

# Diätplan

## Original

## Schrothkur



*Hotel Ascona · Zur Amtsheide 4 · 29549 Bad Bevensen  
(Lüneburger Heide)*

*Telefon 05821 – 550 · Fax 05821-42718  
www.hotelascona.de · info hotelascona.de*

## Unser Schroth-Diät-Plan

*Montag:* Trockentag, Ruhetag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck

Mittags: Pflaumensuppe mit Toast

Abends: 200 ml Kirsaft

1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)

1 Scheibe Schrothbrot mit Dill und gedünsteten Möhren

*Dienstag:* Kleiner Trinktag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck

Mittags: Tomatengemüsesuppe mit 6-Korn-Mix

Nachmittags; zwischen 15.00 – 20.00 Uhr Männer  $\frac{1}{2}$  l,  
Frauen  $\frac{1}{4}$  l (z.B. Wein, Kräutertee, Wasser)

Abends: Pellkartoffel und Blattspinat

*Mittwoch*, Trockentag, Ruhetag

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

*Donnerstag*: Großer Trinktag

- Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck  
Mittags: Kartoffelsuppe mit Kräutern  
Nachmittags: zwischen 15.00 – 20.00 Uhr Männer 1 l,  
Frauen ½ l (z.B. Wein, Kräutertee, Wasser)  
Abends: Apfelrundkornreis mit Fruchtmark

*Freitag*: Trockentag, Ruhetag

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

*Samstag:* Kleiner Trinktag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck

Mittags: Haferflockensuppe mit Honig und Apfel-  
Himbeerkompott

Nachmittags: zwischen 15.00 – 20.00 Uhr Männer  $\frac{1}{2}$  l,  
Frauen  $\frac{1}{4}$  l (z.B. Wein, Kräutertee, Wasser)

Abends; 1 Pellkartoffel mit Brokkoli

*Sonntag:* Großer Trinktag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck

Mittags: Gemüse-Bolognese mit Kartoffelschnee und Grießbrei  
mit Himbeeren

Nachmittags: zwischen 15.00 – 20.00 Uhr Männer 1 l,  
Frauen  $\frac{1}{2}$  l (z.B. Wein, Kräutertee,  
Wasser)

Abends: Romanescomus mit Kresse  
und Schrottbrot

## Aufbaudiät

7 Tage	=	Kein Aufbautag
14 Tage	=	Aufbautag – A oder B
21 Tage	=	Aufbautage – A und B

### 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**

### 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**

Die Aufbau-Diät und auch die Ernährung während der Nachkurzeit für ca. 8-10 Wochen soll salz- und fettarm sein, wobei alle schwer verdaulichen Speisen, wie Pfannengerichte, grobe Kohlsorten, Hülsenfrüchte (grobe Erbsen und Bohnen, Linsen) und Pilze gemieden werden sollen. Die Diät soll reich an Frischkost (Obst, Gemüse und Salate) sein. An Kohlenhydraten verwende man in geringen Mengen Reis, Kartoffeln und Vollkornbrot; Süßigkeiten sollen möglichst vermieden werden. An Fleisch soll nur mageres, weißes Fleisch von jungen Tieren (Kalb, Huhn) und Fisch, möglichst gegrillt oder gekocht, gegessen werden. 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. Die Hauptmahlzeit soll am Mittag eingenommen werden. 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 wird der Kurgast nach erfolgreich beendeter Entschlackung durch die Schrothkur (bei Einhaltung dieser diätetischen Empfehlungen) einen länger andauernden Kurerfolg erwarten können.