

„DER SPAZIERGANG NACH DEM ESSEN MUSS SEIN“



Die Fastenzeit ist vorbei. Aber als Chef der Fastenklinik Buchinger-Wilhelmi ist **Leonard Wilhelmi** immer im Einsatz. Vor zwei Jahren übernahm der Dreiunddreißigjährige den Posten im Familienunternehmen, das sein Urgroßvater Otto Buchinger im Jahr 1920 gegründet hatte. Den Lockdown hat man in der Klinik genutzt, um zu renovieren. In diesem Frühjahr steht neben Fasten und Meditation der Kampf gegen Corona im Vordergrund: Gewicht senken, Blutdruck normalisieren, Prädiabetes behandeln – das verringert das Risiko eines schweren Covid-19-Verlaufs, sagt Wilhelmi. Und: „Der Stress von 2020 muss abgebaut werden.“

Was essen Sie zum Frühstück?

Ich praktiziere Intervall-Fasten, da ist es wichtig, ein Intervall von zwölf bis 16 Stunden einzuhalten, in dem nichts gegessen wird. Und da bei uns das gemeinsame Abendessen wichtig ist, trinke ich mit meiner Partnerin morgens nur einen Espresso.

Wo kaufen Sie Ihre Kleidung ein?

Ich bin ein spontaner Käufer, je nachdem, wo ich bin und ob ich gerade Lust habe, ein bisschen zu shoppen.

Was ist das älteste Kleidungsstück in Ihrem Schrank?

Ein roter Kaschmirpullover von meinem Urgroßvater, den ich religiös pflege. Er hat mittlerweile schon einige Patches. Ich besitze ein altes Foto von Otto Buchinger, auf dem er ihn trägt. Es ist ein schönes Erinnerungsstück.

Wann haben Sie zuletzt handschriftlich einen Brief verfasst?

Heute Morgen erst. Ich bewahre die Tradition der schriftlichen Grüße und Willkommenskarten an unsere treuen Gäste. Familientradition! Dafür habe ich mein Briefpapier und meinen Füller immer zur Hand.

Welches Buch hat Sie in Ihrem Leben am meisten beeindruckt?

Khalil Gibran: „Der Prophet“. Aus den zwanziger Jahren. Es enthält viele kleine Geschichten, zur Liebe, zur Ehe, zur Arbeit. Die haben eine unglaubliche Tiefe und sind noch immer aktuell. Zum ersten Mal habe ich es kurz nach dem Abitur in die Hände bekommen. Ich zitiere daraus für meine Meditationsübungen und habe hier ein Dutzend Exemplare liegen, weil ich es gern verschenke.

Wie informieren Sie sich über das Weltgeschehen?

Mein Vater sagte: „Die Wilhelms kommen mit Druckerwärme an den Händen auf die Welt.“ Ich lese eine regionale und eine überregionale Zeitung und habe eine weitere im Digitalabo. Wenn ich unterwegs bin, informiere ich mich mit dem „Morning Briefing“ von Gabor Steingart und der Presseschau vom Deutschlandfunk. Auf Social Media bin ich nicht, ich versuche bei den Nachrichten meine Aufmerksamkeit einzuteilen.

Was ist Ihr bestes Smalltalk-Thema?

Fußball, aber nur wenn der BVB gewinnt.

Bei welchem Film haben Sie zuletzt geweint?

„Interstellar“ von Christopher Nolan. Seine Filme gehören zu meinen Lieblingsfilmen; bei „Interstellar“ hatte er obendrein Hans Zimmer für den Soundtrack gewinnen können. Wenn ich schon an die Orgelklänge denke, bekomme ich Gänsehaut.

Sind Sie abergläubisch?

Nein, ich vertraue lieber auf die Wissenschaft und mein Bauchgefühl.

Worüber können Sie lachen?

Über die Erziehungsversuche unseres Dackels Balu. Er ist erst neun Monate alt und macht uns immer einen Strich durch die Rechnung. Er erzieht eher uns.

Ihre Lieblingsvornamen?

Wir bekommen bald ein Kind, aber für einen Vornamen haben wir uns noch nicht entschieden. Die Wahl wird auf einen fallen, der in allen Sprachen funktioniert, da ist man ja schnell bei den klassischen griechischen oder christlichen Namen.

Machen Sie eine Mittagspause?

Ich esse in der Klinik. Und ich versuche, die Tradition meines Urgroßvaters weiterzuführen: Er war mittags immer anderthalb Stunden spazieren. So lange bin ich nicht unterwegs, aber der Spaziergang nach dem Essen muss sein. Und das Handy bleibt dabei aus.

In welchem Land würden Sie am liebsten leben?

In Europa. Wir sind ein europäisches Familienunternehmen, wir fühlen uns europäischen Werten verpflichtet.

Was fehlt nie in Ihrem Kühlschrank?

Zutaten für ein gesundes Homemade-Müsli: Magerquark, Leinöl, Obst, also einen Apfel oder eine Banane, Nüsse, ein bisschen Orangensaft zum Darüberträufeln und ein bisschen Bierhefe. Das habe ich allen WGs, in denen ich gewohnt habe, beigebracht. Manche ergänzen das Obst um Granatapfel oder Ingwer. Innerhalb von fünf Minuten hat man einen schnellen Snack zusammen.

Fühlen Sie sich mit oder ohne Auto freier?

Definitiv mit Auto, es muss auf jeden Fall schnell sein.

Was ist Ihr größtes Talent?

Ich bin sehr geduldig, vor allem mit mir selbst.

Was tun Sie, obwohl es unvernünftig ist?

Zweimal pro Jahr verbringe ich ein Wochenende mit meinem Bruder, das ist immer ein Mix aus Vernünftigem und Unvernünftigem. Mein Bruder arbeitet auch im Familienunternehmen. Die Wochenenden dienen dazu, dass wir auf der Geschwisterbene Freundschaft pflegen.

Welche historische Person würden Sie gerne treffen?

Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, einen deutschen Jesuiten, der in Japan missionieren sollte und dort selbst missioniert wurde. Er wurde einer der ersten christlichen Zen-Meister. In Europa hat er die Zen-Meditation mit der christlichen Lehre, die Praxis der Meditation mit christlicher Tiefe verbunden. Mit dem würde ich gern einen Tee trinken.

Tragen Sie Schmuck? Und eine Uhr?

Eine Schweizer Uhr und geflochtene Silberarmbänder.

Haben Sie einen Lieblingsduft?

Die frische Brise vom Bodensee, die im Sommer hier heraufweht.

Was war Ihr schönstes Ferienerlebnis?

Ich habe in diesem Jahr viel an ein Yoga-Retreat in Indien gedacht. Da bin ich 2017 mit einem Royal-Enfield-Motorrad und einer Yogamatte durch Goa gefahren.

Auf welchem Konzert waren Sie zuletzt?

Kings of Leon in Köln, schon ein paar Jahre her.

Was fehlt Ihnen zum Glück?

Genügend Zeit für die wichtigen Dinge im Leben.

Was trinken Sie zum Abendessen?

Ich bin Apfelsaftschorle-Trinker. Während des BWL-Studiums in St. Gallen habe ich mit einem Kommilitonen das soziale Start-up Gartengold gegründet, das Apfelsaft mit der Hilfe von Behinderten herstellt. Davon werde ich mit dem besten Apfelsaft der Schweiz beliefert.

Aufgezeichnet von Maria Wiesner.