

Das 5-Sterne Hotel „Allgäu Sonne“ in Oberstaufen lässt erleben, wie gut Schrothkur, Ferienvergnügen und moderner Lifestyle zusammen passen

Fitter, schlanker & gesünder: Warum die Schrothkur Spaß macht und wirkt

Mit Schrot und Korn hat sie rein nichts am Hut: Die originale Schrothkur heißt wie ihr Erfinder Johann Schroth, zeigt sich als Basen- und Detoxkur nach über 180 Jahren Erfahrung heute zeitgemäßer denn je – und Oberstaufen ist stolz, das einzige anerkannte Schroth-Heilbad Deutschlands zu sein. Der ebenso schmucke wie kommunikative Ferienort inmitten einer herrlichen Allgäuer Bergwelt wird übrigens 2018 ganze 1150 Jahre alt und präsentiert sich genauso lebendig wie die Schrothkur. Sie hat Oberstaufen erst so richtig bekannt gemacht und ihm seine bekannte Hütten- und Kneipenszene beschert. Gehören doch statt des langweiligen Jogginganzugs Tanz- und Wanderschuhe mit ins Reisegepäck und der Schrothwein (freilich in Maßen) mit zur Kur. Kein Wunder, dass die „Glückskur“ gerade in der „Allgäu Sonne“, dem einzigen 5-Sterne-Hotel am sonnigen Südhang von Oberstaufen, so beliebt ist: Der ebenso luxuriöse wie fröhlich-entspannte Rahmen, die vielfältigsten Sport-, Wellness-, Wander- und Gästeprogramme und nicht zuletzt das Stießbergstüble mit täglicher Live-Musik bieten den optimalen Rahmen einer Kur, bei der man viel lacht und garantiert spannende Menschen kennen lernt. Vor allem aber macht sie topfit für den Alltag daheim und sorgt „ganz nebenbei“ dafür, dass die Lieblingsjeans wieder passt.

Golo- und Shred-Diät, Abnehm-Konzepte nach Sternzeichen oder à la Steinzeit – Kuren, die schlank machen sollen, schießen heute wie Pilze aus dem Boden. Nicht jede davon ist genießbar und nicht jede Diät sinnvoll. Das Angenehme an der Schrothkur: Als ganzheitliches Naturheilverfahren mit Detox- und Anti Aging-Wirkung und dem „Nebeneffekt“ einer schlankeren Linie unterstützt sie vor allem die Selbstheilungskräfte des Körpers, sorgt für Regeneration und damit für mehr Widerstandskräfte im Alltag – und das in jedem Alter!

Natürliche Reize und Gegensätze in Form von Ernährung und Fasten, Trinken und Nichttrinken, Wärme und Kälte, Bewegung und Ruhe bilden die Kernpunkte der Kur. Um es genauer zu sagen: Es geht um die Schroth'sche Diät, die Schroth'sche Packung, die Schroth'sche Trinkverordnung und den Wechsel aus Ruhe und Bewegung – das alles natürlich nach einem individuellen Arztbesuch. Hört sich erstmal nicht so spannend an?

Ist es aber. Die kalorienreduzierte, überwiegend basische Kost ohne tierisches Eiweiß und Fett, die salzfrei und nur mit Kräutern gewürzt ist, schmeckt richtig gut und ist in der Allgäu

Sonne angerichtet wie im Gourmet-Restaurant. Hier wird sie in der separaten Schrothstube kredenzt, damit die „Schrothler“ (am Gruppen- oder Einzeltisch) ganz unter sich sind und nicht von Essensgerüchen aus dem Restaurant verführt werden. Für zwischendurch stehen Karottenstifte, getrocknete Aprikosen und Pflaumen, Schrothzwieback und anderes parat. Beim Cocktailempfang in der stilvoll-eleganten Halle gibt es einen eigenen Schrothcocktail – und tatsächlich darf an den „Trinktagen“ sogar Schrothwein getrunken werden, weil er bei der Entgiftung hilft und fröhlich macht. Das sind die „Schrothler“, wie sich die Mischung aus Schrothkur-Profis und -Neulingen gerne selbst nennt, übrigens sowieso: Denn in der Kur kann an den „Trinktagen“ ebenso gewandert wie getanzt und gefeiert werden. Die Gästeprogramme der Allgäu Sonne sorgen hier für viel Abwechslung und wissen immer, wo der schönste Bergblick und der witzigste Frühschoppen zu finden ist.

An den „Trockentagen“ ist dagegen Ruhe angesagt. Da heißt es gemütlich im Wintergarten mit Gleichgesinnten plaudern, vielleicht einen sanften Spaziergang in den Ort mit seinen unwiderstehlichen Boutiquen machen oder an einem entspannenden Sportprogramm teilnehmen. Zudem bieten sich allerlei Verwöhn-Anwendungen für Körper und Gesicht an – oder ein paar Züge in der stylischen Wasserwelt der Allgäu Sonne.

Ach ja: Ohne die täglichen Packungen zur Anregung des Stoffwechsels geht in der Schrothkur gar nichts. Entsprechend der „Organuhr“ darf man da früh morgens zwei Stunden eingepackt in nasskalte (aber wunderbar duftende) Laken schlummern oder einen Film gucken – und dabei kräftig schwitzend bis zu 500 Kalorien verbrennen und den Körper entgiften. Danach schläft man nochmals selig und kann tags darauf (häufig) Bäume ausreißen. Das ist übrigens das Gefühl, von dem viele Gäste nach mindestens einer Woche Schrothkur berichten, und der Grund, weswegen so viele immer wieder kommen. Eben nicht nur, weil sich der Körper wieder leichter anfühlt, sondern auch, weil das Immunsystem sich danach nicht mehr so schnell von den Belastungen des Alltags beeindrucken lässt.

Eine Woche Schrothkur kostet „all inclusive“ in der Allgäu Sonne ab 1057 Euro im Einzel- oder Doppelzimmer mit Packungen und Schrothverpflegung – auch die Nutzung des Wellnessbereichs, das tägliche Sportprogramm (nicht So), die tägliche Livemusik im Stießbergstüble und ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm sind im Preis dabei.

Infos: 5 Sterne-Hotel „Allgäu Sonne“, Stiessberg 1, D-87534 Oberstaufen, Tel. +49 (0) 8386/7020 E-Mail: info@allgaeu-sonne.de, www.allgaeu-sonne.de (**hier steht auch ein schöner Schrothkur-Erfahrungsbericht mit vielen Infos und Tagebuch!**) *5114 Zeichen (mit LZ)*

Texte & Bilder zum Download unter www.pressegroup.com. Veröffentlichung gegen Belegexemplar!

