

Schwitzen, Wein trinken und abnehmen: Schrothkur im Fünf-Sterne-Hotel Allgäu Sonne/Oberstaufen

Detox auf Allgäuerisch



Was auf Neudeutsch Detox heißt, gibt's in Oberstaufen schon lange: das Entgiften und Entschlacken des Körpers in Form einer „Original Oberstaufener Schrothkur“, benannt nach ihrem Erfinder Johann Schroth im Jahr 1817. Das ganzheitliche Naturheilverfahren hat folglich nichts zu tun mit Schrot, dem grob gemahlenden Getreide. Vielmehr kommen in erster Linie gedämpftes Gemüse und Obst auf den Teller.

Zudem sind alle Gerichte fettfrei und vegan, also auch ohne tierische Eiweiße. Neben der geringen Kalorienaufnahme von 600 bis 800 am Tag dürften die Packungen für viele wohl eine Herausforderung sein: „Schrothler“ werden um 4 Uhr morgens für bis zu zwei Stunden in feuchtkalte Handtücher gewickelt, um ein künstliches Fieber zu erzeugen. Doch es lohnt sich: „Der Körper wird gründlich entlastet und entgiftet. Gleichzeitig stärkt die Schrothkur das Immunsystem und mobilisiert die Selbstheilungskräfte“, erklärt Eleonore Perschl, seit 30 Jahren „Packerin“ in der Allgäu Sonne. Das Fünf-Sterne-Hotel in Oberstaufen bietet dank ärztlicher Betreuung, separatem Schroth-Restaurant und passendem Sportangebot optimale Bedingungen. Die Schroth-Schnupperwoche ab 1.090 €/Pers. umfasst 7 Übernachtungen, Schroth-Vollpension, 6 Kurpackungen wie oben beschrieben sowie eine Rückenmassage und ein Meersalz-Körperpeeling.
www.allgaeu-sonne.de

Foto (download): „Packerin“ Eleonore Perschl wickelt Schrothkur-Gäste des Fünf-Sterne-Hotels Allgäu Sonne/Oberstaufen zur Mobilisierung der Abwehrkräfte in feuchtkalte Handtücher

Bildnachweis: Allgäu Sonne



Das ganzheitliche Naturheilverfahren einer Schrothkur basiert auf vier Säulen: Neben der Diät und den Packungen sind das ein fester Rhythmus aus Ruhe und Bewegung sowie eine Trinkverordnung. Denn der Wechsel von Trocken- und Trinktagen soll zusätzlich das Immunsystem anregen und die Entgiftung fördern. Für viele überraschend: An den Trinktagen – die mit den Bewegungstagen zusammen fallen – ist Wein in vorgeschriebenen Mengen erlaubt. An den Ruhe- und Trockentagen darf's immerhin ein Aufgestockter

(Wacholderschnaps mit Orangen- oder Grapefruitsaft) sein. Kein Wunder also, dass die Schrothkur eine recht gesellige Diät ist. Ein weiterer willkommener Nebeneffekt ist der Gewichtsverlust.

Übrigens: Eleonore Perschl macht selbst seit 30 Jahren jeden Herbst einer Schrothkur und war seitdem nicht einen Tag krank. Zwei weitere Mitarbeiter der Allgäu Sonne sind 19 Tage für einen Selbstversuch ins Hotel gezogen, um die Schrothkur auszuprobieren. Ihre detaillierten Erfahrungen haben sie in einem Online-Tagebuch festgehalten.

Foto (download): Das Fünf-Sterne-Hotel Allgäu Sonne liegt in Oberstaufen, Deutschlands einzigem Schrothheilbad und bietet professionelle Betreuung während der Schrothkur

Bildnachweis: Allgäu Sonne

Hinweis: Die Allgäu Sonne wird 35! Im Rahmen der **Jubiläumswoche** von 13. bis 20. Oktober 2019 sind alle Veranstaltungen als Dankeschön-Geschenk für Hotelgäste kostenfrei.

Weitere Auskünfte

Allgäu Sonne Stießberg 1 D-87534 Oberstaufen/Allgäu

Fon +49 8386 702-0 www.allgaeu-sonne.de info@allgaeu-sonne.de

Dank seiner Südhanglage am Stießberg bietet das Sport- und Wellnesshotel Allgäu Sonne mit 149 Zimmern und Suiten von fast allen Bereichen einen freien Blick auf die umliegenden Gipfel – unter anderem von der Fitnesswelt. Sportbegeisterte erwartet täglich ein Programm mit bis zu zehn Kursen inklusive geführter Wanderung (Mo. bis Sa.). Anschließend entspannen sie in der 2.100 Quadratmeter großen Wellnesswelt mit zwei Innen- und einem Außenbecken (im Sommer) sowie Whirlpool, Dampfbad und Panoramasauna. Mit der „Original Oberstaufener Schrothkur“ offeriert das Fünf-Sterne-Haus ein ganzheitliches Naturheilverfahren, bei dem der Körper entlastet und entgiftet wird. Ein Therapeutenteam ermöglicht neben Verwöhnbehandlungen auch medizinische Massagen und Physiotherapie. Im Restaurant bringt Küchenchef Wolfgang Mätzler regionale und authentische Gerichte auf den Tisch. Mit seinen 65 Einzelzimmern spricht die Allgäu Sonne auch Alleinreisende an. Auf Geselligkeit muss trotzdem niemand verzichten: Jeden Abend wird bei Live-Musik im Stießbergstüble getanzt und gefeiert.

Pressekontakt

Bettina Beck

+49 8807 21490-20

bettina.beck@hermann-meier.de

Jessica Harazim

+49 8807 21490-15

jessica.harazim@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de