

Dünne Brühe als Hauptmahlzeit: Etwa 250 Kilokalorien am Tag darf ein Patient beim „Buchinger-Heilfasten“ zu sich nehmen.

Kingsize-Bett, Echtholzparkett, großzügiger Balkon und Blick auf Bodensee und Schweizer Alpen – die Sántis Suite lässt kaum einen Wunsch offen. Bis auf den nach einer Minibar mit Chips und Erdnüssen und einem Zimmerservice, der morgens Rührei und Croissants ans Bett bringt. Wer in der Fastenlinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen aufwacht, den erwartet stattdessen eine Pflegekraft, die Kräutertee kredenzt, sich um die „Darmhygiene kümmert“ und dem Gast vor der Mittagsruhe Leberwickel anlegt. Das soll den Körper beim Entgiften unterstützen. Und die Pfunde schmelzen dahin.

In der Weihnachtszeit wird geschlemmt, fürs neue Jahr bleibt der Speck. Und der gute Vorsatz, etwas für Körper und Seele zu tun. Immer mehr Menschen beschließen zu fasten, also für eine bestimmte Zeit ganz oder zumindest teilweise aufs Essen zu verzichten. In den großen Weltreligionen ist das seit Jahrtausenden verankert. Doch auch in unserer säkularen Gesellschaft, in der die Religion an Bedeutung verloren hat und gleichzeitig dauerhaft Überfluss herrscht, bekommt der Verzicht einen neuen Reiz. Fasten ist zum Lifestyle geworden. Für die Eigentümerfamilie der Überlinger Klinik ist das ein lukratives Geschäft.

Nirgendwo sonst wird Lifestyle-Fasten so zelebriert wie in der Klinik am Bodensee. Und so erfolgreich in Geld verwandelt: Manager wie Joe Ackermann haben hier schon gehungert, Schauspielerin Jodie Foster hat ihre innere Balance gesucht. In Überlingen checkt man ein, auch um dort gewesen zu sein. Manche Gäste kommen für eine Woche, empfohlen sind 14 bis 21 Tage. Damit sich die reinigende Wirkung des „Heilfastens nach Buchinger“, wie die hier praktizierte Fastenmethode heißt, richtig entfalten kann. Ein Aufenthalt kostet so viel wie ein Urlaub im Luxushotel: Die Nacht in der Sántis Suite – eines von rund 150 Zimmern hier – gibt es ab 145 Euro. Wer zehn Tage bleiben will, muss für das Gesamtpaket bis zu 20.000 Euro hinblättern. Ein etwas weniger luxuriöses Zimmer kostet für denselben Zeitraum knapp 3000 Euro. Zahlen müssen die Gäste in aller Regel selbst. Nur wer unter bestimmten Stoffwechselerkrankungen leidet, darf auf die Unterstützung seiner Krankenversicherung hoffen.

Klinik-Chef Leonard Wilhelmi, ein gelernter Betriebswirt, wirbt: Das Geld sei es wert, man bekomme sehr viel mehr als nur leere Teller und purzelnde Kilos. Er verspricht nicht weniger als eine „körperliche und geistige Transformation“. 300 Ärzte, Ernährungsberater, Psychotherapeuten, Personal Trainer und überraschend viele Küchenangestellte, wenn man bedenkt, dass es hier eigentlich um das Nichtessen geht, sollen dafür sorgen, dass diese Verwandlung gelingt. Nicht nur die Zimmer, auch das restliche Angebot liest sich wie in einem Fünf-Sterne-Hotel. Es gibt einen großen Pool, Yoga, Meditation und Massage, Kochkurse und Kulturprogramm. Wilhelmi sagt, er betriebe eine Mischung aus Klinik, Kloster und Hotel.

Die Transformation beginnt bei Buchinger Wilhelmi mit einem „Entlastungstag“: Die Nahrungsmittelzufuhr schlagartig von 100 auf null herunterzufahren wäre für den Organismus purer Stress. Im ersten Schritt gibt es deshalb erst einmal leichte Kost. Das heißt in der Regel viel Gemüse oder wahlweise eine Sorte Obst. Dann folgt die Darmentleerung mit Einlauf oder Glaubersalz. Klingt unappetitlich, ist für eine erfolgreiche Fastenkur aber essentiell. Wenn der Verdauungstrakt leer ist, schaltet der menschliche Körper leichter auf eine andere Kraftquelle, das eigene Körperfett. Dann hört der Hunger auf. Und die Fastentage können beginnen.

Idealerweise acht bis zehn Tage gibt es dann so gut wie gar nichts zu essen. Nur Saft, Gemüsebrühe, Wasser und Tee. Circa 250 Kilokalorien am Tag höchstens, in etwa so viel wie eine Brezel oder eine Currywurst. Ohne Pommes. Diese extreme Reduktion geschieht unter ärztlicher Kontrolle. Und dann gibt es noch drei „Aufbautage“, an denen der Körper wieder an feste Nahrung gewöhnt wird. Fertig ist die „Buchinger-Methode“.

An dem grundlegenden Fastenprinzip, wie es in Überlingen praktiziert wird, hat sich in 100 Jahren wenig geändert. Entwickelt wurde das Buchinger-Heilfasten von Otto Buchinger, einem Arzt, der im Ersten Weltkrieg in der

Kaiserlichen Marine diente, bis ihm eine rheumatische Arthritis den Dienst unmöglich machte. Weil kein Schulmediziner ihm helfen konnte, folgte er dem Rat eines Freundes und vertraute sich dem Freiburger Fastenarzt Gustav Riedlin an. Mit Erfolg. „Diese Kur von 10 Tagen rettete mir Existenz und Leben. Ich war schwach, mager, aber ich konnte wieder alle Gelenke bewegen“, formulierte es der Patient in seinen Erinnerungen. Im Juli 1920 gründete er im hessischen Witzenhausen eine eigene Heilfastenlinik, das Kurheim Dr. Otto Buchinger, das 1935 nach Bad Pyrmont umzog und noch heute existiert.

Das Kapitel am Bodensee begann im Jahr 1953, als Buchinger gemeinsam mit Tochter Maria und Schwiegersohn Helmut Wilhelmi die Klinik in Überlingen eröffnete und bis zu seinem Tod 1966 auch leitete. Unter der Ägide seiner Tochter Maria Buchinger kam in den siebziger Jahren ein zweiter Standort im spanischen Marbella hinzu. Mit der Zeit wuchs der Beherbergungsstandard der Häuser, das Rahmenangebot wurde mas-

siv ausgebaut, die medizinische Betreuung dem Stand der Zeit angepasst. Heute wird das Unternehmen von der vierten Generation geführt, mit Leonard Wilhelmi als Klinikchef in Überlingen und seinem Bruder Victor und der gemeinsamen Cousine Katharina Rohrer-Zaiser als Doppelspitze in Marbella.

Was sich auch geändert hat in der hundert Jahre langen Kliniktradition, sind die Gäste. Waren es früher vor allem ältere Menschen, mit gesundheitlichen Problemen oder Hang zum Esoterischen, die sich in die Hände der Überlinger Klinik begaben, wurden die Patienten mit der Zeit jünger und gesünder. Auch sei das Abnehmen immer mehr in den Hintergrund gerückt, heißt es, und Prävention, Anti-Aging und Stressreduktion immer wichtiger geworden. Viele Gäste kämen, „um ihre Leistungsbereitschaft aufrechtzuerhalten“, sagt Klinik-Chef Wilhelmi. Und auch in der Gesellschaft komme das Thema mehr und mehr an. Was seinen Eindruck bestätigt: Es lief blendend für die Klinik in den letzten Jahren. Im Rekordjahr 2019 machten die beiden

Standorte zusammengenommen einen Umsatz in Höhe von 56 Millionen Euro.

Über den medizinischen Wert des Heilfastens gehen die Meinungen auseinander. Viele positive Wirkungen seien wissenschaftlich kaum oder nur ungenügend belegt, sagen Kritiker. Es gebe zwar Studien, aber die zeigten ein unvollständiges Bild. Fairerweise muss man sagen, dass Studien zum Fasten kaum je gefördert wurden und jahrelang wenig Interesse daran bestand. Große Studien, die den wissenschaftlichen Standards genügen, sind teuer und werden in der Regel von Pharmafirmen finanziert. Diese können sich für die Fastenforschung aber nicht begeistern: Eine Heilmethode ohne Produkt, das sich vermarkten lässt, ist nicht gut fürs Geschäft.

Was die Kritiker allerdings nicht bestreiten können: Der menschliche Körper ist extrem gut darin, aus wenig das Maximum herauszuholen und auch längere Phasen des Mangels zu überstehen. Fachleute begründen das mit der Evolution. Bevor sich der Mensch niederließ und den Ackerbau und die Lagerhaltung

erfand, musste er immer damit rechnen, auch mal eine Periode des Mangels zu überstehen. Es wäre um die Menschheit schlecht bestellt, fielen wir ausgerechnet in diesen Phasen in eine schlechte Verfassung, in der Hunger unseren Körper und Geist müde macht. Stattdessen sind wir gerade dann besonders aufgeweckt.

Die medizinische Erklärung dafür lautet, vereinfacht ausgedrückt: Geht es sonst darum, zu essen, um aus der Nahrung die Energie und die Bausteine für die Erneuerung des Körpers zu gewinnen, zieht der Körper seine Energie von einem gewissen Zeitpunkt an aus sich selbst. Diesen Wechsel nennen sie in Überlingen einen „Switch“, ein Umschalten – dann holt sich der Körper die meiste Energie aus den Fettreserven. Ketose heißt dieser Stoffwechselzustand. Zehn Tage nichts essen trifft es also nicht. Man isst nur nicht mehr durch den Mund, sondern bedient sich an seinem körpereigenen Speicher. Außerdem soll das Fasten die „Autophagie“ fördern, den Selbstheilungsprozess der Zellen, bei der alte oder beschädigte

Zellstrukturen abgebaut werden und neue entstehen.

Um ihrer Methode zu jener Anerkennung zu verhelfen, die sie in den Augen ihrer Jünger schon lange verdient hätte, forschen sie in der Klinik in Überlingen seit einiger Zeit selbst. Aus Überzeugung, darf man annehmen, hat Leonard Wilhelmi Mutter, die Medizinerin und ehemalige Klinikchefin Françoise Wilhelmi de Toledo, eine Forschungsabteilung ins Leben gerufen, die sie nach wie vor ärztlich leitet. Aber wohl auch, weil eine wissenschaftliche Bestätigung der Buchinger-Methode gut fürs Geschäft ist. Jeder Euro, der in Studien investiert wird, kann sich rechnen.

Die Grundlage für derartige Unternehmungen könnte kaum besser sein. Die Klinik sitzt mit ihren über die Jahre gerechnet Tausenden Patienten und ihrer engmaschigen medizinischen Kontrolle auf einem riesigen Datenschatz. Im vergangenen Jahr erschien die erste große Studie, in der die Klinik – gemeinsam mit Wissenschaftlern der Berliner Charité – rund 1400 Patienten ein Jahr lang untersuchte. Die Ergebnisse klingen vielversprechend: Die Bäuche der Patienten schrumpften, die Werte für Blutdruck, Blutfett und Cholesterin normalisierten sich. Vor allem aber waren sie zufriedener als vorher und fühlten sich weniger erschöpft.

Auf die Studien ist man bei Buchinger Wilhelmi stolz. Von der konventionellen Medizin wurde Fasten jahrzehntlang nicht ernst genommen und schon gar nicht als Behandlungsmethode akzeptiert. Doch mit den belastbaren wissenschaftlichen Ergebnissen, publiziert in angesehenen Fachzeitschriften, gemeinsam mit großen Unikliniken, wächst auch in Fachkreisen die Akzeptanz. In den Finanzplänen für die nächsten Jahre ist die Forschung deshalb ein bedeutender Posten. Gerade würden neue Projekte entwickelt und weitere wissenschaftliche Kooperationspartner an den Unikliniken gesucht, erzählt die Chefarztin der Klinik Tania Welzel. Geht es nach den Fasten-Experten vom Bodensee, soll ihre Methode irgendwann selbstverständlicher Teil der medizinischen Vorsorge und Behandlung sein.

Bis dahin wird noch viel Rheinwasser durch den Bodensee fließen. Erst einmal steht als oberstes Ziel, wie in so vielen Unternehmen dieser Tage, den Weg aus dem Pandemie-Modus zu finden. Auch das Fastengeschäft hat im gerade zu Ende gegangenen Jahr gelitten. Zwar blieb die Klinik in Überlingen die ganze Zeit über geöffnet. Doch zählte man am Bodensee vor der Corona-Krise rund 3000 Patienten jährlich, und in Marbella noch mal so viele, war die Klinik vor allem im Frühjahr sehr leer.

Dabei wurde einiges versucht, um dagegenzuhalten. Um die Sicherheit der Patienten zu gewährleisten, wurden strikte Hausregeln formuliert. Niemand darf in diesen Zeiten das Gelände betreten, es sei denn, er hat einen negativen Corona-Test im Gepäck. Die Patienten zahlen viel, ihre Gesundheit steht hier am Bodensee auch ohne Pandemie an erster Stelle. Da geht man gerade in puncto Sicherheit lieber kein Risiko ein.

Trotzdem: Die Bedenken der Kunden, wie die Gäste in der betriebswirtschaftlichen Abteilung der Klinik genannt werden, sind groß. „Sie rufen an, um sich nach den Vorkehrungen zu erkundigen, äußern ihre Sorgen und Bedenken, buchen ihren Aufenthalt und oder bitten um Stornierung“, erzählt Leonard Wilhelmi. Und weil viele Flugzeuge, die Gäste sonst aus Amerika, arabischen Ländern und sogar aus Australien einfliegen, am Boden stehen, blieben vor allem die sonst so zahlreichen und wohl auch zahlungskräftigen Patienten aus Übersee weg. In den Worten des Chefs war 2020 für die Fastenlinik ein „knackiges“ Jahr.

Wie in vielen anderen Wirtschaftsbereichen wirkt die Corona-Pandemie allerdings auch am Bodensee als Katalysator für Entwicklungen, die schon vorher begonnen haben. Die Kundschaft der Fastenlinik war schon vor der globalen Gesundheitskrise bereit, viel Zeit und Geld in Körper und Seele zu investieren. „Und gerade ist das Stresslevel in der Bevölkerung sehr groß. Das nährt das Bedürfnis nach einem Reset“, sagt Klinikchef Wilhelmi. Auch überlege man sich gerade, wie man das Knowhow auch über ein digitales Angebot zugänglich machen könne, etwa über Online-Sprechstunden oder neue Formate. „Diesen Prozess hat Corona definitiv beschleunigt“, erzählt er. Und langfristig dürften die Themen Gesundheit und Gesundheitsvorsorge weiter an Bedeutung gewinnen. Sorgen um die Zukunft macht er sich deshalb nicht.

Für seine Gäste dürfte die entscheidende Frage auch jenseits von Corona sein, was von der Fasten-Erfahrung bleibt, wenn sie das Überlinger Idyll wieder verlassen und sie der Alltag einholt. Ein wenig mehr Ruhe bestimmt. Der Besuch am Bodensee wirkt entschleunigend. Wunder kann die Kur allein jedoch nicht vollbringen: Um einen dauerhaften Erfolg zu erleben, muss man schon sein Leben ändern, sich fortan generell mäßigen und einen gesünderen Lebensstil führen, betonen die Fachleute. Die Klinik kann ein Anfang sein.

Leerer Magen, klarer Kopf

Die Fastenlinik Buchinger Wilhelmi verspricht körperliche und seelische Rundumerneuerung. Durch Suppe, Saft und Kräutertee. Das hat seinen Preis.

Von Maja Brankovic



Abnehm-Idyll am Bodensee mit karger Kost und sportlicher Betätigung: die Buchinger-Klinik in Überlingen



Fotos dpa, Buchinger Wilhelmi Klinik (2)