

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	
26	Schuppenflechte (Psoriasis)	
26	Neurodermitis	
26	Furunkulose	
27	Akne	
27	Ekzeme	
27	Allergien	
28	Rheumatische Erkrankungen	
28	Arthrosen	
30	Chronische Polyarthritis	
31	Weichteilrheumatismus	
31	Verdickungen der Fingergelenke	
31	Wirbelsäulenerkrankungen	
33	Chronisch entzündliche Erkrankungen	
34	Magen-Darm-Erkrankungen	
34	Divertikulose des Dickdarms	
35	Obstipation-Darmtrügheit und Verstopfung	
36	Fettleber	
36	Migräne	
37	Wechseljahrbeschwerden –Klimakterium	
38	Gegenanzeichen der Schrothkur	
40	Besonderheiten und Wirkungen der Schrothkur	
40	Die Schrothschen Packungen	
48	Andere Anwendungen während der Schrothkur	
48	Sauna	
49	Die Trink- und Trockentage	
50	Die Trockentage	
51	Die Trintage	
53	Antioxidantien	
55	Die Schrothsche Diät	
66	Wissenswertes zum Kurverlauf	
66	Gewichtsabnahme	
67	Medikamente	
68	Genussgifte	
68	Diätänderungen	
69	Kurgebäck	
69	Kurkrisen	
70	Stuhlgang	
71	Urinmenge	
72	Hautausschlag	
73	Die Bedeutung der Aufbautage	
73	Behutsames Ende des Fastens	
74	Erster Aufbautag	
74	Zweiter Aufbautag	
80	Fragen und Antworten zur Schrothkur	
85	Der Schrothverband	
86	Schlusswort	
87	Rezepte	
102	Register	