie wichtig zu wissen, dass wir mit den Schrothpackungen erst um 7.00 Uhr morgens - nicht wie anderswo bereits um 04.00 Uhr morgens - packen. Diese kalt/warmen Packungen sorgen dafür, dass Sie kräftig ins Schwitzen kommen und so Schadstoffe ausgeschieden werden. In der Packung sind sie so fest gepackt, dass Sie sich wenig bewegen können. In den ca. 2 Stunden der Packung halten Sie eine Klingel in der Hand, um notfalls die Schrothpackerin zu rufen. Selbstverständlich nehmen Sie bei der Schrothkur auch ab – wie viel hängt von jedem selber ab. Männer nehmen schneller als Frauen ab. Begleitet wird die Schrothkur durch die Schrothkurverpflegung. Salzfrees gedünstetes Gemüse ( mit diversen Kräutern) und die Schrothkurgetränke (Tee, Wasser , Wein – und ab und an mal ein Schnaps). Es gibt große Trinktage, kleine Trinktage und Trockentage, an den gar nichts getrunken werden sollte.

### Unser Hotelarzt/Badearzt

Dr. M. Kirsche · Göhrdestraße 1 · Telefon 05821/2256

### Unsere Schroth-Packerin

Frau Körtje

## *Kurverordnung*

- Die vom Kurarzt ausgestellte Kurverordnung ist für den Patienten und für das Kurheim verbindlich. Änderungen dürfen nur nach Rücksprache mit dem Arzt vorgenommen werden.

## *Kurfehler*

- Besonders wichtig ist es, dass Sie sich während der Kur an die vorgeschriebene Diät halten und sich nicht zu Kurfehlern oder „Kursünden“ verführen lassen. Der Genuss von eiweißhaltigen Nahrungsmitteln (Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Eier, Käse usw.), von Fett in jeder Form sowie von kochsalzhaltigen Speisen stellt einen groben Verstoß gegen die Kurprinzipien dar. Die Entschlackung hört nach Diätfehlern dieser Art sofort auf.

## *Sinn und Zweck der Kurregeln*

- Abschließend legen wir Ihnen nochmal ans Herz, sich gewissenhaft an die Kurregeln zu halten, da Sie sonst nicht nur Ihren Kurerfolg in Frage stellen, sondern vielleicht auch Ihrer Gesundheit keinen guten Dienst erweisen.

***Denken Sie immer an das Ziel  
Ihres Kuraufenthaltes:***

***ENTSCHLACKUNG – ERHOLUNG – GENESUNG***



*Quelle der gesunden  
Erholung in der  
Lüneburger Heide*

---

# Informationen zur Schrothkur



*Hotel Ascona · Zur Amtsheide 4 · 29549 Bad Bevensen (Lüneburger Heide)  
Telefon 05821 – 550 · Fax 05821-42718  
[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) · [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)*

*Hotel Ascona · Zur Amtsheide 4 · 29549 Bad Bevensen (Lüneburger Heide)  
Telefon 05821 – 550 · Fax 05821-42718  
[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) · [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)*

- Erkrankungen der Atemwege, chronische Bronchitis, Emphysebronchitis, Asthma bronchiale
- Magen-Darmleiden
- Chronische Vergiftungen, Medikamentenmissbrauch, Nikotinabusus, Zustand nach Infektionskrankheiten
- Augenkrankheiten, Gefäßerkrankungen des Innenauges, Glaukom (grüner Star)

## Gegenanzeigen

- Leberzirrhose, Leberentzündungen, Alkoholismus, akute Infektionskrankheiten, Tuberkulose, krebsige Geschwülste, perniciöse Anämie, Leukämie, nephrotisches Syndrom, Psychosen, Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion), Psychopathien und Schwangerschaft

## Schrothkur-Regeln

### *Schlacken im Harn*

- Wenn sich nach einigen Kurtagen eine flockige Trübung im Harn zeigt, so ist dies kein Anlass zur Beunruhigung, sondern vielmehr ein sicheres Zeichen, dass die „Entschlackung“ in vollem Gange ist.

### *Verhalten nach der Packung*

- Nach dem Auspacken durch Frau Körtje soll unbedingt noch  $\frac{1}{2}$  Stunde, in einzelnen Fällen sogar noch längere, Bettruhe eingehalten werden. Sie sind zugedeckt und sollen in dieser Zeit nachdünsten. Nach Ablauf der Ruhezeit können Sie sich dann erheben. Es ist ratsam, langsam aufzustehen, sich erst auf den Bettrand zu setzen und tief zu atmen, damit der Kreislauf sich allmählich auf die Vertikale einstellen kann. Nun können Sie sich mit warmem Wasser abduschen. Von Wannenbädern raten wir ab. Diese würden eine zusätzliche Belastung für Herz und Kreislauf darstellen

### ***Entspannung***

- Sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Schlaf, Ruhe und Entspannung finden.

### ***Kurkrisen***

- Im Laufe der Kurbehandlung können Kurkrisen auftreten. Krankheitssymptome können sich hierbei vorübergehend verstärken. Schroth ist Diagnostik und Therapie zugleich. Diese Krisenerscheinungen sind ein Zeichen dafür, dass der Körper auf die Kurbehandlung anspricht und sich mit dem Krankheitsgeschehen auseinandersetzt.

### ***Rauchen/Alkohol***

- Auf Alkohol ist gänzlich zu verzichten (bis auf die erlaubten Mengen lt. Diätplan) und der Zigarettenkonsum ist, wenn nicht einstellbar, wenigstens einzuschränken.

### ***Autofahren***

- Vor langen Autofahrten wird abgeraten, da in der Kur das Konzentrations- und Reaktionsvermögen vermindert sein kann.

## **Die Heilanzeigen der Schrothkur**

Als Vorbeugungskur ist die Schrothkur jedem zu empfehlen. Wegen ihrer ganzheitstherapeutischen Wirkung ist der Bogen der Heilanzeigen weit gespannt:

- Stoffwechselliden, Fettsucht, Fettstoffwechselstörungen (Erhöhung der Blutfette und des Cholesterins), Fettleber, Hyperuricaemie, Gicht, Zuckerkrankheit (nicht Insulinbedürftig), Nierensteinleiden
- Herz-Kreislaufkrankheiten, Vorbeugung gegen Herzinfarkt, Arterienverkalkung, hoher Blutdruck, Herzerkrankungen mit beginnender Dekompensation, Neigung zu Wasseransammlungen im Körper, Krampfadern, Unterschenkelgeschwüre
- Rheuma und Abnutzungserscheinungen der Gelenke (Arthrose) und der Wirbelsäule (Spondylarthrose)
- Drüsenfunktionsstörungen, Wechseljahresbeschwerden bei Frauen und Männern, Potenzstörungen, Menstruationsstörungen, Schilddrüsenunterfunktion (Myxoedem)
- Hautleiden, Ekzeme aller Art, Urtikaria, andere allergische Hauterkrankungen, Furunkulose, Schuppenflechte, Akne
- Chronische Entzündungen und Katarrhe der Schleimhäute, der Stirn- und Nasennebenhöhlen, Augen, Ohren, Nase, Rachen, Blase, Nieren, Geschlechtsorgane etc.