

Vera Brosig

Die Originale
Schrothkur

Das altbewährte Naturheilverfahren nach Johann Schroth

2., aktualisierte Auflage

schlülersche

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
- 25 Schuppenflechte (Psoriasis)
- 26 Neurodermitis
- 26 Furunkulose
- 26 Akne
- 27 Ekzeme
- 27 Allergien
- 28 Rheumatische Erkrankungen
- 28 Arthrosen
- 30 Chronische Polyarthrit
- 30 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 Schroth'schen Packungen
- 48 Andere Anwendungen während der Schrothkur
- 48 Sauna
- 49 Die Trink- und Trockentage
- 50 Die Trockentage
- 51 Die Trinktage
- 53 Antioxidantien
- 55 Die Schroth'sche 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**