

# NEWS

Hiver/Printemps 2016

BUCH/NGER  
W/LHELM

JEÛNE THÉRAPEUTIQUE . MÉDECINE INTÉGRATIVE . INSPIRATION

## Chers hôtes, patientes, patients et amis,

2015 fut une année à la fois réjouissante pour le succès et les avancées scientifiques des cliniques... et pourtant douloureuse en raison des drames qui ont eu lieu dans le monde, dernièrement à Paris. Rendons hommage aux victimes et aux innombrables personnes, soignants, policiers, politiciens, bénévoles qui travaillent à diminuer la souffrance et à redresser le déséquilibre mondial. Plus que jamais nous sommes déterminés à faire de nos cliniques des lieux de dialogue interculturel, de communauté tolérante et fraternelle. Marbella a géré avec brio l'augmentation de son contingent de chambres, passé de 80 à 101 grâce à la Villa María, très appréciée du public.

Avant de vous annoncer le réaménagement du jardin, la rénovation de la Villa Belgrano, la nouvelle piscine et le Shop élargi de la Clinique überlingoise, nous tenons absolument à présenter ici nos excuses aux hôtes venus séjourner de septembre 2015 à janvier 2016 pour le bruit et l'agitation occasionnés par le chantier. Merci de tout cœur pour votre indulgence !

Fin juin 2015, Überlingen accueillait le congrès biennal de l'Association Médicale Jeûne et Nutrition. Les conférences scientifiques passionnantes des cliniciens et chercheurs sont toutes consultables sur [www.fasten.tv](http://www.fasten.tv).

Jouissant d'une expérience clinique unique au monde en matière de jeûne thérapeutique, Buchinger Wilhelmi s'associe à la recherche internationale sur le jeûne en développant un département de recherche. Ce dernier a mis en place une collecte de données à grande échelle, en vue de documenter scientifiquement les effets du jeûne et d'améliorer la qualité de notre travail.

Dès le 1er janvier 2016, nous vous demanderons l'autorisation d'utiliser vos données anonymisées, à des fins statistiques. Nous vous initierons à l'auto-observation pour vous per-

mettre de décoder le langage de votre corps et d'évaluer votre bien-être quotidien. Cette pratique vous rendra autonome et capable de conserver jusqu'à un âge avancé votre capital santé.

Dernière bonne nouvelle, la génération montante va faire ses débuts, à Marbella, en 2016 : Victor Wilhelmi et Katharina Rohrer vont commencer concrètement à écrire l'histoire de la 4e génération de notre entreprise.

Au nom de toute l'équipe Buchinger Wilhelmi d'Überlingen et de Marbella, nous vous souhaitons une bonne année, optimisme, tolérance et inspiration.

Nous sommes toujours là pour vous !

*F. Wilhelmi Toledo*

*Raimund Wilhelmi*

*Ulrich*

*Carsten*



### CENTENAIRE DE MARIA BUCHINGER

Maria Buchinger aurait eu 100 ans, le 21 mai prochain. Les Cliniques d'Überlingen et de Marbella, et nous-mêmes, ses enfants, profiterons de l'anniversaire de notre mère et cofondatrice de nos établissements pour organiser un programme jubilaire, à Marbella. Partant de là, nous vous présentons la Maria Buchinger Foundation dont la mission est de poursuivre l'œuvre de Maria Buchinger et de son époux Helmut Wilhelmi, mais aussi et surtout de promouvoir la recherche sur le jeûne thérapeutique.





# Jeûne 2.0 : Congrès médical ÄGHE

Le congrès organisé par l'Association Médicale Jeûne et Nutrition (Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. (ÄGHE) et la Clinique Buchinger Wilhelmi, s'est tenu les 27 et 28 juin 2015, à Überlingen, sous l'intitulé : Jeûne 2.0.



de g. à d. : Dr Stefan Drinda, diabétologue et rhumatologue, Überlingen; Dr Walter Kronsteiner, diabétologue, Überlingen; Dr Annette Jänsch, oncologue, Berlin; Pr Andreas Michalsen (Berlin) présentant Pr Valter Longo (Los Angeles) au congrès de l'Association Médicale Jeûne et Nutrition.

Pourquoi 2.0 ? La recherche sur le jeûne est entrée dans une nouvelle ère. Les mécanismes du jeûne sont en train d'être décryptés jusque dans les détails de l'expression génétique. Valter Longo, chercheur de Los Angeles mondialement connu pour ses travaux sur le jeûne et la longévité, a magistralement démontré que le système immunitaire présente déjà des signes de régénération évidents au bout de 4 à 5 jours de jeûne : vieilles cellules ou structures dégénérées sont éliminées, alors que d'autres se régénèrent à partir des cellules souches. Perceptible à l'œil nu dans nos Cliniques, chez les patients jeûnant selon la méthode Buchinger Wilhelmi, le rajeunissement est définitivement confirmé par les dernières publications. Lors d'un jeûne, la concentration en certains acides aminés et en glucose dans l'environnement cellulaire diminue. La production de facteurs de croissance

(IGF 1, insuline et autres hormones) est considérablement réduite. Passant ainsi en mode protégé, la cellule active des gènes qui favorisent une intense réparation cellulaire et structurale.

## Rajeunissement et multirésistance cellulaire par le jeûne

En jeûnant, les cellules développent une grande résistance contre les stress, tels que ceux provoqués par substances toxiques et chocs thermiques. Chez Buchinger Wilhelmi, les jeûneurs sont immergés dans un espace protégé qui leur permet de réinitialiser leurs rythmes biologiques. Un mode de vie déceléré propre au jeûne, dans un environnement chaleureux, entraîne au niveau de la personne un mode de pro-

tection analogue à celui dans lequel se trouvent ses cellules.

Annette Jänsch de la Charité de Berlin présente une étude menée sur 34 femmes atteintes d'un cancer gynécologique, qui confirme les résultats de Longo et documente la réduction impressionnante des effets secondaires d'une chimiothérapie (époussement, nausées, vomissements, etc.), lorsque l'on applique un jeûne selon un protocole bien défini et encore expérimental. Walter Kronsteiner et Stefan Drinda d'Überlingen exposèrent les résultats positifs d'une longue expérience clinique, en matière de jeûne et de diabète de type 2. Eva Lischka d'Überlingen fournit une abondante casuistique. Le congrès s'est conclu par l'intervention d'Andreas Michalsen de Berlin et de Françoise Wilhelmi de Toledo

d'Überlingen qui firent le point sur la situation du jeûne.

Grâce aux travaux sur la longévité, la recherche sur le jeûne est en pleine expansion. Des publications américaines, comme celles de Valter Longo, Miriam Bredella et James Mitchell, apportent les preuves tangibles de l'efficacité thérapeutique du jeûne. Les thèmes qui vont nous occuper prochainement sont les offres de jeûne intermittent, les nouvelles options en matière de supplémentation du jeûne et le suivi après le jeûne pour en consolider les résultats.

Wilhelmi de Toledo, F., A. Buchinger, et al. (2013). « Fasting Therapy: an expert panel update of the 2002 consensus guidelines ». *Forsch Komplementärmed* 16.12.2013(20) : 434-443.

Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell metabolism*, 19(2), 181-192.

## Prix Maria Buchinger Foundation



Dr med. Heinz Fahrner (à d.) et Dr med. Hellmut Lütznert (à g.)



Dr. H. Fahrner avec son ancien patient F. Klapdor

À l'occasion du congrès, la Maria Buchinger Foundation a eu l'honneur de décerner son prix 2015 à deux pionniers du jeûne thérapeutique : Dr med. Heinz Fahrner et Dr med. Hellmut Lütznert. Disciple et successeur d'Otto Buchinger, en qualité de médecin-chef de Buchinger Wilhelmi jusqu'en 1989, Dr Heinz Fahrner est l'auteur de l'ouvrage de référence « Fasten als Therapie » (Le jeûne comme thérapie) et président fondateur et d'honneur de l'Association Médicale Jeûne et Nutrition. Dr Hellmut Lütznert chef de clinique de Buchinger Wilhelmi de 1961 à 1973, dirige de 1975 à 1992 comme médecin-chef la Kurpark-Klinik d'Überlingen. Auteur de nombreux livres, c'est lui le fondateur du mouvement du jeûne intermittent « Fasten für Gesunde » (Le jeûne pour bien-portants). Tous les deux vivent à Überlingen.

**UN GRAND MERCI À TOUS LES SPONSORS DU CONGRÈS :** Kurpark-Klinik - Buchinger Wilhelmi - Maria Buchinger Foundation - Birkle-Klinik - Randegger - Parkhotel St. Leonhard Gudrun Grenz Design - Holzer Druck und Medien - Volksbank Überlingen - La Vogue - Die Zwei Goldschmiede - Isayo Friseur - Cool Kitchen - Omnibus Morath - F.X. Passage Winsauer Goldschmiede - Café im Rathaus - Kunst & Antiquitäten Ritter - KITT Uhren und Schmuck - Krezdorn Optik & Hörgeräte - Bad Hotel - Euronics Auer - Sport Grünvogel Intersport Schmid - Blumenhaus Herfurth - Held & Menke - Sparkasse Bodensee - Modehaus golléhaug - Othopädie Schiller - Münster Apotheke - Ida Hofstetter - City Taxi

## Fasting Mimicking Diet

Il s'agit d'un régime hypocalorique de 5 jours, présentant certains effets du jeûne sur une période courte. Conçu par Valter Longo à partir de ses résultats scientifiques, ce régime fournit essentiellement des graisses et des protéines végétales sous forme de barres ou de soupes en poudre.

Le caractère exceptionnel d'un programme de jeûne complet dans une Clinique Buchinger Wilhelmi ne saurait être remplacé au quotidien par une box de régime, ne serait-ce que parce que seul le jeûne permet de mettre au repos le système digestif. En outre, les traitements et les activités proposées en synergie avec le jeûne, l'atmosphère bienveillante, la proximité de la nature et la spiritualité ne se trouvent pas dans une boîte mais dans une clinique spécialisée...

Sans parler des suivis médicaux, infirmiers et thérapeutiques ou des échanges cosmopolites et multiculturels.

### Jeûne intermittent de réinitialisation

Après un jeûne Buchinger, la Reset Box de notre chef cuisinier Hubert Hohler ou les Fasting Mimicking Diet Box de Valter Longo peuvent toutefois contribuer à en prolonger les effets bénéfiques.

Brandhorst, S., In Y. Choi, Longo, V. D. et al. (2015). « A Periodic Diet that Mimics Fasting Promotes Multi-System Regeneration, Enhanced Cognitive Performance, and Healthspan ». *Cell Metabolism*.

# Buchinger Wilhelmi et la recherche

Dès janvier 2016, examen de laboratoire en fin de séjour

Indispensable pour établir le programme thérapeutique, l'analyse de sang au début du séjour est de routine. Ce qui est nouveau, c'est un second examen de laboratoire, en fin de séjour, qui sera inclus dans tous les forfaits à partir de 10 nuitées. Nombreux sont les patients qui souhaitent ce contrôle, ce dernier servant à évaluer la réussite de leur séjour. Il nous permet de vous fournir des recommandations pour le retour au quotidien et peut être transmis à votre médecin de famille.

## De l'importance de l'analyse de sang

La composition du sang reflète l'état de santé. Dans un organisme humain, le volume sanguin représente 5 à 6 l. Pour l'examen sanguin, on prélève quelque 50 ml de sang qui sont ensuite analysés en laboratoire. C'est un prélèvement infime pour l'organisme, qui stimule même la régénération des cellules sanguines. Un séjour chez Buchinger Wilhelmi

influence favorablement pratiquement tous les paramètres sanguins qu'ils soient normaux ou pathologiques, comme c'est le cas lors de maladies métaboliques et inflammatoires. Sans parler de l'effet préventif du jeûne décelable sur les paramètres sanguins liés aux maladies dites de civilisation. Soyez curieux et comparez vos résultats avant et après ! Pour une mise en œuvre efficace des examens de laboratoire de base, l'équipe de spécialistes du Medical Center a été renforcée, de nouveaux espaces ont été aménagés, et les horaires élargis.

## Buchinger Wilhelmi s'associe à la recherche scientifique mondiale

Buchinger Wilhelmi s'associe ainsi à la recherche scientifique mondiale sur le jeûne. Avec votre aimable concours, nous allons lancer la première documentation des effets du jeûne sur l'humeur, les symptômes, le poids, la tension artérielle et les paramètres sanguins. L'objectif de cette documentation est d'illustrer scientifiquement l'efficacité



L'équipe du Medical Center : de g. à d. Barbara Stotz, Carola Hellstern, Alexander Weyers, Christiane Gmeiner, Birgit Maser, Andrea Achmüller et Sophie Eberle. Absentes sur la photo : Bettina Bertsch, Marion Gommeringer et Katja Kubetschek.

et la fiabilité thérapeutiques du Programme Buchinger Wilhelmi. Tout au long de votre séjour, nous vous inviterons quotidiennement à répondre à quelques questions à l'aide d'un petit journal de bord imprimé à cet effet. Une fois chez vous, nous poursuivons ces

interviews après 14 jours, 3 mois et 1 an par email. Si vous le désirez, nous pourrions également les combiner avec notre nouveau coaching nutritionnel « Feel well after Buchinger Wilhelmi ».

## 21e conférence de Paris sur le climat, décembre 2015, COP 21\* / CMP 11\*\*

Nous sommes en 2030. Aymeric Jung, spécialiste du financement éthique de la production de nourriture saine, fait une rétrospective à l'occasion du 15<sup>e</sup> anniversaire de sa fille, née au moment de la conférence sur le climat, qui s'est tenue à Paris, en novembre 2015.

« Ma chère fille, Sache que, si se nourrir, se loger, consommer, travailler et se déplacer, tout en préservant l'environnement et en respectant la nature et les animaux, est naturel aujourd'hui, c'était, en 2015, encore considéré comme utopiste par les dirigeants politiques... tout comme le principe de souveraineté alimentaire régionale, pourtant la base de notre société actuelle. Les principes de bon sens comme la pratique régulière du jeûne pour les humains, parallèle à la jachère pour l'agriculture, ont été restaurés, et une nourriture saine, bio, locale, s'est généralisée. Les nombreuses maladies chroniques ainsi que le cancer ont pu être ainsi jugulés.

Comment t'expliquer qu'à une certaine époque, on ait pu croire en la technologie, au point de réduire la nature en esclavage, d'externaliser systématiquement les coûts écologiques sur l'environnement, jusqu'à en menacer sérieusement la biosphère et la biodiversité ? En effet, à la sortie de la Seconde Guerre mondiale, la priorité donnée au quantitatif et à l'intérêt commercial avait entraîné :  
- une agriculture industrielle et chimique, très souvent en monoculture, appauvrissant les sols et polluant l'eau ;  
- des élevages intensifs d'animaux, utilisés uniquement pour leur viande, sans éthique dans la façon de les nourrir ou de les tuer ;  
- un « commerce mondialisé » avec des produits transportés sur plusieurs milliers de kilomètres avant d'arriver chez le consommateur, emballés et truffés de conservateurs et d'exhausteurs de goût ;



Aymeric Jung

- des pays producteurs, donnant la priorité aux exportations pour des aliments de base qui manquaient alors aux populations autochtones ;  
- des grands groupes industriels qui fabriquaient et distribuaient des néo-produits comestibles, mais malsains, vendus à grand renfort de marketing et dont leur seule apparence nous fait horreur aujourd'hui ;  
- des OGM que l'on voulait nous faire croire promoteurs d'une agriculture mondiale équitable. Les premiers bouleversements eurent lieu en 2007, avec la crise des prix agricoles, et, en 2008, avec la crise financière qui se révéla être une crise économique, sociale, politique et écologique.

### Aujourd'hui, l'harmonie avec la nature a été retrouvée

La préservation des ressources naturelles dans le respect des écosystèmes, de la diversité et des animaux, va de soi, grâce à un système de microfermes et de circuits courts, de permaculture et de synergies cultures/arbres/animaux, d'agriculture urbaine, de transformation locale de biomasse et d'énergie renouvelable décentralisée, engendrant la diversité des cultures et des semences.

Ce qui a déclenché le changement ? Les grandes conférences internationales ? Indirectement, peut-être. En fait, un changement radical des choix de consommation d'une population insatisfaite par la politique a permis de faire émerger de nouvelles entreprises sociales et solidaires. Ne voulant plus se rendre malade avec une nourriture artificielle, les hommes et les femmes ont recherché la qualité et la proximité de l'approvisionnement chez des agriculteurs locaux. Ces derniers, aidés par la finance éthique, prennent soin de la nature et fournissent une nourriture saine, traçable et biologique. La production de déchets est devenue immorale : tout produit naturel est compostable (habits, journaux, couches de bébé, etc.) et l'économie circulaire est incontournable comme dans les principes de Cradle to Cradle® (Du berceau au berceau) : tout produit doit pouvoir être repris et entièrement recyclé par l'entreprise productrice. Ce soir, en ville, cueillons quelques fruits et légumes sur notre chemin, et partageons un repas avec nos voisins ! »  
[www.bilan.ch/aymeric-jung-0](http://www.bilan.ch/aymeric-jung-0)  
[info@c2c-ev.de](mailto:info@c2c-ev.de)

\* 21e conférence des parties à la convention-cadre des Nations unies sur le changement climatique qui a eu lieu à Paris du 30/11 au 12/12/2015.  
\*\* 11e conférence des États signataires du Protocole de Kyoto, du 30/11 au 12/12/2015.



# 2016 : le centenaire de Maria Buchinger

Maria Buchinger aurait eu 100 ans, le 21 mai 2016. Les cliniques d'Überlingen et de Marbella, et nous ses enfants, souhaitons profiter de la date d'anniversaire de notre mère et cofondatrice de nos établissements, pour vous présenter la « Maria Buchinger Foundation ».

Les petits ruisseaux font les grandes rivières : aimeriez-vous soutenir la Maria Buchinger Foundation ?

Voici les différents choix de dons possibles

Ambassadeur/Ambassadrice ≥ 5 000 €  
Mécène ≥ 1 000 € < 5 000 €  
Donateur/Donatrice < 1 000 €  
Plus ample information sur la procédure, sous [www.maria-buchinger-foundation.com](http://www.maria-buchinger-foundation.com)

La fondation s'est donné pour mission prioritaire de promouvoir la recherche scientifique sur le jeûne thérapeutique. C'est à Flensburg, au nord de l'Allemagne, que naît Maria Buchinger, le 21 mai 1916. Son père, Dr Otto Buchinger, médecin dans la marine impériale, devant quitter son poste, après avoir contracté une maladie rhumatismale invalidante, entreprend un jeûne de 21 jours qui lui permet de recouvrer complètement la santé. Et c'est cette victoire sur la maladie qui va conduire Otto Buchinger à s'engager sur « le chemin royal de l'art thérapeutique » et à développer ce qui sera la grande œuvre de sa vie : la méthode du jeûne thérapeutique.

Littéralement fasciné par l'enseignement de son père, Maria devient son adjointe, dès 1938 (elle vient tout juste d'avoir 22 ans), et adhère complètement à sa pensée. En 1943, elle épouse Helmut Wilhelmi qui va insuffler à la famille un nouvel esprit entrepreneurial. En 1953, le jeune couple fonde une clinique à Überlingen ; en 1973, nouveau

projet, en Espagne cette fois-ci, à Marbella. Et Maria, de donner libre cours à ses talents de bâtisseuse et d'entrepreneuse, sous le soleil andalou ! Au total, deux créations, soit deux initiatives pionnières pour l'époque, notamment, en Espagne, où l'on ignorait alors tout des vertus thérapeutiques du jeûne. Aujourd'hui, la Clinique de Marbella est codirigée par son gendre Claus Rohrer et sa fille Jutta Rohrer.

## Objectifs de la Maria Buchinger Foundation

- Approfondissement des connaissances scientifiques sur tout ce qui a trait au jeûne, en collaboration avec des universités et différentes organisations.
- Soutien à l'international de la recherche et de l'enseignement dans le domaine du jeûne préventif, thérapeutique et spirituel.
- Mise en place d'une banque de données documentant toutes les publications sur le jeûne thérapeutique.
- Documentation de l'œuvre de Maria Buchinger et d'Helmut Wilhelmi comme de celle de Dr Otto Buchinger senior et junior.



[www.maria-buchinger-foundation.com](http://www.maria-buchinger-foundation.com)

- Lancement du prix Maria Buchinger Foundation.

Et Maria de remercier en citant un aphorisme de son père : « On ne peut pas donner plus que ce que l'on est, mais il ne faut pas donner moins non plus » !

### Maria Buchinger Foundation

Auf dem Stein 44  
D-88662 Überlingen  
info@maria-buchinger-foundation.com  
Téléphone : +49 (0) 75 51/807 -835  
info@maria-buchinger-foundation.com  
Présidente : Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, vice-président : Claus Rohrer, membres du conseil : Leonard Wilhelmi et Katharina Zaiser-Rohrer.

## Les sponsors de la Maria Buchinger Foundation

Hôte et ami de longue date de la Clinique Buchinger Wilhelmi, Erich Traber est aussi ambassadeur de la Maria Buchinger Foundation.

Entrepreneur à succès (Interdiscount), Erich Traber est l'un des derniers du groupe dynamique des « amis du mois de mai » qui venaient chez nous tous les ans et jouaient ensemble au tennis (Dr Hans Rainer d'Innsbruck en faisait partie aussi). Il dit devoir beaucoup à Buchinger Wilhelmi. En remerciement, il a fait un don généreux à la Maria Buchinger Foundation, ce qui lui donne droit au titre d'ambassadeur de la fondation. Merci Erich !

Nous remercions tous les sponsors :

AMBASSADEUR / AMBASSADRICE :

- Erich Traber  
- Lilo Meier

MÉCÈNES :

- Teoman Imamoglu  
- Menschels Vitalresort

DONATEURS / DONATRICES :

- Georg et Gudrun Kretzschmar  
- Sylvia Seiler  
- Dagmar Preuss  
- Bernhard Reichenbach  
- Sabine Boeger

Collectionneur passionné de voitures anciennes, Erich Traber participe chaque année à la légendaire « Mille Miglia » (Italie).



## Right Livelihood Award Foundation (Genève)

Le Right Livelihood Award (RLA), littéralement « récompense pour une vie dans la droiture », fut créé par le Germano-suédois journaliste, philatéliste et ancien eurodéputé Jakob von Uexküll.

Depuis 1980, 158 lauréats (personnes et organisations confondues) issus de 65 pays se sont vu décerner le RLA ou « prix Nobel alternatif » pour leur travail humanitaire.

En 2015, le RLA fut attribué à : **Tony de Brum et le peuple des îles Marshall**, « en reconnaissance de leur vision et de leur courage à poursuivre en justice les puissances nucléaires ne respectant pas leurs obligations en matière de désarmement dans le cadre du Traité sur la non-prolifération des armes nucléaires. » **Sheila Watt-Cloutier** du Canada, porte-parole de la cause des Inuits et militante de la lutte contre les effets du

changement climatique. **Jacqueline Nabagesera**, la militante ougandaise pour les droits des lesbiennes, bisexuels, transsexuels et intersexuels. Le médecin italien **Gino Strada**, fondateur de l'ONG Emergency pour la rééducation des victimes de guerre.



Sise à Stockholm, la RLA Foundation s'est vu allouer par le gouvernement suisse un second bureau, à la Maison de la Paix, à Genève, et pourra ainsi travailler sur place en réseau avec d'autres institutions, ONG et les Nations unies. Buchinger Wilhelmi, qui soutient la fondation, a par ailleurs, le 17 octobre 2015, un dîner au Musée International de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, en présence de nombreuses personnalités genevoises et du directeur de musée Roger Mayou. La cérémonie de remise des prix s'est tenue, à Stockholm, dans les locaux du Parlement suédois, le 30 novembre 2015. Le 2 décembre 2015, les quatre lauréats ont été présentés à la Maison de la Paix, à Genève.

[www.rightlivelihood.org](http://www.rightlivelihood.org)

## Une tradition familiale sous le soleil d'Espagne

Cela va faire plus de 20 ans et trois générations, que la famille Hazan vient séjourner à Marbella, chez Buchinger Wilhelmi. Fin août 2015, Rachel, Freddy Hazan et Jutta Rohrer se sont rencontrés pour un entretien sur la terrasse de la Villa Maria.



Rachel et Freddy Hazan s'entretenant avec Jutta Rohrer (de g. à d.).

J.R. : « Quand êtes-vous venus pour la première fois chez nous ? Étiez-vous allés avant à Überlingen ? »  
R. H. : « Nous sommes venus pour la première fois à Marbella, en 1992 ; à Überlingen, en 1995. Nous y avons séjourné plusieurs fois. »  
Dans leur jeunesse, Rachel Hazan et son frère avaient loué une maison à Marbella. « Là-haut, c'est Buchinger, on n'y mange rien ! » racontaient les gens. La famille de Freddy est très sportive. Selon sa sœur, pharmacienne, « le jeûne n'était pas bon » pour lui. Lui était mieux placé pour le savoir. Après son jeûne, son médecin à Bruxelles constata combien il allait bien, et combien ses taux sanguins s'étaient améliorés. Cela l'a convaincu. Il a une grande confiance en Dr Escríbana, son médecin à Marbella, depuis 23 ans. Rachel et Freddy Hazan ont grandi au Congo belge et se sont connus là-bas. Mariés depuis 43 ans, ils ont quatre enfants et six petits-enfants. F. H. : « À la maison, nous vivons sainement : nous mangeons beaucoup de légumes, moulons nos céréales et faisons germer nos graines, nous-mêmes. Mais quand nous voyageons, nous mangeons trop ! En outre, nous rece-

vous et sortons beaucoup. Mon épouse aime bien régaler nos invités, et pas qu'avec de la salade ! En revanche, nos enfants et petits-enfants sont très disciplinés. J'ai offert à mon petit-fils Laurens un mois chez Buchinger ; il a perdu 20 kilos. »



Rachel Hazan avec ses deux filles Tania et Mylène.

R. H. : « Notre fille Tania a, elle aussi, changé ses habitudes alimentaires après son premier séjour. Malgré ses jeux et tout son travail, elle prend le temps d'aller dans un studio de fitness. En tout, elle a perdu 30 kilos. Lorsque l'on se retrouve tous, pas question pour moi de cuisiner gras pour les enfants. Je n'ai même pas le droit d'apporter des gâteaux aux petits. Tania est contre.

Quand j'arrive, elle a déjà préparé des fruits ! »  
Leur fille Mylène suit également depuis 20 ans leur exemple, idem pour son frère David, sont neveux Laurens et sa fille Mélissa. Pour elle, Buchinger Wilhelmi est « un havre de paix, où l'on se sent comme chez soi. »  
Grands-parents comblés, Rachel et Freddy Hazan sont heureux de l'entente harmonieuse qui règne dans leur grande famille. Chère famille Hazan, merci pour votre fidélité, restez en forme et gardez votre merveilleuse joie de vivre !



Rachel et Freddy Hazan avec leur fille Mylène au mariage de leur petite-fille Melissa.

## Buchinger Wilhelmi Überlingen et Marbella en été

À la belle saison, la majorité de nos offres se déroulent en plein air, à Überlingen comme à Marbella : événements particuliers, workshops, concerts life, Activity Days, programme Junior Aktiv pour les jeunes, etc.

Comme de coutume, notre grand classique estival, le programme Junior Aktiv, attirera une foule de jeunes entre 18 et 30 ans. Il faut reconnaître que notre direction médicale, placée sous la responsabilité de Dr Martine van Houten et son équipe, avait mis au point un choix d'activités vraiment exceptionnel, cette année. Tous les matins, les participants petit-déjeunaient ensemble et échangeaient leurs vues sur leurs objectifs, leurs succès, leur quotidien. S'ensuivait un programme harmonieusement coordonné, combinant fitness, exercice, aventures inoubliables en pleine nature et initiation concrète à une alimentation saine. Issus de cultures et de pays différents, ces jeunes ont formulé à l'unisson un objectif clairement défini : retrouver la forme, perdre du poids, faire le plein d'énergie et de joie de vivre.

Et c'est débordant de dynamisme et d'engagement que le groupe se mit en route pour son premier Outdoor Day commun, vers un défi absolu : Schaffhouse ! Randonnée par monts et par vaux, le long du Rhin, jusqu'au lieu



Activity Day à Überlingen

de baignade repéré, petite pause et hop, un peu d'escalade... À des hauteurs vertigineuses (pour certains), le groupe maîtrisa avec brio un parcours particulièrement difficile et, le soir, à chacun de raconter son « flow » : le plus grand funiculaire de Suisse, à 40 mètres d'altitude et une vue imprenable sur les chutes du Rhin. « Un temps fort, parmi tant d'autres, rapporte l'un des participants, car je pouvais tous les jours vivre et savourer ce savant mixage de coachings fitness, nutritionnel et culinaire et de suivi médical, et travailler in fine pour atteindre mon objectif.

En outre, quel groupe extra, l'an prochain je remets ça, merci à tous ! Et à Marbella, les jardins servirent de scène, et quelle scène ! Coulisses grandioses pour plus d'un concert ou d'un événement life. En juillet, « la nuit du jazz » avec le quatuor du saxophoniste Ernesto Aurignac, en août une fête d'été inoubliable, voire début décembre une soirée flamenco avec l'ensemble d'Antonio de Verónica et de Saray Cortés. Mais personne ne saurait mieux traduire l'énergie et la vitalité des séjours estivaux à Marbella que notre patiente



Scarlett Alvarez Uzategui

Scarlett, une inconditionnelle du naturel et de l'harmonie qui « flottent dans l'air » à cette saison. Avec un faible tout particulier pour la beauté des jardins, la piscine, lieux propices à la lecture, à la méditation ou à la réflexion, tout simple-

ment : « J'aime participer aux activités proposées par la Clinique à la belle saison. Je vais à la plage jouer au volley, ne manque aucune séance d'Aqua-Zumba ou de Zumba-Africano-Funk, et admire aussi souvent que possible les superbes couchers de soleil en allant me promener en bord de mer. »

### Délices de l'été

« Quel plaisir indicible de pouvoir siroter son bouillon de légumes sur la terrasse ou de manger, tout en écoutant de la musique en direct ! J'apprécie aussi le buffet du mercredi soir avec tous ses plats si sains et si savoureux. J'aime l'été à Marbella, et en consacrer quelques jours à me remettre en forme physiquement et mentalement chez Buchinger Wilhelmi fait partie intégrante de mes vacances. »  
Merci à Scarlett et à tous les hôtes qui sont venus séjourner chez nous à cette période, pour avoir su créer cette atmosphère particulière qui fait de chaque été un moment unique, pour eux, pour vous, pour nous.  
Vive l'été 2016 !



# Spiritualité : Lumière en Novembre

Dans le programme Buchinger Wilhelmi, le jeûne possède trois dimensions : médicale, spirituelle et communautaire, compassionnelle. Maria Buchinger a excellé dans l'art de favoriser un sentiment d'appartenance à la communauté. La spiritualité est également très présente dans nos Cliniques.

Dans le cadre du programme « Lumière en Novembre », Christianne Méroz, sœur de la Communauté de Grandchamp, a fasciné, 25 ans durant, par ses conférences et récit bibliques, des groupes entiers de curistes subjugués par sa verve poétique et son talent de conteuse. Son dernier livre « Jésus de Nazareth, il ne tenait pas en place » exhorte à rester toujours en mouvement et à se développer intérieurement.

À partir de 2016, elle passe le flambeau de « Lumière en Novembre » au maître de méditation Tenzin Tulku (Elijah Ary).

Reconnu comme la réincarnation du grand maître bouddhiste Geshe Jatshe, le jeune Ary/Tenzin fut envoyé au monastère de Sera où il reçut, six ans durant, une éducation traditionnelle bouddhiste qui le marqua profondément. De retour chez lui, il se voua à l'enseignement de la méditation aux Occidentaux. En outre, nous tenons à nous incliner devant nos maîtres de longue date : le père jésuite Niklaus Brantschen SJ, maître zen (Roshi) et guide de jeûne, qui a proposé en 2015 encore à Marbella, un



de g. à d. : Dr Christian Kuhn, Überlingen ; Sœur Christianne Méroz, Communauté œcuménique de Grandchamp, Suisse ; Niklaus Brantschen SJ, Institut Lassale, Bad Schönbrunn, Suisse.

cours de méditation, en fin d'année. Fidèle compagnon et ami de la famille depuis le début des années 80, ce visionnaire de la spiritualité globalisée frappe par son humour, son esprit et sa liberté intellectuelle. Et devant Dr Christian Kuhn, son disciple, médecin-chef à Überlingen jusqu'en 2005 et responsable aujourd'hui de nos sept séminaires annuels de méditation, fort appréciés de nos hôtes. Méthode permettant d'accéder à un état

Tenzing Tulku (Pr Elijah Ary) en train de méditer dans la Salle de Méditation d'Überlingen.

de conscience supérieur, en se focalisant entre autres sur la respiration, la méditation favorise une présence concentrée, attentive, exempte de jugement et qui neutralise le stress. La Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ou Réduction du stress fondée sur la pleine conscience est le nom donné par Jon Kabat Zinn à la méthode de méditation « laïque » qu'il a développée et déjà introduite dans plusieurs cliniques universitaires. Jeûner, méditer et rester en silence : c'est renoncer volontairement à manger, penser et parler, pendant un certain temps. Nous restons fidèles à notre tradition et ajouterons la méditation en sus.

# Plaidoyer pour le temps libre

Votre liberté est sacrée. Pas question pour nous de la limiter, sauf évidemment si vous-même ou la communauté des jeûneurs et jeûneuses devaient en tirer un avantage, p. ex., en participant activement à notre programme holistique.

Mobiles, WiFi, télévision, ordinateurs, sujets de discussions toujours récurrents à la Clinique ! Si nous sommes heureux de voir certains hôtes découvrir par eux-mêmes le plaisir d'être déconnectés, fort est de constater, qu'il y en a toujours qui se mettent vite à écrire un courriel, à consulter compulsivement leur boîte de réception ou à surfer sur Internet, dès qu'ils sont seuls ou désœuvrés. Au lieu de participer au programme collectif de la Clinique, certains préfèrent encore se retirer dans leur chambre pour y communiquer avec le reste du monde ou regarder le soir la télévision en solitaire ! Et combien de randonneurs passent encore à côté de paysages uniques, sans les voir, d'oiseaux, sans les entendre, trop absorbés qu'ils sont par la musique que leur dispense leur Ipad à tue-tête dans les oreilles ! Comme dit la chanson « Lass Uns Gehen » (Sortons d'ici, Revolverheld) « Suis toujours accessible, sans jamais accéder à rien ».

Mais nous sommes confiants, la téléphonie grossière, bruyante, en plein bus, au Salon, sans égard pour les autres, est condamnée. Tout comme la cigarette ! En revanche, l'avenir nous réserve une nouvelle génération de défis, compa-

table à la dynamique de la suralimentation : activité mentale incoercible, ingurgitation compulsive d'informations, de données et d'émotions, disponibilité en permanence sur nos smartphones. Stop ! Le monde réel regorge de personnalités fascinantes qui ne demandent qu'à vous rencontrer !

Avoir du temps : qui ne le souhaite pas ? Reste à savoir comment le gérer ! Que faire de ce nouveau temps libre ou de ce nouvel espace intérieur ? Veut-on les remplir avec le tout-venant ou les laisser s'épanouir jusqu'à commuter de l'activité mentale, qui analyse, classe, critique, juge, à la contemplation, à la présence attentive, à l'état de pleine conscience qui s'ouvre et nous rend tolérants, paisibles. La sérénité intérieure est comme un jardin zen dans lequel, hommes et femmes, souvenirs, nature, peuvent se projeter selon une alchimie et une intuition qui leur sont propres. Il convient de passer maintenant en mode « réception ». C'est le moment de percevoir son moi supérieur,

d'accéder aux potentiels infinis, à cette richesse impénétrable par la simple pensée ou la seule activité mentale. La magie du jeûne consiste justement à transporter l'être humain dans un état quasi dématérialisé. À l'abri de la routine quotidienne et du stress, dans la « paix des entrailles », l'on est en mesure de renouer avec son programme et sa cohérence de vie.

Mais pour atteindre cet état de conscience supérieur, encore faut-il réduire, voire éradiquer les stimuli extérieurs. À l'instar du jeûne, où l'on restreint la nourriture, obligeant ainsi le corps à vivre de ses propres réserves. C'est cet état de grâce, ou celui décrit par Pascal, la nuit de son illumination, que nous aimerions vous faire vivre. D'où l'interdiction des mobiles dans les Cliniques Buchinger Wilhelmi, qui, en retour vous permettra, vous aussi, de bénéficier momentanément des privilèges d'une zone sans médias. Espérons que vous aspirerez à renoncer provisoirement à la consommation médiatique de façon spontanée et que vous découvrirez la sérénité !



# Yoga et Ayurveda : vivre en harmonie avec son corps, son âme et son esprit

À Marbella, les journées du 10, 11 et 12 juillet vont nous permettre de focaliser notre conscience exclusivement sur notre corps, notre respiration et notre for intérieur.

Élèves et maîtres de yoga de l'institut Kaivalyadhama se sont rencontrés dans le jardin ombragé de la Villa Mariposa, l'ancienne demeure de Maria Buchinger, pour s'exercer trois jours durant au Hatha yoga, au Pranayama comme à différentes techniques de méditation.

Dans notre Clinique, nous pratiquons cette science du yoga traditionnel depuis plus de 30 ans, sous l'égide éclairée de notre maître indien, Sudhir Tiwari, fils d'O.P. Tiwaris. Comme son père avant lui, il accorde une attention toute particulière aux différentes méthodes du Pranayama (exercices respiratoires). Au début du séminaire, on a commencé par remplir moult formulaires détaillés pour déterminer les différents doshas

de chacun. En outre, Sudhir prenait, chaque matin, notre pouls, et à l'issue de ces trois jours, il remit à chacun d'entre nous des conseils de pratique de yoga personnalisés.

La séance du matin s'achevait sur un mantra

La journée démarrait sur des exercices de purification ou Kriyas. Une fois les voies respiratoires dégagées, nous pou-



vions découvrir différentes techniques du Pranayama et nous entraîner. Au terme d'un petit-déjeuner Buchinger, pris en commun, Sudhir nous initia à la « Science de la vie » ou Ayurveda. L'après-midi, notre maître indien répondait aux questions de ses élèves. Hatha-Yoga (enchaînement d'exercices physiques) et méditation clôturaient la journée. À l'issue de ces jours merveilleux et reposants, maître et disciples étaient unanimes : rien ne nous ferait plus

plaisir que de renouveler l'an prochain cette expérience inoubliable ! Et ô comble du bonheur, un projet alléchant pris forme pendant le séjour de Sudhir Tiwari : nous allons fonder une délégation de l'institut Kawailadhama, en Espagne ! Notre Clinique pourra ainsi entretenir un échange intense avec ses « pères fondateurs » et former des enseignants de yoga. **Jutta Rohrer**



# Lancement du livre d'Ernesto Beibe, en mai dernier, à Marbella

Ernesto Beibe vient de lancer son livre « Génogramme et mentorat », à Marbella, en mai dernier. À la fois mentor, stratège et conseiller de renom, avec plus de 20 ans d'expertise en matière de suivi holistique, professionnel ou entrepreneurial, l'auteur a participé à l'élaboration du génogramme, une technique intégrant des symboles ordonnés comme dans un arbre généalogique, et permettant d'identifier et d'émettre des hypothèses sur les relations entre un problème et son contexte familial. Partant de là, le mentor indique le chemin vers l'identité, en faisant émerger l'inconscient pour que le mentoré comprenne pourquoi il est

comme il est. Ou, selon les propres termes de l'auteur, pour qu'il prenne conscience des comptes à régler et de leur pourquoi, les « comptes à régler » devant s'entendre comme une mission inconsciente d'un ancêtre, influant directement sur certaines attitudes ou certains comportements. Pour conclure, Beibe invita des membres de l'assistance à représenter leur constellation familiale (formations, métiers, intérêts, relations), ciblant par là de leur faire découvrir comment le génogramme pouvait les aider à déclencher un processus de changement, et comprendre les forces dont tout un chacun dispose pour avancer.

L'avalanche des questions montra combien génogramme et mentor avaient sensibilisé l'assistance.



# Des thérapies favorisant le « Virage intérieur curatif » (O.Buchinger)

Otto Buchinger le disait déjà : « Je ne cesse de le répéter : jeûner n'est pas une affaire strictement médicale. Lorsqu'une personne jeûne, elle se trouve dans un état de réceptivité exceptionnelle, susceptible d'induire une profonde transformation de toute sa personne, pour peu, évidemment, qu'elle soit réceptive et suffisamment préparée. »

Nous autres, de l'équipe de Psychologie et de Relaxation, nous ne souhaitons rien de plus que d'encourager nos patients à découvrir toutes les dimensions du jeûne, par le biais notamment de notre nouvelle offre qui cible de favoriser un retournement intime salvateur, la fameuse « metanoïa ». Otto Buchinger comparait la psyché, pendant le jeûne, à un « sol labouré », le jeûne endossant ici le rôle du labour.

Au moyen des thérapies proposées, nous nous efforçons « d'épier » le sol et de proposer les bonnes graines à semer sur le « champ intérieur » comme les bons fruits à récolter.

Détente, repos et introspection, constituent le premier des sept piliers du jeûne. C'est un moment propice au « vide-greniers psychique ». Dans la vie de tous les jours, nous aurions plutôt tendance à ravalier les sentiments ou les pensées gênantes, au lieu de les exprimer. Il est pourtant vital de vider notre grenier intérieur, bondé à craquer, pour faire de la place aux sentiments ou aux pensées que nous désirons semer.

Notre offre pour un « Virage intérieur curatif » comporte à chaque fois une séance d'aromathérapie, de relaxation ou de pleine conscience, Reiki, psychologie et artthérapie. Objectifs : découverte et approfondissement des dimensions psychiques et spirituelles du jeûne, résolution de conflits intérieurs, voire l'ouverture de nouveaux horizons. Au demeurant, il est toujours possible d'approfondir les contenus dans d'autres séances thérapeutiques ! **Irene Urdiales, Gabriele Gross**





## À chaque bouchée, je pense à vous, Gaby Beck...

Il y a parfois de petits miracles à la Clinique Buchinger Wilhelmi, qui redonnent au quotidien sa légèreté et sa joie de vivre. Voici mon histoire :

Après de longues semaines, dans la quasi-impossibilité de mâcher de la nourriture normalement, je me décide de consulter mon médecin généraliste, lui expliquant que, lorsque j'ouvre et referme la mâchoire de façon répétitive, elle se bloque tout d'un coup, et la déblocage ne peut se faire qu'avec un craquement d'os, digne d'un film d'horreur. Mon médecin m'envoie chez une chirurgienne dentiste, et moi de lui raconter les pauses de plusieurs minutes au cours du repas pour cause de blocage de mâchoire, puis le « clac ! » laborieux, la gêne et les mets qui finissent par refroidir...

### Ma dentiste trouve cela limpide

« La nuit me dit-elle, vous grincez des dents en permanence, sans vous en rendre compte, ce qui fait que les ligaments sont enflammés et que la mâchoire se bloque ». Elle imite très expressivement la situation. Cette charmante jeune femme veut me faire des protections dentaires que l'on doit porter la nuit.  
« Ce n'est pas très sexy comme solution ! » gémis-je, mais elle me répond sans émotions : « C'est à vous de choisir. Eh puis, vous verrez, vous vous y habituerez ! »



Gabriele Beck, responsable de l'équipe de Physiothérapie, a publié un guide de gymnastique au bureau.

Bon, j'acquiesce, et une quinzaine de jours plus tard, me voilà reparti avec mon appareillage ! Je rêve déjà de la prochaine pomme juteuse que je croquerai à pleines dents avec insouciance. La première nuit, avec cette chose bien collée au palais et ce goût persistant de produit dentaire, j'ai des fantômes de fraises sifflantes et menaçantes qui surgissent au moment où je glisse dans le sommeil... Les mois passent, mais la mâchoire continue à se bloquer comme avant. Je déprime...  
Entretemps, j'avais réservé un séjour à la Clinique Buchinger Wilhelmi Bodensee. Je vais passer dix jours dans ce havre de paix et de bonheur. Régime à 800 calories, marches dans ce sud splendide de l'Allemagne, lac magique, argenté à perte de vue et ponctué des taches blanches des voiliers... Je nage dans la détente...

Mon médecin traitant me recommande de prendre rendez-vous avec Gaby Beck, physiothérapeute. La porte s'ouvre exactement à l'heure indiquée, et une femme grande, d'allure sportive, vous regardant droit dans les yeux, m'accueille très chaleureusement. Sa voix franche témoigne du plaisir anticipé de soulager une nouvelle souffrance. « Entrez » dit-elle ! Porté par cette invitation, je me surprends à souhaiter de rester dans son espace thérapeutique aussi longtemps que possible. Je lui fais tranquillement l'historique détaillée de ma situation. Tout en m'écoutant, je la vois enfiler des gants bleus de chirurgien. Elle m'invite à m'allonger sur la table de massage et, en me montrant son doigt ganté de latex, me dit en riant joyeusement : « Attention, ne me mordez pas le doigt ! »

### Attention, ne me mordez pas le doigt !

J'ouvre la mâchoire du mieux que je peux, légèrement angoissé par ce doigt guerrier qui pénètre dans ma cavité buccale et qui appuie sur un massif osseux au fond du palais.

Son corps musclé prend appui pour exercer une pression intense et soutenue. Pas de panique, j'ai confiance ! Elle répète l'action une seconde fois, puis retire sa main de ma bouche. Je me relève pour l'entendre demander : « Comment ça va maintenant ? » J'actionne, incrédule, mes mâchoires dans tous les sens et... toutes les douleurs et les blocages ont subitement disparu.

Après avoir passé des mois et des mois de calvaires masticatoires, ma bouche s'ouvre et se referme aussi silencieusement que la porte d'une limousine allemande. Madame Beck semble trouver cela parfaitement naturel, mais pour moi, c'est un miracle venant augmenter le bilan bonheur de mon séjour.



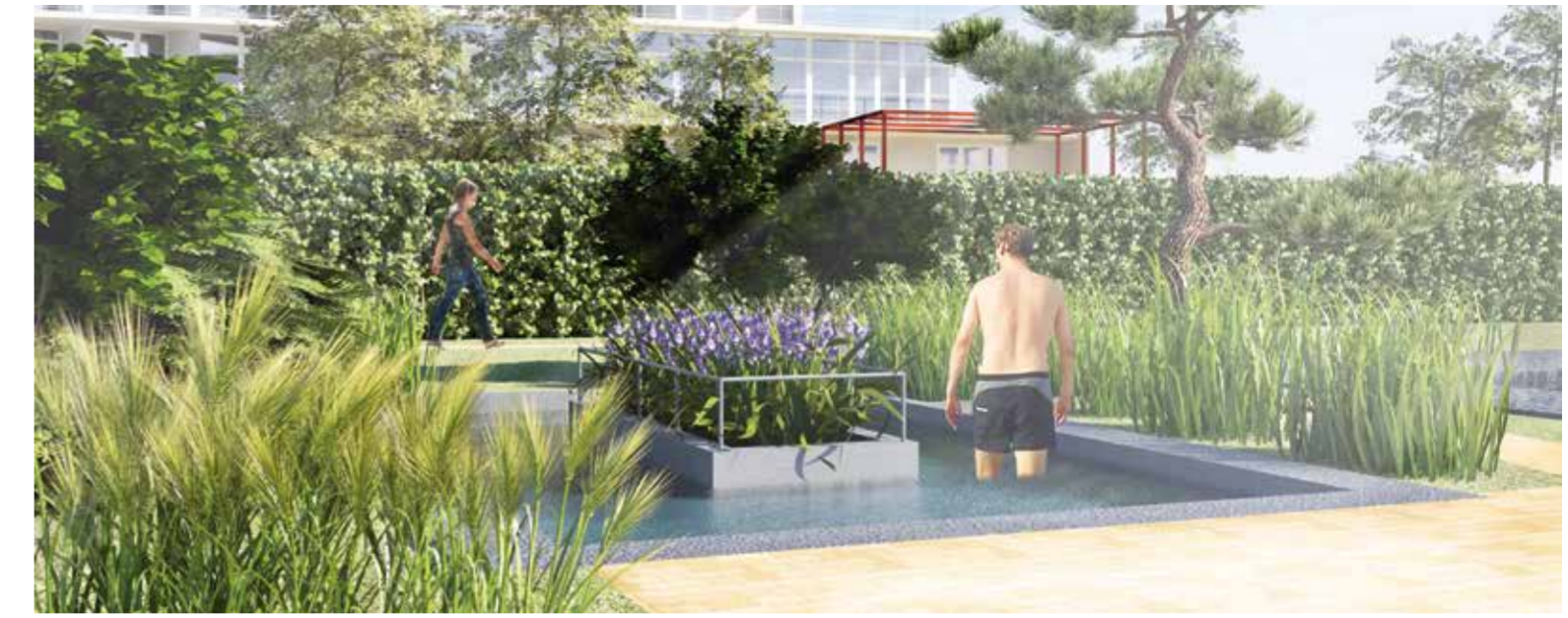
L'équipe de Physiothérapie : Christel Kessler, Marina Schnack et Isabell Schmidt.

L'adieu chaleureux et bien vivant, ponctué par une nouvelle cascade de son rire franc m'ont fait du bien pour toute la journée. Depuis cette histoire, il y a plus d'une année, ces mots m'accompagnent à chaque bouchée : « Merci, Madame Beck ! »  
**Martial Thomas, Bruxelles**

## Eh oui, nous participons au Landesgartenschau !

En 2020, Überlingen accueille le Landesgartenschau (les Floralies) du Bade-Wurtemberg. Buchinger Wilhelmi y participera et réaménagera complètement son jardin pour l'occasion.

Cela fait maintenant deux ans que l'architecte paysagiste Johann Senner essaie de nous convaincre de revoir l'agencement de nos espaces verts. Son verdict d'expert : « Trop de matériaux différents dans les allées, trop de niveaux et trop de marches ! » Nous de regarder et de penser tout haut : « Effectivement, on pourrait faire mieux. » « Avec un bassin Kneipp et des plantes médicinales » s'exclama



Le nouveau bassin Kneipp dans son cadre raffiné

aussitôt Dr Bäuml. « Avec des petits coins pour s'asseoir, lire ou discuter, » poursuivit Raimund Wilhelmi. « Avec plein de parterres fleuris », renchérit les abeilles !

La mise en œuvre de grues, pelleteuses et excavatrices électriques aurait dû normalement permettre de réduire les nuisances sonores à un niveau acceptable. Hélas, non ! Pour oublier les travaux, hôtes et collaborateurs rêvaient de la beauté du jardin après cette restructuration d'envergure. La direction de la Clinique prie tous les hôtes et tous les patients de bien

vouloir excuser les bruits et désagréments « sismiques » venus perturber leurs séjours de septembre 2015 à janvier/février 2016.

### Nouveau Bassin Kneipp

La marche dans l'eau froide selon Kneipp est une méthode d'hydrothérapie basée sur l'enseignement du prêtre allemand Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Il s'agit d'avancer dans l'eau à la manière des cigognes. Attention, les pieds doivent être chauds avant la procédure. Après

cette marche, on ne se sèche pas et l'on s'active en faisant quelques pas, pieds nus, sur le nouveau sentier découverte, composé de différentes matières. La synergie entre le froid et les mouvements musculaires démultiplie les résultats bénéfiques : stimulation du système cardiovasculaire et de la circulation artérielle, prévention des varices et des migraines, etc.



IRENE URDIALES

### Secteur Thérapie : nouvelle direction

En 1998, l'étudiante en psychologie Irene Urdiales fait un stage chez nous. Après ses études et ses premières expériences dans la profession, elle ouvre son propre cabinet. Dès 2014, elle soutient à mi-temps le service de psychologie, avec, depuis l'été dernier, une nouvelle tâche, la direction du secteur Thérapie, dont les services : Physiothérapie, Psychologie, Relaxation, Fitness, Beauty et Planning des thérapies.

## Nouvelles baignoires d'hydromassage

À Marbella, la Clinique a fait récemment l'acquisition de trois baignoires d'hydromassage à la pointe de la normalisation européenne qualité.

Suivant les conseils éclairés de l'équipe Achats, dont font partie le coordinateur Qualité & environnement Felix Lübbert et le responsable de l'équipe de Physiothérapie Javier Gavilán, nous avons veillé tout particulièrement au confort maximum du nouvel équipement : ergonomie, matériau de la coque, position des appuis-tête, etc., pour le patient ; convivialité et ergonomie pour le thérapeute, mais aussi à la conformité irréprochable de l'hygiène, assurée par un système intégré de désinfection automatique.

Dotées d'un écran de réglage pour différents courants électriques, les baignoires nous autorisent, en outre, à appliquer de nouveaux traitements, comme le « bain galvanique ». D'une contenance maximale de 600 litres, les baignoires consomment, certes, plus d'eau que leurs

prédécesseurs, mais que nos patients écoresponsables se rassurent tout de suite : l'eau chauffée par notre système solaire sert ensuite à irriguer nos espaces verts !



Marion Gregori et Roland Jaletzke



Maria Escudero et Felix Lübbert

## Satisfaction garantie à Überlingen et à Marbella

Tout ne s'est pas passé exactement comme vous l'escomptiez ? Confiez-nous votre problème, nous nous en chargerons ! Ici comme ailleurs, il y a toujours des moments ou des situations qui ne vous donnent pas entière satisfaction : vous souhaitez sur le champ un interlocuteur qui vous aide directement, ou du moins qui prenne note de vos observations ou suggestions, en vue de trouver une solution adéquate, personnalisée.

Voici les équipes à votre disposition dans nos deux Cliniques : Marion Gregori et Roland Jaletzke, vos interlocuteurs à Überlingen ; Maria Escudero et Felix Lübbert, à Marbella. Leur priorité : votre satisfaction ! Au demeurant, sachez que vos suggestions sont capitales pour nous. Elles nous aident à améliorer de manière continue et durable la qualité des offres, prestations et services, qui vous sont dédiées.

## Panneaux solaires et écoresponsabilité

Cette année, nous avons partiellement couvert le parking pour nous doter d'une aire ombragée, mais aussi de nouveaux panneaux photovoltaïques. Ainsi, tous les bâtiments de Buchinger Wilhelmi Marbella disposent désormais de capteurs solaires. Résultat : une consommation de mazout quasi nulle, en été. Diminuer la consommation de mazout et d'électricité faisant partie des priorités cardinales de notre planification environnementale, nous comptons bien améliorer encore cette année nos performances énergétiques globales par : l'installation de marquises supplémentaires, l'introduction de l'éclairage LED, etc.  
Autre objectif du service Qualité et environnement, la réduction des déchets, sur lequel se focalise l'engagement de tous nos collaborateurs. Lorsque nous achetons des marchandises, nous veillons aux différents aspects écoresponsables : conditionnement, recyclage, etc. Nous avons aussi généralisé l'utilisation des doseurs, de manière à restreindre notre consommation en produits de nettoyage et détergents divers. Sans parler des mesures mises en place pour contrôler le respect et l'application conforme des normes environnementales internes ayant trait au tri des déchets.





## Le développement gastronomique se poursuit...

Sous l'égide de notre chef Fernando Sánchez, l'équipe de cuisine de Marbella continue d'élaborer et de tester x nouveautés culinaires, dans le cadre du projet « Création & Innovation », dont de nouveaux desserts Buchinger Wilhelmi...



Déjà intégrés aux régimes de 1 500 à 2 000 Kcal, ces nouveaux desserts devraient bientôt figurer sur la carte des menus à partir de 800 Kcal; l'équipe travaille d'arrache-pied à de nouveaux concepts, en suivant les préceptes de la philosophie Buchinger Wilhelmi : fraîcheur des ingrédients, etc.

Autre élément capital, la présentation : nuances gustatives, températures, couleurs et textures plurielles, lesquelles mobilisent l'odorat, le goût et le toucher, tout en déclenchant des sensations et des sentiments fort complexes. Pour une expérience multisensorielle inoubliable : tatin de mangues, cake aux betteraves, carottes et noix de coco, verrine de fromage blanc, pomme verte et miel, et autres douceurs...

### Huile d'olive, 1re pression à froid (HOVE)

Au cœur de notre démarche culinaire : le respect des produits. C'est d'ailleurs au nom de ce principe suprême que Fernando Sánchez a rejoint une récente initiative, dont il fait l'un de ses chevaux de bataille : la culture de l'huile d'olive pressée à froid ou « l'or liquide » de la Méditerranée.



Fernando Sánchez (2e à d.) en compagnie de producteurs d'huile d'olive de qualité extra et de grands chefs étoilés andalous (Übeda, Baeza, juillet 2015).

Sous l'intitulé ChefAOVE2015, producteurs d'huile d'olive primés et cuisiniers andalous de renom se sont réunis, en juillet dernier, à Übeda et à Baeza dans deux villes inscrites au patrimoine culturel mondial.

En tête de liste des souhaits des producteurs, à l'attention des chefs : intégration d'un sommelier en huile d'olive dans tout restaurant haut de gamme, institutionnalisation d'une carte d'huiles, indication de l'origine et de la variété des olives, etc. En outre, les

chefs andalous proposèrent d'œuvrer à l'international comme ambassadeurs d'huile d'olive HOVE, pressée à froid, et de contribuer à la faire découvrir et estimer à sa juste valeur par la haute gastronomie.

Les nouveaux desserts et le choix résolu d'une huile d'olive de toute première qualité constituent de nouveaux jalons clés dans l'évolution des performances de notre offre gastronomique. Et quelle satisfaction de pouvoir en partager les fruits avec nos patients !

## Intégration réussie à l'ombre des orangers

Cela va faire maintenant 13 ans que Felix Lübbert travaille chez Buchinger Wilhelmi Marbella, en qualité de responsable du service qualité et gestion environnementale, organisation de la formation des collaborateurs, protection des données, prévention des risques sur le lieu de travail. Rêvant jadis de devenir ingénieur forestier, il fit des études correspondantes en Allemagne. Ayant vécu, enfant, deux ans en Argentine et fait un stage universitaire aux Canaries, il parle couramment l'espagnol. « J'ai toujours aimé la culture d'ici, surtout le flamenco. D'ailleurs, j'ai commencé à jouer de la guitare flamenco,

il y a plus de 20 ans. À l'école, on m'appelaient le « Flamenco-Boy ». Au fond, je suis resté fidèle à cette passion. Pendant mon temps libre, j'ai suivi des cours de danse... Flamenco, évidemment ! C'est d'ailleurs comme ça que j'ai connu ma femme ; nous avons eu une petite fille, cette année. »

Son diplôme en poche, il débarque en Andalousie, où il passe son Master en gestion environnementale. Pour lui permettre d'allier sa passion à son métier, le poste de responsable qualité et environnement chez Buchinger Wilhelmi est fait pour lui.

« La forêt m'a toujours attiré, et pas qu'en Andalousie. J'ai passé mes vacances à sillonner les forêts tropicales, au Pérou, au Brésil et en Indonésie (Bornéo).

Il y a quelques années, je suis parti habiter la campagne. J'y ai aménagé un potager à l'ombre de mes orangers et tente de concrétiser une démarche permaculturelle pour un avenir plus durable et plus cohérent.

Felix Lübbert



## TOUT LE MONDE À TABLE !



### Jean Montagard : « Grande Cuisine Végétarienne »

Jean Montagard a enseigné et formé des cuisiniers pendant 35 ans au Lycée Hôtelier de Nice, en leur faisant emprunter des chemins novateurs. Chef cuisinier par passion, ce pionnier de la cuisine végétarienne bio, et le premier à l'enseigner, est convaincu du rôle central que joue une bonne alimentation dans le maintien du capital santé. Son nouveau livre, « Grande Cuisine Végétarienne » est sorti, en 2013, aux éditions de la Martinière.

À l'occasion des Semaines Francophones, il proposera, entre le 10 et le 24 avril 2016, tout un programme de conférences et de démonstrations culinaires.



## Feel well after Buchinger

Vous voulez faire durer le plus longtemps possible les effets favorables du jeûne sur votre bien-être ? Nous vous proposons de vous aider à concrétiser au quotidien tous vos nouveaux acquis...

– en vous montrant comment cuisiner vite, léger et sain,  
– en vous inculquant les bons réflexes à adopter au restaurant ou chez des amis,  
– en vous apprenant à identifier consciemment vos sensations de faim et de satiété.

Après votre séjour, votre conseillère nutritionnelle continuera à vous accompagner par téléphone ou par Skype, et vous prodiguera :

– son aide pour votre « débarquement dans le quotidien » par le biais de coachings nutritionnels pour chez vous, programme d'alimentation compris,  
– ses astuces pour mieux manger, comme vous l'avez appris chez Buchinger Wilhelmi,  
– son assistance en maintien de poids, de manière à vous permettre de réagir immédiatement dès l'apparition des premières rondeurs indésirables,  
– un entretien « Rescue » en période de crise, encadré par le service de Psychothérapie.

Feel well after Buchinger Wilhelmi suit directement la consultation nutritionnelle que vous avez eue à la Clinique. Réservez le programme pendant votre séjour,



Les oecotrophologues d'Überlingen : Birgitt Bley (assise), Stefanie Arzenbacher (à g.) et Jana Heller (à d.), lors d'une consultation via Skype ou téléphone.

auprès de l'équipe du planning des thérapies ou de votre conseillère nutritionnelle ou par courriel : nutrition@buchinger-wilhelmi.com. La conseillère nutritionnelle vous contactera quelques jours après votre séjour, par courriel, pour fixer un rendez-vous de coaching. Pour un suivi idéal, nous vous recommandons d'opter pour une série de 3 coachings nutritionnels.

### Même de loin, nous sommes toujours là pour vous ! Überlingen

Nom Skype : Feel-well-after-Buchinger  
Téléphone : +49 75 51 807-837  
Courriel : nutrition@buchinger-wilhelmi.com

### Marbella

Nom Skype : Feel-well-after-Buchinger-Marbella1  
Téléphone : +34 951 08 29 09  
Courriel : nutricion@buchinger-wilhelmi.es

### Reset Box Buchinger Wilhelmi (1 jour de repos digestif)

Vous vous sentiez bien après votre séjour, n'est-ce pas ? Alors pourquoi ne pas programmer 1 ou 2 jours de repos digestif par semaine ? Vous octroyez une petite pause à votre appareil digestif, vous permettant de gérer votre poids, de vous sentir mieux et de rester en meilleure santé. Élaborée par le chef Hubert Hohler, la Reset Box contient légumes cuisinés, compote de pommes et riz complet (ca. 770 kcal/jour), et le tout : « prêts à manger » !

Les oecotrophologues de Marbella : Ulla Höhn (assise), Loreto García-Alarcón (à g.) et Christina Barrantes (à d.).



## Nous sommes en deuil

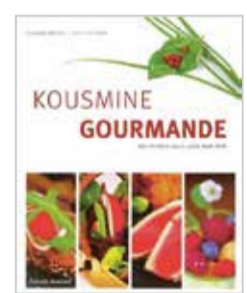


**Marie Eugène-Péan** a séjourné 10 fois chez Buchinger Wilhelmi Überlingen. Elle nous a quittés à l'âge de 93 ans, à Paris.

Veuve très jeune, elle éleva seule ses quatre enfants. La bienveillance, la générosité et l'humour de cette assistante sociale, guérisseuse, médium et chamane, ont aidé une foule de personnes. Infatigable et résolument contemporaine, elle rappait encore à 87 ans sur ces paroles composées par elle.

*Merci la vie, merci !  
Pour mes nouvelles jambes,  
Ma colonne vertébrale redressée,  
Mes mains qui aiment tant porter,  
Le soleil sur ma peau,  
L'ondée sur ma tête  
Le vin rouge et les huîtres  
Et le petit noir au comptoir  
Tout en voyant les gens vivre  
Tout en voyant la vie couler  
Merci la vie, merci !  
Mes amies les bêtes  
Les chevaux, les chiens, les chats  
Frère âne, Frère loup...  
Livrée aux mains soignantes  
Toujours reconnaissante, évidemment !  
Pour le sage anesthésiste  
Mon cardiologue de génie  
Ce magicien de chirurgien  
Vous, les maîtres du vivant,  
Mes trois Rois mages  
Merci la vie, merci !  
Pour ce long chemin*

*Depuis mes premiers pas  
Pour les joies, les tristesses, intimement liées  
Pour tant d'amour donné et reçu  
Avec des rires qui pleurent ou des larmes qui rient  
Pour le clan de notre sang  
Les enfants et leur couvée  
Filles et garçons vaillants  
Qui continuent d'écrire l'histoire  
Pages sombres et lumineuses  
Merci la vie, merci !  
J'ai sillonné le monde  
Suivie d'inconnus  
Qui m'avaient reconnue,  
Par l'alchimie des chemins  
Par les jeux du destin...  
Pour tous ceux qui sont présents aujourd'hui  
Des plus jeunes aux plus anciens  
Et qui donnent un sens à ma vie  
Merci la vie, merci !  
Pour celui qui me tiendra la main  
Au seuil de ma nouvelle vie,  
Et pour tous ceux qui m'attendent dans l'amour  
Merci la vie, merci !  
Marie Eugène, novembre 2010*



**Brigitte Favre**, hôte et amie de la maison, n'est plus. Nombreuses sont les personnes qu'elle avait aidé à vaincre la maladie. Elle-même patiente et disciple de

Dr Kousmine, Brigitte nous lègue son livre : « Kousmine Gourmande », Jouvence, 2005.



En Avril 2015, nous dûmes faire nos adieux à **Dr Jörg Auriga**. Depuis les années quatre-vingts, cet ami de la famille était le conseiller économique et

le compagnon de route des Cliniques. Membre du conseil administratif de Buchinger Wilhelmi Marbella et membre fondateur de la Maria Buchinger Foundation, cet enfant de la Ruhr, féru de voile, fut aussi le directeur spirituel de moult projets de partenariat public-privé, à Überlingen (la « Greth » (halles) de l'embarcadère, etc.).

Son optimisme, son conseil, son dynamisme nous manqueront.

**Professeur Georg Brubacher**, éminent scientifique en matière de recherche sur les vitamines chez Roche (Bâle) et directeur de thèse (Problèmes méthodologiques afférents à l'évaluation du taux des vitamines pendant le jeûne, 1990) de Dr Françoise Wilhelmi de Toledo. Elle fut profondément marquée par son éthique professionnelle, sa précision et son intégrité scientifique. Il nous a quittés, le 28 juillet 2015.



# Calendrier 2016 au Bodensee

## Méditation – La voie vers l'intérieur

**Lu. 01/02 – Ve. 12/02**  
**Lu. 29/02 – Ve. 11/03**  
**Lu. 14/03 – Ve. 25/03**  
**Lu. 12/09 – Ve. 23/09**  
**Lu. 10/10 – Ve. 21/10**  
**Lu. 14/11 – Ve. 25/11**  
**Lu. 05/12 – Ve. 16/12**

Outre deux méditations quotidiennes, proposées pendant ses cours, en semaine, Dr Kuhn donne aux horaires indiqués deux exposés liminaires par semaine, portant sur des sujets spirituels.

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.

## Semaines Francophones

**Di. 17/01 – Di. 31/01** avec Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, auteure et directrice de la Clinique  
**Di. 10/04 – Di. 24/04** avec Jean Montagard, cuisinier bio  
**Di. 28/08 – Di. 11/09** avec Sylvie Petiot, Yoga  
**Di. 06/11 – Di. 20/11** avec Elijah Ary, Méditation

En 2016, nos hôtes de langue française vont pouvoir à nouveau profiter pleinement d'un programme spécifiquement conçu à leur intention : les Semaines Francophones.

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.  
En français, uniquement !

## Semaines Junior Aktiv 2016

**Di. 17/07 – Sa. 20/08**  
(Vu le succès remporté par ces semaines, prière de réserver rapidement !)

Grand classique Buchinger Wilhelmi, le programme Junior Aktiv s'adresse tout particulièrement aux jeunes adultes, entre 18 et 35 ans, auxquels il propose des activités estivales, sportives et ludiques, stimulantes (rafting, tir à l'arc, ski nautique, etc.), intégrant apprentissage, exercice et pratique d'une alimentation consciente, le tout encadré et coordonné par une équipe de médecins et de coachs nutritionnels et sportifs.

Le programme prévoit à nouveau deux week-ends en montagne, dans un chalet alpin : le point d'orgue de ces dernières années !  
Plus amples informations seront diffusées en temps voulu sur notre site Internet. Maintenant, si vous souhaitez recevoir notre brochure spéciale, contactez-nous sans attendre : [marketing@buchinger-wilhelmi.com](mailto:marketing@buchinger-wilhelmi.com).

En allemand et en anglais uniquement !

## ART Weeks

**Di. 24/04 – Di. 01/05** New Impressions Turn into ART Expressions  
**Di. 10/07 – Di. 17/07** Lake of Colours  
**Di. 02/10 – Di. 09/10** Autumn : Keep it in ART

L'expérience créative, sous la direction de Gertrud Kemmerling, artthérapeute.

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.

## Mode de vie conscient : moi, navigateur de ma vie

Cycle de conférences de psychologie, avec Bernd Isensee, psychologue diplômé/Rottenburg (D)

**Je. 21/01 – Ve. 22/01**  
**Je. 25/02 – Ve. 26/02**  
**Je. 07/04 – Ve. 08/04**  
**Lu. 09/05 – Ve. 13/05 (semaine avant la Pentecôte)**  
**Je. 28/07 – Ve. 29/07**  
**Je. 08/09 – Ve. 09/09**  
**Je. 01/12 – Ve. 02/12**

Bernd Isensee nous fait l'honneur de revenir nous rendre visite, en 2016, pour nous exposer comment « Manger consciemment » ou « Vivre consciemment », mais aussi pour développer des sujets, tels que : « Intelligence émotionnelle », « Rêves et interprétation », ou encore « Autogestion ».

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.  
En allemand, uniquement !

## Semaine de bonheur

**Di. 15/05 – Di. 22/05**

L'auteure Florence Servan-Schreiber enseigne en entreprise et tient des conférences auprès du grand public sur les pratiques de la psychologie positive et la science du bonheur. Durant cette semaine, elle nous montrera comment devenir l'artisan de son propre bonheur et comment mobiliser ses propres « super powers » !

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.  
En anglais et en français, uniquement !

## Calendrier 2016 à Marbella

### Semaines de randonnée

**De mi-février à fin avril**

Nous élargissons encore notre programme habituel, en y intégrant des randonnées supplémentaires sur la plage et en montagne, encadrées comme toujours par des guides expérimentés. Vous pourrez choisir entre différents groupes, en fonction du degré de difficulté et de votre condition.

Participation gratuite, dans le cadre de notre programme holistique.

### Semaine de l'Art « Spring into ART »

**Ma. 29/03 – Ve. 01/04**

Art happening : tout le monde est invité !  
Avec les artthérapeutes Charlotte Scheffel et Enar Cruz.

### Concert à l'occasion du 100e anniversaire de Maria Buchinger

**Sa. 21/05**



Maria Buchinger aurait eu 100 ans, le 21 mai prochain. En souvenir de notre fondatrice, qui, en 1973, a lancé en Espagne avec son mari Helmut Wilhelmi le jeûne thérapeutique, développé par son père Dr Otto Buchinger, nous donnons un concert reprenant les œuvres qu'elle affectionnait particulièrement.

### Workshops de Lu Jong (yoga tibétain)

**Janvier, avril, juillet et octobre**

Exercices physiques thérapeutiques tibétains, favorisant santé et bien-être.  
Avec Gabriele Gross.

En espagnol et en anglais, uniquement !

### Workshops : Constellations familiales

**Février, juin, novembre**

Avec Gabriele Gross, psychologue diplômée et collaboratrice de la Clinique.

En espagnol, uniquement !

### Séminaire de Yoga et d'Ayurvédâ, avec Sudhir Tiwari

**Je. 09/06 – Di. 12/06**

Le maître de yoga Sudhir Tiwari de l'institut Kaivalyadhama, à Lonavla, en Inde, qui nous avait déjà honorés de sa visite l'an dernier, revient cette année pour encadrer un séminaire d'approfondissement de nos connaissances en matière de santé, selon l'enseignement de la médecine ayurvédique. Le programme intègre également des exercices de yoga pratiques (kryas, asanas, pranayama, techniques de méditation).

En espagnol et en anglais, uniquement !

### Starlite Festival de Marbella

**Juillet et août**

Des stars de renommée internationale se produiront en plein air, sur la scène du magnifique amphithéâtre de Marbella. Marbellas. [www.starlitefestival.com](http://www.starlitefestival.com)