

FASTEN NACH JOHANN SCHROTH



WAS IST EIGENTLICH DIE SCHROTHKUR?

Die Schrothkur ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, bei dem der Körper gründlich entsäuert und entgiftet wird (Detoxing). Nachweislich wohnt ein ganzes Ärzteteam in unserem Körper, das sich um unsere Gesundheit kümmert. Doch aktivieren müssen wir es selber! Mit Hilfe der vier Schroth'schen Regeln kann sich Ihr Körper selbst heilen und Krankheiten vorbeugen. Durch die besondere Art des Heilfastens in Kombination mit der Schroth'schen Packung und viel Bewegung produziert der Körper vermehrt das Glückshormon „Serotonin“. Gleichzeitig steigt der Spiegel des Jugendhormons DHEA – ein unbeschreibliches Gefühl von Glück und Leichtigkeit stellt sich ein...

www.haubers-schrothkur.de

WAS MACHT DAS FASTEN NACH JOHANN SCHROTH BEI HAUBERS SO BESONDERS?

★
Haubers kleines Paradies (60 ha) liegt mitten in der freien Natur und bietet Platz wie auch Ruhe zur Entschleunigung und Entgiftung.

★
Der Klimapfad und der Golfplatz im Sommer bzw. die Loipe im Winter liegen direkt vor der Haustüre und laden ein zur Bewegung an der frischen Luft.

★
In den zwei Häusern des Naturresorts werden Schwerpunkte gesetzt: Das Landhaus ist die Schrothkur-Insel, in der sich die Fastenden mit Gleichgesinnten austauschen können. Der Gutshof mit anschließendem Haus am See bieten Wellness auf höchstem Niveau.

★
Haubers zeichnet 30 Jahre Erfahrung und Kompetenz im Bereich der Schrothkur aus.

★
Kompetente Ansprechpartner im Haus: die Hauberianer schrothen selbst im Rahmen der Mitarbeiterschrothkur.

www.haubers.de

WELCHE ZIELE KANN ICH MIT SCHROTHFASTEN ERREICHEN?

IMMUNSYSTEM

Fasten regeneriert das Immunsystem, indem es „schlafende“ Stammzellen aktiviert. Dadurch können zum Beispiel Entzündungen reduziert werden.

BLUTHOCHDRUCK

Aufgrund der extrem salzarmen Kost während der Schrothkur kann der Blutdruck gesenkt und das Körpergewicht reduziert werden. Körperliche Betätigung unterstützt diesen Effekt.

DIABETES

Durch die rechtzeitige Umstellung des Lebensstils und die Wirkung der Schrothkur auf den Stoffwechsel kann die Entwicklung einer Zuckerkrankheit verhindert werden.

MIGRÄNE

Nach zwei bis drei Wochen Schrothkur konnte man beobachten, dass die Zahl der Anfälle wie auch die Intensität der Beschwerden reduziert wurden.

KLARER GEIST/ANTI-STRESS

Eine wunderbare Burn-Out-Prophylaxe während der Schrothkur ist es, die Freiheit zu entwickeln, nicht alle Dinge für zu wichtig und eilig einzustufen und sich entspannt zurückzulehnen, bevor man sie erledigt.

ABNEHMEN

Auch wenn die Schrothkur keine klassische Diät darstellt, so dient sie oft als willkommener Einstieg in eine langfristige Ernährungsumstellung. Durch das Fasten purzeln bereits nach wenigen Tagen die Pfunde.

2*

DETOXPACKUNG

FLEXIBLE PACKZEIT
AM MORGEN
PACKUNGSDAUER
MIND. 1,5 STD.
INDIVIDUELLE
PACKUNGSART
AROMAPACKUNG
SCHMERZLINDERND
KRAMPFLÖSEND
AUSGLEICHEND
BELEBEND

ZWEITE SÄULE

1*

SCHROTHFASTEN

KALORIENREDUZIERTE,
REIZARME, BASISCHE
KOST (CA. 600 KCAL)
FREI VON TIERISCHEM
EIWEISS UND FETT
BESONDERS SALZARM
GEKOCHTES GEMÜSE
UND OBST IN FORM
VON KOPFSTÜCKEN
KARTOFFELN, REIS,
GETREIDEPRODUKTE

ERSTE SÄULE



3*

TRINKZEIT

RHYTHMISCHER WECHSEL
VON TRINK- UND
TROCKENTAGEN
ALLGÄUER WASSER
WAHLWEISE MIT GESCHMACK
KRÄUTERTEES
FRISCH GEPRESSTER SAFT
WEIN ALS GENUSS
ENTGIFTUNG
SELBSTHEILUNG

Dritte Säule



4*

YIN & YANG

GLEICHKLANG AUS RUHE
UND BEWEGUNG
INDIV. TRAININGSPLAN
BE- & ENTSCHEUNIGUNG
MIT UND IN DER NATUR
MILDES REIZKLIMA
STRESSABBAU
STOFFWECHSEL-
AKTIVIERUNG
FETTABBAU

VIERTE SÄULE



HAUBERS SCHROTHFASTEN-KONZEPT: DER ABLAUF

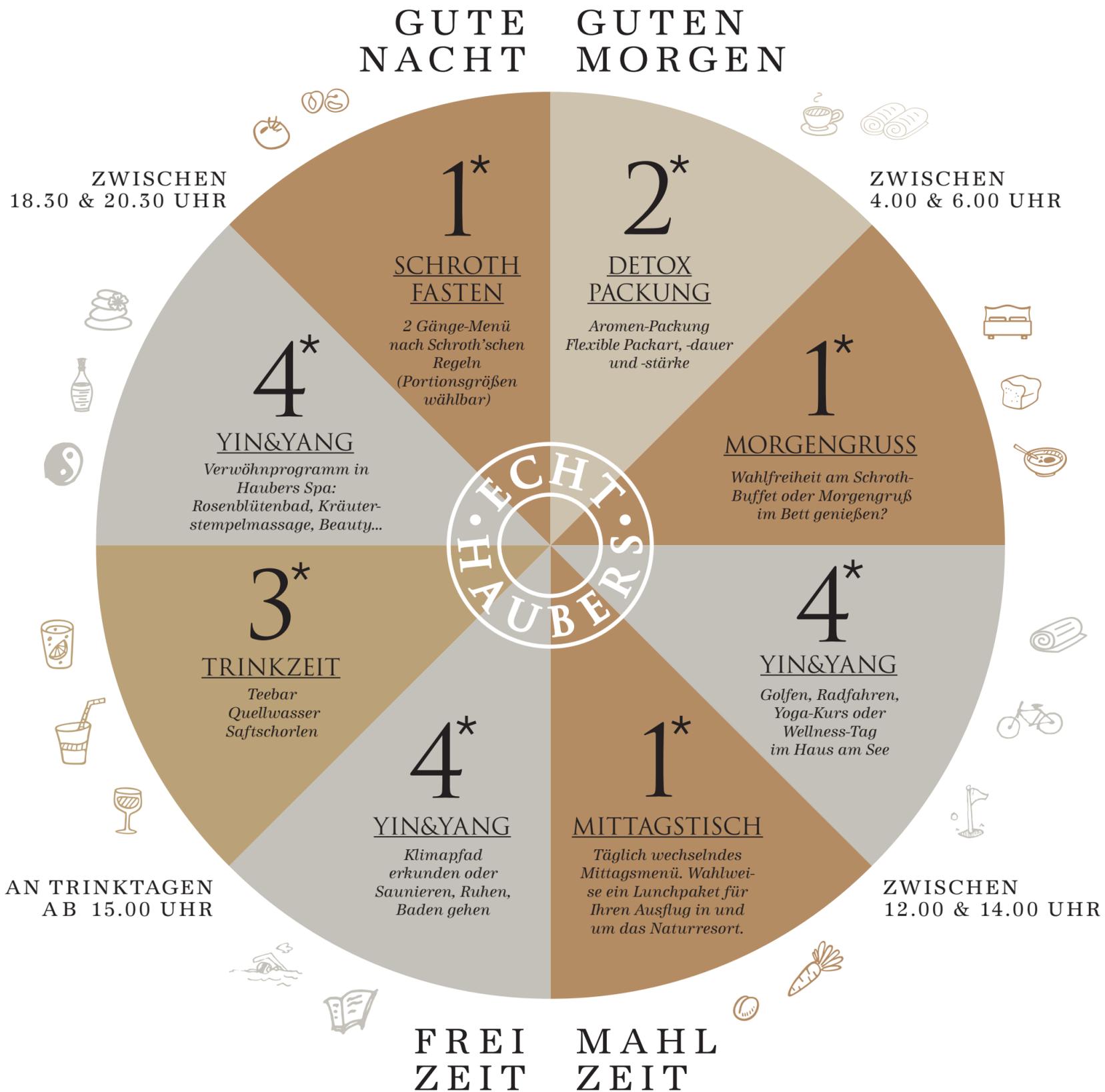


ERST-ANAMNESE UND FASTENBEGLEITUNG:
Das Fastengespräch mit unseren HeilpraktikerInnen vermittelt uns Informationen über Ihre aktuellen Beschwerden und Ihren Gesamtzustand. Darüber hinaus bekommen wir einen Einblick über Bedürfnisse und Wünsche, sodass wir Sie ganz individuell begleiten können. Da es sich beim Schrothfasten um eine Reiz-Therapie handelt, die den Körper Übergangsweise belastet und auch verändern kann, ist eine kurärztliche Anfangsuntersuchung notwendig. Zur Fastenbegleitung sind wieder unsere HeilpraktikerInnen für Sie da.



DIE PFLAUMENSUPPE:
Der erste Schrothfasten-Tag beginnt mit einer warmen Pflaumensuppe zur Darmentleerung zum Mittag.

*Sauerkrautsuppe für unsere Diabetiker



AUFBAUTAG(E):
Je nach Kurdauer wird der Stoffwechsel nach dem Fasten langsam an eine gesunde Alltagsernährung gewöhnt. An den Aufbautagen gibt es behutsam gesalzene Gemüsesuppen, Magerquark, Salate sowie leichte Fisch- und Geflügel-Gerichte.



AUFENTHALTSDAUER & ZIELERREICHUNG:
Es empfiehlt sich, mindestens 10 Tage lang zu fasten, da Körper und Geist Zeit zur Umstellung brauchen.

Nachhaltige gesundheitliche Effekte werden nach mindestens 14 Tagen erzielt.



FASTENHOTLINE:
immer montags von 19:30–20:30 Uhr unter 08386-9330612

Informieren Sie sich bei unserer Heilpraktikerin Susanne über unsere verschiedenen Fasten-Konzepte wie das Fasten nach Johann Schroth, das Heilfasten oder auch das Intervallfasten nach der 16:8 Methode.

