

NEWS

Sommer/Herbst 2018

BUCH/NGER
W/LHELM

HEILFASTEN · INTEGRATIVE MEDIZIN · INSPIRATION

Liebe Gäste, Patienten und Freunde,



Die Familie Buchinger-Wilhelmi-Rohrer bei der Einweihung des Hauses der Inspiration „Antares“ in Marbella.

eines der schönsten Geschehnisse in diesem Jahr bisher war mit Sicherheit die Eröffnung von „Antares“ – dem Haus der Inspiration in Marbella. An einem wunderschönen Juniabend kamen Mitarbeitende, langjährige Gäste, die Familie und Freunde aus Marbella im neuen Haus der Inspiration zusammen. Katharina Rohrer-Zaiser und Victor Wilhelmi, die neue Generation der Klinikleitung in Marbella, begrüßten die Anwesenden und Raimund Wilhelmi würdigte die Verdienste von

Jutta und Claus Rohrer, die an diesem Abend nach 36 Jahren offiziell verabschiedet wurden. Per Videokonferenz schaltete sich sogar die Bürgermeisterin aus Marbella, Ángeles Muñoz, dazu. Auch sie beglückwünschte die beiden zu dem Beitrag, den sie zur Außenwahrnehmung und dem Image von Marbella beigetragen haben. Jutta und Claus bedankten sich bewegt: „Wir fühlen uns privilegiert, hier über so viele Jahre haben wir zu dürfen, mit so wundervollen

Kolleginnen und Kollegen zusammenzuarbeiten und so viele faszinierende Gäste kennenlernen zu dürfen.“ Anschließend gab es verschiedene musikalische Darbietungen im wunderschönen Permakulturgarten des neuen Hauses und Lucy Parham beschloss den Abend mit Klängen von Debussy auf dem Steinway im maurischen Kuppelsaal. Und so erhält unsere dritte Säule aus dem Dreiklang „Heilfasten, integrative Medizin und Inspiration“ in Marbella eine prominente neue Heimat. Ansonsten war das erste Halbjahr geprägt vom Wirken des neuen Direktors in Marbella – lesen Sie mehr darüber in diesen NEWS.

In Überlingen gibt es neue, junge Gesichter im Ärzteteam, und Siegfried Bäumler aus dem Überlinger Ärzteteam beschreibt in seinem Artikel den Zusammenhang und die Vorteile einer Kombination aus Fasten und Kneipp in der Behandlung verschiedener Indikationen. Gleich auf mehreren Kanälen startete das neue Jahr bei uns auch digital mit frischem Wind. Sehen Sie unser neues Image-Video und was unsere Gäste über uns sagen auf unserem YouTube-Kanal. Darüber hinaus stellt Ihnen Chefkoch Hubert Hohler aus Überlingen einige unserer populärsten Rezepte

Schritt für Schritt in der neuen Kochreihe auf YouTube vor. Beides finden Sie auch auf unserem Facebook- und Instagram-Kanal.

Ein Jahr gibt es jetzt schon das faszinierende CSA-Projekt, das die Buchinger Wilhelmi-Küche in Marbella mit besten biologischen Nahrungsmitteln direkt aus der Region versorgt. Inzwischen werden auch die Mitarbeitenden mit einer Bio-Kiste verwöhnt. Eine vorbildliche Initiative, die hoffentlich Nachahmer findet.

Schlussendlich rät Ihnen Dr. Eva Lischka, hin und wieder intermittierend zu fasten, und Sie erfahren Tipps und Tricks, wie man auch im Restaurant gesund essen kann.

In diesem Sinne – viel Freude beim Lesen!

F. Wilhelmi-Rohrer

Raimund Wilhelmi

K. Rohrer-Zaiser

V. Wilhelmi

Ihre Lieblingsrezepte von Buchinger Wilhelmi zum Nachkochen jetzt auf YouTube

Neben leckeren Rezepten von Chefkoch Hubert Hohler finden Sie auf unserem neuen YouTube-Kanal Berichte über Buchinger Wilhelmi in den Medien, spannende Vorträge und Dokumentationen über das Fasten sowie viele interessante Informationen zu den Themen „Fasten, gesunde Ernährung und Bewegung“.

Bereits heute finden Sie verschiedene leckere Gerichte von Chefkoch Hubert Hohler zum Nachkochen mit „Schritt für Schritt“-Anleitung, Tipps zur Zubereitung verschiedener Grundnahrungsmittel und natürlich den Einkaufslisten der vorgestellten Gerichte. Los geht es mit dem wahrscheinlich beliebtesten aller Buchinger Wilhelmi-Rezepte: unserem Müsli – gefolgt von unserem Gemüse-Piccata, Rohkostsalaten und Verschiedenem mehr. Entdecken Sie viele weitere spannende Kochinspirationen und lassen Sie sich überzeugen, wie leicht es ist, zu Hause gesund und lecker zu kochen. Auf unserem neuen YouTube-Kanal „Buchinger Wilhelmi“ stellen wir jedoch nicht nur Informationen zur Zubereitung verschiedener Rezepte zur Verfügung, sondern auch viele weitere nützliche Tipps und Informationen rund um die Themen Kochen, gesunde Ernährung, Bewegung und Fasten im Allgemeinen. Darüber hinaus finden Sie in unseren verschiedenen Playlists unter anderem Vorträge der ÄGHE-Fastenkongresse, spannende Statements internationaler

Fasten-Koryphäen sowie inspirierende Interviews mit einigen unserer Gäste. Natürlich finden Sie hier auch unser neues Image-Video, welches die beiden Kliniken sowie das Buchinger Wilhelmi-Programm vorstellt. Viele der Videos sind in mehreren Sprachen online zu finden. Beachten Sie auch unsere speziellen Playlists auf Spanisch und Französisch.

In der Playlist „Fasting Science“ verlinken wir auch auf andere spannende Reportagen, Vorträge und Dokumentationen rund um das Thema Fastenforschung. Wir freuen uns auf Feedback, Kommentare und natürlich auch Bilder der selbst gekochten Gerichte.



Buchinger Wilhelmi-Küchenteam, Landwirte des CSA-Projekts und der Projektmanager Alejandro Orioli

Resümee nach einem Jahr: „Clinic Supported Agriculture“

Das Projekt „CSA – Clinic Supported Agriculture“ wurde vor einem Jahr ins Leben gerufen – ein erstes Resümee: Mit dem CSA-Projekt setzen wir auf GESUNDHEIT, QUALITÄT und NACHHALTIGKEIT. Es erlaubt uns, täglich frisches Gemüse und Obst höchster Qualität anzubieten, das lokal und fair produziert wurde. So ermöglichen wir unseren Gästen wieder den Zugang zu natürlichen, gesunden und echten Lebensmitteln mit besten Nährstoffen und frei von jeglichen Pestiziden.

Das gesamte Lebensmittelangebot in Marbella wurde saisonabhängig angepasst. Dank der Möglichkeit, gesunde und reife Lebensmittel essen zu können, können unsere Gäste etwas überaus

Wertvolles wieder völlig neu entdecken: den authentischen, puren Geschmack frischen Obst und Gemüses. Bereits im ersten Jahr konnten wir in Zusammenarbeit mit acht Biobauern, die nur 25 Kilometer entfernt ihre Felder haben, über 30.000 kg Obst und Gemüse aus 72 verschiedenen Sorten erzeugen. Diese hochwertigen Produkte werden jeden Morgen nach Bedarf frisch geerntet und direkt an unsere Küche geliefert,

wo sie innerhalb weniger Stunden verarbeitet werden. Diese Frische ist ein wichtiger Punkt, wenn es um die Herstellung eines hochwertigen und nährstoffreichen gastronomischen Angebots geht, dessen Anspruch es ist, sich mit dem Niveau international anerkannter Einrichtungen zu messen. Mit dem CSA-Projekt verpflichtet sich die Clínica Buchinger Wilhelmi, Lebensmittel von höchster Qualität auf ethische und

nachhaltige Weise zu produzieren. Durch die unmittelbare Zusammenarbeit mit der örtlichen Gemeinschaft soll eine gesunde Lebensweise gefördert und ein ökologisches Bewusstsein geschaffen werden. Zu den Qualitätskriterien, die für dieses Projekt definiert wurden, gehören nicht nur organoleptische, ernährungswissenschaftliche und produktive Aspekte (Techniken für den biologischen Anbau), sondern auch andere Indikatoren im Zusammenhang mit dem Schutz der Umgebung (Boden, Wasser, Landschaft) und der sozialen und umweltabhängigen Belastbarkeit des eigentlichen Systems der Herstellung, der Verteilung, des Konsums und der Rückgewinnung von Nährstoffen. Es handelt sich um einen gemeinsamen Arbeitsprozess und ständigen Dialog zwischen Feld und Teller, Erzeugern und Köchen, Klinik und Gästen. Wir haben es zu unserer Mission gemacht, ein gesundes und nachhaltiges Ernährungssystem aufzubauen, von dem wir alle profitieren können. Denn wir sind davon überzeugt, dass die Gesundheit in der Erde beginnt und wir mit unserem Projekt die Gesundheit der Erde und der Menschen schützen.

Die MELT-Methode für Hände und Füße



Die MELT-Methode ist eine Methode zur Selbstbehandlung von Händen und Füßen, von der jeder, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand, profitieren kann.

Wir neigen dazu, unsere Hände und Füße als selbstverständlich zu betrachten: Unsere Hände benutzen wir täglich für jede Bewegung und unsere Füße für jeden einzelnen Schritt. Solange keine medizinische Notwendigkeit eintritt, würden die wenigsten vermutlich ein spezielles Trainingsprogramm für Hände und Füße in Erwägung ziehen.

Die MELT-Methode bietet einen leicht zu befolgenden Übungsablauf mit vier Bällen unterschiedlicher Größe und Festigkeit. Das Training beinhaltet eine Selbsteinschätzung, gefolgt von unterschiedlichen Bewegungen und Druckübungen mit den Bällen an Fingern, Händen, Handgelenken, Unterarmen und Füßen. Die Behandlung kann in Verbindung mit einer lokalen Gewebestimulation angewandt werden, um wieder Raum für komprimierte Gelenke zu schaffen und den Blutkreislauf zu verbessern. Auf tieferer Ebene betrachtet, entsprechen die Reflexdruckpunkte an Händen und Füßen jeweils unterschiedlichen inneren Organen und Systemen des Körpers. Durch direkten Druck auf diese Punkte reagiert der Körper: Er entspannt sich, kommt ins Gleichgewicht und erzeugt ein Gefühl des Wohlbefindens. Die Hände und Füße können separat oder zusammen behandelt werden oder auch in Kombination mit anderen Techniken der MELT-Methode, bei denen Ganzkörperbewegungen mithilfe einer weichen Schaumstoffrolle angewendet werden.

Der CUDECA-„Gold Pin 2017“ geht an Buchinger Wilhelmi Marbella!

CUDECA ist eine Stiftung an der Costa del Sol, die sich seit 25 Jahren um die palliative Pflege von Krebspatienten und ihre Angehörigen kümmert. Die Hospiz-Angestellten werden bei ihrer hervorragenden Arbeit von fast 1.000 freiwilligen Mitarbeitern unterstützt. Für die Betroffenen und ihre Familien ist die Betreuung und Pflege komplett kostenfrei. Mit der Auszeichnung „Gold Pin 2017“ würdigt CUDECA die jahrzehntelange

Unterstützung durch die Klinik in Marbella. Der Preis wurde von Jutta Rohrer entgegengenommen, welche in ihren Dankesworten auf die vorbildliche und hingebungsvolle Arbeit von CUDECA hinwies. Einigen Lesern sind vielleicht die Sommerkonzerte in den Gärten der Klinik bekannt, welche zur finanziellen Unterstützung von CUDECA organisiert werden. Dieses Jahr fand im Juli ein Flamenco-Konzert statt.



Rafael Olalla, Assumpta Eceiza, Marisa Martín und Susan Hannam von CUDECA mit Jutta und Claus Rohrer (3. und 5. v.l.)

Glücks-Meditation mit dem buddhistischen Meister Tulku Lobsang

Im April segnete der buddhistische Meister Tulku Lobsang das neue Haus der Inspiration und zeigte in seinem Kurs „Meditation des Glücks“ Wege zu innerer Zufriedenheit auf.

In Tibet geboren, wurde er als Reinkarnation eines hohen Meisters anerkannt und in der Weisheit des Buddhismus, der tibetischen Medizin und der Astrologie unterrichtet. Mit 17 Jahren ging er nach Indien, wo er das „Buddhist Medical Center“ Nangten Menlang gründete.

Der Weg zum Glück

Heute bereist Tulku Lobsang die ganze Welt und gibt sein Wissen an Menschen weiter, die Hilfe suchen, um sich von Leiden zu befreien und ein gesundes und glückliches Leben zu führen. Für seine Arbeit wurde ihm 2015 vom Dalai-Lama die Auszeichnung „14th Dalai Lama Award of Excellence in Health & Spirituality“ verliehen.

Tulku Lobsangs Lehren sind tiefgründig und stecken gleichzeitig voller Humor. Dies erlebten auch die Teilnehmer seines Kurses „Meditation des Glücks“ im April. In diesem Kurs ging es um die Suche nach dem Sinn des Lebens, die zwei Arten von Glück und die Möglichkeit, über Meditation den Sinn des Lebens und das Glück in sich selbst zu finden.

Das Glück, das wir in uns tragen, wird oft nicht wahrgenommen

Das Glück, das wir in uns tragen, ist an keine Bedingungen geknüpft, es ist immer da. Oft wird dieses Glück jedoch nicht wahrgenommen und so kann Leid entstehen. Der Grund, warum viele Menschen dieses Glück nicht finden, besteht laut Tulku Lobsang darin, dass sie Glück und Zufriedenheit im Äußereren suchen. Da dieses äußere Glück jedoch immer an Bedingungen geknüpft ist, wird es eines Tages enden und ist somit vergänglich. Der Weg zum bedingungslosen Glück ist laut Lobsang die Meditation. So führte er die Teilnehmer durch eine Meditation und eine Übung, die jeden Morgen an die Keime des Glückes in uns selbst erinnern sollen.



Vor dem Kurs vollzog Tulku Lobsang ein Segnungsritual für das neue Haus der Inspiration.

Eröffnung von Antares – Haus der Inspiration

Bereits im April wurde gegen- über der Klinik in Marbella „Antares“ das neue Haus der Inspiration eröffnet. Auf einem Grundstück von 4.400 Quadrat- metern ist ein Ambiente entstanden, in dem das tief- gehende, fragile und existen- ziell grundlegende Konzept der Inspiration erarbeitet und erlebt werden kann.



Wir leben heute in einer Gesellschaft der ständigen Überflutung visueller und auditiver Reize. Dazu kommen ein ausufernder Lebensstil und allgegen- wärtige Technologien sowie exzessiver Medienkonsum. Um uns zu schützen, aktiviert unser Gehirn häufig eine Art Schutzmodus und schaltet den Emp- fangsmodus aus, obwohl wir in Wirklich- keit immer noch mit der Umwelt in Ver- bindung stehen und uns nur von uns selbst entfernen. So beginnen wir, nach und nach nicht mehr auf unsere innere Stimme zu hören. Um den Kontakt zum eigenen „Ich“ wie- derherzustellen, haben wir mit Antares dem Thema Inspiration ganz bewusst einen eigenen Raum gegeben.

Hier möchten wir Sie aus einer ganz an- deren Perspektive heraus betreuen. In Antares herrscht eine Atmosphäre der Stille und der Harmonie, in der unsere Therapeuten Sie begleiten und Ihnen beim Prozess der inneren Selbst- und Wiederfindung zur Seite stehen. Wir verfügen über ein fachübergreifen- des Team, das Sie mit entspannenden Ritualen wie Yoga, Pranayama (Atem- übungen), kreatives Schöpfen, Aroma-

therapie, Meditation und über 20 weite- ren therapeutischen Angeboten be- gleitet und psychologisch betreut. Wir sind davon überzeugt, dass die Natur den Prozess der Inspiration am besten unterstützt. Die Distanz zwi- schen Mensch und Natur, von der nicht nur unser Glück, sondern auch unsere Existenz abhängt, war jedoch noch nie so groß wie heute. Verschiedene Unter- suchungen haben gezeigt, dass die er- neuerte Verbindung zu uns selbst in der Natur am effektivsten wieder aktiviert werden kann. Denn von der Natur ent- fernt zu sein bedeutet, von sich selbst entfernt zu sein.

wählten Arten sind heimisch und somit repräsentativ für die unverfälschte lokale Landschaft. Die Anlage passt sich an die Region und die Umgebung an und spiegelt somit die einzigartige Schön- heit der Natur Andalusiens wider.

„Die Inspiration ist für uns, bei Buchinger Wilhelmi, von grundlegender Bedeu- tung, um ganzheitlich und gesund zu leben. Wäre das Leben eine von Sternen erleuchtete Nacht, dann wäre die In- spiration die Sternschnuppe, die plötzlich auftaucht und wieder verschwindet und damit eine Spur hinterlässt, die unser ganzes Leben prägen kann. Wir bieten ein Ambiente voller Schönheit, Stille und Harmonie, in dem man sich frei und sicher fühlt, begleitet und unterstützt von einem fachübergreifenden Team. Diese vertrauensvolle Umgebung för- dert die Introspektion und die Verbin- dung mit unserer inneren Natur. Wir wünschen uns, dass die Besucher zu sich selbst finden und jene geistige Klarheit verspüren, die zu Kreativität, Lösungen, der Entwicklung neuer Ideen oder der besseren Selbstkenntnis führt ... Möge die Inspiration erwachen.“

Dies ist die Zielsetzung der Mitglieder der „Arbeitsgruppe Antares“. Das gesamte Angebot von Antares steht in der Tradition der Vision, die bereits un- ser Gründer Otto Buchinger konzipiert hatte. Er legte besonderes Gewicht auf die geistige Inspiration durch Natur, Musik und Kontemplation während des Fastens. Er wusste schon damals: „Wenn der Mensch fastet, hungert die Seele.“ Dafür sollte die fastende Seele „geistige Nahrungsmittel“ bekommen, die er als „Diätetik der Seele“ niederschrieb. Als unsere erste Klinik am Bodensee eröffnet wurde, gab es weder Handys noch Internet – die Beziehung zwischen Mensch und Umgebung hat sich mit solch einer rasanten Geschwindigkeit



gewandelt, dass es uns manchmal schwerfällt, uns dieser Entwicklung bewusst zu werden. Mit dem Haus der Inspiration möchten wir es unseren Gästen ermöglichen, zu ihrer echten Natur zurückzufinden. Wie ein Geschenk, wie eine Sternschnuppe am Nachthimmel ...

Neue Räumlichkeiten für unsere Gäste

Die Eröffnung von Antares – Haus der Inspiration hat zu einigen Änderungen und neuen Einrichtungen in Marbella geführt. – Der Bereich „Beauty“ wurde in das Haus der Inspiration verlegt. Zudem gibt es nun einen weiteren Raum, der vor allem für Aromatherapie, Hot-Stone- und Ayurveda-Massagen genutzt wird. – Im kleinen Holzhaus am Pool wird ein neuer, geräumiger Shop eröffnet. Zusätzlich bieten wir erstmalig eine eigene Kleiderkollektion an, die exklusiv für Sie entworfen wurde: Buchinger Wilhelmi by BRAEZ. – Im ehemaligen Shop im Haupthaus werden die Diagnostik sowie spezielle medizinische Sprechstunden wie die Sportmedizin eingerichtet. – Die Kunst bezieht ein großzügiges Atelier im Haus der Inspiration. Das ursprüngliche Kunstatelier in der Villa María und der Raum der Stille daneben werden zu weiteren Thera- pieräumen, vor allem für Massagen asiatischen Ursprungs umgewidmet.

Teilen Sie uns gerne Ihre Eindrücke über die Renovierungen und Änderungen beim nächsten Besuch in Marbella mit!

Kosmetikinstitut VIOLA BEAUTÉ in Überlingen

Ein attraktives Aussehen beeinflusst maßgeblich unser Wohlbefinden. Deswegen bieten wir auch im Bereich Beauty professionelle Unter- stützung an. Seit Anfang dieses Jahres erstrahlt der Kosmetik-Bereich in Überlingen in neuem Glanz – und mit neuem Namen: Unter dem Namen VIOLA BEAUTÉ betreibt Viola Bruns mit ihrem Team das neu eingerichtete Kosmetikinstitut.

Hier können Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen. Genießen Sie die wohltuenden Behandlungen für mehr Vitalität und Ausstrahlung. Viola Bruns und ihr erfahrenes Team behandeln Sie mit individuell auf Ihre Bedürfnisse angepassten Treatments. Dabei ist das oberste Ziel immer, dem Hautbild zu mehr Gesundheit und Strahlkraft zu verhelfen. Genießen Sie außergewöhnliche und professionelle Schönheitsbehandlungen in einer exklusiven Atmosphäre. Die Behandlungsräume befinden sich im Doktorhaus.

Beratung VIOLA BEAUTÉ:
Montag – Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr
In dieser Zeit beraten wir Sie gerne persönlich zu Ihrer Wunschbehandlung.
Außerhalb dieser Zeit senden Sie uns bitte eine E-Mail oder hinterlassen eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter.
Wir kontaktieren Sie zeitnah.

Kontakt:
Telefon: +49 (0) 7551 - 807 893
Durchwahl innerhalb der Klinik Buchinger Wilhelmi: 893
E-Mail: cosmetic@viola-beaute.com

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 14.00 Uhr (und nach Vereinbarung)
Sonntag und Feiertag: nach Vereinbarung



Neue Ärzte am Bodensee

Seit Sommer 2017 wird das Ärzteteam in Überlingen durch zwei weitere Ärzte ergänzt: Sandra van Waegeningh und Etienne Hanslian bringen viele Jahre Erfahrung in der Diabetologie, Notfall- und Ernährungsmedizin sowie der Inneren Medizin und Naturheilverfahren mit und erweitern so das Spektrum unseres medizinischen Angebots. Wir freuen uns, zwei so engagierte junge Ärzte mit breitem Erfahrungsschatz an Bord begrüßen zu können.



Dr. Sandra van Waegeningh, 43 Jahre, kommt zu uns aus einer Fachklinik im Allgäu. Sie führt die Zusatzbezeichnung „Diabetologie“, sowie „Notfall- und Ernährungsmedizin“. Darüber hinaus hat sie sich auch in der Homöopathie und der Psychosomatik weitergebildet.



Etienne Hanslian, 37 Jahre, kommt aus Kliniken in Hamburg, wo er in der Inneren Medizin und der Anästhesie gearbeitet hat. Er befindet sich in der Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin und führt die Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“. Während des Studiums und danach hat er klinische Erfahrungen unter anderem in Spanien, Mexiko und den USA erworben.

„Letzte Frage Herr Laven: Kommen Sie wieder?“

Michael Laven ist ein Schauspieler aus dem amerikanischen Bundesstaat New Hampshire und regelmäßig Gast bei Buchinger Wilhelmi am Bodensee. Wir sprachen mit ihm über seine langjährige Fastenerfahrung bei Buchinger Wilhelmi. Das ganze Interview mit ihm finden Sie auch auf YouTube.

Vielen Dank, Herr Laven, dass Sie sich Zeit für dieses Interview nehmen. Können Sie uns erzählen, wie es Ihnen hier in der Klinik Buchinger Wilhelmi gefällt? Ich komme ja seit vielen Jahren hierher und schätze diese Erfahrung sehr. Und dass ich immer wiederkomme, zeigt, dass es mir hier wirklich ausgezeichnet gefällt. Ich ziehe einen enormen Nutzen aus meinem Aufenthalt bei Buchinger Wilhelmi und bleibe dadurch gesund.

Was macht Buchinger Wilhelmi Ihrer Meinung nach so besonders? Sowohl die medizinische Seite als auch die Professionalität der gesamten Einrichtung sind meiner Meinung nach besonders. Man betrachtet dort den Körper des Patienten als Ganzes und das auf eine sehr entspannte Art. Ich finde, es wird eine gute Balance zwischen Ernährung und körperlicher Aktivität hergestellt.

Was waren Ihre Erwartungen, bevor Sie zum ersten Mal hierherkamen? Ich hatte keine Vorstellung. Ich kam vor etwa zwanzig Jahren hierher. Ich war extrem gestresst in meinem Job und bat eine Freundin, die schon überall gewesen ist, um eine Empfehlung. Sie sagte, probier diese Klinik mal aus, und du wirst dir keinen entspannenderen Ort auf der ganzen Welt mehr vorstellen können. Ich hatte also eigentlich keine Vorstellung – außer, dass ich dringend Urlaub brauchte. Keinen Urlaub, wo man jede Menge Alkohol trinkt und ständig ausgeht, sondern wo man abschalten kann. Beim ersten Mal war ich ungefähr zwei Wochen da. Als ich wieder zu Hause war, habe ich zu meiner Frau gesagt: „Warum kommst du nächstes Mal nicht einfach mit?“. Und seitdem – also seit Anfang der 90er-Jahre – kommen wir immer zusammen her.

Würden Sie sagen, dass Ihre Aufenthalte bei Buchinger Wilhelmi Ihren Lebensstil verändert haben? Absolut. Zunächst mal ist der Koch hier



einfach großartig! Wir haben unglaublich viel von ihm gelernt. Gerichte, die wir hier kennengelernt haben, haben wir in unseren Speiseplan integriert. Ich habe ein Bewusstsein dafür entwickelt, wie ich gesund bleibe, das jedes Mal, wenn ich herkomme, aufgefrischt wird. Um die Frage zu beantworten: Ja, es hat mein Leben verändert. Es geht hier viel um das „Resetting“, das Neu-Ausrichten.

Was bedeutet „Resetting“ für Sie? Für mich bedeutet das, dass man – wenn man ein sehr aktives Leben führt und nicht viel Zeit hat zum Nachdenken, und wenn man, wie die meisten von uns, außerdem sozialen Druck hat, Freunde trifft, ausgeht – dass man dann immer wieder einen Schritt zurücktritt und von allem Abstand nimmt. Ich komme für 10 Tage hierher und ich mache keine normalen Ferien, wo ich die ganze Zeit am Strand liege, sondern bringe eine Art Aktivurlaub; ich wandere, mache Gymnastik und bekomme vielleicht die eine oder andere Behandlung. Für mich heißt das auch, dass ich faste und kontrolliert esse, und das macht einen Riesenunterschied. Am Ende fliege ich natürlich zurück in mein normales Leben, aber meine Einstellung hat sich definitiv verändert.

Haben Sie vielleicht etwas Besonderes mit dem Personal hier erlebt? Eine Geschichte, an die Sie sich gerne erinnern? Gibt es noch andere, außer dem Koch, die Sie beeinflusst haben? In den ganzen Jahren hatte ich nur zwei Ärzte. Einer davon ist in Rente gegangen und Frau van Houten hat mich übernommen. Die Ärzte kümmern sich um meine und die Gesundheit meiner Frau, und einmal habe ich sogar meinen Sohn und meine Tochter mitgebracht. Seit Kurzem gehören sicherlich auch Marcus und das Team in der Gymnastik-

halle zu den interessantesten Mitarbeitern. Sie machen sehr gute Übungen und fordern einen, sodass es durchaus auch mal ein bisschen wehtun kann, worüber die Therapeuten sich dann insgeheim freuen. Das Gymnastik-Team ist wirklich sehr gut. Alle Mitarbeiter sind in jeder Hinsicht hervorragend qualifiziert. Ich bin schon so oft hier gewesen und ich habe die Mitarbeiter durchweg als extrem positiv erlebt. Erwähnen möchte ich auch die „Wanderungen“, die ja permanent Thema sind. Inzwischen kenne ich alle Wanderführer, da sie die ganzen Jahre kontinuierlich da waren. Aber wie ich schon gesagt habe, ist das Personal insgesamt ganz hervorragend.

Können Sie uns etwas über Überlingen und die Region erzählen? Ich gehe oft am See. Einmal habe ich mir ein Fahrrad gemietet und bin auf die andere Seeseite gefahren, wo es ziemlich bergauf ging. Natürlich machen wir auch Wanderungen durch die Natur hier im Umland, aber ich bewege mich nicht gerne zu weit von hier weg. Es ist eine schöne Hügellandschaft mit Laubbäumen, ein bisschen wie New Hampshire in den USA, die Gegend, aus der ich komme, mit ihren sanften Hügeln, Nadel- und Laubwäldern. Ich gehe auch in die Stadt und in die umliegenden Orte, aber am besten gefällt mir, dass es so viel Wald gibt und dass man so schnell in der Natur ist. Und nicht zu vergessen natürlich die schönen Ausblicke auf den See von den Hügeln in der Umgebung.

Gibt es eine Behandlung, die Sie ganz besonders mögen? Nein. Ich faste gerne. Natürlich bekomme ich auch Massagen und ich finde die einfachen Entspannungsmassagen gut, aber das Entspannendste für mich ist tatsächlich das Fasten und vielleicht der

Leberwickel, der im Grunde daraus besteht, dass man eine Wärmflasche auf die Leber bekommt, und nach dem Mittagessen von einer Stationsschwester für ein Mittagsschläfchen eingepackt wird – perfekt.

Können Sie uns erklären, warum das Fasten Sie so begeistert? Fasten bedeutet für mich weniger, dass ich jedes Mal ein paar Kilo abnehme, sondern dass ich meinem Körper eine Ruhepause gönne, indem ich nichts esse. Zusammen mit dem Leberwickel ergibt das Fasten ein rundum sinnvolles Konzept. Das heißt, beim Fasten bekommt der Körper nicht nur mehr Ruhe, weil man mehr schläft, sondern weil er weniger Verdauungsarbeit leisten muss. Und wenn man – so wie ich – schon ein paar Mal gefastet hat, dann ist der Körper daran gewöhnt, und mein Körper zum Beispiel weiß, dass ich zum Fasten da bin, und entspannt sich viel schneller als beim ersten Mal. Also für mich spielt das Fasten und die damit verbundene Entspannung die größte Rolle.

Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig? Das Wichtigste ist die Familie. Ich habe meine Kinder und jetzt auch ein Enkelkind. An zweiter Stelle kommt die Gesundheit. Die Familie und die Gesundheit – das sind die Dinge, die mir am wichtigsten sind.

Wie wichtig sind in der heutigen Zeit solche Auszeiten? Das ist ein Luxus. Ein Luxus, den ich mir leisten kann. Wobei ich auch gekommen bin, als ich es mir noch nicht leisten konnte. Menschen, die hierherkommen, können sich so eine Auszeit leisten. Wenn man das nicht kann, gibt es andere Möglichkeiten, sich Auszeiten zu nehmen. Auf jeden Fall muss man Pausen einlegen. Man muss immer wieder Abstand nehmen von dem, was man macht, und seinem Körper eine Ruhepause gönnen. Das ist enorm wichtig.

Wenn Sie einen Wunsch für die Zukunft frei hätten – was wäre das? Einen Wunsch für die Zukunft. Das Einzige, was ich mir wünsche, ist, dass meine Familie glücklich ist und gesund bleibt. Den Rest der Welt kann ich nicht kontrollieren.

Letzte Frage: Kommen Sie wieder? Ja, natürlich. Ich habe schon für nächstes Jahr gebucht. Ich komme nächsten April wieder. Ich buche ein Jahr im Voraus, damit ich auch sicher wiederkomme. Wenn ich das nicht so machen würde, käme sicher die Familie oder irgendetwas anderes dazwischen. Ja – ich komme jedes Jahr.

„El arte del ayuno“ – Ein Buch über das Fastenprogramm bei Buchinger Wilhelmi

Das Buch „El arte del ayuno“ (Die Kunst des Fastens) von Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, wissenschaftliche Leiterin der Kliniken Buchinger Wilhelmi, wurde Mitte März in Madrid vorgestellt. Das von den Maeva-Editionen herausgegebene Buch ist ein wertvoller Ratgeber über die Praxis des Fastens nach der seit einem Jahrhundert anerkannten Methode von Buchinger Wilhelmi.

Guestgeberin der Pressekonferenz in dem bekannten Bio-Markt und Restaurant El Huerto de Lucas war Prof. Pilar Muñoz-Calero. Muñoz-Calero, die auch Präsidentin der Fundación Alborada (www.fundacion-alborada.org) und zugleich Lehrstuhlinhaberin für Umweltmedizin an der Universität Complutense in Madrid ist, berichtete dem Publikum von ihrer persönlichen dramatischen Erfahrung mit der „Multiplen Chemischen Sensibilität“. Die Krankheit veränderte ihr Leben drastisch – bis zu dem Punkt, an dem sie nichts mehr zu sich nehmen konnte. Sie vertrug keinerlei Stoffe oder Chemikalien ohne heftige Reaktionen. Beinahe wäre sie verhungert, wenn sie nicht die passende Umweltmedizinische Therapie in den USA gefunden hätte. Später wurde das Heilfasten in unserer Klinik in Marbella ein regelmäßiger Bestandteil ihrer Gesunderhaltung.



Beide Ärztinnen unterstrichen die Bedeutung des Fastens als therapeutische und präventive Therapie von Intoxikationen, Unverträglichkeiten und Allergien, die auf die zunehmende Umweltverschmutzung zurückzuführen sind. Das Buch enthält

„Fasten hat außergewöhnliche Auswirkungen auf viele Aspekte des Lebens eines Menschen. Vielleicht ist das Wichtigste, dass Sie Ihren eigenen Körper entdecken. Für mich war das eine wahre Offenbarung seit der ersten Kur vor vielen Jahren. Die überwiegende Mehrheit der Menschen steckt in einer Routine, die sehr intensiv und sehr hektisch ist. Wir sind voller Sorgen und Ängste und all das entfernt uns von uns selbst, entfremdet uns und wir haben fast keine Zeit, über etwas sehr Wichtiges nachzudenken, nämlich unseren Körper. [...] Ich denke, es ist eine der großen Lehren, die alle Patienten der Klinik Buchinger Wilhelmi erwerben. Wir haben einen Körper und wir müssen ihn gut kennen, ihn rücksichtsvoll behandeln, denn wenn wir das tun, antwortet dieser Körper, indem er uns Wohlbefinden spendet.“

Mario Vargas Llosa



Nach den Vorträgen signierte Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo zahlreiche Exemplare ihres neuen Buchs „El arte del ayuno“.

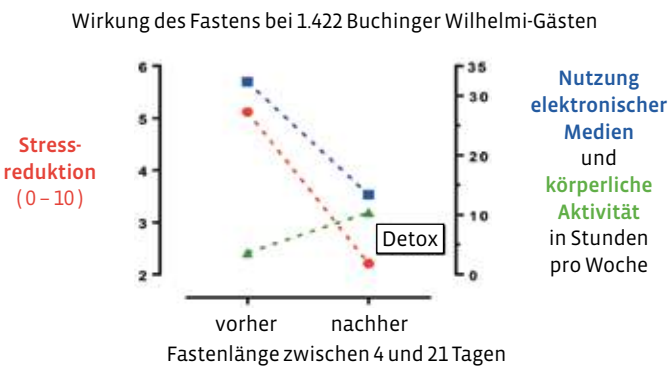
einen Prolog von Mario Vargas Llosa, dem bekannten peruanischen Schriftsteller und Literatur-Nobelpreisträger, Politiker und Journalisten, in welchem er die außergewöhnlichen Auswirkungen des Fastens auf viele Aspekte des Lebens hervorhebt (siehe unten). Er ist seit 30 Jahren regelmäßig Gast in der Klinik Buchinger Wilhelmi in Marbella.

Was sind Umwelterkrankungen?

Die Fundación Alborada arbeitet derzeit an Diagnostik und Behandlung von Patienten mit umweltbedingten Krankheiten. Diese Krankheiten können sich als Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hormonstörungen, Autismus, Fettleibigkeit oder chronische Erschöpfung manifestieren. Einige dieser aufkommenden Krankheiten sind bereits von der Weltgesundheitsorganisation anerkannt, wie im Fall der Fibromyalgie und des Chronischen Erschöpfungssyndroms.

Entspannung durch Fasten und Digital Detox

Ein Aufenthalt bei Buchinger Wilhelmi gibt Ihnen die Möglichkeit, bewusst Abstand vom Alltag zu nehmen, der häufig gekennzeichnet ist durch ständige Erreichbarkeit, übermäßigen Konsum elektronischer Medien und körperlicher Inaktivität. Eine Befragung von 1.422 unserer Gäste ergab, dass die Stressbelastung während des Aufenthalts massiv reduziert wird. Dies ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass die Nutzung elektronischer Medien, wie Computer, Tablets, Smartphones und Fernsehen, erheblich eingeschränkt wird. Zudem hat die Erhöhung der körperlichen Aktivität durch Wanderungen, Gymnastik oder gezieltes Fitnesstraining einen positiven Einfluss auf die Regeneration. Insgesamt empfanden 75,6 % der Befragten einen Fastenaufenthalt in der Klinik erholsamer als eine gewöhnliche Urlaubsreise. Ergänzen Sie die positiven Wirkungen des Fastens durch digitale Enthaltsamkeit und profitieren Sie von der gewonnenen Freizeit und neuer Motivation!



Weltweit größte Fastenstudie in der Buchinger Wilhelmi Klinik 2016, 1.422 erwachsene Freiwillige, keine Aussteiger, von Wilhelmi de Toledo F., Grundler F., Michalsen A.



Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo hielt Ende Mai an der University of Genova im Kurs „Nutrition, Genes, Longevity and Diseases“ von Dr. Valter Longo einen Vortrag über Fasten in der Prävention und Behandlung von altersbedingten Krankheiten.

Fasten und Kneipp – die harmonische Kombination zweier physiologischer Prozesse

Leben in heutiger Zeit ist zumeist gepaart mit hohen beruflichen Anforderungen, mit viel Stress – kurz, man steht in der Knechtschaft des Sympathikus. Der Sympathikus ist derjenige Anteil des vegetativen Nervensystems, der für die Leistungssteigerung zuständig ist, also für den „Fight or flight“-Modus.

In unserer leistungsorientierten, sich permanent in Bewegung befindenden Gesellschaft steht eine aktive Lebensweise im Vordergrund. Man ist ständig präsent, die Anforderungen des Berufslebens greifen in das Private über, und auch die Freizeit wird „aktiv“ gestaltet. „Multitasking-Fähigkeit“ ist gefordert. Die Definition der eigenen Wertigkeit geschieht fast ausschließlich über das, was man leistet. In diesem Zusammenhang kommt es zunehmend zu einem Überwiegen der sympathischen Funktionen. Adrenalin wird permanent ausgeschüttet – mit allen sich daraus ergebenden körperlichen und psychischen Reaktionen. Die Herzfrequenz wird gesteigert, der Puls nimmt zu, Unruhe und Nervosität stellen sich ein. Der Parasympathikus kommt mit seinen entspannenden Aspekten folglich zu kurz. Er ist der ergänzende Gegenspieler des Sympathikus. Man kann den Parasympathikus auch als „Ruhenerve“ oder „Erholungsnerve“ bezeichnen, da er der Erholung und dem Aufbau körpereigener Reserven dient. Er verarbeitet oder „verdaut“, was man sich durch die Aktivität zugeführt hat, und dient der Regeneration. Viele der heute anzutreffenden Befindungsstörungen oder Krankheitsbilder beruhen auf diesem Ungleichgewicht. Bluthochdruck, Herzrasen und Schlafstörungen sowie Burn-out sind einige wohlbekannte Beispiele für einen hochregulierten Sympathikus. Die Schwäche des Parasympathikus beeinträchtigt die Regeneration des Organismus und den Aufbau von Energiereserven negativ. Verdauung findet nicht mehr geregelt statt. Dieses Ungleichgewicht über Jahre hinweg begünstigt eine ganze Palette an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden sowie auch psychischen und psychosomatischen Fehlfunktionen. Die natürlichste Möglichkeit, auf das vegetative Gleichgewicht Einfluss zu nehmen, sind Therapien, die sich an den

physiologischen Mechanismen des Menschen anlehnen. Dies sind diejenigen Mechanismen, die sich im Laufe der Evolution entwickelten und ein Überleben ermöglichten. Hierbei handelt es sich um Bewegung, Essen bzw. Nichtessen und die Regulation der Körpertemperatur. Sinnvoll ist es, in der Behandlung von Erkrankungen ein therapeutisches Konzept auf einer Kombination dieser Maßnahmen aufzubauen. Ist die Ernährung die Basis eines gut funktionierenden, leistungsfähigen Organismus, so wird dem Menschen mit dem Fasten die Möglichkeit gegeben, sein ganzes Potenzial, insbesondere das zur Stoffwechselloptimierung und das zur Regeneration, voll auszuschöpfen. Die Fähigkeit zu fasten, also nur mit

phagie (Selbstreinigung der Zellen), um nur einige zu nennen. Die anfängliche, eher kurze Stressphase zu Beginn des Fastens mit noch Überwiegen des Sympathikus wechselt zwischen dem zweiten und dem siebten Tag in eine parasympathikotone Phase. Hiermit verbunden ist eine Änderung der Sympathikus-bedingten Befindlichkeit, seien es eine nervöse Unruhe, eine innere gespannte Erwartungshaltung oder Ängste. Mit Abbau des Adrenalins und Überwiegen des Parasympathikus stellt sich zunehmend eine ausgeglichene Stimmungslage ein und Anspannungen lösen sich. Während des Heißfastens kommt es daher regelmäßig zu psychodynamischen Prozessen. Die Wahrnehmung schärft sich,

Sebastian Kneipp, die gezielt angewendete Herz-Kreislauf und das vegetative Nervensystem betreffende Prozesse stützen und regulieren. In der Hydrotherapie („Wassertherapie“) werden mit Wasser als idealem Träger für Temperaturreize im Organismus gezielt bestimmte Reaktionen hervorgerufen. Dieser gewollte Warm- und Kaltreiz beeinflusst lokal die Durchblutung. Vermittelt durch Kälte- und Wärmerezeptoren auf der Haut, wird dieser Reiz über die verbindenden Nervenstrukturen zum Zwischenhirn geleitet. Dort sitzen die zentralen Bereiche der Temperaturregulation im Körper. Die eingehenden Informationen über diesen „Warm bzw. Kaltstress“ werden mit der im Körper gemessenen Temperatur verrechnet und in Folge eine entsprechende Reaktion veranlasst. Dabei ist von Interesse, dass ein Kaltreiz ein 30-mal höheres regulatorisches Potenzial besitzt als ein Warmreiz (letztendlich ist die kalte Dusche effektiver als die warme). Regelmäßig angewendete Kneipp'sche Anwendungen führen somit zu einer Stimulation des Parasympathikus und damit zu Erholung und Regeneration. Des Weiteren kann eine deutliche Verbesserung des Allgemeinbefindens sowie auch die Rückbildung psychovegetativer Beschwerden verzeichnet werden. Gerade die Kombination von Fasten und Kneipp'schen Anwendungen erweist sich als besonders günstig. Beide Therapieformen ergänzen sich ideal, besitzen jedoch auch einen kompensatorischen Nutzen.

So kommt es während des Fastens gelegentlich zu erniedrigten Blutdruckwerten. Ein gezielter Kneipp-Guss, z.B. ein Knie- oder Schenkelguss, führt sowohl akut zu einer Blutdrucksteigerung als auch regulatorisch über einen längeren Verlauf zu einem sanften Anheben der allgemeinen Blutdruckwerte. Im Fall erhöhter Blutdruckwerte wirken wiederum beispielsweise Armgüsse und temperaturanstiegende Armbäder blutdrucksenkend. Und im Langzeitverlauf reguliert sich das Blutdruckverhalten in Richtung Normalbereich. Tägliches Wasser-treten unterstützt die Maßnahme und wirkt generell vitalisierend. Gerade die Kombination zweier physiologischer Heilmethoden – wie in diesem Fall das Heißfasten, gepaart mit Kneipp'schen Anwendungen – ist ideal, sowohl zur Prävention als auch zur Therapie.

Siegfried Bäumler



Die Kneipp-Gesundheitsanlage im Garten von Buchinger Wilhelmi in Überlingen

der im Körper gespeicherten Energie zu leben, ist eine physiologische Grundbedingung für das Überleben von Mensch und Tier. Dies zeigt sich zum einen anhand der jahrtausendelangen Erfahrung im Umgang mit Nahrungsmittelknappheit (beispielsweise im Winter oder während Dürreperioden). Zum andern aber auch in der Erfahrung mit mehreren Tausend Patienten jährlich, die bei uns in der Klinik Buchinger Wilhelmi fasten. Wissenschaftlich unterlegt ist dies mittlerweile mit umfangreichen Daten aus der Grundlagenforschung und mehreren klinischen Studien. Großer medizinischer Nutzen ist bei den unterschiedlichsten Krankheiten gegeben – seien es Stoffwechselerkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder chronisch entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates etc. Unterschiedliche Wirkmechanismen führen hierbei zu einer Regulierung des Stoffwechsels: Entzündungshemmung, erhöhte Reparatur von Zellstrukturen, Verbesserung des Zuckerstoffwechsels, erhöhte Auto-



Gesund zu Hause weiteressen – Intervallfasten für lang anhaltende Erfolge



Dr. Eva Lischka

Damit Sie auch nach Ihrem Fastenaufenthalt bei Buchinger Wilhelmi weitere gesunde Ernährungsgewohnheiten pflegen, beschäftigt sich vor allem Chefärztin Dr. Eva Lischka mit dem Thema Intervallfasten.

Auch sie selbst betreibt das Intervallfasten: Ihre erste Mahlzeit des Tages nimmt die Ärztin erst um 13 Uhr ein. Was Dr. Lischka macht, heißt intermittierendes Fasten. Sprich: Sie fastet nur eine gewisse Zeit pro Tag. Früher wurde ständig im Intervall gefastet. Brachte die Jagd keine Beute, gab es keine Alternative zum zeitweisen Hungern. Der Organismus ist darauf eingestellt. „Wir haben heute Nahrung im Überfluss“, sagt Dr. Lischka. „Dadurch, dass wir ständig essen, wird der Insulinspiegel permanent hochgehalten.“ Die Folgen: Übergewicht und Krankheiten. Die simple Lösung: zeitweises Fasten. Zwei Methoden stellen wir heute vor.

8-Stunden-Diät

Stunden zählen statt Kalorien – so einfach ist das Prinzip der 8-Stunden-Diät. 16 Stunden lang wird gefastet. In dieser Zeit sind Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee und Brühe erlaubt. Darauf folgen acht Stunden, in denen Sie essen dürfen. Und keine Angst: Von den 16 Stunden verbringen wir rund acht Stunden ohnehin mit Schlafen.

„Nach 16 Stunden Fasten kommt es zur Autophagie, einer Art Recycling auf Zellebene. Beschädigte Zellbestandteile werden bei Energieknappheit – wie sie beim Fasten auftritt – als Bausteine zur Zellerneuerung genutzt“, erklärt die Fastenexpertin. Diese Entschlackung soll den Körper vor Krankheiten schützen und zusätzlich schlank machen.

Die 5:2-Diät

Es gibt nur zwei Grundsätze: Erstens: An zwei Tagen pro Woche wird gefastet. Das können entweder zwei aufeinanderfolgende Tage sein oder auch nicht, wie etwa jeden Dienstag und Donnerstag. Anders als bei anderen Methoden müssen Sie bei 5:2 an Fastentagen nicht komplett auf Essen verzichten. Für Frauen sind 500 Kalorien erlaubt, Männer dürfen 100 Kalorien mehr konsumieren. Diese können auf zwei kleine Mahlzeiten verteilt werden oder Sie essen alle Kalorien in einer Portion. Der zweite Grundsatz bezieht sich darauf, was Sie essen. Ganz wichtig: Greifen Sie zu hochwertigem Eiweiß und Gemüse, beispielsweise Fisch, Geflügel, Quark oder Tofu, und viel Gemüse – mit wenig Fett zubereitet. Gemüse füllt den Magen und das Eiweiß wirkt hungerbedingtem Muskelverlust entgegen. Finger weg heißt es aber bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln, Süßigkeiten, Alkohol und Softdrinks oder Säften.



Pizza à la Buchinger Wilhelmi



Gefüllte Zucchiniblüten mit Polenta und Zucchini-Tomaten-Curry

Pizza à la Buchinger Wilhelmi

Rezept für 2 Personen

Backofen vorheizen auf 200 °C.

5 g frische Hefe
40 ml lauwarmes Wasser
70 g Weizenvollkornmehl
Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, das Mehl nach und nach zugeben, vermischen und durchkneten. Mit einem Tuch zudecken und ca. 30 Minuten gehen lassen – bis der Teig doppelt so groß ist. Anschließend aus dem Teig zwei gleich große Kugeln formen.

80 g fertigen Tomatensugo (in Bioqualität) auf den beiden Pizzaböden verteilen.
15 g entsteinte schwarze Oliven zusammen mit **1 TL Wasser** so lange mit einer Gabel zerdrücken, bis eine Paste entsteht.
Diese auf den Teig mit dem Tomatensugo geben.

10 g geriebenen Parmesan über den Pizzateig streuen und 5 Minuten bei 200 °C backen.

In der Zwischenzeit:
120 g Cherrytomaten vierteln und mit **1 TL Olivenöl**, etwas **frischem Rosmarin** sowie je einer **Prise Salz und Pfeffer** für 5 Minuten anbraten. Zur Seite stellen.

30 g Zwiebeln sowie **150 g Gemüse nach Belieben** (z.B.: Paprika, Zucchini, Aubergine, Artischocke etc.) in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl kurz anbraten.
Mit **Salz und Pfeffer** würzen.

Erst die Cherrytomaten, dann das gebratene Gemüse und schließlich **20 g Käse nach Belieben** (z.B. Emmentaler) über den Pizzateig streuen und 11 Minuten bei 200 °C backen.

Anschließend aus dem Ofen holen und vor dem Servieren **20 g Rucolablätter** auf den Pizzen verteilen.

Guten Appetit!

BUCH/NGER
W/LHELM

Gefüllte Zucchini Blüten mit Polenta und Zucchini-Tomaten-Curry

Rezept für 2 Personen

Backofen vorheizen auf 160 °C.

Für die gefüllten Zucchini Blüten:
2 Zucchini Blüten vom Blütenstempel befreien und leicht mit **Salz und Pfeffer** würzen.
30 g Gemüse nach Belieben (z.B. Tomate, Zucchini, Aubergine etc.) in kleine Würfel schneiden, mit etwas Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten weich dünsten. In der Zwischenzeit **Kräuter** (z.B. Basilikum, Schnittlauch oder auch etwas Knoblauch) nach Belieben hacken.
60 g Quark und **10 g geriebenen Parmesan** dazugeben und mit etwas **Pfeffer** abschmecken.
Die Füllung in einen Spritzsack geben, die Blüten füllen, am Ende zusammen-drehen, auf ein mit **Olivenöl** gefettetes Blech geben, mit **Olivenöl** besprühen und bei 160 °C ca. 5 Minuten backen.

Für das Zucchini-Tomaten -Curry:
1 Zwiebel fein schneiden.
1 Zucchini in kleine Würfel schneiden.
2 Tomaten achteln.

1 TL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebeln dazugeben und mit **1 TL Curry** bestäuben. Etwa 3 Minuten dünsten, mit etwas Wasser ablöschen. Tomaten und Zucchini hinzufügen, mit **Salz, Pfeffer** und etwas **Cumin** würzen und zugedeckt al dente dünsten.
1 Zweig Zitronenmelisse zupfen und fein schneiden und das Zucchini-Tomaten-Curry damit verfeinern.

Für die Polenta:
200 ml Gemüsebrühe oder Wasser in einem Topf aufkochen.
Salz, Pfeffer, Kurkuma dazugeben.
50 g Polenta (Maisgrieß) in die kochende Flüssigkeit geben und kräftig rühren. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten ausquellen lassen.
10 g geriebenen Parmesan und **1 EL Estragon** unter die Polenta mischen und nochmals abschmecken.
Von der Polenta mit dem Löffel Nocken formen und zusammen mit dem Gemüseragout und den gefüllten Zucchini Blüten anrichten.

Guten Appetit!

Gesund essen im Restaurant



Essen im Restaurant ist für viele Menschen Ausdruck ihres persönlichen Lebensstils. Komfort und Genuss stehen dabei im Vordergrund.

Was ist uns wichtig, wenn wir auswärts essen? Im Idealfall ist der Restaurantbesuch ein Fest für alle Sinne: Eine optisch ansprechende Präsentation, ein angenehmer Duft in Verbindung mit dem anschließenden Geschmackserlebnis erfreuen den Gaumen und können neue Horizonte eröffnen, besonders wenn Ungewöhnliches „fusioniert“ wird. Unterschiedliche Temperatur oder Textur der einzelnen Bestandteile ergänzen das kulinarische Erleben. Doch nicht nur die Speisen, auch die Atmosphäre entscheidet mit darüber, ob wir den Restaurantbesuch als Genuss empfinden. Wir brauchen Aufmerksamkeit, Zeit und Ruhe, um alle Geschmacksnancen zu entdecken. Ob es uns eher in netter Gesellschaft oder alleine gelingt, aufmerksam zu essen, ist sicher individuell verschieden. Achten Sie besonders bei Geschäftsessen darauf, dass das Essen selbst nicht zur Nebensache wird!

Transparenz über Herkunft und Qualität der Produkte

Immer mehr Menschen sehnen sich nach gesundem Essen aus frischen, regionalen, saisonalen, nachhaltig und fair produzierten Lebensmitteln. Ist Ihnen aufgefallen, wie viele Restaurantbesitzer bereits in der Speisekarte transparent Auskunft über die Herkunft und Qualität der verwendeten Produkte geben? Nicht selten kooperieren sie mit festen regionalen Vertragspartnern, denen sie vertrauen, um ihren Gästen qualitativ Hochwertiges zu

servieren. Als Gäste schätzen wir das Wiederentdecken traditioneller Produkte, vor allem dann, wenn sie zeitgemäß interpretiert werden. Nicht selten werden die persönlichen Essvorlieben mit Fotos dokumentiert – ob zur eigenen Erinnerung oder zum Teilen mit Bekannten in sozialen Netzwerken.

Ideale Speisen und Zubereitungsmethoden

Was sollte man ansonsten beim Restaurantbesuch beachten? Gehen Sie nicht völlig „ausgehungert“ zum Essen – es fällt dann besonders schwer, gute Entscheidungen zu treffen. Statt eines Aperitifs, der den Appetit zusätzlich steigert, trinken Sie vor dem Essen besser Mineralwasser. Muss es unbedingt das 3-Gänge-Menü sein oder reicht eine Vorspeise mit einem ausgewogenen Hauptgericht aus? Können Sie kleinere Portionen bestellen oder mit anderen teilen? Ideale Vorspeisen sind Rohkostsalate mit einem leichten Dressing oder klare Gemüsesuppen. Dressings und Saucen am besten separat servieren lassen – so können Sie die Menge selber bestimmen. Wer nicht sehr hungrig ist, kann auch zwei Vorspeisen auswählen. Beim Hauptgericht dient Gemüse leider oft nur als Dekoration – bestellen Sie sich eine Extra-Portion zu Fisch, Geflügel, magerem Fleisch und Pell- bzw. Ofenkartoffeln. Ideale Zubereitungsmethoden sind: gedämpft, mit wenig Fett gebraten, gegrillt oder im Ofen zubereitet.

Und zum süßem Abschluss wählen Sie am besten einen frischen Obstsalat oder eine kleine Portion Sorbet. Mit Familie oder Freunden kann man Desserts auch wunderbar teilen.

Wir wünschen Ihnen viel Genuss!

Bilder posten und gewinnen

Auf unserem Instagram-Profil finden Sie die schönsten Bilder und interessante Neuigkeiten aus unseren beiden Kliniken. Wenn Sie uns folgen und unter dem Hashtag #BuchingerWilhelmi selbst Ihre Lieblingsbilder von Ihrem Aufenthalt posten, haben Sie die Chance, einen von über 100 tollen Preisen zu gewinnen. Zum Beispiel Produkte von Dr. Hauschka, Blackroll, Faber Castell, Gutscheine für Ihren nächsten Aufenthalt bei uns und vieles mehr. Der Hauptpreis besteht aus zwei Gratisübernachtungen, die Ihnen bei Ihrem nächsten Aufenthalt gutgeschrieben werden.

- Folgen Sie Buchinger Wilhelmi auf Instagram
- Posten Sie eines oder mehrere Bilder von Ihrem Aufenthalt bei Buchinger Wilhelmi
- Benutzen Sie den Hashtag **#BuchingerWilhelmi** sowie (je nach Standort) **#BuchingerWilhelmiBodensee** oder **#BuchingerWilhelmiMarbella**
- Verlinken Sie den Standort Buchinger Wilhelmi Bodensee oder Buchinger Wilhelmi Marbella
- Stellen Sie Ihr Instagram-Profil auf öffentlich, damit wir Ihren Post auch sehen können



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

The Telegraph
„Das Fasten hat meine Lebensweise und das, was ich über meinen Körper weiß, verändert.“
Jeanette Winterson, The Telegraph

TATLER
„Ob Fasten schwer ist? Darauf kann ich eigentlich nur mit Nein antworten. Es ist ein Kinderspiel. Es ist sogar ziemlich toll – befreiend und meditativ.“
Marcus Sedgwick, Tatler

GQ
„Das Fastenprogramm der Buchinger Wilhelmi Klinik wird Ihr Leben verändern.“
Nick Allott, GQ

VOGUE
„Bei Buchinger Wilhelmi geht es beim Fasten nicht nur darum, abzunehmen oder sein Aussehen zu verändern, sondern um die Veränderung der eigenen Einstellung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.“
Alex Eagle, VOGUE

„Ändert bitte nichts!“ Diesen Satz bekommen wir immer wieder von Gästen zu hören, die unsere Kliniken schon zu Zeiten ihrer Gründer besuchten. Und hierbei geht es nicht nur um Renovierungsarbeiten oder das Einführen neuer Therapien. Im Fokus stehen hier vor allem die Mitarbeitenden von Buchinger Wilhelmi. Um zu gewährleisten, dass durch sie alle die Werte bewusst gelebt werden, organisieren wir in beiden Kliniken wiederkehrende Fortbildungen für Mitarbeitende, die neu in die große „Buchinger Wilhelmi Familie“ aufgenommen wurden. Es sind jeweils 1 – 2 Tage, die komplett unserer Philosophie und Methode gewidmet werden. Hier werden den Mitarbeitenden die Geschichte der Kliniken, die Grundpfeiler der Fastenmethode, der Psychologie und Naturheilkunde nähergebracht. Außerdem lernen sie Entspannungs- und Bewegungstechniken kennen, um sie für sich selbst anwenden zu können. Abgerundet werden die Fortbildungstage mit Menüs und Snacks, wie wir sie unseren Gästen servieren.



Buchinger Wilhelmi Holding GmbH & Co. KG
Wilhelm-Beck-Straße 27
88662 Überlingen
DEUTSCHLAND
T +49 7551/807-0
E-Mail info@buchinger-wilhelmi.com
www.buchinger-wilhelmi.com
FOTOS Niklas Görke, Winfried Heinze, Pablo Gustavo Llaryora, Verlag Maeva Inspira
TEXTE Siegfried Bäuml, Gabriele Gross, Franziska Grundler, Mie Lene Heesch (aus Women's Health), Ulla Höhn, Lisa Hipp, Rosalind Holland, Alejandro Orioli, Claus Rohrer, Katharina Rohrer-Zaiser, Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, Raimund Wilhelmi
LAYOUT Ursula Perwein
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.
V. i. S. d. P.: Raimund Wilhelmi
Widerspruchs-/Beseitigungsmöglichkeit: Der Erhalt der NEWS kann jederzeit gekündigt werden. Zu diesem Zweck wenden Sie sich einfach per E-Mail an marketing@buchinger-wilhelmi.com

Facebook Instagram YouTube

Termine 2018 am Bodensee

Weg nach Innen – Zen-Meditation mit Dr. Kuhn *

Mo. 24. 09. – Fr. 05. 10.
Mo. 22. 10. – Fr. 02. 11.
Mo. 19. 11. – Fr. 30. 11.
Mo. 10. 12. – Fr. 21. 12.

Während der Meditationswochen bietet Dr. Christian Kuhn mehrmals wöchentlich Impulsreferate (in deutscher Sprache) zu spirituellen Themen und werktags täglich zwei Zen-Meditationen an.

Yin Yoga – Meditationswochen *

Mo. 03. 12. – Sa. 08. 12.

Mit Gilbert Grimeau. Die sehr sanften Dehnungs- und Lockerungsübungen des Yin Yoga bereiten den Körper optimal auf die Meditation vor. Jeden Tag lernen Sie so verschiedene Meditationstechniken kennen: Atemmeditation, Achtsamkeitsmeditation, Japa-Meditation (Mantra), Chakra-Meditation, Gehmeditation.

In deutscher und englischer Sprache.

Mind Body Soul Days *

Fr. 28. 12. – Do. 03. 01. 2019

Die Mind Body Soul-Übungen von Dr. Anne Brunner zielen auf das Zusammenspiel von Leib, Seele und Geist und damit auf eine ganzheitliche Gesundung ab. Es stehen verschiedene Methoden zur Auswahl, die im Wechsel angeboten werden: Faszientraining, Pilates, Yoga, Yin Yoga/Deep Slow Stretch.

In deutscher und englischer Sprache.

Bewusste Lebensführung – Ich als Navigator meines Lebens *

Do. 13. 09. / Fr. 14. 09.
Do. 18. 10. / Fr. 19. 10.
Do. 06. 12. / Fr. 07. 12.

Psychologische Vorträge mit Bernd Isensee, Dipl.-Psychologe, zu Themen wie „Bewusst Essen“ und „Bewusst Leben“ sowie „Emotionale Intelligenz“, „Traum und Traumdeutung“ und „Selbstführung“.

In deutscher Sprache.

ART Weeks *

So. 07. 10. – So. 14. 10. Autumn Colours

Kreatives Erleben unter Leitung von Gertrud Kemmerling.

Semaines Francophones *

So. 04. 11. – So. 18. 11.

Mit Tenzin Tulku und Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo.

Meditation und Themenvorträge.

Unsere Gäste aus französisch sprechenden Ländern kommen auch wieder 2018 in den Genuss eines Programms, das speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten wurde: die Semaines Francophones.

Weitere detaillierte Informationen erhalten Sie vorab auf unserer Website.

Das Angebot der Hauptreferenten und die Abendprogramme sowie einige weitere Angebote im Tagesablauf bieten wir in französischer Sprache an.

Termine 2018 in Marbella

Konzert-Höhepunkte der Saison *

Sa. 27. 10.

Konzert für zwei Klaviere mit dem Musikverein Música con Encanto: „Hommage an Claude Debussy zum 100. Jahrestag seines Ablebens“

NEU: Separates Programm in Antares – Casa de la Inspiración *

Täglich: Sonnengruß „Surya Namaskar“ und Qigong am Morgen

Mittwochs: „Musical Journey-Meditation“ mit Meisterpianistin Maria Testa am Klavier

Donnerstags: „Stille Meditation durch die vier Elemente“, Klangschalen u.v.m.

Weihnachtszeit in Marbella *

Mi. 05. 12. – Mi. 19. 12.

„Meditationsabende: Zen – oder die Kunst, richtig zu leben“

Jesuitenpater Niklaus Brantschen ist autorisierter Zen-Meister (Roshi) sowie Begründer und langjähriger Leiter des Lassalle-Hauses, eines „Zentrums für Spiritualität, Dialog und Verantwortung“.

So. 16. 12.

Weihnachtsbazar

Mo. 24. 12.

Weihnachtsfeier mit der Direktion: Weihnachtslieder und Punsch

Di. 25. 12.

Volkstümliche Hirtenmusik am Weihnachtsmorgen mit der Pastoral de Ojén

Mo. 31. 12.

Große Silvesterfeier mit Live-Band und „Cotillon“

Termine 2019 in Marbella

Wanderwochen *

Mitte Februar bis Ende April

Wir erweitern unser gewohntes Programm mit zusätzlichen Strand- und Bergwanderungen. Wie immer werden Sie von erfahrenen Wanderführern begleitet. Je nach Schwierigkeitsgrad und körperlicher Verfassung können Sie aus verschiedenen Wandergruppen wählen.

Workshop mit Tulku Lobsang „Die Kraft des Mitgefühls“

Mi. 10. 04.

Tulku Lobsang Rinpoche schafft es, die uralte Weisheit des Buddhismus in praktische Ratschläge für die Menschen von heute zu verwandeln. Seine Arbeit wurde vom Dalai-Lama im Jahr 2015 mit dem „14th Dalai Lama Award of Excellence in Health & Spirituality“ ausgezeichnet.

In englischer Sprache mit spanischer Übersetzung.

Kunstwoche „Spring into ART“

Di. 23. 04. – Fr. 26. 04.

Dieser Malkurs findet im Garten der Casa Antares statt, um das Licht und die Energie dieser Jahreszeit voll auszuschöpfen. Mit Enar Cruz, Kunstlehrerin der Klinik.

Workshop mit Lharampa Tenzin Kalden „Mindfulness und Lu Jong“

Di 21. 05. – Mi. 22. 05.

Lharampa Tenzin Kalden unterrichtet Psychologie und buddhistische Philosophie sowie Meditation in Zürich, Schweiz.

In englischer Sprache mit spanischer Übersetzung.

* Kostenfrei im Rahmen unseres Buchinger Wilhelmi Programms

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!
BITTE ÜBERPRÜFEN SIE DIE TERMINE AUF UNSERER WEBSITE!
WWW.BUCHINGER-WILHELMI.COM

KONTAKT
MARBELLA +34 952 76 43 07
ÜBERLINGEN +49 75 51 807-870

