

**AUS DEM FLENSBURGER TAGEBLATT VOM
26. NOVEMBER 2010**

Wochenendstory

**SPEZIAL
Fasten**
*mehr als nur
abnehmen*

Teil 1

MEIN THEMA ist das Essen. Menüs von Kochkünstlern, Weine von guten Winzern oder der Einkauf auf dem Markt, um aus den frischen Produkten ein leckeres Mahl zu bereiten, entflammen meine Fantasie, halte ich für grandiosen Genuss, Belohnung nach getaner Arbeit, Lebensfreude – kurzum: für unverzichtbar.

Dumm nur, dass alles seinen Preis hat. Auch das üppige Essen und Trinken. Den Preis zahlt der Körper. Der dehnt sich aus, um der Masse an Fett und Kalorien Herr zu werden. Vor allem im Bauchbereich setzt sich ab, von dem man hoffte, dass es sich einfach verflüchtigen würde wie die Erinnerung an das letzte Mahl, das letzte Glas Wein. Also wächst der Bauchumfang und damit das Unwohlsein. Die Selbst- und Fremddiätologie auf der Suche nach dem Gürtel zerstören den Glauben, dass sich die Genussbeule verbergen lässt. So begann alles.

Irgendwann erzählte ich von Fasten. Von der Wohltat des Verzehrs auf's Essen. Ich hörte hin, fand es aber irgendwie spinnert, dachte mir ein bisschen Laufen könne man dem schon beikommen. Doch schon lief ich dann nicht, dass die Schwellung über dem Gürtel schmolz. Dafür wurde weiter abends gekocht, die Weinflasche entkorkt, das Glas geschwenkt, um mit einem „der ist aber gut“ dafür zu sorgen, dass nicht all zu viel von dem feinen Tropfen einem ungewissen Schicksal überlassen wurde. Diese Sorgfalt zahlte sich aus: Der Bauchumfang wuchs, die Lust auf allzu viel Bewegung schwand.

Wieder kam die Rede auf's Fasten, auf gesunde Ernährung, wurde über Stress-Essen und Frusttrinken gesprochen. Man redet ja gern über das Thema Essen und Trinken – und seine Folgen. Man weiß eigentlich auch viel über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit. Nur wissen allein genügt eben nicht, umsetzen muss man die Theorie in die Praxis.

„Mach's doch mal, es wird dir bestimmt gut tun“, war dann der entscheidende Satz meiner Frau. Gemeint war das Fasten. Allein, zuhause, das war schnell klar, wird das nix. Vielleicht für ein, zwei Wochen in einem Kloster fasten, wie es schon Freunde gemacht hatten? Könnte eine Möglichkeit sein. Dann wurde ich aufmerksam auf das so genannte Heilfasten nach Buchinger und die Klinik Buchinger in Überlingen am Bodensee. Ein bisschen Recherche und es war klar, dort könnte es (vielleicht) funktionieren. Doch ich hatte keine Ahnung, was mich dort erwarten würde.

Vierzehn Tage – so die Empfehlung – sollte man mindestens Zeit haben, um eine Fastenkur zu absolvieren. Urlaub im

Reich des Verzehrs. Begründet von einem Mann, der dem Fasten sein Leben verdankt.

Otto Buchinger litt unter entzündlichem Rheuma, das ihn fast bewegungslos werden ließ und seine letzten Kräfte aufzuheben drohte. Der Arzt war ratlos, wie er sich selbst helfen konnte, bekam dann aber den Hinweis eines befreundeten Mediziners, es mit einer radikalen Fastenkur zu probieren. Das war 1917, Buchinger ein 40-jähriger Familienvater, der durch seine Erkrankung zum Vollinvaliden geworden war. Er konnte bei der Fastenkur nur gewinnen. Also ließ er sich auf das Abenteuer ein, nur Wasser zu trinken, aber nichts zu essen, allerdings unter ärztlicher Aufsicht.

„Diese Kur von 19 Tagen rettete mir wahrhaftig Existenz und Leben. Ich war schwach, mager, aber ich konnte wieder alle Gelenke bewegen“, schreibt Buchinger in seinen Erinnerungen. Er kramte sein Leben um und entwickelte das Heilfasten. 1920 nahm er die ersten Patienten stationär auf. Der Grundstein für eine Klinik, die längst internationales Renommee hat. Aus Otto Buchinger wurde ein Asket, dem das Fasten mehr bedeutete als nur der Verzicht auf's Essen. Seine Lebensführung ließ ihn nie wieder krank werden. Mit 89 Jahren starb er, der bis zuletzt voller Schaffenskraft und Energie gewesen sein soll.

Staunenswerte Vitalität

Sein Sohn Otto junior übernahm die Pyramonter Klinik, seine Tochter Maria gründete gemeinsam mit ihrem Mann, dem Unternehmer Helmut Wilhelm, die Buchinger Kliniken in Überlingen am Bodensee und im spanischen Marbella. „Disziplin, positives Denken, Humor, nicht rauchen, früh ins Bett und vegetarisch essen“, war die Maxime, nach der Maria Buchinger ihr Leben und ihre Kliniken führte. Die als charismatisch beschriebene Frau starb Anfang 2010 im Alter von fast 94 Jahren – auch sie soll bis zum Schluss von staunenswerter Vitalität gewesen sein. Die operative Klinikleitung hatte sie schon vor Jahren nach dem frühen Tod von Helmut Wilhelm an ihren Sohn Raimund Wilhelm übertragen. Hier nun also wollte ich meine erste Fastenkur absolvieren.

Es ist bereits kurz nach 23 Uhr als ich bei Buchinger ankomme. Alles dunkel, denn die strengen Hausregeln ordnen ab 23 Uhr totale Ruhe an, niemand kommt dann mehr in die Häuser des Klinikkomplexes. Mich lässt man noch, da ich meine spätere Ankunft rechtzeitig angekündigt hatte. An der Rezeption muss ich einen Zettel unterschreiben, dass ich mein Handy mög-

Ich bin dann mal fasten

Ein Selbstversuch mit Folgen

lichst gar nicht oder wenn nur im Zimmer bei geschlossenen Fenstern benutze. Dann kommt die Nachschwester, um mich in's Zimmer zu begleiten, mich über den Ablauf der kommenden Tage und einige grundsätzliche Regeln aufzuklären. Ich bin in einer Klinik – doch ein Krankenhausgefühl kommt nicht auf. Vielleicht sind es die Ruhe und Freundlichkeit der Nachschwester, sind es die hellen Gänge und Räume, die wohlgestaltete moderne Kunst, die hier hängt ist, das Fehlen des typischen Krankenhausgeruchs, die einen hier eher an ein Hotel, denn an eine Klinik denken lassen?

„Wenn etwas sein sollte, klingeln Sie unbedingt“, ermutigt mich die gut aufgelegte Schwester. Ich sehe die roten Alarmpfeile nun an vielen Stellen im Zimmer, ahne aber noch nicht, dass ich sie sehr bald drücken werde.

Als ich allein im Raum bin, nehme ich erst die Einrichtung wahr. Schlicht, aber alles aus sehr guten Materialien. Vielleicht sehen heute so auch moderne Klosterzellen aus, denke ich. Nichts ist auf diesen 25 Quadratmetern modischer Schick, aufdringlich designed oder demonstrativer Luxus. Der in Hotels übliche Flachbildschirm fehlt hier ebenso wie eine Audioanlage oder auch nur ein Radio, denn man soll möglichst keine elektronischen Medien nut-

zen, sondern lesen. Und doch hat dieses Zimmer etwas sehr Behagliches, erkennt man schnell, wie sinnvoll das knappe Mobiliar platziert, wie hochwertig die einzelnen Teile sind, wie sorgsam die Auswahl für jedes Detail war. Gestiegt wird alles mit dem Blick durch das wandbreite Panoramafenster oder vom großen Balkon, den jedes Zimmer hat. Man'schaut direkt auf den Bodensee, sieht auf die Blumeninsel Mainau und bis zu den Alpen. Das sehe ich aber erst am kommenden Morgen – meinem ersten Fastentag.

Es gibt nur Reis, weil er so gut verdaulich ist, heißt es. Reis in drei Varianten. Immer ist es ein Kraus aus Naturreis, der entsprechend gefüllt wird. Am Morgen mit Frikassee, zum Mittag mit Gemüse und am Abend mit Apfelkompott. Ich fange an, diesen groben Vollkornreis zu hassen und spüre zudem, dass ich Kopfschmerzen bekomme. Die letzte Reismahlzeit esse ich nur zur Hälfte. Ich staune allerdings, wo ich meine Mahlzeiten bekomme: im hauseigenen Res-

taurant. Buchinger hat nämlich eine hervorragende Küche, erfahre ich, eine die ausschließlich Bioprodukte verarbeitet und dank ihres Küchenchefs Hubert Hohler ein erstklassiges Ruf genießt. Doch es wäre nicht das Buchinger-Restaurant, wenn nicht auch dort alles ein bisschen anders wäre als in sonstigen Speisehäusern. Alkohol ist hier genauso tabu wie Kaffee, Fleisch und Fisch. Es ist eine rein vegetarische Küche, eine, wie ich sehen kann, sehr fantasievolle. Hohler ist Gourmet-Koch für Vollwerternährung. Der drahtige Milnvierziger fastet selber auch regelmäßig, kennt die Gelüste aber auch die besonderen Freuden während des Fastens.

Drei-Gang-Menü und Alarmglocke

Während ich mich mit dem Reis abquäle, freuen sich die Herren an meinem Tisch über jeden neuen Gang. Sie fasten nämlich nicht. Ich hätte an dem da keinen Spaß“, sagt mein Gegenüber und zeigt auf meinen Reiskranz. Der Scherzkeks ist ein älterer freundlicher, rundlicher Mann aus Dänemark, der zwar abnehmen und sich mal richtig entspannen, aber nicht fasten will. Er bekommt genauso wie der Schweizer neben ihm ein genau aus-

gezeichnetes Essen serviert, das je nach Wunsch 800, 1200 oder 1600 Kilokalorien hat. Hohler schafft es trotz dieser Vorgabe einen Speiseplan zu kreieren, der morgens ein sättigendes Frühstück, mittags und abends sogar jeweils ein Drei-Gang-Menü vorsieht. Ich denke, ich bin im falschen Film. Der Schweizer freut sich, dass er mit dieser Kost täglich rund ein halbes Kilo und mehr abnimmt. Mag ja sein – ich will fasten.

„Manchmal kann es zu Problemen kommen, wenn man mit dem Fasten beginnt“, hatte mir der Arzt beim Aufnahmecheck erklärt. Beim mir nicht, dachte ich mit stiller Überzeugung. Es wurde der Abend der Alarmglocke.

Meine Kopfschmerzen hatten sich über den Tag gesteigert, das Unbehagen und die Angst, gar nicht einschlafen zu können wuchsen. Also drückte ich auf den roten Knopf. „Als hätte ich es doch gestern schon gesagt“, lächelt die Nachschwester. „Kopfschmerzen kommen bei vielen Fastenden vor“, erklärt sie mir und bietet mir eine Stimmassage an, die ich noch nie hatte machen lassen. Aber gut. Die Massage bringt Linderung. Jedenfalls für's Erste. Nach einer Stunde muss ich die Nachschwester wieder rufen. Ihr Tipp: Ein Einlauf. Okay, Einläufe gehören ohnehin zum Programm des Heilfastens, also ein Einlauf. Er hilft, aber nicht so, dass meine Kopfschmerzen sich nicht auch dagegen durchsetzen können. Wieder der rote Knopf. Langsam beginne ich die Schwester für ihren Langmut zu bewundern. Sie ist immer noch gut drauf und bietet mir jetzt ein Zäpfchen. Danach brauche ich nie mehr den Alarmpfeil – auch Kopfschmerzen sollten in den folgenden 13 Tagen nicht mehr auftreten.

Die Qual als Fastender den Essenden zusehen zu müssen, ist nach dem ersten Tag vorbei. Dann gehen die Darbinden in den so genannten Salon, bekommen dort mittags 0,2 Liter von einem frisch gepressten Obstsaft und abends eine Brühe (0,2 Liter). Der Morgen beginnt um 7 Uhr mit dem Besuch bei der Stationschwester, die Blutdruck und Puls misst und die Patienten wiegt. Genau 82 Kilo zeigt die Waage am ersten Tag bei mir. Nun kommt es für mich darauf an, die Zahl stetig zu unterbie-

ten. Fasten dient nicht nur der Gewichtsreduzierung, lerne ich bei Buchinger. Danach dient Fasten auch der „Psychohygiene“. Ein schreckliches Wort, das aber nichts anderes bedeutet, als das Klarwerden über sich und seine Beziehungen zur Welt. Trotzdem will ich vor allem abnehmen.

Im Medical-Center der Klinik habe ich meinen ersten Termin beim Arzt. Pflichtprogramm, denn die medizinische Betreuung während des Fastens ist eine der wichtigen Säulen des Buchinger Heilfastens. Der Arzt nimmt sich viel Zeit, schildert, was beim Fasten passiert, fragt nach Beschwerden, Allergien – ich will vor allem, dass er meinen Bauchumfang misst. 108 Zentimeter notiert er. Die Gelassenheit, aber auch die Souveränität und Kompetenz, die er ausstrahlt, passen in die Gesamtatmosphäre des Hauses. Alle wirken hier freundlich, agieren fast lautlos und scheinen sich Zeit zu nehmen. Zudem wirkt das gesamte Personal hier zupackend – und attraktiv. Die Ärzte und Schwestern könnten glatt in der „Schwarzwald-Klinik“ arbeiten.

Ich bekomme noch mit auf den Weg, dass ich mich unbedingt viel bewegen soll – Sport, Wanderungen, Schwimmen und Fitness.

Buchinger bietet seinen Gästen dafür ein top-modernes Fitness-Center, einen beheizten 25-Meter-Außenpool, eine riesige Turnhalle und einen hochprofessionellen Stab an Sportlehrern und Personal-Trainern. Morgens um 8 Uhr beginnt das Stretching, den ganzen Vormittag hat man dann Gelegenheit verschiedene Fitness- und Gymnastikangebote zu belegen. Nachmittags werden zweistündige geführte Wanderungen angeboten. Der Abend gehört dann den Vorträgen, Konzerten oder Filmvorführungen. Die Tage sind gut ausgefüllt, denn viele nehmen auch noch Massagen oder andere Anwendungen und Therapien wahr.

Man wundert sich, wie fit man ohne Essen sein kann. Ich habe das Gefühl Bäume ausreifen zu können. Schon nach dem zweiten Tag ist jedes Hungergefühl geschwunden. Dennoch freu ich mich über den köstlichen Mittags- und die wohlschmeckende Brühe am Abend. Dabei kommt man mit anderen Gästen des Hauses ins Gespräch.

Michael Stitz

In 2. Teil der Wochenendstory im „Schleswig-Holstein Journal“ erzählt Michael Stitz, ob er trotzdem abnimmt.

