

SCHROTHKUR IN OBERSTAUFEN – HEILSAM, ABER ANSPRUCHSVOLL

Verschwitzt und zugedeckt

Für Oberstausfen ist sie ein Wahrzeichen wie Neuschwanstein für Schwangau: die Schrothkur. Das nicht ganz unumstrittene Naturheilverfahren entgiftet den Körper – und nebenbei nimmt man ab. Mitunter ist es auch eine ganz schöne Qual. In der Rosenalp durfte ich einen Tag lang »Schrothkurluft« schnuppern.

Die Frau, die mich ins Schwitzen bringen wird, schleicht um 4.18 Uhr ins Zimmer. Immerhin bringt sie eine angenehm duftende Tasse Tee mit – eine Art Friedensangebot, vermute ich, durchaus sinnvoll, wenn man Menschen zu dieser Stunde aus dem wohligen warmen Bett scheucht.

Aber Helga Richter, so der Name der frühen Besucherin, macht das – entgegen vieler gegenteiliger Vermutungen, die ich in Kürze treffen werde – nicht aus Bosheit. Die 33-Jährige ist Packerin. Noch nie gehört? Das kommt wahrscheinlich davon, dass es den Beruf in dieser Form fast nur im Allgäu gibt – genauer gesagt, in Oberstaufen, dem weltweit einzigen Schroth-Heilbad. Das Bett, das ich gerade schlaftrunken verlassen habe, steht in einem behaglich eingerichteten Zimmer in der Rosenalp – einem Hotel und Gesundheitsressort in Oberstaufen, in dem die Schrothkur seit fast 50 Jahren angeboten wird.

AM ANFANG STAND EIN PFERDETRITT

Schrothkur, das lässt zunächst viele Leute misstrauisch an eine Körnerdiät denken. Sie geht aber namentlich auf den schlesischen Fuhrmann und Naturheilkundigen Johann Schroth zurück. 1817 wurde dessen Kniegelenk verletzt, als eines seiner Fuhrpferde ausschlug. In Niederlindewiese, einem kleinen Ort im ehemaligen Sudetenland, behandelte er die versteifte Verletzung erfolgreich mit nasskalten Umschlägen, die sich nach einiger Zeit erwärmten. Zugleich beobachtete er bei seinen Tieren, dass diese ihr Fressen verweigerten und das Trinken einschränkten, wenn sie krank waren. In diesem »Fasten« vermutete Schroth eine Beschleunigung der Selbstheilungsprozesse, da durch die Verwertung von Nahrung immer Energie im Körper gebunden wird. Auf diesen Erfahrungen beruhend entwickelte er die Schrothkur als Naturheilverfahren, das den Körper dazu antreibt, sich selbst zu heilen und die Abwehrkräfte zu steigern.

Durch den Zweiten Weltkrieg und dem damit verbundenen Flüchtlingsstrom in den Westen verlor die Schrothkur ihre angestammte Heimat in Niederlindewiese. Dr. med. Hermann Brosig brachte 1947 sein Wissen und den tiefen Glauben an die Heilkraft der Kur nach Oberstaufen, wo ihn die reizvolle Landschaft und das wohltuende Klima begeisterten. Der hohe Freizeit- und Erholungswert des Ortes vor den Alpengipfeln erschien ihm ideal als neue Heimat der Schrothkur. Am 11. Januar 1949 stand der erste Schrothkurgast am Bahnhof. Tausende folgten ihm. Ihr Wohlergehen garantiert der hiesige Schrothverband. Er bildet die Packerinnen aus, verleiht die Schrothplakette, kontrolliert die Hotelküchen. Durch die strengen Richtlinien des Verbands fühlt sich Oberstaufen den Säulen der Schrothkur, dem Fasten, dem Wechsel von Trink- und Trockentagen, Ruhe und Bewegung und den berühmt-berüchtigten Schwitzpackungen verpflichtet.

OHNE SCHWEISS KEIN PREIS

Letztere steht mir nun bevor. Etwas misstrauisch bäuge ich Helga, wie sie mein Bett für die Packung vorbereitet. Wie Frau Holle schüttelt sie ein Laken nach dem anderen aus, verteilt Wärmflaschen und erzählt von ihrem Alltag als Schroth- ➤



kur-Packerin. In der Rosenalp arbeiten sie zu dritt, und das fast jede Nacht. Helga packt heute 13 Gäste ein und wieder aus, kocht Tee, macht Tücher nass. Einige hartgesottene »Schrothler«, die seit 30 Jahren wiederkommen, wollen, dass sie das feuchte Tuch vorher nach draußen legt, damit es »richtig schön kalt ist«. Manche möchten noch eine Weile weiterschwitzen, wenn sie zum Auswickeln erscheint – dann kommt Helga später wieder. Das gehört zum Beruf.

Wegen der nächtlichen Arbeitszeiten ist der vor allem für Teilzeitarbeiter und Mütter attraktiv. So war es auch bei Helga. Eigentlich ist sie gelernte Hauswirtschaftshelferin und Einzelhandelskauffrau. »Aber als die Kinder kamen, klappte das zeitlich nicht mehr.« Also machte die Allgäuerin eine Umschulung zur Packerin. Das heißt, nachts arbeiten, tagsüber für die Kinder da sein. »Wenn die Jüngste in ein paar Jahren in die Schule geht, darf ich ab und zu auch wieder schlafen«, lacht die 33-Jährige. Eines muss man ihr lassen – den Knochenjob, den sie seit mittlerweile fünf Jahren macht, sieht man ihr nicht an.

Selbst um halb fünf Uhr morgens und als zerknitterter Langschläfer ist es nahezu unmöglich, sich nicht von ihrer herzlichen Art vereinnahmen zu lassen. Ich schöpfe neuen Mut – was soll mir so eine sympathische Person schon antun – und lasse mich auf das nasskalte Laken auf dem Bett sinken, welches Helga so-

gleich flink um mich schlägt. Brrr! Meine zertifizierte Menscheneinwicklerin nickt verständnisvoll, dann packt sie mir eine Warmflasche auf den Bauch – »für die Leber«, wie sie sagt – und eine trockene Decke darüber. Und noch eine. Und noch eine. Schließlich kann ich kaum noch über den Berg aus Decken über meine Brust hinübergucken. Aber immerhin – das klamme Gefühl verfliegt bereits. Wie lange ich mir die Packung zutraue, fragt Helga. »Och, ich richte mich ganz nach Ihrem Zeitplan«, erwidere ich selbstsicher. Insgeheim frage ich mich bereits, was an dieser gemütlichen Packung so kräftezehrend sein soll. Die Packerin lächelt wissend. »Ich komme in einer Stunde wieder«, verkündet sie und ist auch schon verschwunden.

900 GÄSTE PRO JAHR

Allmählich macht sich Wärme in meinem Körper breit. Da meine Gliedmaßen bewegungsunfähig sind, bleibt mir nicht viel, als nachzudenken. Über das Abendessen zum Beispiel – Gemüsestrudel mit Walnüssen und Brokkoli mit Lauchsoße gab es. Was die Kost betrifft, geht es den Schrothlern heutzutage besser als früher – da gab es häufig nur gedünstetes Gemüse oder Rohkost. Inzwischen haben die Oberstaufener Köche eine ganze Reihe von veganen Gerichten kreiert, denen man das

In der herrlich gelegenen Rosenalp wird der Fokus auf Gesundheit und Wellness gelegt. Jährlich kommen rund 900 Schrothkurgäste



Fotos: Allgäuer Rosenalp GmbH & Co.KG **** Superior, Oberstaufen, Tourismus Marketing GmbH, Claudia Schöwe, Viola Elgaf

GESUNDHEITSRESORT & SPA ROSENALP

Die Rosenalp ist ein Familienbetrieb, in dem sich gleich drei Generationen um das Wohl ihrer Gäste bemühen. Senior-Chefin Rita Schädler legte mit ihrem Mann Walter den Grundstein für die Rosenalp-Erfolgsgeschichte. Sie gilt als Schroth-Pionierin und bot bereits in den frühen Sechzigerjahren die Kur an. Über 50 Jahre später bietet die Rosenalp als 4 Sterne superior Hotel ihren Gästen zeitgemäßen Komfort. Zwar haben mittlerweile die nächsten Generationen den Betrieb übernommen, den inhaltlichen Schwerpunkt hat das Haus jedoch beibehalten und ausgebaut: Das 150 Betten-Gesundheitsresort bietet neben der Schroth'schen Kur auch Heil- und Basenfasten an. Mit einer hoteleigenen Arztpraxis, einem Physiotherapie-Team, einer Naturheilpraxis und Reha-Konzepten ist das Gesundheitsangebot in der Rosenalp breit gefächert. Dabei ist der familiäre Charme des wachsenden Hauses nie verloren gegangen. Rita Schädler begrüßt die Gäste an der Rezeption bis heute persönlich – falls ihr Familienhund Max nicht zuvorkommt.

www.rosenalp.de



Die Schrothkur darf nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Praktisch: Dr. Cornelia Wörners Praxis befindet sich direkt im Hotel

fehlende Salz kaum anmerkt. Auch, wenn die Portionsgröße insbesondere bei männlichen Gästen regelmäßig Anflüge von Galgenhumor auslöst. Daher hat ein Großteil der Schrothkurbetriebe – so auch die Rosenalp – einen extra Servierraum nur für fastende Kurgäste. So muss keiner über den Tellerrand seiner Pflaumensuppe auf das Schnitzel vom Tischnachbarn blicken. Das Einzige, was mir bei der Schroth'schen Diät fehlt, ist der Kaffee. Der ist als »Genussgift« verboten. Dabei könnte ich gerade jetzt einen brauchen. Ich werde schläfrig, soll laut Helga aber wach bleiben, um ordentlich zu schwitzen.

Zum Glück ist meine Kollegin Claudia anwesend. Sie hat mich in die Rosenalp begleitet, um mich in der Packung abzulichten (keine »Selfies« ohne Arme) und musste daher genauso früh aufstehen wie ich – nachdem wir jedoch am Vorabend ausgiebig den luxuriösen Spabereich erkunden durften, findet sie, dass das ein kleines Opfer ist. Neben einem Schwimmbad mit beheiztem Außenbecken wartet die Rosenalp unter anderem mit zwei Saunen und einem Dampfbad auf – da kann man kaum glauben, dass die meisten Gäste kommen, um kalorienreduzierte Kost zu futtern und sich nachts in nasse Tücher einwickeln zu lassen – zumindest, was die Schrothkurgäste betrifft. Doch rund 900 Gäste kommen genau dafür jährlich in die Rosenalp. Neben diesen bieten über 50 weitere Oberstaufener Häuser, vom Kur-

heim bis zum Wellnesshotel, die Kur an – viele haben Stammgäste. Im idyllischen Schroth-Heilbad können sie fasten, entgiften und relaxen – zu sich selbst finden. In der Schroth'schen Packung haben sie ja reichlich Zeit dafür.

KEINE KUR OHNE KURARZT

»In der Regel bleiben die Patienten eineinhalb bis zwei Stunden in der Packung«, hat mir die Kurärztin Cornelia Wörner bei unserem Gespräch verraten. »In dieser Zeit kommt es zu einem Temperaturanstieg und der Stoffwechsel wird angeregt. Das schwemmt unerwünschte Giftstoffe aus – und Sie verbrennen Kalorien.« Die Fach- und Badeärztin betreibt ihre Praxis direkt in der Rosenalp. Gäste, die eine Schrothkur machen wollen, lassen sich zunächst von ihr untersuchen, um Risikofaktoren wie schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder akute Infektionen auszuschließen. Durch die Lage ihrer Praxis im hoteleigenen Gesundheitszentrum hat Dr. Wörner die Möglichkeit, ihre Patienten medizinisch durch die Kur zu begleiten. Sie erstellt die individuellen Kurpläne für jeden Gast, schließt Allergien beim Speiseplan aus und bestimmt die Dauer, die die Gäste »im Schwitzkasten« verbringen.

Ihre Schrothkur-Patienten unterscheidet sie in zwei Gruppen. Die einen kommen, um ihre Beschwerden zu lindern: »Insbe- ➤

Vor der Schrothkur fürchten viele das Hungergefühl. Die Portionen sind zwar klein, doch zur Kur gehört auch das Maßnehmen und Erkennen, dass der Körper mit weniger auskommt



DIE VIER SÄULEN DER ORIGINAL OBERSTAUFENER SCHROTHKUR

1. Die Schroth'sche Diät



Die Schroth'sche Kost basiert auf den uralten Prinzipien des Heilfastens: Das Essen ist salzfrei, reizarm und basisch, ohne tierisches Eiweiß und Fett. Täglich werden dem Körper weniger als 1000 Kalorien zugeführt. Damit gilt die Schrothkur als unterkalorische Diät, die von einem Kurarzt begleitet werden muss.

2. Die Schroth'schen Schwitzpackungen



Feuchtkalte Ganzkörperwickel in den frühen Morgenstunden, auf die der Körper mit Temperaturanstieg und Ausschwitzen von Stoffwechselrückständen reagiert. Den Packungen wird eine schmerzlindernde, entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Das Hautbild verbessert sich und das Bindegewebe wird gestärkt.

3. Trink- und Trockentage



Der tägliche Wechsel der kurärztlich verordneten Trinkmenge führt zu einer »Gewebsdrainage« – wie bei einem Schwamm, der durch mehrmaliges Tunken ins Wasser und anschließendes Ausdrücken gereinigt wird. Erlaubt ist neben Mineralwasser, Tee und Säften auch trockener Kurwein in moderaten Mengen. Er ist jedoch keine Pflicht.

4. Ruhe und Bewegung



Dieser Wechsel im Zusammenhang mit der täglichen Trinkmenge unterstützt den Entgiftungsprozess. Trockentag bedeutet Ruhephase: Massage und Spaziergänge bauen Stress ab. Die moderate Bewegung an den Trinktagen, wie beim Nordic Walking, Golfen oder Wandern regt den Stoffwechsel an und sorgt für zusätzlichen Fettabbau.

sondere bei Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Rheuma, Arthrose und Diabetes kann eine Schrothkur Wunder wirken.« Die zweite Gruppe wird stetig jünger: »Immer mehr Menschen machen die Schrothkur, um einem Burn Out vorzubeugen oder präventiv etwas für ihre Gesundheit zu tun«, erklärt die Kurärztin. Eine gezielte Auszeit, um wieder auf den Pfad der Gesundheit zurückzufinden. Dass die Schrothkur einige Pfunde purzeln lässt, sei natürlich ein angenehmer Nebeneffekt.

SCHWEBEN UND SCHWITZEN

Ein neues Körper- und Gesundheitsgefühl, Gewichtsreduktion, ein gestärktes Immunsystem, ein verbessertes Hautbild. All das sind medizinisch überzeugende Argumente für eine Schrothkur – doch nach gerade einmal einer halben Stunde in der »Schwitzpackung« bin ich alles andere als überzeugt, dass dieser Selbsttest eine gute Idee ist. Nachdem mein Repertoire an Posen stark eingeschränkt war, hat Claudia mehr als genug Fotos im Kasten. Nun sitzt sie die Zeit mit mir ab. Und die dehnt sich ganz schön aus in der Packung. Genau wie meine Poren. Die Wärmekissen und der Tee haben meine innere Sauna aktiviert – und die bollert nun unaufhaltsam vor sich hin.

Mir ist heiß. Ich schwitze. Eine Haarsträhne kitzelt mich, doch ich kann mich nicht rühren. Mein Kreislauf meldet sich. Ich versuche, dem mit Entspannung gegenzuwirken. Versuche, der Packung geistig zu entschweben. Ich schwebe nicht, ich schwitze. Und ich fühle mich wie ein mumifiziertes Weichei. Meine Kollegin Claudia erkenne ich zur Zeitansagerin (oft!), Cheerleaderin und zum Kummerkasten. Sie erträgt es mit Fassung und entfernt sogar die Haarsträhne aus meinem Gesicht. Dann beginnt sie, neben mir in einem Magazin zu blättern. Ich erwische mich dabei, dass ich jedem Lufthauch, den das Umblättern der Seiten verursacht, entgegenfiebere. »Wie lange braucht sie denn für diese Seite?«, ärgere

ich mich, als sie bei einem Artikel länger verharret. Helga, wo bleibt nur Helga? Als die Tür aufgeht, entfährt mir ein »Gott sei Dank«.

DER BESTE SCHLAF DES LEBENS

»Sie haben aber gut geschwitzt«, lobt sie, als sie mich aus meinem Käfig aus Laken befreit. Ich lächle kläglich. Tiefen Respekt habe ich vor den Schrothlern gewonnen, die zwei Stunden und länger in der Packung ausharren. »Das erste Mal ist immer das unangenehmste«, beschwichtigt mich die Packerin. »Und jetzt kommt der schöne Teil: das Nachruhen.« Der Schlaf nach der Packung wird von vielen Schrothkurgästen als der erholsamste ihres Lebens beschrieben. Nachdem Helga sich verabschiedet hat, lasse ich mich auf die Matratze sinken.

Schon in ein paar Stunden werde ich erstaunt im Badezimmer feststellen, wie gut diese einzige Schroth'sche Packung meiner Haut getan hat. Zum Mittagessen erneut überrascht sein, wie schmackhaft salzlose Kost sein kann. Und in Erwägung ziehen, ob mir und meinem Körper eine zweiwöchige Schrothkur – mindestens so lange sollte man sich Zeit nehmen, um Effekte zu er-



AUF SCHROTH-TOUR

Von April bis Mitte Oktober bietet das Tourismusbüro in Oberstaufen eine Stadtwanderung mit »Johann Schroth« (gespielt von Wanderführer Theo Palecek) an. Der berichtet auf amüsante Weise, wie die vier Säulen seines Naturheilverfahrens entstanden und sich die Kur später in Oberstaufen etablierte. Die Tour findet jeden Donnerstag um 14 Uhr statt. Anmeldung am Vortag bis 16 Uhr unter Tel. 08386 93000 oder per E-Mail: info@oberstaufen.de. Treffpunkt ist die Tourist-Info im Haus des Gastes, Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstaufen.

zielen, behauptet die Kurärztin – nicht doch ganz gut tun würde. Doch jetzt noch nicht. Jetzt schließe ich die Augen. Und erwarte den erholsamsten Schlaf meines Lebens. Viola Elgaß

Anzeige

KEIN PLAN? AB INS AQUARIA

BADEN · SAUNA · WELLNESS



WWW.AQUARIA.DE

AQUARIA
ERLEBNISBAD