

Schrothkur nach J. Schroth

Diätplan



Gesund & glücklich mit Schroth Ganzheitliches Naturheilverfahren.!



Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821 /550

www.hotelascona.de info@hotelascona.de

Sie haben sich zu einer Schrothkur in VitalHotel Ascona entschieden.

Herzlich willkommen –

wir freuen uns, Sie dabei zu begleiten!

Das Naturheilverfahren nach Johann Schroth basiert auf den vier Regeln schroth'sche Diät, schroth'sche Packung, schroth'sche Trinkverordnung und dem Wechsel aus Ruhe und Bewegung.

In dieser Broschüre haben wir eine Übersicht über Ihren Speiseplan während Ihrer Kur zusammengestellt. Natürlich können Sie uns Ihre Wünsche mitteilen, gerne werden wir diese berücksichtigen.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine erfolgreiche Schrothkur.

Ihr VitalHotel ASCONA

Unser Schroth-Diät-Plan

Montag: Trockentag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Pflaumensuppe mit Toast
Abends: 200 ml Kursaft
1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)
1 Scheibe Leinsamenbrot mit geraspelten Möhren,
Petersilie und Schnittlauch

Dienstag: Trinktag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Tomatengemüsesuppe mit 6-Korn-Mix
Abends: Folienkartoffel mit gedünstetem Gemüse
Trinken: 1 Liter trinken
(z.B. Kräutertee, Wasser oder Wein – Maximalmenge
an Schrothwein bei Frauen $\frac{1}{4}$ l und bei Männern $\frac{1}{2}$ l)

Mittwoch, Trockentag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: 8 eingeweichte Aprikosen
mit Schrothbrot
Abends: 200 ml Kursaft
1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)
Kräuterbrot mit Karottenmus

Donnerstag: Trinktag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Kartoffelsuppe mit Kräutern
Abends: Apfelrundkornreis mit Fruchtmark
Trinken: 1 Liter trinken
(z.B. Kräutertee, Wasser oder Wein – Maximalmenge
an Schrothwein bei Frauen $\frac{1}{4}$ l und bei Männern $\frac{1}{2}$ l)

Freitag: Trockentag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Ananaskraut mit Schrothbrot
Abends: 200 ml Kursaft
1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)
Gedämpftes Gemüse mit Kartoffeln und Kräutern

Samstag: Trinktag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Haferflockensuppe mit Honig und Apfel-
Himbeerkompott
Abends: 1 Pellkartoffel mit Brokkoli
Trinken: 1 Liter trinken
(z.B. Kräutertee, Wasser oder Wein – Maximalmenge
an Schrothwein bei Frauen $\frac{1}{4}$ l und bei Männern $\frac{1}{2}$ l)

Sonntag: Trinktag

- Früh:** 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Wirsing - Reis - Suppe und Grießbrei mit Himbeeren
Abends: Romanescomus mit Kresse
und Schrottbrot
Trinken: 1 Liter trinken
(z.B. Kräutertee, Wasser oder Wein – Maximalmenge
an Schrotwein bei Frauen $\frac{3}{4}$ l und bei Männern $\frac{1}{2}$ l)

Aufbaudiät

Die Aufbautage am Ende jeder Schrothkur sind abhängig von der Dauer Ihres Gesundheitsurlaubes.
Je nachdem ob Sie 2 oder 3 Wochen geschrothet haben, verändert sich die Länge der Aufbautage.

- 7 Tage = Kein Aufbautag
14 Tage = 1. Aufbautag – A oder B
21 Tage = 2. Aufbautage – A und B

Aufbautag A

- Frühstück:** 1 Glas Kräutertee oder Schwarztee,
Toast mit Diätmarmelade, Honig oder
100 g Quark
Mittagessen: Kalbs- oder Hühnerfrikassee mit Naturreis
Abendessen: 100 g Kräuterquark mit einer Pellkartoffel oder
100 g Quark mit Kräutern oder Kompott
Saft, Wacholder, Wein

Aufbautag B

- Frühstück:** 1 Tasse Kaffee oder Schwarztee
1 Brötchen mit Diätmargarine,
Quark oder Honig
Mittagessen: 1 Forelle mit Kartoffeln und Meerrettichquark, Salat
mit Zitronendressing
Abendessen: 1 Scheibe Brot mit
100 g Kräuterquark oder
100 g Quark mit Kompott
Saft, Wacholder, Wein

Ihre **Aufbau**-Diät und auch die Ernährung während der Nachkurzeit sollte für ca. 8-10 Tage **salz- und fettarm** sein, wobei alle **schwer verdaulichen** Speisen, wie Pfannengerichte, grobe Kohlsorten, Hülsenfrüchte (grobe Erbsen und Bohnen, Linsen) und Pilze **gemieden** werden sollen.

Grundsätzlich sollte Ihre Ernährung **reich an Frischkost** (Obst, Gemüse und Salate) sein.

Kohlenhydrate nehmen sie in geringen Mengen Reis, Kartoffeln und Vollkornbrot zu sich; Süßigkeiten sollen möglichst vermieden werden.

Vorzugsweise sollten Sie in der Zeit nach der Kur nur mageres, weißes **Fleisch** von jungen Tieren (Kalb, Huhn) und Fisch, möglichst gegrillt oder gekocht, essen. An **Fetten** sollen **möglichst Pflanzenfett** verwendet werden, unter denen man biologisch hochwertigen Fetten mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Diätmargarine wie Eden, Becel und Vitaquell) den Vorzug geben soll.

Ihre **Hauptmahlzeit** sollten sie am **Mittag** einnehmen. Am **Abend** begnüge man sich mit einer leichten Quarkspeise oder Joghurt mit etwas Obst und einer Scheibe Knäcke- oder Vollkornbrot. Grundsätzlich sollte man bei Auftreten des ersten Sättigungsgefühls die Mahlzeiten beenden und eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr vermeiden.

Abgesehen von speziellen diätetischen Verordnungen des Arztes werden Sie nach erfolgreich beendeter Entschlackung durch die Schrothkur (bei Einhaltung dieser diätetischen Empfehlungen) einen länger andauernden Kurerfolg erwarten können.

