



BEWEGUNG: Sportstudio mit Seeblick



HUNDERT JAHRE GESUNDHEIT: Buchinger-Klinik in Überlingen am Bodensee

Das neue Jahr bricht an, der gute Vorsatz ist gefasst: Hüftgold abschmelzen! Welche ist dafür die effektivste Methode?

Leonard Wilhelmi: Für den Push ins neue Jahr ist eine Fastenkur das Effizienteste, um schnell und sicher abzunehmen. Idealerweise starten Aspiranten dafür ein moderates Cardio-Training. Also Schwimmen, Laufen, Wandern. Wenn sie die tägliche Energiezufuhr auf 250 Kilokalorien reduzieren, wie das bei uns in der Klinik in flüssiger Form geschieht, dann können sie am Tag bis zu 500 Gramm reines Fett abnehmen.

Ihr Urgroßvater Otto Buchinger hat das Heilfasten in den 1920er-Jahren erfunden. Wie ist das mit der flüssigen Nahrung zu verstehen?

Wilhelmi: Langfristig sähe das optimale Programm so aus, wie ich es alle sechs Monate starte: Direkt nach Silvester geht's los. Ich faste für 14 Tage. Einzige Nahrung nach dem Buchinger-Verfahren: Gemüsebrühen, Obst- und Gemüsesäfte. Das ist schonender als eine Nulldiät. Nach den zwei Wochen baue ich für ein paar Tage wieder mit normalem Essen auf und starte dann das intermittierende Fasten. Also Montag bis Freitag nicht sündigen – am Wochenende mit der Familie kochen. Dazu den Sport konsequent hochhalten, das wäre ein Programm, das jeder hinkriegt.

Was muss ich für eine solche Kur in Ihrer Klinik investieren?

Wilhelmi: Wir haben ein Programm entwickelt und über die letzten hundert Jahre verfeinert. Zum Verständnis: Unser Körper funktioniert wie ein Hybridauto. Er läuft mit der normalen Ernährung aus Kohlenhydraten und Fetten. Aber der Stoffwechsel kann auch umschalten auf die Ernährung von innen, aus den Reserven. Wenn wir diesen Wechsel abrupt von hundert auf null vollziehen, belastet das den Körper sehr. Deshalb bieten wir den sanften Übergang und geben Kalorien und Mineralien über die Säfte, den Honig, die Brühen.

Wir bieten Pakete an. Die meisten unserer Gäste kommen für zehn Tage oder mehr. In der günstigsten Kategorie geht das bei circa 3000 Euro los. In Zimmern, wie sie Otto Buchinger ursprünglich vorgesehen hat: zwölf Quadratmeter, Bett, Schreibtisch, Bad auf dem Gang. Wenn Sie dann bis in unsere

INTERVIEW

Viele suchen den Reset im Leben“

Fasten, den Körper entschlacken, den Geist nähren: Wie Patienten ihr Leben verlängern, erklärt **Leonard Wilhelmi**, dessen Familie die traditionsreiche Buchinger-Klinik betreibt

von GREGOR DOLAK

Suiten-Kategorie hochgehen, kann's bis 20 000 Euro kosten. Darin sind eingeschlossen: Arzttermine, großes Blutbild aus dem Labor, täglicher Gesundheits-Check und Leberwickel zum Detoxen, Wanderungen, Meditationen. Obendrauf kommen preislich noch Therapien, die Sie noch buchen.

Das ist viel Geld für wenig Essen. Warum lohnt sich die Investition?

Wilhelmi: Manche kriegen das auch selbst zu Hause gut hin. Aber es ist anstrengend und erfordert Disziplin. Hier schaffen viele Mitarbeiter einen Kokon, in dem es einem leichterfällt. Mein Urgroßvater hat darauf gedrungen, auch die Seele zu er-



LEICHTE KOST: vegetarischer Genuss aus der Fastenküche



nähren. Beethoven hören, Rilke lesen. Das gehört bei uns zum Tag. Einen großen Feind hatte Otto Buchinger auch: die Illustrierten. Übertragen auf heute, sind das die sozialen Medien, die die Menschen vom Wesentlichen ablenken.

Wie bringen Sie Ihre Kundschaft zum digitalen Detox?

Wilhelmi: Das ist relevanter denn je. Wir haben WLAN im Haus. Aber wir halten unsere Gäste an, Telefone beiseitezulassen. Es gibt Bereiche im Haus, wo sie funktionieren, an der Rezeption, in den Zimmern. Aber im Salon oder in den Sportbereichen geht das nicht. Ich gebe jedoch zu: Es ist schwierig. Teils auch aus kulturellen Gründen. Bei unseren arabischen Gästen beispielsweise. In deren Heimatländern ist die Stellung der Frau ziemlich reglementiert. Aber das Smartphone ist das Werkzeug absoluter Freiheit. Denen das wegzunehmen, geht nicht so einfach.

Übt so eine strenge Kargheit einen Reiz auf die betuchte Kundschaft aus?

Wilhelmi: Ich denke schon. Ein Aufenthalt bei uns funktioniert auf drei Ebenen: der körperlichen, indem Sie fasten. Der geistigen, indem Sie andere Erfahrungen sammeln: Beispielsweise verändern sich Ihre Träume. Und die dritte stellt die Community dar. Wir bieten Wanderungen für alle an, es gibt Lesungen, kleine Konzerte. Gespräche, interessante Anregungen. Die Wiederholung, die Rituale, das schätzen viele unserer Besucher.

Was hat sich während Corona verändert?

Wilhelmi: Wir waren durchgängig offen. Aber aufgrund von Reisebeschränkungen konnten manche Gäste längere Zeit nicht kommen. Inzwischen stellen wir fest: Die Leute suchen neben dem Abnehmen und Entschlacken verstärkt die innere Einkehr. Sie sind zwar geimpft und sicher, aber Covid hat so viel verändert – sie wollen sich sammeln, nach Werkzeugen suchen, mit denen sie in der veränderten Welt klarkommen. Der eine fängt mit Yoga an, der andere mit Meditieren. Viele suchen den Reset im Leben. Und dafür fordern sie Begleitung von Coaches oder Psychologen. Mein Vater hat im Spaß häufig gesagt: Wir sind eine Mischung aus

Klinik, Hotel und Kloster. Der letztere Aspekt wird durch Corona immer wichtiger.

Nun kommt aus dem Silicon Valley ein medizinischer Trend: Langlebigkeit (FOCUS-MONEY 47/2021). Mit Genterapien soll die Grenze des Alters verschoben werden. Fasten gehört auch dazu. Unerwartete Nachfrage für Ihr hundert Jahre altes Verfahren?

Wilhelmi: Die Forschung zur Langlebigkeit hat mit den wissenschaftlichen Analysen zu Verfahren wie dem Heilfasten begonnen. Investoren wie Jeff Bezos wollen das nun mit den neuesten gentechnischen Erkenntnissen weitertreiben. Hin zu Verfahren, die ein ewiges Leben ermöglichen sollen. Eigentlich geht es um ein Produkt, um Medikamente oder medizinische Verfahren. Das Versprechen ist: Du musst nichts an deinem Leben ändern, nimm einfach diese Pille oder nutze unseren Service – und du wirst unendlich alt. Eine marktwirtschaftliche, kapitalistische Sicht auf die Dinge. Auch ein bisschen Science-Fiction.

Wir kommen von der anderen Seite, glauben an die Veränderung des Lebensstils und an die Selbstheilungskräfte. Ganz real. Unsere Methode: Fasten. Es ist der ideale und auch der natürliche Weg, lange zu leben. Vielleicht nicht 150 oder 180 Jahre, aber eben möglichst lange. Stammzellen-Regeneration, Telomer-Verlängerung, Mitochondrien-Booster – all diese Effekte lassen sich erwiesenermaßen auch über das Fasten erreichen.

Wirklich wahr?

Wilhelmi: Ja, die Forschung über Regionen auf der Welt, in denen Menschen besonders alt werden – die sogenannten Blue Zones in Japan oder Südeuropa –, belegt das. Dort gehören auch immer Fastenintervalle zum Alltag. Dieses Stoffwechselltraining, die körpereigenen Regenerationskräfte halten die Menschen gesund. Fasten ist eine so potente Möglichkeit der Selbstheilung und der Prävention! In Kombination mit leichter Küche, der sogenannten mediterranen Diät, Hülsenfrüchten, guten Ölen, entsteht Spielraum für langes Leben. Auch in Verbindung mit gewachsenen sozialen Strukturen in Familie und Beruf. Die Relevanz, wann man isst und wann nicht, steckt im Fasten und im bekömmlichen Essen. ■