



*Wellness, Kur und Wohlbefinden
Im Herzen der Lüneburger Heide*



Schrothkur – Trinkplan

für

Wochen-Beginn: ____/____/____

Wochen-Ende: ____/____/____



Schrothkur – Trink – Plan

Der rhythmische Wechsel von Trink- und Trockentagen aktiviert die Selbstheilungskräfte des Organismus und ergänzt dadurch die Wirkung der Packung optimal. Deshalb ist es besonders wichtig, die Regeln der Trink- und Trockentage einzuhalten.

Kurgetränk kann neben Schrothwein auch Mineralwasser, Tee und Saft sein.

Sie sollten Ihre Getränke möglichst zwischen 15:00 Uhr und 22:00 Uhr einnehmen. Denken Sie bitte auch daran, dass Frauen nur halb so viel Alkohol zu sich nehmen sollten wie Männer, um der Leber langfristig nicht zu schaden.

Montag: Trockentag

1 frisch gepresster O-Saft _____
4cl Wacholderschnaps _____

Dienstag: Kleiner Trinktag

¼ l Kurgetränk _____
¼ l Kurgetränk _____

Mittwoch: Trockentag

1 frisch gepresster O-Saft _____
4 cl Wacholderschnaps _____



Schrothkur – Trink – Plan

Donnerstag: Grosser Trinktag (max. ½ l Wein)

¼ l Kurgetränk _____
¼ l Kurgetränk _____
¼ l Kurgetränk _____
¼ l Kurgetränk _____

Freitag: Trockentag

1 frisch gepresster O-Saft _____
4 cl Wacholderschnaps _____

Samstag: kleiner Trinktag

¼ l Kurgetränk _____
¼ l Kurgetränk _____

Sonntag: Grosser Trinktag (max. ½ l Wein)

¼ l Kurgetränk _____
¼ l Kurgetränk _____
¼ l Kurgetränk _____
¼ l Kurgetränk _____

Diese Kurgetränke sind in Ihrer Schrothkur preislich enthalten. Getränke die darüber hinaus verzehrt werden, müssen zusätzlich berechnet werden.

Weitere Fragen zu Trink und Trockentagen beantwortet Ihnen gerne Frau Körtje oder unser Servicepersonal.

Viel Erfolg bei Ihrer Kur wünscht Ihnen,

Ihr Hotel Ascona Team