

Vorabinformationen für Ihre Schrothkur



Wir freuen uns, dass Sie sich für eine Schrothkur bei uns im Hotel interessieren und möchten Ihnen gerne einiges Wissenswertes an die Hand geben:

Wir bieten bei uns im Hotel **individuelle Kuren** an!

Sie fasten nicht mit/in einer Gruppe, Ihr Tag ist nicht getaktet und fest vorgegeben. Sie allein entscheiden, wie Sie Ihre Fastentage gestalten.

Dafür können Sie Ihren Anreisetag sowie die Aufenthaltsdauer frei wählen und sind nicht an feste Termine gebunden.

Die Schrothkur bei uns im Hotel findet **nicht unter ärztlicher Aufsicht** statt.

Wir vereinbaren gerne einen Termin bei unserem vertrauten Allgemeinarzt, der eine Eingangsuntersuchung macht und Ihnen mit medizinischer Hilfe zur Seite steht. Die Praxis befindet sich im Nachbarort, ca. 5 Minuten Autofahrt.

Bei Vorerkrankungen, Beschwerden raten wir, vor Anreise Ihren Hausarzt zu konsultieren, ob eine Schrothkur für Sie geeignet ist!

Wir bieten zu Beginn Ihrer Kur ein **Einführungsgespräch** an, in dem wir Ihnen alles Wissenswertes zum Ablauf Ihrer Schrothkur, Ihren Möglichkeiten und Besonderheiten erklären.

Sie reisen entspannt an, kommen in aller Ruhe an – den Termin vereinbaren wir vor Ort ganz individuell!

Selbstverständlich stehen wir Ihnen während Ihrer Kur zur Seite und sind für Fragen, Probleme oder Unwohlsein für Sie da!

Vorabinformationen für Ihre Schrothkur

~~~

Was sollten Sie vor Anreise beachten:

- planen Sie zwei, drei Entlastungstage ein
  - reduzieren Sie fetthaltiges Essen wie Fleisch, Fisch, Wurst, Käse und Süßwaren und stellen Sie Ihre Ernährung auf leicht verträgliche Lebensmittel um (Obst, Gemüse, Reis, Kartoffeln, Rohkost, Suppen)
- reduzieren bzw. stellen Sie Ihren Kaffeekonsum komplett ein
  - der plötzliche Koffeinentzug wird oftmals unterschätzt, es kann zu Kopfschmerzen während der ersten Kurtage kommen.

Was packe ich in meinen Koffer:

- ❖ Badekleidung  
(Wellnesstasche, Bademantel, Handtücher liegen in Ihrem Zimmer parat)
- ❖ Indoor-Sportschuhe (falls Sie den Cardio-Raum nutzen möchten)
- ❖ Wanderausrüstung  
feste Schuhe, evtl. Stöcke, Kleidung für jede Wetterlage
- ❖ Wohlfühl-Kleidung für Ihre Relax-Zeit, für die geführte YOGA-Stunde
- ❖ Dinge für Ihre „Zeit für Mich“
  - Bücher, Zeitschriften
  - Musik
  - Schreibutensilien (für ein evtl. Fastentagebuch, Anregungen im Hotel)
  - und all das, wofür im Alltag keine Zeit ist.....

### Vorabinformationen für Ihre Schrothkur

~~~

Anreisetag

- kommen Sie in aller Ruhe an und finden Sie sich bei uns ein
- wir vereinbaren einen Termin für das Einführungsgespräch
- abends
 - o Start mit der Schroth-Diät je nach Wochentag
 - Trockentag oder Trinktag

Ab 1. Urlaubstag

- frühmorgens: morgendliche Schwitzpackung (empfohlen, aber auf Wunsch)
 - o montags bis samstags – die Packerin kommt zu Ihnen ins Zimmer
- morgens: Tee nach Wunsch, Obst, trockenes Vollkornbrötchen
- mittags: Salat, Hauptgang, Dessert (1. Tag Hauptgang Pflaumensuppe)
- abends „im Wechsel“

Trockentag: frisch gepresster Orangensaft, Salat, Hauptgang, Dessert
(Montag, Mittwoch, Freitag)

Trinktag: Wasser, trockener Kurwein, Salat, Suppe, Hauptgang, Dessert
(Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag)

Aufbautag

- gegen Ende des Aufenthalts (je nach Aufenthaltsdauer)
individuelle Aufbaukost, um den Körper wieder an normale Kost zu gewöhnen

Vorabinformationen für Ihre Schrothkur

~ ~ ~

Sonstiges Wissenswertes

- Wasser steht den ganzen Tag für Sie zur Verfügung
 - o Bitte beachten Sie, an den Trinktagen bewusst weniger zu trinken
- im Badebereich Teeangebot
- Bademantel und Badetasche liegen in Ihrem Zimmer parat
- Das Schrothbett und -zubehör liegt in Ihrem Zimmer parat
- Wanderkarten, Ausflugstipps, Leih-Nordic Walking-Stöcke und Infos zu geführten Wanderungen (durch die Tourist Info Lam) erhalten Sie an der Rezeption
- Bücherauswahl an der Rezeption
- Yoga-Raum CHArma steht Ihnen zur individuellen Nutzung jederzeit zur Verfügung
- Geführte Yoga-Stunde (1 x wöchentlich)
- Aqua Fitness (1 x wöchentlich)

Nähere Informationen gerne auch auf unserer Homepage oder während Ihrer Kur im persönlichen Gespräch!