



Endlich abtauchen.  
Hier funktioniert es wirklich



## Regression tut gut

Auch ohne zu fasten,  
werden bei Buchinger  
Wilhelmi Körper und  
Geist auf einmalige  
Weise aufgepäpelt.  
*Heike Blümner*  
ließ sich streng, aber  
wohlwollend verwöhnen



Der Erfinder der Fastenkur  
Otto Buchinger mit Dackel



Früher Chic, gleichbleibende  
Bodensee-Kulisse

**D**er Pfad führt durch Wiesenauen, Buchenwälder und Hobbitdörfer. Vorbei an verliebten Storchepärchen, begleitet von einem Orchester an Vogelstimmen. En passant fallen die Widerstände des bekennenden Großstadtmenschen gegen das Landleben, das ja Dinge wie Kuhfladen auf Weiden mit sich bringt. Es ist mein erster Tag, es ist 6.30 Uhr, und die „stille Morgenwanderung“, frühester Programmpunkt im Buchinger-Tagesplan auf dem Weg zum bewussteren Selbst, hat gerade begonnen. Erstaunlich mühelos habe ich mich kurz zuvor aus dem schmalen Bett geschält. Die Kunst der Reduktion und die Besinnung auf das Wesentliche werden bei Buchinger Wilhelmi auch bei der Unterbringung gepflegt. Wer Kingsize-Betten, Flachbildfernseher und Wasserspiele in der Dusche erwartet, ist hier an der falschen Adresse. Buchinger Wilhelmi in Überlingen am Bodensee ist ein Ort ohne genaue weitere Bezeichnung. Das Wort „Klinik“ wurde wegen

potenziell missverständlicher Assoziationen aus dem Titel gestrichen. Dass es sich nicht um ein Kurhotel oder gar eine Wellnessoase handelt, ist jedoch nicht zu übersehen: Ärzte in Kitteln laufen durch die Gänge, und statt übermäßig servilen Hotelpersonals hat man als Gast an der Grenze zum Patienten vor allem Kontakt zu den freundlich, resoluten Schwestern des Hauses, denen man auch bedenkenlos die Kinder plus die Buchhaltung anvertrauen würde. In einem Ensemble von funktionalen Gebäuden aus den 50er-Jahren aufwärts, ist der Ort, an dem Gründer Otto Buchinger das therapeutische Fasten vor mehr als 60 Jahren zur ganzheitlichen Methode gegen die Leiden der Zivilisation erhob. Im Kernland des Wirtschaftswunders und mit Blick auf den Bodensee kann man sich seitdem von der Überflussgesellschaft und ihren Kollateralschäden erholen. Der ehemalige Wirtschaftsminister Ludwig Erhard würde sich nach wie vor gut auf der Terrasse des Haupthauses machen – wäre da nicht das Rauchverbot. Auch Alkohol wird auf dem gesamten Gelände nicht ausgeschenkt, Smartphones sind nur auf den Zimmern erlaubt, einen Fernseher muss man extra anmie-

ten, und die Schließzeit ist 23 Uhr. Viele der zahlreichen Gäste aus der ganzen Welt schätzen genau diese „bossy German experience“, wie ein französischer Gast es ausdrückt. Die Buchinger-Erfahrung ist ein bisschen, wie bei Verwandten zu Besuch zu sein, die nur das Beste für einen wollen. Anders als vielleicht innerhalb der Familie macht es einem hier nichts aus, sich einer wohlmeinenden Autorität unterzuordnen. Und hat man seine Füße erst einmal unter diesen Tisch gestellt und befolgt die Spielregeln, wird sich ähnlich fürsorglich gekümmert wie vagen Erinnerungen zufolge in fern zurückliegenden Kindheitsferien – minus der feuchten Küsse irgendwelcher Tanten. Ein wenig Regression tut gut und gehört zum Konzept. Heute wird das Haus von Ottos Enkel Raimund Buchinger und seiner Frau Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo geleitet, die nach der Übernahme den Verzicht einer Buchinger-Fastenkur sozusagen auf weichere Kissen betteten: Ein Angebot aus Bewegung, Meditation, psychologischer Unterstützung sowie Massagen und Kosmetikanwendungen sorgt dafür, dass die Seele Nahrung erhält, während der Körper hungert. Die beiden haben den ur-



GETTY IMAGES; BUCHINGER WILHELM (4)

## *Im Kernland des Wirtschaftswunders kann man sich von der Überfluss- gesellschaft erholen*

sprünglichen Rahmen außerdem gelockert: Otto Buchingers Fastenzwang wurde aufgehoben, inzwischen isst ein Drittel der Buchinger-Gäste voll oder kalorienreduziert. Auch ich habe mich für das Essen entschieden. Mit gefülltem Magen, so meine Theorie, würde sich die Euphorie um das Fasten vielleicht etwas nüchterner betrachten lassen. Von der Fernsehastronomin Elizabeth Tessier („Ich fühle mich belebt“) bis zum Schriftsteller Christian Kracht („sonderbare, aber nicht unansprechende neue Körpergefühle“) berichten die meisten Fastenden von erhebenden Erfahrungen, sobald sie das nervenzehrende Tal der Anpassungsphase durchschritten haben. Zur Belohnung schenkt der eigene Körper danach – es ist belegt – großzügig Serotonin aus. Der „Salon“ im Haupthaus erinnert ein bisschen an eine Flughafenlounge, nur mit schönerem Ausblick. Es duftet nach dem Rasierwasser arabischer Männer. Hier kommen die Fastenden mehrmals täglich auf eine Gemüsebrühe oder Tee zusammen. Sie sind eine Clique für sich. Heiter besprechen sie jede Nuance ihrer körperlichen Entfaltung. Einige kommen seit Jahrzehnten hierher, viele haben über den Nahrungsverzicht ihre chronischen

Krankheiten wie Diabetes oder Rheuma besser im Griff. Andere wollen Gewicht verlieren, und wieder andere lockt die spirituelle Erfahrung hierher.

Eine halbe Treppe höher liegt der Speisesaal. Hier habe ich mein persönliches Erweckungserlebnis. Küchenchef Hubert Hohler, Mitte 50, gertenschlank, fröhlich, entspannt, der Posterboy seiner eigenen Küche, kocht bei Buchinger Wilhelmi seit 20 Jahren vollwertig, biologisch und vegetarisch. Es ist eine bodenständige Küche, die sich auf die Kraft ihrer frischen Produkte bezieht. Ich werde weder mit Geschichten von Antioxidantien und Detox vollgeplärmt, noch wird mir mit den Gefahren von Gluten oder Lactose gedroht. Auch werden keine Smoothies serviert. Befindlichkeiten und Wünsche in diese Richtung werden selbstverständlich, aber leise erfüllt.

Nach Wanderungen und leichtem Sport stürze ich mich morgens auf das Birchermüsli, von Hand gebackene Brötchen und selbst gemachte Aufstriche und auf Gerichte wie „Lauch-Birnen-Gorgonzola-Quiche auf Frühlingsgemüse“, „Kürbissoufflée mit Currydip“ und Desserts wie „Lavendel Crème brûlée“. Hohler hat nicht den Tofu neu erfunden, aber

wie fein und anregend sich die Nuancen aus jedem Bestandteil einer Mahlzeit heraus-schmecken lassen, ist eine Klasse für sich. Ich esse gern Fleisch, würde es aber für diese vegetarischen Gerichte jederzeit stehen lassen.

Nach fünf Tagen Vollwertkost, kontinuierlicher Bewegung, einer Meditationssitzung sowie nicht wenigen Stunden auf dem Balkon, in denen ich mit Blick auf den Bodensee einfach nur meinen Gedanken nachhänge, fühle ich mich grundlegend erholt. Körper und Geist straffen sich merklich, und ich ertappe mich dabei, wie ich ein bisschen neidisch auf die Fastenden schaue: Sie dürfen länger bleiben und diese Erfahrung tiefer erleben.

Als ich abreise, bin ich zwar immer noch erstaunt, dass ein Ort, an dem einem Wärmflaschen um sechs ins Bett gelegt werden, die meisten Menschen mit gedämpfter Stimme miteinander sprechen und der heißeste Drink ein Ingwertee ist, eine Seite in mir zum Klingeln bringt. Fest steht jedoch: Ich werde auf jeden Fall wiederkommen. Zum Fasten.