



## Modernes Detox mit Schrothkur und Wandern Frühjahrserwachen für den Körper in Oberstauften im Allgäu

Der Frühling ist die Zeit der Neuanfänge und des Saubermachens. Nicht nur in den eigenen vier Wänden, auch Körper und Seele wollen gereinigt und auf Vordermann gebracht werden. Idealerweise macht man dafür eine Detox-Kur in einer schönen Umgebung – am besten in Oberstauften. Die Kombination aus der traditionellen, aber modernisierten Schrothkur und den vielen Wandermöglichkeiten ist perfekt für den inneren und äußeren Neustart in den Sommer.

### Alten Ballast loswerden im einzigen Schroth-Heilbad

Die Grundlagen der bekannten Kur nach Johann Schroth bewähren sich seit 180 Jahren als effektives Anti-Aging-Programm. In Oberstauften im Allgäu, dem einzigen Schroth-Heilbad, wird diese Kur, angepasst an die Zeit, bis heute praktiziert. Trotzdem: Wer sich für eine Schrothkur entscheidet, wird auch heute noch sehr früh geweckt und erst einmal von einer ausgebildeten Packerin für zwei Stunden zum Schwitzen in feuchte Tücher gewickelt. Neben den Packungen liegt bei der Schrothkur der Fokus auch auf der Ernährung. Essen und Trinken aber, so Johann Schroth, entziehen durch die Verdauungsprozesse dem Körper einen wesentlichen Teil seiner Energie. Für Schroth bedeutete das daher: fasten und die Selbstheilungskräfte arbeiten lassen. Die Schroth-Diät ist – immer an den jeweiligen Menschen angepasst – stark kalorienreduziert, basisch, verzichtet auf tierisches Eiweiß, Fett und Salz. Die erwähnten Ganzkörperwickel in den frühen Morgenstunden erzeugen ein künstliches Fieber, das die Durchblutung fördert und den Stoffwechsel anregt. Dabei entgiftet man über die Haut. Eine ganzheitliche Detox-Kur also. Die dritte der vier Schroth'schen Säulen ist der Wechsel zwischen Trink- und Trockentagen, also Tagen, an denen man sehr viel trinkt und Tagen, an denen man eher wenig Flüssigkeit aufnimmt. Der Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung bildet die vierte Säule.

### Beim Wandern in verschiedenen Höhenlagen neue Energie tanken

Die nötige Ruhezeit können die Gäste ganz einfach in den Wellnessbereichen der Schrothkur-Betriebe verbringen. Für die Bewegung muss man nur vor die Tür treten. Rund 300 Kilometer Wanderwege führen durch die im Frühjahr besonders reizvolle Landschaft rund um Oberstauften. Und das in drei Höhenlagen: im Tal, am Berg und noch weiter oben im alpinen Bereich. Ob super sportlich oder eher gemütlich, für jeden Wander-Anspruch ist da etwas dabei. Außergewöhnlich schöne Naturerlebnisse versprechen die drei ausgezeichneten Premiumwanderwege „Wildes Wasser“, „Luftiger Grat“ und „Alpenfreiheit“. Letzterer wurde vom Wandermagazin nominiert für die Wahl zu „Deutschlands schönstem Wanderweg“. Der Weg führt von der Bergstation der Imbergbahn im Ortsteil Steibis über verschiedene Alpen – so nennt man im Allgäu die Almen – und ein Hochmoor, durch einen Bergahorn-Garten mit beeindruckenden Baum-Veteranen und auf den Kojenstein, wo man eine herrliche Aussicht über die nahe Schweiz und den Bodensee genießen kann.

Übrigens: Oberstauften ist ein staatlich anerkannter „Heilklimakurort“ mit einem therapeutisch wirksamen „Hochgebirgsklima unterer Stufe“. So fördert die gute Luft beim Wandern zusätzlich die körperlichen Abwehrkräfte und stärkt den Organismus.

### Detox-Tipps von Lore Perschel, seit 1989 Schrothkur-Packerin

„Damit sich die Detox-Wirkung von Wandern und Schrothkur richtig entfalten kann, sollte man sich zwei, besser drei Wochen Zeit nehmen“, sagt Lore Perschel, die seit 1989 als Schrothkur-Packerin arbeitet. Aber auch eine kurze Schrothkur-Schnupperwoche kann schon ein völlig neues



Lebensgefühl vermitteln und hilft beim Start in einen gesunden Frühling. „Die Kombination aus Diät, Packungen und Bewegung hat nachgewiesenermaßen auch einen positiven Effekt auf zahlreiche aktuelle Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, hohe Blutfette, erhöhte Harnsäure, Hauterkrankungen, Allergien, Migräne, aber auch Einschränkungen des Bewegungsapparates durch Arthrose, Gicht oder Rheuma“, sagt Lore Perschel. Sehr positiv wirkt eine Schrothkur auch bei Beschwerden in den Wechseljahren. Übrigens: Typ-2-Diabetiker können nach einer zwei- bis dreiwöchigen Schrothkur nicht selten die Einnahme ihrer Medikamente drastisch senken oder gar ganz auf das Spritzen von Insulin verzichten.

---

**Informationen für Medien:**

Oberstufen Tourismus, Katharina Klawitter  
Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstufen  
Tel. +49-8386-9300-420  
[presse@oberstufen.de](mailto:presse@oberstufen.de)  
[www.oberstufen.de](http://www.oberstufen.de)

genböck pr + consult, Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin  
Tel. +49-30-224877-01  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

