

## Wir leben zu »sauer« Risikofaktoren bedrohen unsere Gesundheit

### PRÄVENTION DURCH SCHROTHKUR

Falsche Ess- und Trinkgewohnheiten, unregelmäßiges Essen, Stress, mangelnde Bewegung sind meist die Ursache für einen übersäuerten Organismus.

Ein zu hoher Eiweißkonsum (Aminosäuren) durch übermäßige Zufuhr von Fleisch, Fisch, Wurst, Käse etc. produziert große Mengen an Säuren, die sich als sogenannte »Schlackenstoffe« in unserem Körper ablagern. Verstärkt wird dies neben mangelnder Zufuhr von basischen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, Kartoffeln etc. durch übermäßigen Genuß von Kaffee, Limonaden, Weißmehlprodukten und Süßigkeiten, die dem Körper zudem wertvolle neutralisierende Basen entziehen. Fehlt dann noch die ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Bewegung, können die überschüssigen Säuren nicht ausgeschieden werden und lagern sich vorwiegend im Bindegewebe ab. Es resultiert ein gestörter Zellstoffwechsel, das heißt die Körperzellen werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.



- Entschlacken
- Entsäuern
- Entgiften

#### Die Folgen kennt jeder:

der Bewegungsapparat schmerzt, es entstehen rheumatische Erkrankungen wie *Polyarthritits*, *Weichteilrheuma*, *Arthrosen*. Durch den blockierten Zellstoffwechsel entstehen diverse Stoffwechselstörungen bzw. Risikofaktoren für Herz und Kreislauf, wie *Übergewicht*, *erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte*, *Zuckerkrankheit Typ II*, *Gicht*.

Ein übersäuerter Organismus ist zudem Wegbereiter für diverse Erkrankungen wie *chronische Entzündungen*, *Allergien*, *Migräne*, *Tinnitus*, *hoher Blutdruck*, *Sodbrennen*, *Depressionen*, *»Burn-out-Syndrom«* etc.



Mit der Schrothkur haben wir ein hervorragendes, ganzheitliches Naturheilverfahren zur Verfügung, bei dem der Körper gründlich entschlackt bzw. entsäuert sowie entgiftet wird und Risikofaktoren abgebaut werden.

Die Schrothkur hat nichts mit »Körneressen« zu tun, was fälschlicherweise oft angenommen wird. Die Schrothkur wurde vor ca. 180 Jahren von Johann Schroth begründet und ist seit über 50 Jahren im einzigen Schrothheilbad Deutschlands, in Oberstaufen, beheimatet. Außerdem wird die Schrothkur in etwa 25 weiteren Orten angeboten.

*Die Schrothkur hat nichts mit  
»Körneressen« zu tun.*

## Die 4 Grundprinzipien der Schrothkur

### I. Schroth'sche Diät

Der Kurgast bekommt eine kalorienreduzierte basische Kost ohne tierisches Eiweiß, Fett und Salz, um den Stoffwechsel zu entlasten.

### II. Schroth'sche Packung

In den frühen Morgenstunden wird dem Kurgast ein Ganzkörperwickel verabreicht. Hierbei wird durch die Steigerung der Durchblutung und Anregung des Stoffwechsels der Abbau und Abtransport der Stoffwechsel-schlacken optimal gefördert.

### III. Trink- und Trockentage

Unterstützt wird dieser Prozeß durch den Wechsel von so genannten Trink- und Trockentagen, der wie eine »Geweb-drainage« auf den Organismus wirkt. Kurgetränk ist neben Wasser und Tee der Kurwein in moderaten Mengen. Dieser wird wie die individuell benötigte Flüssigkeitsmenge je nach Krankheitsbild nach ärztlicher Verordnung verabreicht.



© www.deutscheheinkademie.de

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des moderaten Weinkonsums mit den positiven Effekten auf Durchblutung, Stoffwechsel, Immunsystem und Psyche konnten inzwischen in zahlreichen Studien belegt werden. In der richtigen Menge verabreicht unterstützt der Kurwein somit – bei fehlender Gegenindikation – in idealer Weise die Entgiftung des Körpers.

### IV. Ruhe und Bewegung

Ein angemessenes Verhältnis von Ruhe und Bewegung vorzugsweise in freier Natur trägt darüber hinaus dazu bei, Körper und Geist optimal zu regenerieren.

- Abbau von Risikofaktoren
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Natürliches Anti-Aging

Investieren Sie 2 bis idealerweise 3 Wochen für einen Großputz im Körper. Nach dieser Zeit ist die Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen wieder gewährleistet. Der Stoffwechsel kann wieder reibungslos ablaufen, Beschwerden verschwinden und Risikofaktoren werden abgebaut.



Die regenerierende und vitalisierende Wirkung der Schrothkur ist hierbei nicht zu unterschätzen. Das subjektive Erlebnis von wiedergewonnener Gesundheit, Lebensfrische und Leistungsfähigkeit ist nach allgemeiner Beobachtung das häufigste Motiv, eine Schrothkur zu wiederholen.

Text: Dr. med. Susanne Neuy,  
Oberstaufen