

Modernes Fasten

13.12.2017, 17:37 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *STROMBERGER PR*

Presseagentur: *Stromberger PR*



Haubers Naturresort

Haubers Naturresort interpretiert die traditionelle Schrothkur neu –
Größere Freiheiten, mehr Service und ein höherer Wohlfühlfaktor

Innovationsgeist im Allgäu: Seit über 30 Jahren steht das Haubers Naturresort in Oberstaufen seinen Gästen als kompetenter Partner bei der Durchführung der klassischen Schrothkur zur Seite. Als Experte für diesen Bereich ist das Hotel nun einen Schritt weitergegangen und hat das traditionelle Heilverfahren spürbar modernisiert. Ab sofort bietet das Naturresort als einziges Hotel im Schroth-Kurort Oberstaufen eine Fasten-Variante an, die mehr Individualität, Genuss und Freiheit verspricht. Genau wie die klassische Form basiert die neue „Echt Haubers Schrothkur“ auf den vier Schroth’schen Säulen. In der ursprünglichen Kur nach Johann Schroth, die er vor 200 Jahren entwickelt hat, sind diese Säulen Schroth’sche Diät, Schroth’sche Packung, Schroth’sche Trinkverordnung und Wechsel aus Ruhe und Bewegung. Bei den jetzigen Neuerungen war es Familie Hauber wichtig, diese Grundregeln an die heutigen Bedürfnisse der Gäste anzupassen und zeitgemäß zu interpretieren. Das beginnt bereits beim Fasten-Gespräch. Durfte dieses bisher ausschließlich ein örtlicher Kurarzt durchführen, überlässt es das Haubers Naturresort seinen Gästen, ob sie das so beibehalten oder alternativ lieber mit einer Heilpraktikerin sprechen möchten. Für mehr Wohlbefinden sorgen auch die individuellen Weckzeiten für die frühmorgendlichen Packungen, bei denen der Gast selbst entscheidet, wann er geweckt werden soll. Zudem können die Packungen mit natürlichen Aromen versetzt werden. Beim Herzstück der Kur, der kalorienreduzierten, salzarmen und überwiegend basischen Kost ohne Fett und tierische Eiweiße, setzt das Küchenteam Genuss-Akzente mit einer Kräuterbar, verschiedenen Schroth-Gerichten zur Wahl, frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften sowie Weinverkostungen mit erlesenen Rebsorten. Die „Echt Haubers Schrothkur“ ist für 1.252 Euro pro Person inklusive sieben Übernachtungen, Verpflegung und Detox-Packungen buchbar. Buchungsanfragen werden telefonisch unter +49 (0)8386/93 30 5 oder per E-Mail an info@haubers.de entgegengenommen. Weitere Informationen finden sich unter www.haubers-schrothkur.de.

„Wir haben schon seit längerer Zeit beobachtet, dass unsere Gäste gerne zur Schrothkur kommen und vom Ergebnis der Fastenkur natürlich begeistert sind, sich gleichzeitig aber mehr individuellen Service und Entscheidungsfreiheit

wünschen. Diesem Anspruch werden wir gerne gerecht, um den Aufenthalt entspannter und genussreicher zu machen“, begründet Gastgeberin Sigrid Hauber die Modernisierung.

Die Grundlage für die „Echt Haubers Schrothkur“ bilden die vier Säulen Schroth-Fasten, Detox-Packung, Trinkzeit sowie Yin und Yang. Dabei beginnt der Tag nicht zwingend um 4 Uhr morgens, wie es bei der Original-Schrothkur vorgeschrieben ist. Für die tägliche Detox-Packung weckt die Packerin die Gäste wahlweise zwischen 4 und 6 Uhr mit einer Tasse Tee, bevor sie gewickelt werden. Wer sich in einer Ganzkörperpackung nicht wohl fühlt, entscheidet sich alternativ für eine Dreiviertel – oder Bademantelpackung. Neu ist auch die Möglichkeit, dass die Packung auf Wunsch mit Bergheu- oder Lavendel-Duft aromatisiert werden kann. Eine bedeutende Modifikation betrifft auch die erste Mahlzeit des Tages, die laut Johann Schroth nicht vor Mittags zu sich genommen werden darf. Anders bei Haubers, denn hier dürfen Gäste frühstücken und sich beispielsweise durch die selbst entwickelten süßen und herzhaften Haferbrot-Sorten probieren. Der rhythmische Wechsel der Trinkmengen, der zu jeder Schrothkur gehört, wird im Haubers Naturresort durch hochwertige Saftvariationen und dem hauseigenen Quellwasser, aufgepeppt mit Ingwer, Gurke und Melisse, abwechslungsreich gestaltet. Die Weinverkostungen und eine Teebar runden das Getränkeangebot ab.

Beim Ruhe- und Bewegungsprogramm, das bei der neuen Schrothkur Yin und Yang genannt wird, gibt es keine Vorschriften mehr. Jeder Fastende kann selbst entscheiden, wann er das Bedürfnis nach Ruhe hat und wann er sich bewegen möchte. Dafür bietet das Haubers Naturresort mit seinen weitläufigen Wald- und Wiesenflächen und dem hauseigenen Wanderweg „Klimapfad“ einmalige und ideale Voraussetzungen. Im Rahmen des Wochenprogramms werden geführte Wanderungen, Yoga und Wassergymnastik angeboten. Entspannung wartet im Wellnessbereich „Haus am See“ mit Naturbadesee, verschiedenen Saunen und ganzjährig beheiztem Außenpool.

Das Schrothkur-Team rund um Sigrid Hauber ist davon überzeugt, dass ihre modernisierte Fassung dieselbe Wirkung auf die Gesundheit hat wie die klassische Schrothkur. Durch das kalorienarme Essen in Verbindung mit dem täglichen Wechsel aus viel und wenig Trinken sowie Bewegung und Ruhe wird der Stoffwechsel erheblich entlastet. Dies aktiviert und steigert die Selbstheilungskräfte des Körpers und wirkt Krankheiten und gesundheitliche Problemen wie Diabetes, Migräne, Bluthochdruck, Übergewicht und Stress entgegen.

Portrait

Über das Haubers Naturresort

Mit Alleinlage am Südhang einer Alpe und einem unverstelltem Blick auf die Berge garantiert das Hotel seinen Gästen Wellnessurlaub auf hoteleigenen 60 Hektar Fläche. Alle 60 Zimmer sind modern ausgestattet und fügen sich mit alpenländischen Elementen und Fotografien in das Gesamtkonzept des Hauses ein. Der 2.500 Quadratmeter große Naturbadesee sowie der Wellnessbereich „Haus am See“ wurden 2015 neu eröffnet und laden im Sommer zu einer Erfrischung im kühlen Nass und im Winter zu einem wärmenden Gang in die Sauna ein. Naturliebhaber finden entlang des hauseigenen Klimapfads verschiedene Stationen wie zum Beispiel Waldhängematten oder eine Wassertretstelle, um die verschiedenen klimatischen Bedingungen bewusst wahrzunehmen. Am höchsten Punkt des Weges befindet sich das Schwalbennest, wo Gäste das Bergfrühstück mit Blick auf das umgebende Panorama genießen dürfen.

<https://www.openpr.de/news/985341/Modernes-Fasten.html>