

**Teil 8** der monatlichen Serie unseres Fastenarztes

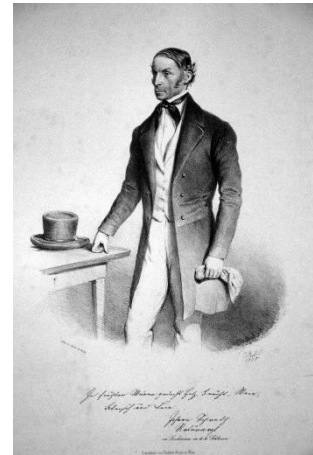
Dr. med. Heinz Bixa:



## Johannes Schroth (1798-1856)

Wie Prießnitz stammte auch Johannes Schroth aus dem österreichischen Teil Schlesiens. Nach der Entlassung aus dem Militärdienst übernahm Schroth den landwirtschaftlichen Betrieb seines Schwiegervaters. Auch über Schroths Entdeckung seiner Heilmethode kursieren zahlreiche Legenden.

Schroth wollte ganz bewusst in Konkurrenz zu Prießnitz treten. Dabei hatte Schroth vor, etwas gänzlich Neues zu schaffen, das wie eine Widerlegung der Maßnahmen von Prießnitz aussehen musste. Angetrieben von dieser Feindschaft und im Gegensatz zu Prießnitz, der den Patienten reichliches Trinken empfahl, führte Schroth strenge Dursttage ein. Prießnitz versorgte seine Patienten mit einem reichhaltigen Angebot von Speisen, während Schroth eine Diät mit „altbackenen Semmeln“ praktizierte.



In Gräfenberg (Prießnitz) wurde dem Gast neben der „schönen Gebirgsscenerie“ auch „Konzerte, Bälle, Liebe und Heirath“ geboten. Demgegenüber gab es bei Schroth „keine Konzerte, keinen Ballsaal und wenig Damen.“ Aber gerade dieser Verzicht wurde von denjenigen, die sich von Prießnitz abgewandt hatten, als Rückkehr zur Einfachheit begrüßt, wie sie früher bei Prießnitz kennzeichnend gewesen war. Das Ergebnis war, dass es nun zwei Kurverfahren gab, die in einem extremen Gegensatz zueinander standen.

### Die Schroth-Kur

Der Aufenthalt wurde mit einer Vor-Kur eingeleitet. Im Verlauf eines Nachmittags wurde Wein in kleinen Portionen genossen. Die Nahrung bestand aus Suppen Brei, Gemüse und trockenen Semmeln. Nach etwa drei bis fünf Wochen wurde zur Haupt-Kur übergegangen. Nun durfte der Kurgast keine Flüssigkeit und nur noch trockene Semmeln aus Weizenmehl zu sich nehmen. Die strengen Trockentage wurden durch Trinktage unterbrochen, an denen der Kurgast die Erlaubnis erhielt „den brennenden Durst mit einer mäßigen Quantität eines leichten, gewöhnlichen österreichischen Weines“ zu stillen. Andere Getränke gab es – außer Wacholderschnaps - auch an den Trinktagen nicht.

Ergänzt wurde dieser Kurablauf durch die Anwendung feuchter Umschläge. Eine besondere Spezialität war die komplette Einhüllung in ganze Leintücher. In dieser Packung mussten die Patienten eine ganze Nacht verharren. Schroth glaubte, dass die Feuchtigkeit der Einhüllungen von den Hautporen aufgesogen werde, und so die notwendige Flüssigkeit auch an den Trockentagen ersetzt würde.

Schon zu Lebzeiten Schroths gab es neben Lobeshymnen auch heftige Kritik, vor allem von Medizinern. Einer bezeichnete die Kur gar als „Unterernährungsdiät“, die vor allem für Hypochonder gut sei.

Die Entbehrungen, die den Patienten durch die Schroth-Kur zugemutet wurden, waren noch erheblich belastender, als die Gräfenberger Badekur (Prießnitz). An Nebenwirkungen wird von Schlaflosigkeit, Bradykardie (Puls deutlich unter 60/min.) und langwierigen Stuhlverstopfungen berichtet.

Ich habe zu Hause ein altes Meyers Konversationslexikon aus dem Jahr 1898. Da steht unter: Schrothsche Kur (...) *Heilverfahren, bei welchem der Kranke längere Zeit hindurch mit altbackener Semmel und dickem Brei aus Reis, Grieß, Hirse, Buchweizengrütze ernährt wird. Als Getränk dient früh und abends ein Gläschen Wein, an jedem dritten oder vierten Tag erhält der Kranke 2–3 Stunden nach der Mittagsmahlzeit (Pudding mit Weinsauce) so viel Wein, wie er trinken mag. Nachts liegt der Kranke in nassen Tüchern. Die höchst lästige Kur greift tief ein und kann bei unvorsichtiger Anwendung Entkräftung, Skorbut, selbst den Tod herbeiführen, bei sorgsamer Überwachung hilft sie oft bei veralteter Syphilis, Gicht, chronischen Ausschwitzungen im Rippen- und Bauchfell und in den Gelenken, auch bei Magenerweiterung günstig.*

1840 erhielt Schroth durch ein Hofdekret aus Wien die offizielle Erlaubnis zur Führung einer Heilanstalt in Lindewiese. Die Etablierung der Lindewiesener Kuranstalt als behördlich genehmigte Institution konnte die Feindschaft mit Gräfenberg (Prießnitz) nicht beenden. Während ihrer Spaziergänge in der Nähe der benachbarten Kuranstalt, versuchten die Kurgäste, Neuigkeiten über die jeweils andere Seite zu erfahren.

Johannes Schroth pflegte auch durch Auflegen seiner Hände zu heilen. Entzündete oder schmerzende Stellen berührte er mit den Fingerspitzen oder der ganzen Hand. Ein anderes Verfahren bestand darin, erkrankte Körperteile anzublasen oder anzuhauchen. Seine Patienten und überzeugten Anhänger glaubten an das Wirken bislang unerkannter Naturkräfte. Johannes Schroth starb 1856, noch keine 60 Jahre alt, an einem „organischen Fehler des Herzens“

### **Die heutige Schroth-Kur**

Die Kurdauer beträgt optimalerweise 3 bis 4 Wochen und 3 Aufbau- als Übergang zur Normalkost. 12 Tage Kur, 3 Tage Aufbau- als Übergang zur Normalkost. Mit insgesamt 5 der so wichtigen Trockentagen.

## Die drei Säulen der Schroth-Kur

1. Die Kurspeisen bestehen aus Reis, Grieß, Hafer und Pflaumen. Semmeln und Zwieback stehen unbegrenzt zur Verfügung.
2. Wein ist das traditionelle Kurgetränk. Zwischen Trink- und Trockentag soll mengenmäßig ein möglichst großer Kontrast sein. Der Trockentag soll nicht durch zusätzliche Getränke kaputt gemacht werden. Damit kann ein möglicher Kurerfolg verunmöglicht werden. An den Trinktagen werden schon nachmittags 1/8 oder 1/4 l Wein getrunken. Der Wein sollte nicht gewässert werden! Der Trockentag beeinflusst maßgeblich die Entschlackung. Er soll ein Ruhetag sein, an welchem keine großen Anstrengungen unternommen werden dürfen. Der Trockentag ist der wichtigste Tag der Schrothkur!
3. Der Dunstwickel wird am Abend verabreicht. Um sich möglichst rasch zu erwärmen, müssen Körper und Füße vor dem Wickel sehr gut warm sein. Der Dunstwickel mit seinem erlösenden Heilfieber ist das Fundament unter den drei Säulen. Beim Wickel reagiert der Körper und kämpft gegen Beschwerden an. Die Ausscheidung erfolgt hierbei zum größten Teil über die Haut.

Die Kur ist allerdings keine Diät im üblichen Sinn und wird von vielen Medizinern und Ernährungswissenschaftlern strikt abgelehnt. Neben der ursprünglichen Schrothkur gibt es daher mittlerweile auch modifizierte Varianten.

## Die modifizierte Schrothkur

Es gibt mittlerweile Modifikationen der originalen Schrothkur, die modernen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen besser entsprechen sollen. Die wichtigste Veränderung ist die Umstellung der Kur-Kost auf eine Mischkost. Eine Steigerung der Zufuhr von Nahrungsenergie von anfangs etwa 500 über 1000 auf etwa 1500 kcal täglich soll den so genannten Jo-Jo-Effekt nach einer Diät verhindern. Außerdem wurde die Flüssigkeitszufuhr an den Trockentagen erhöht. Dazu heißt es beim Schrothbund: „Es ist erwiesen, dass sich extremer Flüssigkeitsentzug nachteilig auf den Organismus auswirken kann (...) Erhalten bleibt jedoch aus gutem Grund der rhythmische Wechsel von Flüssigkeitszufuhr, der einen milden, naturgemäßen Reiz darstellen soll. (...) Die zweite Änderung besteht im völligen Verzicht auf hochprozentige Schnäpse. Es ist erwiesen, dass der bisher gereichte Wacholderschnaps im Rahmen der Schrothkur keinerlei positiven Einfluss auf den ‚Entwässerungsprozess‘ nimmt.“

***Literatur:***

Wikipedia

Heyll Uwe: Wasser, Fasten, Luft und Licht. Die Naturheilkunde in Deutschland. Campus Verlag Frankfurt / New York 2006.