



ABLAUF DER SCHROTHKUR

Die wichtigsten Informationen - die 4 Schroth'schen Säulen

- **Die Schroth'sche Packung**
 - Von Montags - Samstags finden in den frühen Morgenstunden die Packungen gemäß Ihrem persönlichen Kurplan statt
- **Die Schroth'sche Trinkverordnung**
 - Trockentage = Flüssigkeitsminimum am Montag, Mittwoch und Freitag
 - Trinktage am Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag
 - beachten Sie Ihren persönlichen Kurplan
- **Die Schroth'sche Ernährung**
 - hypokalorisch kalorienreduziert - 600 bis 800 kcal pro Tag
 - vegan, basisch, cholesterinfrei, eiweißarm, salzarm und frei von tierischem Eiweiß
- **Ruhe und Bewegung**
 - Ruhephase an den Trockentagen - gibt dem Körper die Möglichkeit zur intensiven Regeneration
 - Bewegung an den Trinktagen - regt den Stoffwechsel an und sorgt für zusätzlichen Fettabbau



Um unerwünschte Kreislaufprobleme zu vermeiden, raten wir Ihnen von einem Saunabesuch ab. Stattdessen können Sie die wohltuende Wärme der Infrarotkabine gerne genießen.

Weitere Unterstützende Angebote

- individuelle Ernährungsberatung bei unserer Ernährungsberaterin
- Colon-Hydro-Therapie - Naturheilverfahren zur intensiven Reinigung des Dickdarms in der Physio- & Osteopathiepraxis Klarmann
- Detox-Infusion im Medical Dres. Fink
- Fragestunde mit Küchenchef Helmut Beng (Termin, siehe Wochenprogramm)

Wir wünschen Ihnen einen guten Erfolg mit Ihrer Schrothkur!



ABLAUF DER SCHROTHKUR

Tag der Anreise

18:00 - 20:15 Uhr

Abendessen

Hier servieren wir Ihr erstes Schrothkur-Menü in unserem Kur-Restaurant

Folgetage

07:00 - 10:00 Uhr

Frühstück

Entdecken Sie die vielfältige Auswahl an Tees, an den ersten drei Kurtagen dürfen Sie auch gerne bis zu 2 Scheiben Knäcke- oder Vollkornbrot nehmen.

12:00 - 13:15 Uhr

Mittagessen

Genießen Sie unser abwechslungsreiches Schrothkur-Menü
Neuanreisen vom Vortag erhalten zum Mittagessen unsere köstliche Pflaumensuppe

18:00 - 20:15 Uhr

Abendessen

Genießen Sie unser abwechslungsreiches Schrothkur-Menü

Falls Ihnen ein Gericht nicht zusagen sollte, können Sie jederzeit auf unsere Alternativen zurückgreifen. Zur Auswahl stehen Sauerkraut mit Kartoffeln, Haferbrei oder pürierte Gemüsesuppe.

Insbesondere in den ersten drei Tagen der Kur kann es zu einer sogenannten "Fastenkrise" kommen. Im Folgenden erhalten Sie hilfreiche Tipps, um diese erfolgreich zu bewältigen

- Kältegefühle - Fußbad, Wärmflasche auf den Bauch
- Schlafstörungen - warmes Fußbad am Abend
- Morgendliche Kreislaufprobleme - Kneippgang im SPA



AUFBAUTAGE ZUM ENDE DER KUR

Am Ende Ihrer Schrothkur stehen Ihnen pro Fastenwoche ein Aufbautag zur Verfügung.

Kurz vor Abschluss Ihrer Kur wird sich unser Restaurant-Team mit Ihnen in Verbindung setzen, um Ihnen das Aufbau-Menü vorzustellen. So haben Sie die Möglichkeit, Ihr Aufbauessen individuell auszuwählen.

Aufbautag 1 - bei einer Woche Schrothkur

- 07:00 - 10:00 Uhr** **Frühstück**
Entdecken Sie die vielfältige Auswahl an Tees
- 12:00 - 13:15 Uhr** **Mittagessen**
Wir servieren Ihnen eine Kalbsfleischbrühe mit Wildreis, buntem Gemüse, Brätspätzle und Schnittlauch
- 18:00 - 20:15 Uhr** **Abendessen**
Hier können Sie ein Gericht aus unserer speziellen Aufbaukarte wählen

Abreisetag - bei einer Woche Schrothkur

- 07:00 - 10:00 Uhr** **Frühstück**
Hier haben Sie die Möglichkeit, sich ein kleines Frühstück nach Ihren Wünschen an unserem Buffet zusammenzustellen



AUFBAUTAGE ZUM ENDE DER KUR

Aufbautag 1 - bei zwei Wochen Schrothkur

- 07:00 - 10:00 Uhr Frühstück**
Entdecken Sie die vielfältige Auswahl an Tees
- 12:00 - 13:15 Uhr Mittagessen**
Genießen Sie unser abwechslungsreiches Schrothkur-Menü
- 18:00 - 20:15 Uhr Abendessen**
Wir servieren Ihnen eine Kalbsfleischbrühe mit Wildreis, buntem Gemüse, Brätspätzle und Schnittlauch

Aufbautag 2 - bei zwei Wochen Schrothkur

- 07:00 - 10:00 Uhr Frühstück**
Hier haben Sie die Möglichkeit, sich ein kleines Frühstück nach Ihren Wünschen an unserem Buffet zusammenzustellen
- 12:00 - 13:15 Uhr Mittagessen**
Hier können Sie ein Gericht aus unserer speziellen Aufbaukarte wählen
- 18:00 - 20:15 Uhr Abendessen**
Hier können Sie ein Gericht aus unserer speziellen Aufbaukarte wählen

Abreisetag - bei zwei Wochen Fasten

- 07:00 - 10:00 Uhr Frühstück**
Hier haben Sie die Möglichkeit, sich ein kleines Frühstück nach Ihren Wünschen an unserem Buffet zusammenzustellen