



Foto © Buchinger PR

Trend | Entsagung macht stark

Nicht mehr lange, dann beginnt die traditionelle Fastenzeit der christlichen Kirche, die sieben Wochen dauert und Ostern endet. Doch es gibt immer mehr begeisterte Faster, denen die Jahreszeit ihrer Entsagung völlig egal ist. Was ist dran am Verzicht und wo ist man gut aufgehoben?

Unsere Autorin **Barbara Goerlich** schwört aufs Fasten nach Buchinger, auf ihrem ganz persönlichen Zauberberg am Bodensee.

Alle Religionen kennen Fastenzeiten, und, so wird vermutet, auch die Religionsführer haben bereits um die gesundheitliche Wirkung des Fastens gewusst. In der christlichen Tradition steht das Fasten für die Reinigung der Seele. Der Arzt Otto Buchinger (1878 – 1966) setzte als Erster das Fasten als medizinische Therapie ein. Auch körperlich Gesunde sollten von der Körperreinigung – neudeutsch Entgiftung oder Detox – profitieren. Fasten ist eine wohltuende Zäsur für Körper und Seele. Es weckt verborgene Kräfte, gibt neue Energie und schärft den Geist.

Buchinger am Bodensee ist die Traditionsadresse für Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht. In der komfortablen Mischung aus Klinik und Hotel wird seit 1953 nach den Grundsätzen von Dr. Otto Buchinger (1878 – 1966) gefastet. Buchinger musste mit knapp vierzig seinen Beruf als Marinearzt wegen rheumatischer Beschwerden aufgeben. Erleichterung brachte ihm erst eine längere Fastenzeit.

Daraus entstand die Methode Buchinger. Durch die Ernährung mit Gemüsebrühen, Säften, Tees und Mineralwasser wird der Körper entgiftet. Dadurch lassen sich Zivilisations- und Managerkrankheiten ebenso in den Griff bekommen wie Cholesterin, Blutdruck und Diabetes. Betont wird die seelisch-geistige Dimension des Fastens, abgerundet durch körperliche Betätigung und therapeutische Anwen-

dungen. Dass man dabei auch noch ein paar Kilo verlieren kann, ist ein willkommener Nebeneffekt.

Heute führt Buchingers Enkel Raimund C. Wilhelmi zusammen mit seiner Frau, der Medizinerin Françoise Wilhelmi de Toledo, das Haus. Auf dem weitläufigen Areal aus sechs Gebäuden, hoch über dem Bodensee bei Überlingen, tummelt sich eine internationale Klientel. Dicke und Dünne kommen in die Klinik, Alte und Junge, Ausgebrannte und Ausgeruhte, Kranke und Gesunde. Auch unzählige Prominente fasten sich hier vital und gesund. Winnetou Pierre Brice, Fritz Wepper, Susanne Lothar und Christa Wolf. Die Astrologin Elizabeth Teissier ist überzeugt, dass sie ihr jugendliches Aussehen dem alljährlichen Fasten verdankt. Auch Literatur-Professor Hellmuth Karasek fühlt sich nach zwei Fastenwochen stets „wie neu geboren“.

Vor dem eigentlichen Fasten wird ein Entlastungstag eingelegt. Ob Kartoffel-, Reis- oder Obsttag – das bleibt die letzte kulinarische Entscheidung für die Dauer des Aufenthalts. Für Fasten-Novizen folgt dann die einzige wirkliche Hürde auf dem Weg zur inneren Reinigung: der



Foto © Buchinger PR

ESSEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Die Chefin der Buchinger-Klinik und Ernährungsmedizinerin ist überzeugt, dass Essen die beste Medizin sei. Viele Krankheiten entstehen durch falsche Ernährung, zum Beispiel Gicht und Bluthochdruck. „Ich bin überzeugt, dass Kranke erst einmal ihre Ernährung umstellen sollten.“ Einen Einstieg bietet das Fasten. Bei Buchinger unterscheidet man drei Gästegruppen. Zum einen Menschen mit Risikofaktoren wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Diabetes, hohen Blutfett- oder Harnsäurewerten, starke Raucher, oder Menschen, die unter großem Stress stehen. Zur zweiten Gruppe gehören chronische Erkrankungen wie Rheuma, Gelenkschmerzen, Polyarthrit, Magen- und Darmerkrankungen, Allergien, Asthma und Migräne. „Die dritte Gruppe sind Leute, die einmal den Zähler auf Null stellen wollen“, weiß Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo. Leute, die eine Art Urlaub nutzen, um Bilanz zu ziehen: „Bin ich im Einklang mit meinem Leben?“ Einer Studie mit 1000 Fastenden zufolge ergab sich nach Beendigung der Fastenkur bei 80 Prozent eine deutliche Verbesserung des Allgemeinbefindens.

ESSEN IST GENUSS

Die Zahl der Genussmenschen unter den Fastern ist hoch. Nirgendwo wird mehr übers Essen geredet als beim Fasten. Während man die Gemüsebrühe löffelt, werden Rezepte und Restauranttipps ausgetauscht. Das tut nicht weh, sondern verstärkt eher den Durchhaltewillen und die Vorfriede auf die Zeit danach. Zumal man nach dem Fasten bewusster, weniger und achtsamer isst. Aromen und Gewürze schmecken intensiver als zuvor. Das ist mit ein Grund, warum immer wieder bekannte Chefköche beim Fasten am Bodensee ihre Geschmacksnerven neutralisieren.

Kein Wunder, dass sich an den täglichen Brühen die Gaumen scheiden. Im Sommer gilt vielen die Tomatensuppe als „das Highlight des Tages“, doch auch Zucchini ist beliebt, weil sie „ein bisschen sämig“ ausfällt. „Die Brühen sind eine Herausforderung“, gesteht Klinikchef Raimund Wilhelmi zu. Erst kürzlich kam der bekannteste Veggie-Koch Frankreichs,

Fasten und Bewegung Wandern und das Schwimmen im beheizten Pool sind ganzjährig möglich.

Darmputz mit Glaubersalz oder Abführtropfen. FASTER müssen bereit sein, sich intensiv mit ihrer Verdauung auseinanderzusetzen. Jeden zweiten Tag kurbelt ein Einlauf die innere Reinigung an. Das ist weit weniger pikant als viele befürchten. Und seit Entertainer Harald Schmidt nach einer Fastenkur die Nation mit dem Satz „Gesundheit beginnt im Darm“ aufrüttelte, gilt Darmsanierung auch außerhalb von FASTERkreisen keineswegs mehr als Tabuthema. Tabu sind in der Buchinger Klinik Alkohol, Kaffee, Fleisch und Tabak, auch für die Gäste, die statt Fasten Vollwertkost gebucht haben.

RITUALISIERTE FASTENTAGE

Zwei Stunden nach dem Glaubersalztrocken ist das Schlimmste vorbei. Das lustige FASTERleben kann beginnen. Doch nach lustig steht den meisten Fastern in den ersten Tagen keineswegs der Sinn. Eher nach schlafen, ausruhen, ankommen. Persönliche Betreuung und Service wird groß geschrieben. Die dienstbaren Geister packen ihre Gäste in Watte. Und was gibt es Schöneres, als an einem trüben Novembertag direkt nach der Anreise ins Bett geschickt zu werden, mit Wärmflasche und Tee? Jeder folgt seinem Rhythmus. Ein typischer Fastentag beginnt mit dem Gesundheitscheck zwischen 7 und 9 Uhr: Wiegen und Blutdruckmessen. Danach Tee ans Bett, dann

Yoga, Gymnastik, individuelle Therapien bei den besten Physiotherapeuten ihres Fachs, Fitnessstudio, Schwimmen oder Sauna. Täglich mittags Obstsaft oder Gemüsebrühe im Salon, bis 14 Uhr Mittagsruhe mit warmem Leberwickel. Dann Apfelschalentee und ein Löffel Honig, zur Stärkung für den sportlichen Nachmittag: Bei Wind und Wetter wird gewandert, in drei Gruppen zwischen 4 und 7,5 Kilometern. Bewegung hilft beim Entgiften und erhält die Muskulatur. Abends wieder Gemüsebrühe, danach das berühmte Buchinger-Kulturprogramm mit Vorträgen, Lesungen, Konzerten oder Ausstellungen. Ab zehn Uhr Bettruhe.

Buchinger-Publikum ist international. Filme, Vorträge, Sport – alles findet mehrsprachig statt. Schweizer, Engländer, Franzosen, Deutsche, Araber, Amerikaner und Russen stapfen beim täglichen Wandern einträchtig, bei Wind und Wetter, durch Wälder und Weinberge. Schnell kommt man ins Gespräch. Fasten in der Gruppe verbindet, macht solidarisch, vermindert die Aggressivität und radiert die sozialen Unterschiede aus. Die sozial-mitmenschliche Dimension des Fastens sei von größter Bedeutung und werde oft nicht thematisiert, unterstreicht Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo. Die Kontakte werden vertieft bei „Buchinger Champagner“ der (Mineralwasser-)Marke „Black Forest Pearl“. Überall laden Batterien von Mineralwasserflaschen zum „Kampfrinken“ ein: Zwei bis drei Liter sollten es schon sein. Täglich, auch später im Alltag.



Fotos © Buchinger PR

Am nicht-gedeckten Tisch Bei guter Sicht reicht der Blick bis zu den Alpen.

Jean Montagnard, zum kulinarischen Gastspiel an den Bodensee. Er hat die Buchinger-Brühen weiter „optimiert“, erzählt Wilhelmi, und neue Kreationen aus Spinat, Roter Bete sowie „Cuvées aus mehreren Sorten“ kreiert.

GOURMET VOLLERWERTKÜCHE

Die Buchinger-Vollwertküche, 100 Prozent biozertifiziert, ist die beste Werbung, dass fleischlos, bio und vollwertig nicht Genussverzicht bedeuten müssen. Buchinger ist nämlich nicht nur eine „Hungerburg“, wie die Leute unten in Überlingen spotten. Jeder dritte Buchinger-Gast entscheidet sich fürs Essen, das als Menü ab 800 Kalorien pro Tag im Speisesaal serviert wird. Mit Hubert Hohler führt einer der besten Vollwert-Bioköche Deutschlands hier Küchenregie. Für den Koch, der auch das Slow Food Convivium Bodensee gegründet hat, ist „frisch kochen die letzte Bastion“, um selbst die Kontrolle darüber zu behalten, was im Essen ist. Der Autor der auflagenstarken „Buchinger Rezept Box“ (vegetarische Vollwertküche, kleines Foto) ist mit seinem Team auch im Catering aktiv. Als „Rent a Cook“ stehen Buchinger-Köche in aller Welt am Herd von Gästen, die zu Hause Kochen à la Buchinger erlernen wollen. Erst kürzlich war Hohler zwei Wochen bei einer Familie im Libanon: „Die wollten nach der Kur weitermachen und genau wissen, wie es geht.“

Gemeinsam mit den Ökotrophologinnen gibt Hohler zweimal pro Woche in der Lehrküche Tipps und Tricks für das



Leben danach. Versteht sich, dass Fasten bei den Kochdemonstrationen zuschauen, aber auf Kostproben – heldenhaft! – verzichten. Zudem geht es in Fachvorträgen um Nahrungsmittel, Verhaltensmuster und den Umgang mit sich und den überall lauenden Gefahren in der Zeit nach dem Fasten. Geschlechtsspezifische Unterschiede inklusive: „Männliche Patienten hätten am liebsten eine persönliche Gebrauchsanleitung „das darfst du essen, das nicht“, Patientinnen wollen dagegen wissen „warum“,“ lacht die Ernährungsexpertin.

KULTUR AM ABEND

Als einer der Ersten hatte Otto Buchinger den engen Zusammenhang zwischen Fasten und Spiritualität erkannt: Beim Fasten gehe es dem Körper gut, aber die Seele hungere, stellte er fest. Daraus entstand das hochgelobte Buchinger-Kulturprogramm. Es bietet Nahrung für die Seele und hat nicht unerheblich zum weltweiten Ruf beigetragen. Konzerte und Vorträge über Ernährung, Psychologie, Medizin geben Impulse und Anregungen. Sie sind gut besucht. Denn Fernseher im Zim-

mer gibt es nur auf Wunsch. „Fernsehen macht dick“, sagt Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, die Klinikchefin. Zeitschriften und Magazine hat der alte Buchinger gar als „Müll für den Kopf“ bezeichnet. Viele Gäste nehmen die Gelegenheit wahr, aus ihrem Fachgebiet vorzutragen. Hellmuth Karasek liest aus eigenen Werken, Elizabeth Teissier spricht über Astrologie, ein Entwicklungshelfer über seinen Einsatz in Ghana. Buchinger-Arzt Christian Kuhn spricht über „die tanzenden Affen unserer Gedanken“. Das Credo unserer Zeit sei Aktivität. Doch wer gesund bleiben wolle, müsse die Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden. Hier ist es wieder, das Prinzip der Polarität, das bei Buchinger überall präsent ist. Yin und Yang, Bewegung und Ruhe, Hunger und Sättigung, Anstrengung und Entspannung.

Die guten Vorsätze nach einer Fastenkur halten in der Regel mindestens ein halbes Jahr vor. Die Klinik-Statistik bei Buchinger weist Patienten, die zehnmal oder mehr gefastet haben, dass der sogenannte Jo-Jo-Effekt nicht eingetreten ist: Ein Drittel hatte weniger Gewicht als zu Beginn des ersten Fastens, bei einem Drittel lag das Gewicht ungefähr beim Ausgangsgewicht und bei einem weiteren Drittel konnte die Gewichtszunahme zwar nicht gestoppt werden, „jedoch war die Gewichtszunahme absolut nicht erheblich“, bilanziert die Klinikchefin.

FASTENBRECHEN UND AUFBAU

Der erste Tag der Menschheit begann mit einem Apfel. Ein Apfel, gedämpft und püriert, markiert das nahe Ende des Aufenthalts: Fastenbrechen, (Wieder-)Aufbau und Abschied aus dem Paradies, dem Zauberberg am Bodensee. Abends brennt zur Feier des Tages eine Kerze, wenn die sämige Gemüsesuppe serviert wird. Eine Urkunde dokumentiert die absolvierten Fastentage. Im Bauch beginnt es zu gluckern und zu grummeln, die Verdauung kommt in Gang. Es folgen zwei, drei Tage Aufbaukost mit 800 oder mehr Kalorien. Dann hat uns die Welt wieder. Wohl versorgt mit Ratschlägen und Vorsätzen geht es zurück in den Alltag. „Achten Sie auf die Gefühle



Relativ reichhaltig Vegetarisch-vollwertige 800 Kalorien.

von Hunger und Sättigung“, rät Klinikchefin Wilhelmi de Toledo (Foto rechts: Raimund und Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo). Nicht essen, wenn man nicht hungrig ist, und aufhören, wenn man satt ist. Und vor allem: „*Mehr Lebensfreude aus anderen Quellen als Essen und Trinken schöpfen zum Beispiel aus Natur, Spiritualität, Kultur und Beziehungen.*“ 🌀

INFOS

Buchinger-Fasten Aus dem Heilfasten von Dr. Otto Buchinger (1878 – 1966) entstand das heutige Programm mit Honig, Säften und Gemüsebrühen (um 300 Kalorien pro Tag). Betont wird die seelisch-geistige Dimension des Fastens, abgerundet durch



körperliche Betätigung und therapeutische Anwendungen.

Buchinger Bodensee Das Stammhaus hoch über dem Bodensee in Überlingen ist weltberühmt. Wilhelm-Beck-Str. 27, 88662 Überlingen/Bodensee, Tel 07551. 80 70, www.buchinger.com

Landhaus Alger am See Sympathische Adresse am idyllischen Alpsee. Seestr. 32, 87509 Immenstadt/Bühl, Tel 08323. 35 10, www.alger-fasten.de

F.X. Mayr-Kur Mayr-Faster trainieren die Kaumuskulatur anhand luftgetrockneter Semmeln mit Milchprodukten. Bauchbehandlungen, tägliche Darmreinigungen und leichte körperliche Bewegung sollen den Darm wiederherstellen, der nach Meinung von Dr. Franz Xaver Mayr (1875 – 1965) die „Wurzel des Menschen“ ist. Mayr: „Die beste aller Arzneien ist Fasten und Diät. Man muss sie nur richtig anwenden!“

Gesundheitszentrum Rickatschwende Gepflegtes Wellness-Hotel mit Blick auf den Bodensee. Rickatschwende 1, A-6850 Dornbirn, Tel +43. 5572. 253 50-0, www.rickatschwende.com
Artepuri Hotel Meersinn Mayr-Kur im Design- und Biohotel auf Rügen. Schillerstr. 8, 18609 Ostseebad Binz, Tel 038393. 66 30, www.meersinn.de

Landhaus König Gemütlicher Familienbetrieb.

Kirchweg 9, 88167 Grünenbach/Allgäu, Tel 08383. 920 40, www.mayr-kur.de

Fasten religiös: „Sieben Wochen Ohne“ Als Fastenzeit oder als Passionszeit gelten in den christlichen Religionen die sieben Wochen vor Ostern. Fastenzeiten gibt es auch in vielen anderen Religionen wie etwa den Fastenmonat Ramadan im Islam. Seit 1983 gibt es die Fasteninitiative „Sieben Wochen Ohne“ der Evangelischen Kirche. Dabei verzichten immer mehr Menschen von Aschermittwoch bis Ostersonntag freiwillig auf bestimmte Nahrungs- und Genussmittel oder TV-Konsum. Infos: www.7wochenohne.de

BUCHTIPP

Otto Buchinger: Das Heilfasten. Und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg, Hippokrates, 39,95 Euro

Françoise Wilhelmi de Toledo/Hubert Hohler: Buchinger Heilfasten. Die Original-Methode. Das Fastenprogramm für zu Hause, Trias, 19,95 Euro

Helmut Lützner: Wie neugeboren durch Fasten / Richtig essen nach dem Fasten, GU, je 12,99 Euro