

Die Unvernunft hat einen festen Platz, zwei Meter ist er lang, grau und unscheinbar. Eine Parkbank neben dem Rondell vor der Fastenklinik. Auf der Rückenlehne der Bank, an der Hecke und auf dem Mülleimer kleben kleine runde Schilder, auf denen durchgestrichene Zigaretten zum erhobenen Zeigefinger werden. Auf den Mann in grauer Jogginghose, der gerade durch die Glastüren nach draußen schlendert, haben sie keine Wirkung. Er steuert zielsicher zur Bank. Nur ein kurzer Blick über die Schulter zur Klinik, dann der Griff in die Tasche, zur Zigarettenschachtel und zum Handy. Telefonieren und Rauchen – das macht gleich zwei Sünden in der Überlinger Fastenwelt. Aber auf der Bank darf man in den drei Minuten paffenden Ungehorsams der Klinik wenigstens den Rücken zuwenden.

Streng genommen steht die Bank ohnehin hinter der Geländegrenze, außerhalb des Sanktionsbereichs der Klinik. „Sanktionen“ – das ist keine Übertreibung. Für 21 Tage Heilfasten zahlen die Gäste hier je nach Zimmerkategorie zwischen 5000 und 30.000 Euro. An den strengen Regeln ändert das nichts. Anfangs versuchten die Klinikleiter noch ein Handyverbot durchzusetzen, doch inzwischen gehe das an der Lebenswirklichkeit ihrer Gäste vorbei. Das Ergebnis ist ein Kompromiss wie bei der Klassenfahrt: In den privaten Zimmern ist das Telefonieren erlaubt, auf dem Gelände werden Handys nur lautlos geduldet. Wer wiederholt dagegen verstößt, der fliegt.

Gerade wird über eine Verschärfung nachgedacht, ein vollständiges Handyverbot im Speisesaal. Unter Klinikgründer Otto Buchinger musste jeder allein am Tisch sitzen, Ablenkung war unerwünscht. Heute sei das immer noch „eine sinnvolle Übung“, findet Katharina Rohrer-Zaiser. Die 38 Jahre alte Marketing-Spezialistin ist Otto Buchingers Urenkelin. Vor eineinhalb Jahren hat sie mit ihrem 33 Jahre alten Cousin Victor Wilhelmi die Leitung der Buchinger Wilhelmi Klinik in Marbella übernommen. Damit war der Generationswechsel des Familienunternehmens zu zwei Dritteln geschafft. Das fehlende Drittel ist Victor ein Jahr jüngerer Bruder Leonard Wilhelmi, der seit Anfang des Jahres die Klinik in Überlingen am Bodensee leitet. Dort haben sich die drei nun zusammengefunden – zum ersten Pressetermin der vierten Generation.

Leonard Wilhelmis neuer Wirkungsbereich liegt terrassenförmig am Berghang. Von fast jeder Ecke des Geländes hat man einen Blick auf den Bodensee. Pool, Kneippanlage, Fitnessräume, Sportplatz, Sauna und Lehrküche liegen zwischen den Wohneinheiten, mit 150 Zimmern und Suiten. Die meisten sind mit Doppelbetten ausgestattet, obwohl die eigentlich fast nie nötig sind. Zur Fastenkur kommen die Leute lieber allein, und wenn sie doch mal zusammen anreisen, bestehen sie häufig auf eigenen Zimmern. „Innere Selbstreinigung“ ist eine nette Umschreibung dafür, dass man die ersten Tage vor allem allerlei ausscheidet, Glaubersalzen und Einläufen sei Dank. Da ist zu viel Nähe nicht unbedingt erwünscht.

In Überlingen kommen jedes Jahr rund 3000 Gäste zur Kur, in Marbella noch einmal so viele. Einige von ihnen schlappen an diesem Vormittag, gehüllt in weiße Frottee-Bademäntel, durch die Beetreihen. Noch öfter zu sehen sind weiße Kittel. Auf jeden Gast bei Buchinger Wilhelmi kommen zwei Mitarbeiter – acht Ärzte, außerdem Therapeuten, Krankenschwestern, Zimmerpersonal, Köche. Gerade die Küche hat viele Mitarbeiter – dabei wird hier so wenig gegessen wie in keinem anderen Resort.

Das hat sich in 100 Jahren nicht geändert. „Was wir machen, haben wir über die Jahre an den Stand der Forschung angepasst“, sagt Leonard Wilhelmi. „Ansonsten ist die Methode immer gleich geblieben.“ So also, wie der Urgroßvater Otto Buchinger sich das gedacht hat. Als Marinearzt diente er im Ersten Weltkrieg, bis ihm eine rheumatische Arthritis das unmöglich machte. Die Schmerzen verschwanden erst, als er 1917 zu fasten begann. Drei Jahre später war er so weit, das Buchinger Heilfasten auch anderen anbieten zu können. Damals wie heute erwarten die Patienten ein Paradoxon: tagelang nichts zu essen und trotzdem keinen Hunger zu spüren.

Wie soll das gehen? Zum Beispiel, so die Idee, indem der Kopf gefüttert wird, während der Körper fastet. Die Gäste wandern, meditieren, lesen oder besuchen Vorträge, Konzerte und Kunstausstellungen. Wenn überhaupt mal ein Magen knurre, dann bei jemandem, der zum ersten Mal faste, sagt Katharina Rohrer-Zaiser. Und auch nur die ersten zwei, drei Tage. Den Entlastungstag haben sie da schon hinter sich. Heißt: erst mal ankommen und leichte

REINE KOPFSACHE

Generationswechsel in den Buchinger-Kliniken: Die Urenkel des Gründers übernehmen – und setzen die Kuren nicht auf Diät.

Von Anna-Lena Niemann
Foto Frank Röth

vegetarische Kost zu sich nehmen. Es folgen die Fastentage, mindestens sind es fünf. Danach wird die Kalorienzufuhr langsam wieder hochgeschraubt.

Zum Fastenbrechen wird ein Apfelkompott mit zwei, drei abgezählten Nüssen serviert. Gleich danach gibt es einen frischen Apfel, „wieder etwas Richtiges zu beißen“, sagt Katharina Rohrer-Zaiser. Während der Fastentage verzichten die Patienten nicht ganz auf Kalorien. Kräutertees werden nicht rationiert, und ein Löffel Honig am Tag ist erlaubt. Mittags kommt ein frisch gepresster Saft auf den Tisch, abends Gemüsebouillon. Der Hunger komme erst mit dem Check-out. Und dann ist er auch gewollt, die Leute sollen „den wahren Hunger“ wiederentdecken, sagt Leonard Wilhelmi, den man noch aus der Schulzeit kenne, vor der großen Pause, bevor das Leben zu einer Endlosschleife von Snacks und Vollmahlzeiten wurde.

In der Fastenzeit leben die Gäste von ihren Reserven. Das eine oder andere Kilo am Bodensee zurückzulassen ist nicht der einzige Grund. Heilfasten soll die körpereigene Autophagie fördern, bei der alte oder beschädigte Zellstrukturen abgebaut und neue aufgebaut werden. Entzün-



Immer mit Aussicht: Katharina Rohrer-Zaiser, Leonard Wilhelmi und Victor Wilhelmi (rechts) auf der Terrasse der Buchinger Wilhelmi Klinik in Überlingen am Bodensee

dungen und Schmerzen werden gelindert. Wie periodisches Fasten genau wirkt, wurde kürzlich an 1422 Buchinger-Patienten untersucht. Die Ergebnisse der klinischen Studie, die man gemeinsam mit Wissenschaftlern der Berliner Charité ein Jahr lang durchführte, waren vielversprechend. Die Bäuche wurden schmaler, der Blutdruck normalisierte sich, wie auch die Werte für Blutfett und Cholesterin, und die Patienten fühlten sich weniger erschöpft.

Tatsächlich sagten 93 Prozent der Befragten, sie hätten keinen Hunger gehabt. Wäre es anders, wären die Abbrecherquoten wohl auch weit höher. Die Kippen im Mülleimer vor dem Klinikeingang sind schließlich die stummeligen Zeugen dafür, dass der Mensch manchmal eben nicht der Meister eines freien Willens ist. Wo fast alles fast immer verfügbar ist, wird bewusster Verzicht schwer. Am Buffet hat die Selbstkontrolle Pause; Übergewicht, Stress und Herz-Kreislaufkrankungen sind nur allzu oft die Folgen. „Essen wird zu einem maschinellen Prozess“, sagt Victor Wilhelmi. „Mit der Pastaschüssel vorm Fernseher geht es nur darum, möglichst schnell für Energie zu sorgen – das ist das Programm, nach dem viele Menschen leben.“

Und doch nimmt der Gesundheits- und Wellnessboom kein Ende. Gesundheit, vor allem gesunde Ernährung, ist den Deutschen wichtiger als gutes Aussehen, ermittelte Price Waterhouse Coopers in einer Studie. Fragt man die Personen aber, ob ihr Lebensstil tatsächlich darauf ausgerichtet ist, gesund zu bleiben, ob sie sich gegen Rauchen, Trinken, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung entscheiden, tun das nur 48 Prozent der Frauen und 44 Prozent der Männer – obwohl 90 Prozent sagten, dass genau das wichtig für sie sei. Die Lücke zwischen Wollen und Tun ist groß. So wächst der Markt der Helfer und Ratgeber. Krankenkassen pflegen Punktesysteme, Fitnessarmbänder registrieren jeden Schritt, und Köche geben den veganen Guru.

Der Trend kommt den noch frischen Klinikleitern der vierten Buchinger-Generation zugute. „Wir sind in einer Zeit angekommen, in der wir uns nicht mehr erklären müssen“, sagt Leonard Wilhelmi. Auf der Welle der zwanghaften Selbstoptimierer wollen sie aber nicht reiten. Trotzdem checken auch solche Leute bei ihnen ein. „Diese Gäste sind wahnsinnig aufs Gewicht fokussiert“, sagt Katharina Rohrer-Zaiser. „Für uns besteht dann die Herausforderung darin, einen Weg zu finden, diese Personen wieder zu entspannen.“

Viel größer sei die Gruppe derer, die auf sich achtgeben wollen und darauf, wie gut die Lebensmittel sind, die sie essen. Eine Idee, die mehr ist als eine Mode. Seit Jahrhunderten wird der bewusste Verzicht auf Essen in fast allen Weltreligionen gepflegt, oft in festen Ritualen. Christen fasten vor Ostern, Muslime im Ramadan, Juden an Jom Kippur. Es geht um eine Einkehr nach innen. Wer fastet, werde empfänglicher für Religion und Spiritualität; von „Inspiration“ spricht man bei Buchinger Wilhelmi. Vor allem sei Fasten schon immer ein Mittel gewesen, um eine Gemeinschaft zusammenzubringen, sagt Leonard Wilhelmi.

Die Gemeinschaft bei Buchinger Wilhelmi ist in jedem Fall ziemlich international. Über Namen wird nicht gesprochen, doch dass Josef Ackermann, Mario Vargas Llosa und Philippe Starck Stammgäste sind, ist inzwischen kein Geheimnis mehr. Aus 60 Nationen kommen die Patienten, dauernd wechseln die Mitarbeiter an der Rezeption zwischen Deutsch, Englisch und Französisch. Auf den Couchtischen in der Lobby liegen „New York Times“, „Le Monde“ und „Asharq al-Awsat“.

Welchen Nationen fällt der Verzicht besonders schwer? Den Genusshochburgen Frankreich oder Italien vielleicht? Große Unterschiede gebe es nicht, aber ja, manchmal litten Gäste aus Kulturen, bei denen das Essen alles und allgegenwärtig sei, wohl etwas mehr, sagt Leonard Wilhelmi. Einmal sei ein französischer Drei-Sterne-Koch bei ihnen zu Gast gewesen. „Hochgetrunken“ und „hochgegessen“ hatte er sich, wie er selbst über sich sagte. Nur der beste, nur der teuerste Wein durfte es sein, bis es kaum noch etwas gab, das ihn noch zufriedenstellen konnte. Fasten habe ihn davon wieder heruntergeholt, die Geschmacksknospen auf Null gesetzt und für die Feinheit der einfachen Dinge sensibilisiert. „Kleine Sensationen“ nennt Victor Wilhelmi das. Weil es sich nach dem Fasten anfühlt, als könnte man seine Lieblingsdinge immer wieder zum ersten Mal schmecken. Ein neuer erster Espresso, ein neuer erster grüner Apfel. Und für die Unverbesslichen vielleicht sogar eine neue erste Zigarette. ◀