

Vera Brosig

# Die Originale **Schrothkur**

Das altbewährte Naturheilverfahren nach Johann Schroth

4. Auflage

schlütersche

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Brosig, Vera:**

Die originale Schrothkur: das altbewährte Naturheilverfahren  
nach Johann Schroth/Vera Brosig. – 4. Auflage. –

Hannover: Schlütersche, 2011

ISBN 978-3-89993-503-5

**Anschrift der Autorin:**

Dr. med. Vera Brosig, Kurärztin

Monfortweg 9

87534 Oberstaufen

© 2011 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss von Verlag schriftlich genehmigt werden. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dies besonders gekennzeichnet wurde.

Gestaltung, Satz und Litho:

Kerker + Baum GbR, Hannover

Druck und Bindung:

Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

# Inhalt

- 7 **Vorwort**
- 9 **Die Geschichte der Schrothkur**
- 14 **Eine Schrothkur hilft bei vielen Beschwerden**
- 14 Das Naturheilverfahren nach Johann Schroth
- 16 Bei welchen Erkrankungen kann die Schrothkur eingesetzt werden?
- 17 Übergewicht
- 19 Bluthochdruck
- 19 Fettstoffwechselstörungen
- 20 Cholesterin
- 21 Triglyceride (Neutralfett)
- 22 Hyperurikämie (erhöhte Harnsäure, Gicht)
- 23 Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- 25 Hauterkrankungen
- 26 Schuppenflechte (Psoriasis)
- 26 Neurodermitis
- 26 Furunkulose
- 27 Akne
- 27 Ekzeme
- 27 Allergien
- 28 Rheumatische Erkrankungen
- 28 Arthrosen
- 30 Chronische Polyarthrit
- 31 Weichteilrheumatismus
- 31 Verdickungen der Fingergelenke
- 31 Wirbelsäulenerkrankungen
- 33 Chronisch entzündliche Erkrankungen
- 34 Magen-Darm-Erkrankungen
- 34 Divertikulose des Dickdarms
- 35 Obstipation-Darmträgheit und Verstopfung
- 36 Fettleber
- 36 Migräne
- 37 Wechseljahrsbeschwerden – Klimakterium
- 38 Gegenanzeigen der Schrothkur
- 40 **Besonderheiten und Wirkungen der Schrothkur**
- 40 Die Schrothschen Packungen
- 48 Andere Anwendungen während der Schrothkur
- 48 Sauna
- 49 Die Trink- und Trockentage
- 50 Die Trockentage
- 51 Die Trinktage
- 53 Antioxidantien
- 55 Die Schrothsche Diät
- 66 **Wissenswertes zum Kurverlauf**
- 66 Gewichtsabnahme
- 67 Medikamente
- 68 Genussgifte
- 68 Diätänderungen
- 69 Kurbäck
- 69 Kurkrisen
- 70 Stuhlgang
- 71 Urinmenge
- 72 Hautausschlag
- 73 **Die Bedeutung der Aufbau- tage**
- 73 Behutsames Ende des Fastens
- 74 Erster Aufbau- tag
- 74 Zweiter Aufbau- tag
- 80 **Fragen und Antworten zur Schrothkur**
- 85 **Der Schrothverband**
- 86 **Schlusswort**
- 87 **Rezepte**
- 102 **Register**

# Vorwort

Die Schrothkur ist ein altbewährtes, seit über 170 Jahren bestehendes Naturheilverfahren, benannt nach dem Kurbegründer Johann Schroth. In einer etwa dreiwöchigen Kur wird Ihnen durch tägliche Schwitzpackungen, Wechsel von Trink- und Trockentagen und Schrothscher Diät zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden verholfen.

Diese ganzheitliche Therapie bewirkt einen Säuberungsprozess, der Ihre Gesundheit festigen oder wiederherstellen kann. Ihre geistigen Fähigkeiten werden regeneriert. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele wird wiederhergestellt, nicht zuletzt durch das Herauslösen aus dem häuslichen Milieu und den Aufenthalt in reizvoller Umgebung.

Ich bin dankbar dafür, dass ich als einziger überlebender Schrothkurator von Nieder-Lindewiese der Kur in Oberstaufen 1949 zu einer neuen Heimat verhelfen konnte. Das Gedankengut Johann Schroths wird in Oberstaufen und inzwischen auch in vielen anderen Kurorten der Bundesrepublik Deutschland gepflegt und bewahrt. Die Grundprinzipien der Kur blieben, obwohl neue medizinische Kenntnisse berücksichtigt wurden, unangetastet.

Dr. med. Hermann Brosig



Oberstaufen im Sommer

# Die Geschichte der Schrothkur

Als Johann Schroth am 11. Februar 1798 in Böhmischeschdorf im österreichischen Schlesien geboren wurde, waren die Anschauungen der offiziellen Heilkunde sehr einseitig und intolerant. Zu den Therapieformen zu Beginn des 19. Jahrhunderts gehörten Aderlässe; man verschrieb Metall-, Antimon- und Arsenverbindungen; durch Bleisalze und Eisenchlorid erlitten viele Patienten eher Schäden, als das ihnen geholfen wurde. Begründer dieser Therapieformen war Theophrastus von Hohenheim (1439–1541), bekannter unter dem Namen Paracelsus.

Angesichts der häufigen Misserfolge der offiziellen Heilkunde entwickelte sich im 19. Jahrhundert eine Kontrastmedizin. Ihre Heilmittel waren Ernährung, Naturheilkunde, Wasserheilkunde – kurzum: eine biologische Medizin, die den Menschen als ganzheitliches Wesen wahrnahm.

Da die Ideenträger dieser Behandlungsweisen damals in erster Linie Laien waren, wurden sie kurzerhand als Kurpfuscher abgetan. Aber auch geistige, gesellschaftliche, kulturelle und ökonomische Strömungen drangen auf eine Änderung in der Heilkunde und nicht zuletzt war es die offizielle Medizin der damaligen Zeit, die ganz wesentlich zu einer Änderung beitrug. Die Wirksamkeit der traditionellen Therapieformen wurde in zunehmendem Maße mit Skepsis beobachtet und beurteilt. In diesen Missständen liegen ganz wesentliche Gründe dafür, dass sich eine Bewegung von Laien bildete, die sich von der wissenschaftlichen Medizin abwandte, um sich weniger gefährlichen Arten der Heilbehandlung zuzuwenden.

Auf diesem zeitgenössischen Hintergrund konnten sich nebeneinander zwei Naturheilverfahren entwickeln: Das von Johann Schroth und das von Vinzenz Prißnitz. Johann Schroth



Johann Schroth

ist es zu verdanken, dass sich die von Vinzenz Prießnitz praktizierte Wasserheilkunde zur Naturheilkunde weiterentwickeln konnte. Erstmals kam neben hydrotherapeutischen Anwendungen auch eine diätetische Behandlung dazu. Es ist Johann Schroths großes Verdienst, erkannt zu haben, dass äußere Anwendungen erst in Verbindung mit diätetischen Maßnahmen den entscheidenden Impuls zur Heilung der kranken Menschen bringen.

Natürlich war die Naturheilkunde des 19. Jahrhunderts keine neue Errungenschaft dieser Zeit. Sie hatte bedeutende Vorgänger in der abendländischen Geschichte. Doch mussten bei diesen Vorläufern bestimmte Kriterien erfüllt werden.

Dazu gehörte in erster Linie das Vertrauen zur Natur, die Zuversicht in die Selbstheilungskräfte des Organismus, die Verurteilung der Zivilisation des jeweiligen Zeitalters und die Bevorzugung bestimmter physikalisch-diätetischer Heilverfahren. Große Zurückhaltung übte die Naturheilbewegung stets in der Anwendung von Arzneimitteln.

Die vielleicht bedeutendsten Vorläufer der Naturheilbewegung waren Lucius Anäus Seneca (4 v. Chr.–65 n. Chr.) und Jean Jacques Rousseau (1712–1778). Auch die Lehre von der Schlichtheit und Bedürfnislosigkeit des Menschen im ursprünglichen Zustand verbindet beide Männer. Sowohl in der römischen Kaiserzeit als auch im vorrevolutionären Frankreich herrschten moralischer Niedergang, Ausschweifung, Maßlosigkeit und Laster aller Art. Die Ermahnung: »Zurück zum einfachen, naturgemäßen Leben«, wurde gerade in jenen Zeiten des sittlichen und moralischen Zerfalls besonders laut.

Auf Jean Jacques Rousseau baut alles, was seitdem über das natürliche oder naturgemäße Leben in seiner Bedeutung für Kultur, Wissenschaft, Staat und Medizin geschrieben und gesprochen wurde, auf. Eine Brücke zwischen Rousseau und der späteren Naturheilbewegung des 19. Jahrhunderts schlug Christoph-Wilhelm Hufeland (1762–1836). Seine Maxime lautete: »Lebt mit der Natur, nicht gegen die Natur«. Worte, die heute wieder sehr aktuell sind.

Zwei Faktoren waren bei der Entwicklung des Naturheilverfahrens nach Johann Schroth von entscheidender Bedeutung: Zum einen Johann Schroths genaue Naturbeobachtung und sein sicherer Instinkt und zum anderen sein erster Kontakt zur Wasserheilkunde durch Selbsterfahrung.



Kuranstalt Theresienhof in Nieder-Lindewiese

Schlüsselerlebnis seines ärztlichen Wirkens war eine Kniegelenksverletzung, die Johann Schroth 1817 erlitt. Eines seiner Fuhrpferde trat aus und verletzte Schroths rechtes Kniegelenk, sodass eine Steifigkeit und Knochenaufreibung zurückblieben. Ein Mönch riet ihm, das Kniegelenk mit nassen, kalten Umschlägen zu behandeln. Johann Schroth ließ die Umschläge mehrere Stunden um sein Bein gewickelt, da er der Auffassung war, dass die »feuchte Wärme« sein Gelenk heilen könne. Durch diese Hydrotherapie und die ständige Bewegung seines Gelenkes erhielt er seine volle Gehfähigkeit zurück. Auch die Knochenaufreibung bildete sich vollständig zurück.

Hydrotherapie und Bewegung

Die eigene Verletzung öffnete Schroth den Blick für das Verhalten kranker Tiere. Als Landwirt und Fuhrmann lebte er in intensivem Kontakt zu Tierwelt und Natur. Er entdeckte, dass kranke Tiere sich an schattigen, ruhigen Plätzen aufhielten, Nahrung verweigerten und selbst das Trinken einstellten. Erst wenn sie auf dem Wege der Besserung waren, fingen sie an, Nahrung und Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auch kranke Kinder, bei denen der Instinkt noch wesentlich ausgeprägter ist als beim Erwachsenen, verweigern oft die Nahrungsaufnahme.



Ein kranker Körper braucht alle seine Kräfte zur Mobilisierung der körpereigenen Abwehr. Essen und Trinken binden aber einen Teil seiner Kräfte für die kompliziert ablaufenden Stoffwechselforgänge. Fasten bedeutet also Entlastung und Freimachen der Selbstheilungskräfte.

Aus diesen Erkenntnissen heraus entwickelte Johann Schroth die vier Grundprinzipien der Schrothkur, die bis auf den heutigen Tag unangetastet blieben:

- Die Packung
- Der rhythmische Wechsel von Trink- und Trockentagen
- Die Diät
- Ruhe und Bewegung.

1840 wurde Johann Schroth durch kaiserliches Dekret des Wiener Hofes die offizielle Erlaubnis zur Ausübung seines ärztlichen Heilberufes erteilt. Zum Durchbruch seiner Methode verhalf ihm die Heilung des 21-jährigen Herzogs Wilhelm von Württemberg, dem 1849 in der Schlacht von Novara eine Spitzkugel das Schienbein im Kniegelenkbereich zersplitterte. Bevor es zur Amputation kam, reiste der junge Herzog zu Schroth nach Nieder-Lindewiese und wurde nach einer 20-wöchigen Schrothkur vollständig geheilt.



Nieder-Lindewiese  
am Westrand des  
Riesengebirges

Durch den 2. Weltkrieg verlor die Schrothkur ihre angestammte Heimat in Nieder-Lindewiese. Dr. med. Hermann Brosig brachte als einzig überlebender Schrothkurarzt von Nieder-Lindewiese sein Wissen und seinen unerschütterlichen Glauben an die Heilkraft der Kur nach Oberstaufen ins Allgäu. Hier fand die Schrothkur nach dem Zweiten Weltkrieg unter seiner Obhut eine neue Heimat.



Oberstaufen mit  
Hochgrat im Winter

# Eine Schrothkur hilft bei vielen Beschwerden

## Das Naturheilverfahren nach Johann Schroth

### Packungen

Das Naturheilverfahren nach Johann Schroth beruht auf vier Grundprinzipien:

- der täglichen Schwitzpackung
- dem rhythmischen Wechsel von Trink- und Trockentagen
- der Schrothschschen Diät
- dem ausgewogenen Wechsel von Ruhe (an den Trockentagen) und Bewegung (an den Trinktagen)



An Trinktagen erhält der Kurgast Wasser, Tee, Säfte oder Wein

Die Packungen werden am frühen Morgen für die Dauer von mindestens zwei Stunden verabreicht. Durch die Erzeugung eines künstlichen Fiebers werden die Abwehrkräfte mobilisiert, die Muskulatur entspannt und der Entschlackungsprozess unterstützt.

Beim rhythmischen Wechsel von Trink- und Trockentagen wird dem Körper, periodisch an den Trinktagen, 0,5 bis 1 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, Tee, Säften oder Wein zugeführt. An Trockentagen erhält der Kurgast lediglich ein Glas frisch gepressten Orangensaft. Die dadurch erzielte Gewebsdrainage bewirkt, dass Rückstände wie z.B. Schwermetalle oder Arzneimittelabbauprodukte ausgeschieden werden und übt außerdem einen starken Umstimmungsreiz auf den Organismus aus.

Die Schrothschsche Diät ist eine unterkalorische, relativ kohlenhydratreiche, rein vegane Diät, mit wenig pflanzlichem Eiweiß und fast fett- und salzlos. Die Ernährung erfolgt in Form von

Gemüsesuppen, eingeweichem Trockenobst, Kompotten, altbackenen Semmeln und Brot, Kartoffeln, Grieß, Reis und Kräutern. Dadurch ist auch ein relativ hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt gewährleistet. Durch die reizarme Kost werden die Verdauungsorgane und der Magen-Darm-Trakt entlastet.

Kohlenhydratreiche,  
vegane Diät

Den Wechsel von Ruhe und Bewegung finden wir bereits in den sechs Ordnungsprinzipien der hippokratischen Medizin, die seit über 2000 Jahren in der Naturheilmedizin Gültigkeit haben. Die Ruhephasen können während der Kur z. B. durch autogenes Training, Entspannungsübungen oder auch Meditation sinnvoll unterstützt werden. Die Bewegung, z. B. Wandern, Skilanglauf, Schwimmen, oder Tanzen, trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei und verbraucht zusätzlich Kalorien. Dies ist erwünscht, weil beim Fasten der Grundumsatz speziell bei Frauen absinkt, d.h. es werden weniger Kalorien verbrannt. Durch die moderate Bewegungstherapie werden vermehrt Fettsäuren aus dem Depotfettgewebe mobilisiert und verbrannt. Außerdem wirkt sich die Bewegung auch positiv auf die Psyche aus.



Bewegung und Entspannung unterstützen die Kur

Die Schrothkur ist eine Therapie, die jede einzelne Körperzelle erfasst, und nur so lässt sich die Vielfalt ihrer Heilanzeigen erklären. Die feuchte Wärme und das künstlich erzeugte Fieber der Schroth'schen Packung, der rhythmische Wechsel von Trink- und Trockentagen und der drastische Nahrungsentzug bewirken, dass der Körper die in ihm gespeicherten giftigen Substanzen über Haut, Nieren, Darm und Lunge ausscheidet.

Wir nehmen mit unserer Nahrung eine Vielzahl giftiger Substanzen auf. Durch die Verwendung von Düngemitteln, Pflanzenschutzmitteln (Insektizide, Herbizide) und Pilzvertilgungsmitteln (Fungizide) gelangen sie in Spuren in unsere Lebensmittel. Im Körper werden sie ebenso wie Medikamentenrückstände im Binde- und Fettgewebe abgelagert. Die Ausscheidung dieser Substanzen bezeichnen wir als Entschlackung. Wissenschaftlich wird man als beweisbare Entschlackung das Absinken des Cholesterin- und des Neutralfettspiegels, des Blutdrucks und auch des Blutzuckers definieren können.

Naturheilverfahren  
ohne Nebenwirkung von  
Medikamenten

Das Naturheilverfahren nach Johann Schroth gibt dem Organismus die Möglichkeit, sich auf seine Selbstheilungskräfte zu besinnen und den Weg zur Gesundung freizumachen.

## Bei welchen Erkrankungen kann die Schrothkur eingesetzt werden?

Die Erkrankungen, bei denen die Schrothkur eingesetzt werden kann, haben sich seit den Zeiten Johann Schroths grundlegend geändert: Damals waren es vorwiegend entzündliche Erkrankungen wie Ruhr, Cholera, Typhus, Syphilis, Diphtherie, Entzündungen des Halses, der Brust, der Lunge, der Leber, des Unterleibes, geschwürige Hautleiden, schwere Knochenvereiterungen, also vorwiegend Erkrankungen, die in unserer antibiotischen Zeit durch die moderne Medizin meist schnelle Heilung finden oder in unseren Breitengraden gar nicht mehr zu finden sind.

Heute nehmen bei den Heilanzeigen die Stoffwechselerkrankungen wie Hypercholesterinämie (zu viel Cholesterin im Blut), Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Gicht (die allerdings auch schon bei Johann Schroth behandelt wurde), Übergewicht – also Erkrankungen, die zu Herz-Kreislauf-Komplikationen führen können – den breitesten Raum ein.

Bei gleichzeitigem Vorliegen aller dieser Risikofaktoren sprechen wir heute von einem metabolischen Syndrom oder auch von einem tödlichen Quartett. Das Risiko summiert sich nicht, sondern es potenziert sich.

Diese Erkrankungen sind in erster Linie auf Über- und Fehlernährung zurückzuführen. Es spricht für die Genialität der Heilmethode nach Johann Schroth, dass sie den Wandel der Heilanzeigen ohne Abänderung der Grundideen – Packungen, Diät, rhythmischer Wechsel von Trink- und Trockentagen, Ruhe und Bewegung – unbeschadet überstehen konnte, ja heute genauso wirksam und wichtig ist wie vor 170 Jahren. In einer Zeit, in dem jeden Tag Medikamente von einem Tag auf den anderen aus dem Handel gezogen werden und die Angst vor den Nebenwirkungen der Medikamente immer größer wird, ist ein Naturheilverfahren, das ohne Medikamente auskommt, von höchster Aktualität und von unschätzbarem Wert. Natürlich erfordert diese radikale Abkehr von vielen Genüssen des Lebens einen eisernen Willen und großes Durchhaltevermögen, während der Griff zur Pille oft einfacher erscheint.

Das Bewusstsein, allein durch einen dreiwöchigen Verzicht so viel Positives im eigenen Körper – und auch Geist – zu bewegen, sollte genug Motivation sein, um diese Kraft aufzubringen!



## Übergewicht

Übergewicht ist eine Erkrankung der neuen Zeit. Das Übergewicht ist die Basiserkrankung, durch die sich viele andere Krankheiten erst entwickeln können. Zu Johann Schroths Zeiten ging es um reine Entschlackung und Umstimmung des Organismus. Die Gewichtsabnahme war schon fast ein Grund, die Kur nicht durchzuführen, wie der folgende Absatz, entnommen dem Buch: »Johann Schroths diätetische Heil-Methode und ihre ausgezeichneten Erfolge« von Dr. Cybulka, einem zeitgenössischen Arzt, beweist:

»Das Abmagern während der strengen Kur ist auch ein Stein des Anstoßes, der viele davon abhält, und es ist den Damen nicht sehr zu verargen, wenn sie Eitelkeit und der dadurch bedingten Furcht, die runden Formen des Körpers, auf die sie sich so viel einbilden, auf eine kurze Zeit einzubüßen, vor dieser Kur erschrecken, da man selbst Männer findet, die durch solche Rücksichten von der strengen Durchführung der Kur abgehalten werden. Bedenkt man aber, dass diese Abmagerung nur kurze Zeit dauert und nach behobener Krankheit die Rosen der Wangen und die Füllen der Körperformen in oft erstaunlich kurzer Zeit viel frischer und üppiger, als je zuvor, zum Lohne der Entbehrungen erscheinen und dauernd sind, so fällt jede Bedenklichkeit weg. Die neueste Zeit hat mehrere so mutige und über derlei kleinliche Rücksichten erhabene Damen die Schrothische Kur streng durchführen gesehen, und es hat sich bei ihnen wieder bewährt, dass die Schrothische Kur nicht nur die Krankheit gründlich zu heben vermag, sondern auch den Namen einer Verjüngungs- und Verschönerungskur mit Recht verdient.«



Bei einem BMI von mehr als 30 ist eine Gewichtsabnahme angebracht

Wenn ein Übergewicht von mehr als 20 Prozent nach Broca oder ein BMI von mehr als 30 besteht, ist eine Gewichtsabnahme unbedingt anzustreben, da es bei diesem Übergewicht nur eine Frage der Zeit ist, bis Risikofaktoren wie erhöhte Blutfette, Zuckerkrankheit, erhöhte Harnsäure und Bluthochdruck auftreten.

Unter Normalgewicht nach Broca versteht man Körpergröße minus 100 in Kilogramm (z. B. 180 cm – 100 = 80 kg).

Der BMI (Körpermasseindex) ist heute gebräuchlicher und errechnet sich folgendermaßen: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern im Quadrat.

(z. B. 80 kg:  $(1,76 \text{ m})^2 = 25,8$ )

Norm	20 bis 25
Leichtes Übergewicht	25 bis 27,5
Deutliches Übergewicht	27,5 bis 30
Fettsucht	über 30

In jedem Fall ist Übergewicht, verbunden mit den oben genannten Risikofaktoren, behandlungsbedürftig. Wenn in einer dreiwöchigen Schrothkur Männer bis zu 10 Prozent und Frauen bis zu 8 Prozent ihres Körpergewichtes verlieren, so kann man davon ausgehen, dass mit dem Gewichtsverlust auch eine erhebliche Minderung des Risikos, an einem dieser Risikofaktoren zu erkranken, erreicht wird. Frauen nehmen weniger ab als Männer, weil der weibliche Organismus seinen Energieverbrauch während des Fastens deutlicher drosseln kann als der männliche Organismus. Dies erscheint uns Frauen heutzutage als eine ausgesprochene Ungerechtigkeit der Natur. In Notzeiten ist damit jedoch eine größere Überlebenschance verbunden. Die Natur schützt so die Frau, als Trägerin zukünftigen Lebens.

## Bluthochdruck

Der Bluthochdruck gilt als Risikofaktor erster Ordnung für die Entstehung der Arteriosklerose und damit auch für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der systolische und der diastolische Blutdruck (der obere und der untere Blutdruckwert) sinken während der Schrothkur erheblich ab, so dass bei Kurgästen mit Bluthochdruck im Laufe der Kur sehr häufig die blutdrucksenkenden Medikamente abgesetzt werden können. Ausgelöst wird dieser Blutdruckabfall durch die salzarme Diät und durch die Entwässerung. Bei Kurgästen mit normalem oder auch leichtem Unterdruck hält sich der Blutdruck in der Regel im Normbereich. Die WHO ( Weltgesundheitsorganisation) gibt als Norm folgende Blutdruckwerte an: Der obere Wert sollte zwischen 100 und 140 mm/Hg , der untere zwischen 70 und 90 mm/Hg liegen. Die Blutdrucksenkung hält in vielen Fällen über mehrere Monate an.



Die Schrothkur führt im Idealfall zu einem ausgeglichenen Blutdruck

Herz-Kreislauf-Erkrankung

## Fettstoffwechselstörungen

Unter Fettstoffwechselstörungen verstehen wir erhöhte Cholesterin- und Neutralfettwerte. Die Fettstoffwechselstörungen werden unterteilt in die reine Hypercholesterinämie, die reine



Hypertriglyceridämie (Neutralfette) und in die so genannte Mischform, d. h. Hypercholesterinämie und Hypertriglyceridämie.

## Cholesterin

Cholesterin ist eine Substanz, die der Organismus zum Aufbau der Zellmembran, der Gallensäure, wichtiger Hormone und von Vitamin D braucht. Es wird sowohl im menschlichen Körper (z.B. in der Leber) gebildet als auch mit der Nahrung dem Körper zugeführt. Beim Gesunden richtet sich die körpereigene Produktion des Cholesterins nach der mit der Nahrung aufgenommenen Menge.

Cholesterinspiegel  
unter 200 mg/dl

Nach den Richtlinien der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist ein Cholesterinspiegel unter 200 mg/dl anzustreben. Werte zwischen 200 und 250 mg/dl gelten als verdächtig und kontrollbedürftig, Werte über 250 mg/dl gelten als sicher krankhaft. Jeder dritte Bundesbürger zwischen dem 25. und 69. Lebensjahr hat einen Cholesterinspiegel über 250 mg/dl. Die Zunahme der Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht in erster Linie zu Lasten der jüngeren Jahrgänge. Herzinfarkte treffen zunehmend jüngere Menschen.

Wichtig bei der Beurteilung des Risikos des einzelnen Patienten ist auch die Unterteilung des Gesamtcholesterins in das so genannte HDL- (das »gute« Cholesterin) und das LDL-Cholesterin (das »schlechte« Cholesterin). Das »gute« Cholesterin schützt die Gefäße, das »schlechte« Cholesterin hingegen verursacht ihre Verengung.

Des Weiteren ist bei der Beurteilung des einzelnen Risikos die familiäre Disposition von großer Bedeutung: Wenn bei einem Kurgast mit erhöhten Cholesterinwerten in der Familie z. B. Vater, Mutter oder Bruder einen Herzinfarkt erlitten haben, ist sein eigenes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, wesentlich größer als bei einem Kurgast, der diese familiäre Disposition nicht aufweist.

Es gilt heute als unbestritten, dass ein erhöhter Cholesterinspiegel als Risikofaktor erster Ordnung bei der Entstehung des

Herzinfarktes gilt. Wenn wir davon ausgehen, dass jeder zweite Bundesbürger an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung stirbt, muss unsere erste Sorge der Behandlung eben dieser Risikofaktoren gelten.

Der erste Schritt in der Therapie der Hypercholesterinämie muss eine Umstellung der Ernährung sein und nicht der Griff zur Tablette. Welche zentrale Rolle die Ernährung dabei spielt, demonstriert die Schrothkur in sehr eindrucksvoller Weise. Die Schrothsche Diät bietet einen hervorragenden Einstieg in die Umstellung der Ernährungsweise. Denn diese Diät ist rein vegan (das ist die strengste Form der vegetarischen Ernährung). Cholesterin ist jedoch nur in tierischen Zellen zu finden, niemals in pflanzlichen Zellen. Dies bedeutet, dass Sie während der Schrothkur keinerlei Cholesterin durch die Nahrung zu sich nehmen. Durch zahllose Untersuchungen des Cholesterinspiegels in unserer Praxis zu Beginn und am Ende der Schrothkur konnten wir den Beweis erbringen, dass der Cholesterinspiegel während einer dreiwöchigen Kur um bis zu 50 Prozent und mehr abfällt.

Cholesterinarme  
Ernährung

Die Schrothkur stellt also eine der besten und ungefährlichsten Therapiemöglichkeiten zur Behandlung des erhöhten Cholesterinspiegels dar. Wenn der Kurgast in der Lage ist, auch nach der Kur eine cholesterinarme Ernährung (nicht mehr als 300 mg Cholesterin pro Tag) fortzuführen, kann man davon ausgehen, dass der Erfolg auch langfristig sein wird.

Eine Ausnahme bildet die familiäre Hypercholesterinämie. Die Betroffenen haben in der Regel Cholesterinwerte zwischen 400 und 600 mg/dl, deren Ursache ein genetisch bedingter Mangel an LDL-Rezeptoren an der Zelloberfläche ist.

### Triglyceride (Neutralfett)

Triglyceride stellen das eigentliche Fett im Blut dar. Sie sind ein wichtiger Energielieferant mit hohem Brennwert und können auch in großem Umfang gespeichert werden. Wenn die Ernährung unterkalorisch ist wie in der Schrothkur, werden eben diese gespeicherten Triglyceride zur Energiegewinnung herangezogen.

## Hypertriglyceridämie wird gesenkt

Je nach Untersuchungsmethode liegen die erlaubten Höchstwerte zwischen 150 bis 200 mg/dl. Zu hohe Triglyceride bewirken eine deutliche Zunahme des Arteriosklerosisrisikos. Aus diesem Grund ist ein zu hoher Triglyceridspiegel genauso behandlungsbedürftig wie ein zu hoher Cholesterinspiegel. Wenn die Nahrung überkalorisch ist und mit Kohlenhydraten auch Fett zugeführt wird wie z.B. mit Kuchen oder Schokolade, werden zwar die Kohlenhydrate verstoffwechselt, das Fett aber wird in Form von Triglyceriden gespeichert. Nach neuen Erkenntnissen werden Kohlenhydrate erst dann in Fett umgewandelt, wenn davon mindestens 500 g zugeführt werden. Da die Ernährung während der Schrothkur zwar in erster Linie aus Kohlenhydraten besteht, aber unterkalorisch ist, werden die zugeführten Kohlenhydrate sofort verstoffwechselt und zur aktuellen Energiegewinnung verbraucht, also nicht in die Speicherform überführt. Auch die gespeicherten Triglyceride werden während der Schrothkur vom Stoffwechsel verbraucht. Dadurch fällt der Triglyceridspiegel im Blut signifikant ab.

Für die Triglyceride gilt dasselbe wie für Cholesterin: Durch die Schrothkur lässt sich eine Hypertriglyceridämie initial hervorragend senken. Aber erst durch die Ernährungsumstellung zu Hause lässt sich der Erfolg langfristig erhalten.

## Hyperurikämie (erhöhte Harnsäure, Gicht)

Nach den Hungerjahren des Krieges und der Nachkriegszeit hat die Häufigkeit der Gicht gegenüber 1948 um das Zwanzigfache zugenommen. Mit der Zunahme von Fleischverzehr, Alkoholkonsum, Übergewicht und Stress ist die Häufigkeit der Gichterkrankungen unaufhaltsam gestiegen.

Auch diese Stoffwechselkrankheit hat ihre Ursache in einer überkalorischen, zu eiweißreichen Ernährung. Es kommt dabei zu Harnsäureablagerungen im Gewebe, besonders an den Gelenken und in den Nieren, sowie zur Bildung von Harnsäuresteinen in Niere und Blase.

Durch die Ernährungsumstellung im Rahmen der Kur kommt es bei diesem Krankheitsbild zu einem deutlichen Absinken des Harnsäurespiegels. In der ersten Hälfte der Kur steigt zwar die Harnsäure bei fast allen Kurgästen an, erreicht um den 10. Tag

ihren höchsten Wert und sinkt in der zweiten Hälfte der Kur kontinuierlich unter den Ausgangswert ab. Der Anstieg der Harnsäure in den ersten Wochen der Kur erfolgt dadurch, dass die Harnsäuredepots durch die Wärme der Packung (künstliches Fieber) und den rhythmischen Wechsel von Trink- und Trockentagen mobilisiert und so vermehrt in die Blutbahn eingeschwemmt werden.

Eine weitere Ursache für den Harnsäureanstieg ist die Stoffwechsellumstellung auf Fettverbrennung. Zu den Abbauprodukten des Fettstoffwechsels gehören die Ketonkörper. Durch den vermehrten Abbau der Fettdepots während der Schrothkur kommt es zu einer deutlichen Zunahme der Ketonkörper im Blut. Diese Ketonkörper müssen über die Niere ausgeschieden werden, da es sonst zu einer Stoffwechsellentgleisung kommen kann. Aus diesem Grund werden die Ketonkörper, vorrangig vor der Harnsäure, über die Niere ausgeschieden.

Bei Vorliegen erhöhter Harnsäure oder Gicht muss während der Kur die Flüssigkeitszufuhr um mindestens einen Liter Wasser oder Tee täglich erhöht werden. Medikamente, die zur Absenkung des Harnsäurespiegels eingenommen werden, dürfen nicht abgesetzt werden.

Das Körpergewicht wird reduziert – die Leber entlastet

Auch hier gilt, wie schon bei den erhöhten Cholesterin- oder Neutralfettspiegeln, dass der Erfolg der Kur nur dann anhaltend sein kann, wenn die Ernährung zu Hause umgestellt wird.

Dazu gehören in erster Linie Einschränkung des Fleischkonsums (insbesondere von Innereien), Einschränkung des Alkoholkonsums, reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser oder Tee und bei Übergewicht Reduzierung des Körpergewichts.

## Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Bei der Zuckerkrankheit handelt es sich um eine Erkrankung des Kohlenhydratstoffwechsels, die ebenso wie die Fettstoffwechsellstörung und Eiweißstoffwechsellstörung zum einen anlagebedingt sein kann, zum anderen aber durch Fehl- und Überernährung verursacht wird. 20 Prozent der Bevölkerung tragen die



Mit der Schrothkur dem Diabetes mellitus vorbeugen

Veranlagung, an Diabetes mellitus zu erkranken, in sich. Wenn zu der Veranlagung noch eine Über- und Fehlernährung kommt, kann es zum Ausbruch der Zuckerkrankheit kommen.

Man unterscheidet den jugendlichen Diabetes (Diabetes mellitus Typ 1), bei dem in der Bauchspeicheldrüse fast kein Insulin produziert wird, und den Diabetes vom Erwachsenentyp (Diabetes mellitus Typ 2), bei dem zunächst eine ausreichende Insulinproduktion vorhanden ist, diese aber durch Fehl- und Überernährung vorzeitig erschöpft wird. Insulin ist ein Hormon, das den Zuckerstoffwechsel reguliert.

Die übermäßige Zufuhr von leeren Kalorien in Form von Kuchen, Gebäck, Schokolade führt zu Übergewicht und die Insulinproduktion reicht nicht mehr aus, um das Übermaß an Kohlenhydraten zu verstoffwechseln. Die Folge ist ein Anstieg des Zuckers im Blut, der wiederum

zu schweren Schäden des gesamten Gefäßsystems, insbesondere an den Gefäßen von Herz, Nieren und Augen führt. Folglich genügt in vielen Fällen eine erhebliche Gewichtsreduktion oder auch eine Normalisierung des Körpergewichtes, um die Blutzuckerwerte zu stabilisieren.

Bei der Schrothkur wird nicht nur das Gewicht erheblich reduziert, sondern auch die Leber durch die reizlose Kost in zahlreichen Stoffwechselvorgängen entlastet. Dadurch kann sie ihre Aufgabe, den Blutzucker im Gleichgewicht zu halten, besser erfüllen. Gleichzeitig wird die Funktion der insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse gebessert.

So wird der Zuckerstoffwechsel auf dreifache Art verbessert:

- Gewichtsreduktion
- Entlastung der Leber
- Verbesserte Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse.

Stoffwechselstörungen der inneren Organe

Nicht für die Schrothkur geeignet ist der insulinpflichtige jugendliche Diabetes. Diese Zuckerkranken sind auf die tägliche Zufuhr von Insulin angewiesen, die auf die zugeführte Nahrungsmenge abgestimmt wird.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die bisher beschriebenen Erkrankungen zu den Risikofaktoren zählen, die zur Entstehung der Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Gehirnschlag und arterieller Verschlusskrankheit führen können. Die Schrothkur ist eine hervorragende, vorbeugende Maßnahme gegen diese immer noch im Zunehmen begriffenen Erkrankungen. In der Hand des erfahrenen Schrothkurarztes ist sie eine sicher viel Willenskraft und Selbstdisziplin erfordernde, aber auch eine ungefährliche Behandlungsart gegen den drohenden Herzinfarkt oder Schlaganfall.



Querschnitt durch ein arterielles Blutgefäß mit beginnender arteriosklerotischer Verengung (links) und nachfolgende Stadien bis zum vollständigen Verschluss (rechts)

## Hauterkrankungen

Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan. Sie erneuert sich etwa alle vier Wochen. Aus diesem Grund ist bei Hauterkrankungen eine Kurdauer von mindestens drei Wochen, noch besser von vier Wochen, dringend erforderlich, um einen Kurerfolg zu erzielen. Häufig kommt es gerade bei Hauterkrankungen während der Kur zu einer vorübergehenden Aktivierung, die aber kein Anlass zur Beunruhigung sein muss. In den meisten Fällen tritt nach der Verschlechterung eine rasche Besserung ein, die häufig zur endgültigen Abheilung führt. Diese endgültige Abheilung kann auch noch nach Beendigung der Kur innerhalb der nächsten vier bis sechs Wochen stattfinden.

Die Ursachen vieler Hauterkrankungen sind auch heute noch nicht eindeutig geklärt. Einig sind sich die Ärzte aber in der Ansicht, dass die Ursachen vielfach im Zusammenhang mit gestörten Stoffwechselfunktionen der inneren Organe stehen, Ausdruck eines gestörten Abwehrsystems des Organismus sind oder auch seelisch ausgelöst werden können.

## Schuppenflechte (Psoriasis)

Bei der Schuppenflechte handelt es sich um ein meist vererbtes Hautleiden mit ausgeprägter Abhängigkeit von seelischen Einflüssen, z.B. Stress.

Die Ursache der Schuppenflechte ist im Stoffwechselgeschehen zu suchen. Eine Heilung der Schuppenflechte durch die Schrothkur ist sicherlich nicht möglich. In den meisten Fällen ist aber eine erhebliche Besserung oder auch Abheilung des Hautausschlages für viele Monate zu erreichen.

Hier gilt ganz besonders, dass eine drei- bis vierwöchige Dauer der Kur für den Kurerfolg dringend erforderlich ist.

## Neurodermitis

Die Neurodermitis ist eine Hauterkrankung, deren Abhängigkeit vom vegetativen Nervensystem und auch von der Ernährung besonders auffällig ist. Durch den völligen Entzug tierischer Nahrungsmittel und die vegetative Umstimmung in der Kur sind erhebliche Besserungen zu verzeichnen.

Der jüngste Besucher in meiner Praxis war ein fünfjähriger Junge, der seit der Geburt unter einer schweren Neurodermitis litt. Dieser Junge unterzog sich einer dreiwöchigen Schrothkur, natürlich ohne Wein, sondern mit Wasser und Tee, reichlich Kurgebäck und Haferschleim und den täglichen Packungen. Nach drei Wochen hatte sich der Zustand der Haut erheblich verbessert, vor allem war der lästige Juckreiz verschwunden.

Juckreiz  
verschwunden

## Furunkulose

Die Ursache der Furunkulose liegt in einer gestörten Abwehr des menschlichen Organismus. Es kommt dabei zu immer wieder auftretenden, sehr lästigen Furunkeln, die häufig einer chirurgischen Behandlung bedürfen. Auch hier bewirkt die Umstimmungstherapie der Schrothkur, und die deutliche Steigerung der Abwehrkräfte, eine erhebliche Besserung oder sogar Heilung der Krankheit.

## Akne

Die Akne ist eine Hauterkrankung, die speziell in der Pubertät auftritt, aber auch bei erwachsenen Menschen noch zu finden ist. Es handelt sich dabei um eine entzündliche Erkrankung der Haut. Sie tritt, ausgehend von den Haarbalgdrüsen, meist im Gesichtsbereich, sowie an Brust und Rücken auf.

In den Ausführungsgängen der Haarbalgdrüsen entstehen Mitesser, die den Abfluss des in den Haarbalgdrüsen gebildeten Talgs erschweren oder verhindern. Bakterielle Infektionen sind die häufige Folge. Die Ursache der Akne ist im Einzelnen noch nicht geklärt. Es werden Störungen im Hormonhaushalt und auch vererbte Veranlagung diskutiert. Die Ernährung mit stark gewürzten oder fetten Speisen, Genussgifte wie Nikotin und Alkohol sowie Verdauungsstörungen wirken sicherlich verschlimmernd. Die Schrothkur bringt auch hier eine erhebliche Besserung. Bei diesem Krankheitsbild ist oftmals eine Wiederholung der Schrothkur nach ein bis zwei Jahren sinnvoll, um eine Besserung auf Dauer zu erzielen.

## Ekzeme

Kurgäste mit chronischen, trockenen, nassen oder juckenden Ekzemen haben oft eine lange Leidensgeschichte hinter sich und schon viele Versuche unternommen, mit dieser Erkrankung fertig zu werden. Eine konsequente Kostumstellung – wie durch die Schrothdiät – bringt oft den entscheidenden Impuls zur Besserung des Ekzems. Auch hier sind der totale Verzicht auf tierische Nahrungsmittel, der rhythmische Wechsel von Trink- und Trockentagen mit seiner entscheidenden vegetativen Umstimmung und auch die feuchte Wärme der Packung für den Erfolg verantwortlich zu machen.

Die Toleranzschwelle einer Allergie lässt sich durch die Kur heraufsetzen

## Allergien

Allergien sind Erkrankungen, die deutlich zunehmen. Eine Veranlagung einerseits und die Umwelteinflüsse andererseits tragen sicherlich dazu bei.





Die Allergie kann sich in Form von Hautekzemen, Schwellungen der Haut und der Schleimhäute, Heuschnupfen, Bindehautentzündungen der Augen oder als Asthma bronchiale äußern. Häufig ist die Ursache für die Allergie nicht auszumachen. Die Umstimmungstherapie, die während der Schrothkur jede einzelne Zelle erfasst, kann zu oft erstaunlichen Erfolgen führen.

Auch hierbei spielt die vegetative Umstellung eine große Rolle. Selbstverständlich wird man eine Allergie, z. B. gegen Metalle oder bestimmte Nahrungsmittel, nicht heilen können, doch kann die Toleranzschwelle, die zum Ausbruch der Allergie führt, in vielen Fällen deutlich heraufgesetzt werden.

## Rheumatische Erkrankungen

Der Begriff Rheuma umschreibt Schmerzzustände am Bewegungsapparat und verbindet Krankheiten völlig unterschiedlicher Ursache miteinander.

Der Schmerz, meist begleitet von einer Bewegungseinschränkung, ist das Einzige gemeinsame, charakteristische Merkmal rheumatischer Krankheiten.

Unter den Begriff Rheuma fallen z.B. die Arthrose, die chronische Polyarthritis, der Weichteilrheumatismus, Wirbelsäulenerkrankungen, die Deformierungen der Fingergelenke (Heberdensche Knötchen).

## Arthrosen

Arthrose ist eine Gelenkerkrankung, die auf die Abnutzung der Gelenke zurückzuführen ist. Kennzeichnend für sie ist, dass unterschiedliche Ursachen, wie z. B. Übergewicht, Verletzungen des betreffenden Gelenkes, Fehlstellung der Gelenke, schlechte Versorgung des Gelenkinnenraums mit Nährstoffen und Sauerstoff, oder auch eine familiäre Veranlagung zu einer krankheitsbedingten Veränderung im Bereich des Gelenkes führen.

Die Arthrose ist eine der häufigsten chronischen Krankheiten im Erwachsenenalter. Sie kann nicht mehr rückgängig gemacht werden, und irgendwann stellen sich die Beschwerden ein. Die Entwicklung einer Arthrose beginnt langsam, ihr Verlauf ist chronisch – im Gegensatz zu akuten Erkrankungen, die plötzlich

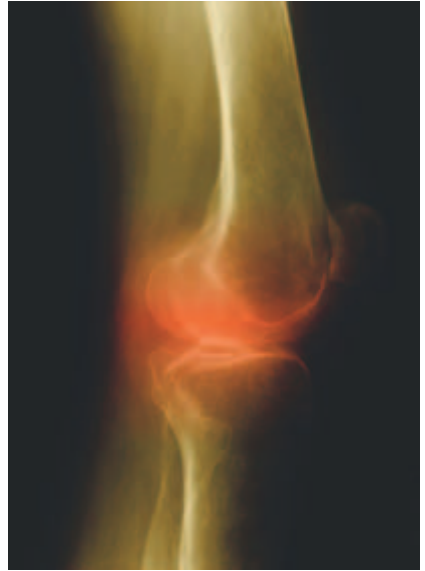
Schmerz und  
Bewegungs-  
einschränkung

Schlechte Versor-  
gung des Gelenk-  
innenraumes mit  
Nährstoffen

auftreten und in der Regel nur kurze Zeit andauern.

Die Krankheitsgeschichte verläuft sehr wechselhaft und zieht sich meist über Jahrzehnte hin. Zeitweise bestehen erhebliche Beschwerden und auch Gehbehinderungen, auf die wiederum relativ beschwerdefreie Zeiten folgen können. Der alte Spruch »*Wer rastet, der rostet*« trifft auf diese Erkrankung besonders zu.

Am häufigsten sind die Knie- und Hüftgelenke betroffen, weil auf ihnen auch die größten Belastungen von Seiten des Körpergewichtes liegen. Ein Gelenk ist eine bewegliche Knochenverbindung, bei der mindestens zwei Knochen aufeinander treffen. Jeder Knochen ist am Ende mit Knorpel überzogen. Das Gelenk wird an den Seiten durch Bänder zusammengehalten und ist außerdem von einer Gelenkkapsel umgeben. Dort wird eine Flüssigkeit abgesondert, die zur Ernährung des Knorpels sowie als Gelenkschmiere dient. Außen am Gelenk sitzen Sehnen und Muskeln, die für die Beweglichkeit des Menschen sorgen.



Die Gewichtsreduktion führt zur Entlastung der Gelenke

Die Schrothkur wirkt vielfältig auf arthrotische Gelenke. Zunächst bewirkt die Gewichtsreduktion eine deutliche Entlastung der erkrankten Gelenke. Die feuchte Wärme wirkt entspannend und schmerzlindernd auf die das Gelenk umgebenden Muskeln und Sehnen. Der rhythmische Wechsel von Trink- und Trockentagen bewirkt ein Auslösen der Schlackstoffe aus dem erkrankten Gelenk. Meist ist der Kurgast nach einer Woche schon deutlich schmerzfreier als zu Beginn der Kur, und die Gelenke sind wesentlich beweglicher geworden.

Um den Kurerfolg zu Hause zu stabilisieren, muss man sich bemühen, die erzielte Gewichtsreduktion zu bewahren und durch Bewegungsübungen – und zwar möglichst ohne Last des Körpergewichtes wie z.B. Schwimmen oder Radfahren – die Beweglichkeit im erkrankten Gelenk zu erhalten.

Außerdem ist eine gleichmäßige Wärme im Gebiet des erkrankten Gelenkes besonders wichtig (wie sie zu Großmutterns

Zeiten in Form von wollenen Knieschützern erreicht wurde). Degenerative Erkrankungen wie die Arthrose brauchen Wärme; entzündliche Erkrankungen dagegen meistens Kälteanwendungen.

## Chronische Polyarthrit



Die Kur kann zu einer erheblichen Reduzierung von Medikamenten beitragen

Die chronische Polyarthrit zählt zu den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke. Ihre Ursache ist bis heute ungeklärt. Man diskutiert als Ursache z.B. eine Autoaggressionskrankheit, d. h. eine Art Selbsterstörung der Gelenke durch den eigenen Organismus.

Die chronische Polyarthrit ist eine äußerst schmerzhafte Erkrankung, bei der die Gelenke im akuten Stadium gerötet und verdickt sind und die Beweglichkeit erheblich und schmerzhaft eingeschränkt ist. Im fortgeschrittenen Stadium sind die Gelenke deutlich deformiert. Personen mit diesen Beschwerden sind auf die ständige Einnahme von Medikamenten wie z.B. Antirheumatika, Kortison oder auch Goldinjektionen angewiesen.

Diese Kurgäste betreue ich während der Schrothkur besonders gern, da sie sich dieser Kur mit einer ungeheuren Motivation unterziehen. Schmerz und Leid begleiten sie tagtäglich schon über viele Jahre, ja Jahrzehnte, sodass sie diese Kur, die doch eine sehr große Selbstdisziplin erfordert, mit eisernem Willen auf sich nehmen. Diese Kurgäste ertragen gern Entbehrungen, wenn ihnen nur geholfen werden kann.

In den meisten Fällen sind diese Personen normalgewichtig oder sogar untergewichtig, so dass die Nahrungsmenge in Form von Haferschleim, Kurbäck und Honig etwas reichhaltiger gestaltet werden muss, um die Gewichtsreduktion in Grenzen zu halten.

Die Umstimmungsreaktion durch die Schrothdiät, die Steigerung des Immunsystems und die feuchte Wärme bringen den Kurgästen eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden. Sie ermöglicht eine erhebliche Reduzierung ihres Medikamentenkonsums, und in vielen Fällen gelingt es, die Erkrankung zum Stillstand zu bringen.

## Weichteilrheumatismus

Unter Weichteilrheumatismus werden alle schmerzhaften und die Bewegungsfähigkeit beeinträchtigenden Störungen an Muskeln, Bändern, Sehnen, Schleimbeuteln und Unterhautgewebe zusammengefasst.

Als Ursache kommen in Frage: Zerrungen, Überdehnungen beim Sport oder langandauernde, oft unbewusst einwirkende, falsche, einseitige Belastungen (z. B. Nacken- und Schulterschmerzen bei Stenotypistinnen, Computerfachleuten oder Fließbandarbeitern). Unterkühlungen, Erkältungen und seelische Belastungen wirken auf diese Erkrankung fördernd. Sicherlich spielt auch eine erbliche Veranlagung eine Rolle.

Die feuchte Wärme, die entspannend und krampflösend auf die Muskulatur wirkt, und die Kostumstellung bewirken eine erhebliche Besserung oder auch einen Stillstand dieses Leidens.

## Verdickungen der Fingergelenke

Bei dieser Erkrankung kommt es im Bereich der Fingergelenke zu knötchenartigen Auftreibungen durch Knorpel- und Knochenwucherungen. Die Verdickungen der Fingergelenke (Heberdensche Knötchen) wurden nach dem britischen Arzt Heberden (1710–1801) benannt.

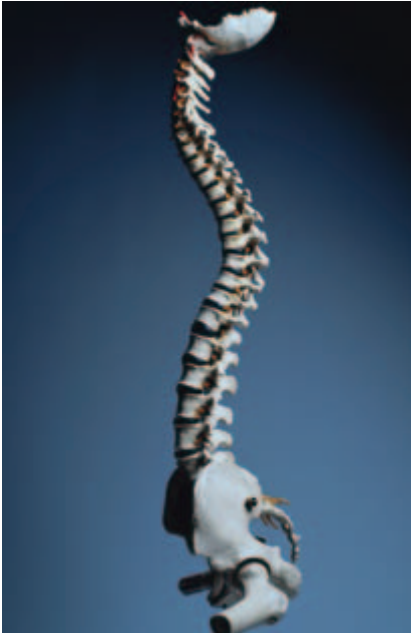
Die Erkrankung ist erblich und kommt häufiger bei Frauen als bei Männern vor. Sie tritt gewöhnlich nach dem 40. Lebensjahr auf.

Die Beweglichkeit der Gelenke ist schmerzhaft eingeschränkt. Damit verbunden ist häufig eine erhebliche Morgensteifigkeit der Finger, die sich erst im Laufe des Tages leicht bessert.

Bei diesem Krankheitsbild kommt der Schrothpackung große Heilwirkung zu. Intensiviert wird der Erfolg der Packung, wenn diese Kurgäste nasse Baumwollhandschuhe in der Packung benutzen.

## Wirbelsäulenerkrankungen

Die Wirbelsäule setzt sich aus sieben Halswirbeln, zwölf Brustwirbeln, fünf Lendenwirbeln, dem Kreuz- und dem Steißbein zu-



Die häufigsten Ursachen für Wirbelsäulenerkrankungen: Fehl- und Überbelastungen der Wirbelsäule

sammen. Zwischen den einzelnen Wirbelkörpern bestehen zum einen Gelenke und zum anderen Bandscheiben, die wie Pufferzonen wirken. Dadurch erhält die Wirbelsäule ihre Beweglichkeit. Die Bandscheiben, die wie Stoßdämpfer wirken, sind im Leben großen Belastungen ausgesetzt. Sie bestehen aus einem festen Faserring und einem elastischen Gallertkern. Die Folge des Verschleißes ist, dass der Faserring einreißen kann, wodurch der Gallertkern nach außen quillt.

Die Wirbelkörper, Gelenke und Bandscheiben werden durch Bänder und starke Muskelzüge an beiden Seiten der Wirbelsäule zusammengehalten. Ihr kompliziertes Zusammenspiel ermöglicht den aufrechten Gang und die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Das äußerst empfindliche Rückenmark liegt geschützt in der Mitte der Wirbelsäule. Zwischen den einzelnen Wirbeln verlassen die Nervenstränge durch entsprechende Löcher den Rückenmarkskanal. Die Nerven von der Haut, den Gelenken und Sehnen laufen durch diese Löcher zum Rückenmark zurück.

Drückt nun die Bandscheibe oder eine knöcherne Veränderung des Wirbelkörpers oder des Wirbelgelenkes auf diese Nervenstränge, können Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule oder auch in den Armen und Beinen die Folge sein. Wenn die Nervenstränge beeinträchtigt werden, die die Muskelbewegungen auslösen, kann es zu Lähmungen in den betreffenden Muskelpartien kommen.

Die häufigsten Ursachen für Wirbelsäulenerkrankungen sind Fehl- und Überbelastung der Wirbelsäule, Übergewicht, natürlicher Verschleiß und Veranlagung. Die Beschwerden können sich durch einen örtlich umschriebenen Schmerz wie Hexenschuss, durch ausstrahlende Schmerzen in den Beinen oder Armen und durch zum Teil migräneartige Kopfschmerzen äußern. Damit verbunden sind erhebliche Verspannungen der Rückenmuskulatur. Gelegentlich entwickeln sich, vorwiegend an den Beinen, auch Empfindungsstörungen, verminderte Wahrnehmung von heiß oder kalt oder eine Muskelschwäche. Diese Beschwerden sind besonders ernst zu nehmen.

Bei der Schrothkur wird durch die Gewichtsreduktion die Wirbelsäule entlastet. Durch die feuchte Wärme der Packung wird die Muskulatur der Wirbelsäule entspannt und schmerzfrei.

Eventuell kann der Kurgast, wenn er nicht auf dem Rücken liegen kann, auch seitlich gepackt werden. Eine Rolle unter den Knien entspannt die Wirbelsäule und bringt damit beim Liegen in der Packung Erleichterung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises eine der wichtigsten Heilanzeigen der Schrothkur sind. Sie können nicht nur erheblich gebessert, sondern oft auch zum Stillstand gebracht werden. Für den Erfolg des Naturheilverfahrens ist die Ernährung mit ihrer radikalen Kostumstellung, die völlig frei von tierischem Eiweiß ist, ebenso wie die feuchte Wärme mit der Erzeugung des künstlichen Fiebers in der Packung mit ihrem schmerzlindernden und krampflösenden Effekt von ausschlaggebender Bedeutung.

## Chronisch entzündliche Erkrankungen

Hierunter versteht man z. B. Nasennebenhöhlenentzündungen, chronische Mandelentzündungen, chronische Kehlkopfentzündungen, chronische Bronchitis, chronische Blasenentzündung, chronische Eierstockentzündungen, chronische Prostataentzündungen. Chronisch entzündliche Erkrankungen werden häufig durch eine Störung des Immunsystems (Abwehrschwäche) verursacht.

Bereits im Kindesalter wird durch den zu raschen Griff zu Penizillin und anderen Antibiotika das Immunsystem des Menschen empfindlich gestört. Fieber ist eine natürliche Abwehrmaßnahme des Organismus gegen Infektionen; Fieber und Immunabwehr sind untrennbar miteinander verbunden. Wenn die Körpertemperatur steigt, erhöht sich auch die Zellteilungsrate wichtiger Immunzellen; für den Kampf gegen den Krankheitserreger bildet der Körper vermehrt Immunzellen. Außerdem wirkt die Erhöhung der Körpertemperatur lähmend oder sogar vernichtend auf das Bakterienwachstum.

Wenn diese Reaktionen des menschlichen Organismus immer wieder durch Antibiotika unterbrochen werden, verlernt der Organismus, mit den Krankheiten umzugehen. Natürlich wird man eine hoch fieberhafte, eitrige Angina oder Mittelohrentzündung

nach wie vor antibiotisch behandeln. Aber banale Infekte sind zur Steigerung der natürlichen Abwehrkräfte durchaus sinnvoll.

Die Schrothkur bewirkt einerseits durch den Nahrungsentzug und die Gabe reizarmer Kost, dass sich der Organismus auf seine Selbstheilungskräfte besinnt. Andererseits werden durch die Schrothschen Packungen mit der Erzeugung des künstlichen Fiebers die chronisch entzündlichen, aber im Körper ruhenden Veränderungen aktiviert und damit erst einer Resorption zugeführt, was die Heilung ermöglicht.

## Magen-Darm-Erkrankungen

Die völlig reizfreie Kost während der Schrothkur entlastet den Magen-Darm-Trakt von schwer verdaulichen Nahrungsmitteln. Magenschleimhautentzündungen und auch Magengeschwüre können durch die reizlose Kost zur Abheilung gebracht werden.

Wenn die Gemüsesuppen oder das eingeweichte Trockenobst noch zu viel Reiz für den Magen bedeuten, können diese Mahlzeiten jederzeit durch Haferschleim ersetzt werden. Ebenso kann der Wein, wenn er im Rahmen dieser Erkrankungen nicht vertragen wird, durch Tee und Wasser ersetzt werden. Die feuchte Wärme während der Schrothschen Wickel hat ebenfalls einen beruhigenden und heilenden Effekt auf den Magen-Darm-Trakt.

Die chronische Dickdarmentzündung – eine Krankheit, die mitzunehmender Zivilisation und damit verbundener Fehl- und Überernährung immer häufiger vorkommt – ist mit einer Schrothkur zum Stillstand zu bringen.

Auch hier wird man u.U. die Kost leicht umstellen müssen. Besonders geeignet ist die Gabe von Rotwein an Stelle von Weißwein. Rotwein verfügt über einen hohen Anteil an Gerbsäure. Diese Gerbsäure wirkt auf die Darmschleimhaut adstringierend, d. h. zusammenziehend, wodurch die vermehrte Schleimabsonderung aus den Schleimhäuten des Dickdarms erheblich verringert wird.

## Divertikulose des Dickdarms

Divertikulose bezeichnet krankhaft erweiterte Ausstülpungen im Bereich des Dickdarms, in denen der Stuhl mehrere Tage ver-

Schlackenstoffe  
werden ausge-  
schwemmt

weilen und so zu Entzündungen führen kann. Diese Erkrankung kann äußerst schmerzhaft sein und mit Durchfällen oder auch Verstopfung einhergehen. Verursacht wird diese Erkrankung durch unsere ballaststoffarme, denaturierte Kost und den häufigen Missbrauch von Abführmitteln.

Missbrauch von  
Abführmitteln

Die völlig reizlose Schrothdiät bringt die Entzündungen zur Abheilung, und die feuchte Wärme der Packung bewirkt über eine deutliche Mehrdurchblutung der Bauchorgane eine Regeneration der Darmschleimhaut.

## Obstipation – Darmträgheit und Verstopfung

Regelmäßige Stuhlentleerungen tragen zum Wohlbefinden der Menschen entscheidend bei. Es gibt individuell erhebliche Unterschiede in der Häufigkeit der Stuhlentleerungen.

Stuhlentleerungen bis zu dreimal am Tag oder auch nur zweimal wöchentlich können durchaus im Normbereich liegen. Das Problem liegt darin, dass viele Menschen glauben, dass ihre Gewichtszunahme durch trägen Stuhlgang bedingt ist. Dies ist mit Sicherheit ein großer Irrtum. Die Nahrung wird, wenn sie länger im Magen-Darm-Trakt verweilt, nicht besser ausgenutzt als bei einer kürzeren Verweildauer. Es hat sich in vielen Köpfen festgesetzt, dass regelmäßiger Stuhlgang mit Schlanksein gleichbedeutend ist. Deshalb erfolgt auch der Griff zum Abführmittel gerade bei figurbewussten Menschen besonders rasch. Wenn sich der Darm einmal an die regelmäßige Einnahme von Abführmitteln gewöhnt hat – und dies geschieht meist sehr schnell – erfordert es sehr viel Energie und Durchhaltevermögen, wieder von diesen Tabletten loszukommen. Die Abführmittel schädigen nicht nur die Darmschleimhaut, sondern entziehen dem Körper auch lebensnotwendige Elektrolyte wie z.B. Kalium. In der Schrothkur werden die Abführmittel abgesetzt. Empfehlenswert sind tägliche Colonmassagen (Bauchmassagen), die die Darmbewegungen deutlich bessern.



Durch Bauchmassagen wird die Darmbewegung verbessert

Im Übrigen ist bei der geringen Nahrungsaufnahme während der Schrothkur eine Stuhlentleerung jeden zweiten oder dritten



Tag durchaus normal. In hartnäckigen Fällen wird man zunächst versuchen, über Glyzerinzäpfchen und Mikroklistiere die Stuhlentleerung in Gang zu bringen.

Nach Beendigung der Schrothkur ist der Darm bei Umstellung auf normale, ballaststoffreiche Kost in der Regel sehr sensibilisiert, und die regelmäßigen Stuhlentleerungen können ohne Abführmittel erfolgen.

## Fettleber

Die Fettleber entsteht in erster Linie durch Fehl- und Überernährung, durch regelmäßigen Alkoholenuss, durch Medikamente und als Folge einer durchgestandenen Lebererkrankung.

Während der Schrothkur wird die Leber durch die kohlenhydratreiche, eiweißarme Kost (frei von tierischem Eiweiß) und durch die fettfreie Diät in ihren Stoffwechselfunktionen erheblich entlastet.

Selbstverständlich wird bei erhöhten Leberwerten (Transaminasen) der Alkohol durch Säfte, Wasser oder Tee ersetzt. Die Transaminasen, die uns über den Zustand der Leber sehr genau Auskunft geben, fallen im Verlauf der Schrothkur deutlich ab. Dies ist ein Zeichen für die Entlastung und Gesundung der Leber. Durch die Vermeidung von Alkohol, falscher Ernährung und Medikamenten wird die Entlastung unterstützt. Auch hier spielt die feuchte Wärme der Packung mit der Mehrdurchblutung der Leber sicher eine positive Rolle.

Bei akuten Lebererkrankungen und bei Leberzirrhose darf allerdings keine Schrothkur durchgeführt werden.



Erhöhte Leberwerte reduzieren sich während der Kur

## Migräne

Die Ursache der Migräne ist sicher vielfältiger Natur und von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich. Gemeinsam ist den meisten Betroffenen, dass sie in der Regel eine Unzahl von schmerzlindernden Medikamenten mehr oder weniger regelmäßig einnehmen. Diese Medikamente können zum einen in

eine Abhängigkeit hineinführen und zum anderen schwere Nierenschäden zur Folge haben. Wenn sich diese Personen einer Schrothkur unterziehen, haben sie meistens innerhalb der ersten drei Tage einem heftigen Migräneanfall.

Ausgelöst wird dieser Migräneanfall durch den Klimawechsel, die Kostumstellung und die Hektik der Abreise von zu Hause.

Durch die Umstimmungsreaktion sowohl im körperlichen als auch im vegetativen Bereich und durch den Entschlackungsprozess jeder einzelnen Zelle kommt es in fast allen Fällen zu einer erheblichen Besserung der Migräne und mitunter auch zu einem jahrelang anhaltenden anfallsfreien Intervall.



Der akute Migräneanfall lässt sich begleitend mit Akupunktur behandeln

## Wechseljahrbeschwerden – Klimakterium

Das Klimakterium ist eine Zeit der hormonellen Umstellung, die vielen Frauen erhebliche Beschwerden bereiten kann. Manche Frauen leiden unter Hitzewallungen, erheblichen körperlichen Beschwerden, Gewichtszunahme, Osteoporose und Gemütschwankungen bis hin zu schweren Depressionen. Während der Schrothkur wird die Hormonproduktion in den Eierstöcken angeregt. Bei manchen Frauen kann es nach zwei- und dreijähriger Pause erneut zu einer Monatsblutung kommen. Dies ist eine ganz natürliche Reaktion in der Kur und kein Anlass zur Besorgnis.

Selbstverständlich muss in diesem Zusammenhang allen Frauen dringend empfohlen werden, sich regelmäßig der Krebsvorsorgeuntersuchung zu unterziehen. Durch die vermehrte

Während der Schrothkur wird die Hormonproduktion in den Eierstöcken angeregt

Hormonproduktion fühlen sich viele Frauen in den Wechseljahren nach einer dreiwöchigen Schrothkur deutlich verjüngt im Sinne einer gesteigerten Lebensfreude. Die Bewältigung der täglichen Aufgaben geht wieder leichter von der Hand.

## Gegenanzeigen der Schrothkur

Für Personen, die an Leberzirrhose, akuten Leberentzündungen, Alkoholismus, akuten Infektionskrankheiten, Tuberkulose, krebsigen Geschwülsten, Schilddrüsenüberfunktion, Nervenleiden wie endogener Depression, Psychose oder Schizophrenie, eingeschränkter Nierenfunktion mit einem Kreatininwert über 2 mg/dl sowie an insulinpflichtiger Diabetes leiden, ist die Schrothkur nicht geeignet.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es leichter fällt, die Gegenanzeigen der Schrothkur aufzuzählen als ihre Heilanzeigen.

Lassen Sie mich abschließend noch einmal Dr. Cybulka, den Arzt, der Johann Schroth mehrere Monate begleitete und das erste Buch über die Schrothkur verfasst hat, zitieren:

*»Es dürfte überhaupt wenige Krankheiten geben, die einer systematischen Durchführung dieser durchgreifenden Heilmethode nicht weichen würden, und es macht mir ein unbeschreibliches Vergnügen, die tröstende und auf die innigste Überzeugung gegründete Behauptung einem jeden noch so schwer Leidenden zurufen zu dürfen, er möge nicht früher an der Möglichkeit der Heilung seines Übels verzweifeln, bis er die Schrothische Kur genau durchgemacht und, in sehr hartnäckigen Fällen, auch wiederholt habe.«*