DER TANNER

Die Zeitung aus Ihrem Versteck in den Bergen

#01 Frühjahr 2012

Gabriele Mustermann-Musterling
Mustermannstraße 1-122
80983 München-Hochdaglfing
Deutschland



UNSER GESCHENK FÜR SIE

Für alle Arrangement-Aufenthalte im Zeitraum vom 20. März bis 30. Juni 2012
10 Tage zahlen, 11 Tage genießen oder 14 Tage zahlen, 16 Tage genießen. Wir freuen uns!

Aktuelle Infos: **www.tannerhof.de**



ERSTBEGEHUNG

Der Hof ruft

Naturhotel und Gesundheitsresort: Der Tannerhof erfindet sich neu

Von Jutta Göricke
Illustrationen Mark Allen Miller

Wie Ausrufezeichen stehen sie dort oben am Hang, die vier Hüttentürme. Schon vom Dorf aus gut sichtbar, blicken sie vorwitzig über das Leitzachtal, als wollten sie sagen: Kuckuck, hier gibt's was Neues. Womit sie zweifellos richtig liegen: Der Tannerhof hat sich neu erfunden.

Bevor Traditionalisten einen Herzkasper kriegen: Der Geist des alten Tannerhofs ist erhalten geblieben, er ist sogar quicklebendig und atmet aus jeder Holzpore. Zum Beispiel in der Alten Tann, dem Haupthaus aus dem 18. Jahrhundert mit seiner Bauernstube, die ein Kachelofen und gemalte Blumenranken schmücken. Oder in den am Berg verteilten kleinen Lufthütten, stets ausgebuchte Relikte aus den jugendstilbewegten Anfangszeiten der ehemaligen Naturheilanstalt. Oder in der Sauna, die in den 1930er Jahren hinzugekommen ist und in der Stammgäste es selbstverständlich übernehmen, Holzscheite nachzulegen. Schließlich sind sie hier zu Hause.

Dass der Geist auch im 21. Jahrhundert fortlebt, dafür haben Burgi von Mengershausen, Urenkelin des Gründervaters, und ihr Mann Roger Brandes mit großer ▶

Umsicht gesorgt. Sie kennen sich schon aus der Schulzeit und sind eng mit dem Tannerhof verwurzelt, sind mit den Ideen von Burgis Großvater Johannes aufgewachsen, einem Urgestein der Ökologiebewegung, und dem ganzheitlichen Anspruch der Eltern, die das vielgestaltige Haus- und Hütten-Konglomerat, das oberhalb von Bayrischzell auf einem weitläufigen Gelände verstreut ist, noch als klassisches Sanatorium geführt haben.

„Das funktionierte irgendwann nicht mehr“, sagt Burgi von Mengershausen, wie ihre Vorfahren Ärztin und Naturheilkundlerin. „Die Krankenkassen bewilligen immer weniger Kuren. Wer zu uns kommt, ist in der Regel Selbstzahler und erwartet einen gewissen Komfort.“ Und das tun auch diejenigen, die sich eine Auszeit verschreiben, um unter ärztlicher Aufsicht abzuspecken oder tief in sich zu gehen, um das „zeitlose Jetzt“ zu finden, was keine schlechte Idee sein kann, wo doch schon Arthur Schopenhauer danach gesucht hat. Da ohnehin umfangreiche Sanierungsmaßnahmen anstanden, weil der Brandschutz auf Vordermann gebracht werden musste, habe es nahegelegen, gleich den ganz großen Wurf zu wagen.

Und so ging es ans Planen, zusammen mit dem Münchner Architekten Florian Nagler, der sich zunächst der Aufgabe stellte, das bestehende Gebäude-Ensemble lesbarer zu machen. „Als ich zum ersten Mal hierherkam, konnte ich es kaum fassen: Es gab keine Rezeption und ich musste mich erst durchfragen“, sagt er. Heute ist das Entree definiert. Die Alte Tann als ältestes Gebäude empfängt den Gast. Hier sind auch die Küche, eine Bar und die Esszimmer untergebracht. Und im ersten Stock befinden sich zwei Leseräume. („Toll hier, was?“, sagt der ältere Herr auf der Kuschelcouch – mit Besitzerstolz im Blick. Den kann er sich leisten, er ist seit 25 Jahren Stammgast.)

Von der Alten Tann aus hat Architekt Nagler eine Verbindung zum Badehaus geschaffen, einen großzügigen und lichten Wandelgang, Orangerie genannt, in den ein großes Kaminzimmer eingelassen ist, das an die alte Schwimmhalle grenzt. Lange, gemütliche Bänke mit Kissen in warmen Farben, Sofas und Sessel laden zum Zusammenhocken und Plaudern ein. Und siehe da: Es funktioniert. Wer mag, kommt mit dem Sitznachbarn ins Gespräch, über Gott, die Welt oder das Wetter, orchestriert vom Knistern des Feuers.

Nagler ging behutsam vor: Er legte hier eine Decke frei, tauschte dort Fliesen gegen Bodendielen aus, vergrößerte Zimmer und Bäder und harmonisierte architektonische Brüche, die durch frühere bauliche Erweiterungen entstanden waren. Die Alte Tann wurde aufgestockt. Und die Lufthütten am Hang bekamen vier große Brüder: die neuen Hüttentürme, von oben bis unten mit Lärchenschindeln verkleidet. Je drei Zimmer mit separaten Eingängen sind darin untergebracht. Riesige Panoramafenster holen die Natur ins Haus. Und drinnen herrscht Ruhe, nichts als Ruhe und Frieden. Der perfekte Ort, um in sich hineinzuhorchen.

Es muss nicht immer Ingwerwasser sein.

Guten Wein und kühles Weißbier gibt es auch.

Was einst spartanisch war, ist heute pur. Die Verwendung von Holz und anderen naturbelassenen Materialien, das sanfte Einschmiegen der Architektur in die Landschaft, die Reduktion als ästhetisches Mittel: All das sind kongeniale Übersetzungen dessen, was den Geist des Tannerhofs ausmacht, der heute ein Naturhotel ist, in dem man Krankheiten auskurieren, ausspannen oder sich einfach nur verwöhnen lassen kann. „Ohne zu viel Schickimicki“, wie eine Dame, die schon seit zwei Wochen hier weilt, wohlwollend bemerkt.

Zum Beispiel mit einer ayurvedischen Ganzkörpermassage, einer Klangschalenbehandlung oder einer Yogasitzung. Das gehört zum Standardprogramm eines jeden Gesundheits- und Wohlfühlresorts, auch auf dem Tannerhof. Aber wer, bitte schön, hat ein Latschenbürstenbad im Angebot, Labüba genannt? Nur der Tannerhof, seit mehr als 30 Jahren. Da liegt man in einer Badewanne (formschön aus Beton gegossen, eigentlich eine Skulptur) mit wohltemperiertem





Wasser, das der naturreine Latschenkieferextrakt moorbraun gefärbt hat. Das hat so gar nichts mit dem giftgrünen Fichtennadelschaumbad aus der Kindheit zu tun. An frühkindliche Erfahrungen erinnert aber, dass man von oben bis unten ordentlich abgeschrubbt wird. Das fühlt sich angenehm fürsorglich an. Und ja, es fördert auch die Durchblutung, was sich durch heftiges Kribbeln bemerkbar macht. Wie schön, wenn man danach, warm eingepackt im dicken Frotteebademantel, mit dem Auftrag aufs Zimmer geschickt wird, ein wenig auszuruhen.

Es ist gemütlich auf der Fensterbank, eingemummelt in Kissen und Decken. Draußen auf der Wiese gehen Peter und Paul, die hauseigenen Lamas, spazieren. In der Ferne ragt das Sonnwendjoch auf. Und der Blick geht nach innen, zurück in die Zeit, als Wandervögel und Ausdruckstänzer sich auf ihren Weg zurück zur Natur begaben. Als Sebastian Kneipp die Wirkung von Wechselbädern beschwor und Maximilian Oskar Bircher-Benner das Müsli erfand. Künstler zogen nach Worpswede oder nach Ascona, auf den Monte Verità, um in einer Landkommune zu leben. Wassily Kandinsky und Gabriele Münter ließen sich in Murnau nieder, um volkstümliche Kunst kennenzulernen, ganz in der Nähe des Tannerhofs, der 1905 seinen Betrieb aufgenommen hat.

Damals gab es hoch oben, versteckt im Bergwald des Kleinen Traithen gleich hinterm Hof, ein Felsenbad, in dem sich Freunde der Freikörperkultur unter einem Wasserfall vergnügten – sehr zum Missfallen des Ortsgeistlichen, dem das Warnglöckchen für Wanderer am Fuße des Berges nicht ausreichend erschien, um Sitte und Anstand zu wahren. Aus dem Jahr 1907 stammt eine Fotografie, die beschwingte Tänzerinnen vor der Alten Tann zeigt, Frauen in weiten Gewändern ohne Korsett, seinerzeit eine Unerhörtheit.

Es waren der Druck, der Schmutz und die Entfremdung durch die Industrialisierung, welche die Menschen aus den Städten fliehen ließen, raus in die gute Landluft. Damals machte sich der Automobilbauer Henry Ford daran, die Produktion in den Fabriken so effizient wie nie zuvor zu gestalten. Eine strikte Arbeitsteilung, standardisierte Abläufe, mit der Geschwindigkeit des Fließbands synchronisiert, verwandelten Arbeiter in Roboter, die ein Leben im Takt der Maschine fristeten: effizient, produktiv, geistlos.

Längst hat sich der Effizienzwahn in allen Berufen durchgesetzt, auch in der Kopfarbeit. Mit messbaren Folgen: Seit Ende der 1990er Jahre ist die Zahl der Krankschreibungen wegen psychischer Probleme um 70 Prozent gestiegen. Bis 2020, schätzt die WHO, werden Depressionen weltweit die zweithäufigste Ursache schwerer gesundheitlicher Beeinträchtigungen sein, gleich nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer in der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft zufrieden leben will, muss von Zeit zu Zeit einen Boxenstopp einlegen. Am besten an einem Ort der Entschleunigung. Am besten auf dem Tannerhof.

Die Ernährung ist, neben den körperlichen Anwendungen, ein wichtiger Pfeiler im Therapiekonzept von Burgi von Mengershausen und Roger Brandes, der Internist ist. Ganz in der Tradition der Lebensreformer serviert der Tannerhof Vollwertkost, alle Zutaten biozertifiziert, versteht sich. Wer abnehmen möchte, hat die Wahl zwischen strengem Heilfasten nach Buchinger und sanfteren Varianten. Aber man kann auch guten Gewissens genießen: Chefkoch Herbert Huber und sein Team bringen köstliche Gerichte auf den Tisch, vom raffinierten Auberginen-Topfenröllchen über zarten Tafelspitz bis zu einer wunderbaren Bayrisch Creme. Und es muss nicht immer Ingwerwasser sein. Guten Wein und ein kühles Weißbier gibt es auch.

Das legendäre Felsenbad existiert heute nicht mehr, dafür aber ein kleiner Weiher mit Naturdusche. Ob dort noch nackt gebadet wird? Jedenfalls hat Roger Brandes unten ein Glöckchen angebracht, damit Wanderer sich ankündigen können, für alle Fälle. ▲

Jutta Göricke ist Journalistin aus München. Sie schreibt für die *Süddeutsche Zeitung* und *Die Zeit* und hat sich auf dem Tannerhof innerhalb von zwei Tagen runderneuert. **Mark Allen Miller** illustriert auch für die *New York Times* und züchtet erfolgreich Murmeltiere – in Los Angeles.



Der Architekt

Florian Nagler, geboren 1967 in München, studierte nach einer Lehre als Zimmermann in Kaiserslautern Architektur. Bekannt wurde er 1997, als er als 30-Jähriger den Wettbewerb um den Deutschen Pavillon auf der Expo in Hannover gewann. Sein Entwurf wurde zwar aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen von Auftraggeber und Architekt nie realisiert, doch schon bald folgten weitere Wettbewerbe, Projekte und Auszeichnungen: So bauten er und sein Team unter anderem das Distributionszentrum Bobingen, das Kirchenzentrum der Messestadt Riem und den Neubau der FH Weihenstephan. Seit 2010 hat Nagler eine Professur für Entwurfsmethodik und Gebäudelehre an der TU München. Für das Besucher-zentrum der KZ-Gedenkstätte Dachau erhielt er eine Auszeichnung des Deutschen Architekturpreises 2011. Weitere Informationen: www.nagler-architekten.de

„I SCHAU DI O“

Der Tannerhof zum Kennenlernen
2 Nächte. Ab 240 €/ Person

Aktuelle Infos: **www.tannerhof.de**

INTERVIEW

Der Hochstapler vom Leitzachtal

Florian Nagler über Bauherren mit eigenem Kopf, zeitgenössische Architektur in Oberbayern – und die Frage, wie aus Hütten Türme werden

Was war das für ein Moment, als Sie den Tannerhof zum ersten Mal ohne hämmernde Bauarbeiter gesehen haben, Herr Nagler?
Ich war zufrieden, weil der Tannerhof ein komplexes Bauvorhaben war, an dem wir mehrere Jahre lang gearbeitet haben und bei dem die Bauherren ihre ganz eigenen Vorstellungen mit einbrachten. Es ist ein wesentlicher Aspekt meiner Arbeit, sich nicht nur auf den Ort einzulassen, sondern auch auf die Menschen. Und das war hier besonders schön, Bauherren mit eigenem Kopf zu haben, an denen man sich auch einmal reiben und so gemeinsam gute Ideen entwickeln konnte.

Ob das Besucherzentrum der KZ-Gedenkstätte Dachau, das Kirchenzentrum der Messestadt Riem oder das Bürgerzentrum in Neuperlach – als Architekt decken Sie mit Ihren Arbeiten ein breites Spektrum ab. Was hat Sie denn am Tannerhof besonders gereizt?
Einerseits fand ich das Projekt spannend, weil ich noch nie ein Hotel gebaut habe. Schließlich bin ich immer auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, weil ich denke, dass der Spruch „Erfahrung ist ein Handicap“ stimmt. Andererseits hat mich gereizt, dass der Tannerhof kein beliebiges Hotel ist, sondern ein ganz besonderer geschichtsreicher Ort, der in einer wunderschönen Landschaft liegt.

Was heißt das? Und was bedeutete das für Ihre Herangehensweise?
Nun, gleich bei meinem ersten Besuch habe ich gemerkt, dass zum Beispiel der Kontakt zu den Gästen anders ist, dass der ganze Duktus anders ist als in anderen Hotels und dass hier eine gewisse liebenswerte Eigenwilligkeit, ja manchmal Verschrobenheit bewusst gepflegt wird. Und viele Eigenschaften, die den Tannerhof so einmalig und liebenswert machen, sind seit hundert Jahren gewachsen. Den besonderen Charakter des Tannerhofs wollten wir unbedingt beibehalten, auch wenn wir alles neu gestalten. Es durfte keinen Bruch in der Identität geben.

Welche Rolle nahm die Topografie bei Ihren Planungen ein?
Grundsätzlich spielt der Ort in meiner Arbeit immer eine überragende Rolle. Für mich ist es extrem wichtig, wie man mit dem Kontext umgeht. Ich bin ja selbst in einem kleinen Dorf in der Nähe von Bad Tölz aufgewachsen, bin also Oberbayer, und kenne die Gegend sehr gut. Dass man mit den Strukturen, den Dörfern und der Gegend richtig umgeht, liegt mir sehr am Herzen. Mir geht es darum, zeitgenössisch zu bauen, sodass es für das Umfeld eine Bereicherung ist.

Was stand am Anfang Ihrer Arbeit?
Zunächst galt es, die Hofsituation wieder klarer zu gestalten. Gut, die Stammgäste kannten ihre Laufwege bereits (lacht), aber als Neuankömmling hat man sich hier nicht zurechtgefunden. Daher haben wir versucht, den Tannerhof, der im Lauf der Jahrzehnte viele Um- und Anbauten erlebt hat, wieder zu entschlacken und die Funktionen klarer zu definieren. Ein harter Kampf war auch die Aufstockung der denkmalgeschützten Alten Tann, dieses alte Bauernhaus unter einem neuen Dach wieder zu einem Haus zu machen. Und was natürlich das Tollste war, die Hütten, die es seit hundert Jahren gibt. Dass man schnell zur Hütte hinaufgeht und nur wieder herunterkommt, wenn man Lust hat, das ist für mich die ideale Form der Erholung – und dieses Thema wollten wir weiterentwickeln.

… und so kamen Sie dann auf die Idee mit den neuen Türmen?
Ja, zuerst haben wir überlegt, weitere Hütten am Berg zu verteilen, dann kam uns die Idee, die Hütten zu stapeln, also drei Zimmer übereinander auf einer Fläche von sechs mal sechs Metern zu bauen. So verbrauchen wir weniger Landschaft und haben gleichzeitig die Idee der Lufthütten in die Gegenwart und die Zukunft transportiert.

Wie sind Sie bei der Auswahl der Baumaterialien vorgegangen?
Den Bauherren und mir waren vor allem Materialien wichtig, die in Würde altern können. Daher haben wir sehr viel Holz verwendet, weil es ein regionaler Baustoff ist, der gut in die Gegend passt und eine angenehme Atmosphäre verbreitet. Ansonsten haben wir versucht uns zu beschränken.

Was sind eigentlich Ihre Kriterien für gute Architektur?
Grundsätzlich zitiere ich bei dieser Frage gerne den römischen Architekten, Ingenieur und Theoretiker Vitruv, der schon vor 2000 Jahren drei Kriterien formuliert hat, die Architektur ausmachen, nämlich: firmitas (Stabilität), utilitas (Nützlichkeit) und venustas (Anmut). Ein Haus muss standsicher sein, seinen Zweck erfüllen und schön sein. Mich interessieren einerseits die funktionalen Zusammenhänge, andererseits die Konstruktion. Dieses Interesse am Bauen zeugt vielleicht von einer etwas altmodischen Architektur-Auffassung, aber das mag auch an meiner handwerklichen Ausbildung liegen, ich bin ja gelernter Zimmerer. Dass das Ganze schön sein muss, ist klar.

Was ist schön?
An dieser Frage arbeiten wir (lacht).

Können Sie den Tannerhof mit anderen Bauvorhaben vergleichen?
Nein, er ist ein Unikat und soll es auch bleiben. ▲

Interview: Stefan Siegfried



Luftig: Die vier neuen Holz-Türme transportieren die Idee der Lufthütten, die es auf dem Tannerhof seit 100 Jahren gibt, in die Gegenwart und Zukunft

Der Früh-aufsteher

Bisher suchte **Christopher Thomas** das Zeitlose in der Stadt, nun porträtiert er in einer eigenen Edition für den Tannerhof das Leitzachtal und die Umgebung



Ob die Sestieri Venedigs, die Brooklyn Bridge in New York oder das Bootshaus am Schliersee: Frühmorgens, spätabends oder nachts, wenn die meisten Menschen ihren Träumen nachhängen, ist Christopher Thomas mit seiner Großformatkamera, einer Linhof Technika, unterwegs. Auf seinen Streifzügen durch verlassene Straßen, über menschenleere Plätze und durch scheinbar unberührte Städte und Landschaften entstehen Fotografien, die aus der Zeit gefallen zu sein scheinen, die Raum lassen für Stimmungen jenseits alltäglicher Erfahrungen. Elegisch. Still. Zeitlos.

„Wenn Ruhe an einem Ort einkehrt, dann spürt man die Seele“, sagt Thomas. Die Fotografie vom Schliersee ist Teil einer Edition, die in Zusammenarbeit mit dem Tannerhof entsteht und in deren Mittelpunkt die Landschaft um den Tannerhof steht. Die künstlerischen Fotografien sind für ihn Ausgleich für die Auftragsarbeit in der Werbung. Thomas ist ein weltweit beschäftigter Werbefotograf, der für seine journalistischen Arbeiten für GEO, Stern, Süddeutsche Zeitung Magazin, Merian und andere Publikationen mehrfach international ausgezeichnet wurde.

Als Fotokünstler einem breiten Publikum bekannt wurde er mit den Städteporträts „Münchner Elegien“ (2005) und „New York Sleeps“ (2009). Das Bayerische Nationalmuseum in München zeigt in diesem Jahr seine Arbeit „Passion. Photographien der Passionsspiele Oberammergau 2010“. Im Januar erst erschien sein vierter Bildband „Venedig. Die Unsichtbare“ mit Beiträgen von Albert Ostermaier im Prestel Verlag. (ssf) ▲

Bild rechts: Schliersee (2011)
Ein Kunstdruck dieser Fotografie ist auf dem Tannerhof erhältlich.





Der Arzt im Körper

ARRANGEMENT

Heilfasten nach Buchinger
z. B. 10 Tage ab 1700 € p. P.

Aktuelle Infos: **www.tannerhof.de**

Burgi von Mengershausen über das Fasten, den Einstieg in eine Ernährungsumstellung – und warum es besser ist, 20 Mal statt nur fünf Mal zu kauen

Wann und warum fasten Sie, Frau von Mengershausen?
Je nachdem, wann es mein Terminplan zulässt, faste ich einmal im Jahr. Für mich bedeutet Fasten eine persönliche Auszeit, eine Zäsur und ein bewusstes Herunterfahren. Ich faste, um mich zu fragen, wo ich stehe, um eine persönliche Bilanz zu ziehen. Fasten eignet sich dafür sehr gut, weil der Körper sensibler wird und ich mehr wahrnehme als im Alltag. Der geistige Aspekt steht für mich im Vordergrund.

Und mit welcher Motivation kommen die Gäste auf den Tannerhof, um zu fasten?
Da unterscheide ich drei Gruppen: Zum einen gibt es viele Gäste, die – so wie ich – aus geistigen Gründen fasten, um herunterzufahren. Andere fasten aus Gewichtsgründen. Da klären wir aber in Gesprächen vorab, dass es mit Fasten alleine nicht getan ist: Wer schnell mal fünf Kilo runterhauen will, hinterher aber so weiterlebt wie zuvor, läuft Gefahr, dass er bald mehr wiegt als vor dem Fasten.

… dass sich also der berühmte Jo-Jo-Effekt einstellt …
Richtig. Fasten ist zwar ein wunderbarer Einstieg in eine Ernährungsumstellung, aber entscheidend ist die Bereitschaft zu lernen, anders zu essen.

Und die dritte Gruppe?
Das sind Menschen mit einer Erkrankung, die sie mit dem Heilfasten bessern wollen, zum Beispiel aus dem rheumatischen Formenkreis.

Welchen konkreten gesundheitlichen Nutzen hat denn das Heilfasten?
Grundsätzlich hat es einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel. Der Insulin- und der Fettstoffwechsel bessern sich deutlich. Auch bei Bluthochdruck, Allergien, Migräne und eben chronischen Entzündungen, wie zum Beispiel bei Rheuma, kann es helfen. Man kann aber nie sagen: Faste und alles wird gut. Heilfasten ist lediglich eine Methode, mit der Patienten eigenverantwortlich etwas in ihrem Leben ändern und dazu beitragen können, dass es ihnen besser geht.



Geschäftsführer und Ärzte
Burgi von Mengershausen und Roger Brandes

Was sollte ich mich fragen, bevor ich zum ersten Mal faste?
Ob Sie es wirklich wollen oder ob es von außen aufgedrängt wird. Das innere Ja mit Ausrufezeichen sollte unbedingt da sein, ansonsten stellen sich häufiger Fastenkrisen ein. Ideal finde ich es, wenn man zwei Wochen Zeit hat, zehn Tage zu fasten und drei bis vier gemütliche Tage Essensaufbau zu halten, um die Erfahrung der Leichtigkeit zu verspüren. Allerdings hängt das immer von dem Einzelnen ab.

Wie wird denn auf dem Tannerhof gefastet, bekommt man da nur Wasser und Tee?
Gesundheit und Ernährung sind seit jeher wichtige Säulen des Tannerhofs. Heilfasten nach Otto Buchinger, wie wir es praktizieren, heißt für einen begrenzten Zeitraum bewusst auf feste Nahrungsmittel zu verzichten. Dabei bekommen unsere Gäste weiter drei Mahlzeiten am Tag mit viel Flüssigkeit, mit Suppen, frisch gepressten Orangensäften oder auch mal mit einer Buttermilch. Begonnen wird das Fasten mit der Einnahme einer definierten Portion Glaubersalz, um den Darm zu entleeren. Es fastet sich leichter mit leerem Darm, dadurch hat man dann weniger Hungergefühle. Auch während des Fastens bekommt man regelmäßig Einläufe verabreicht.

Wie passt das Heilfasten in das Gesamtkonzept des Tannerhofs?
Es passt zu Angeboten wie Nordic Walking oder Personal Training, weil man in dieser Zeit moderat Sport betreiben sollte. Außerdem wird es ergänzt durch Behandlungen wie die Kneipp'schen Güsse zur Anregung des Kreislaufs, Behandlungen wie Massagen und Lymphdrainagen oder Heuwickel, die die Leber unterstützen – ein wichtiges Organ während des Fastens. Heilfasten passt an einen behüteten Ort wie diesen, an dem man den Dialog mit sich genießen kann.

Kritiker wenden ein, dass der Körper keine Müllhalde ist, und stören sich vor allem am Begriff „entschlacken". Was entgegnen Sie?
Entschlacken ist ein alter Begriff, der zu einer Zeit geprägt wurde, als man nicht so viel über Stoffwechselvorgänge wusste wie heute. Heutzutage versteht man darunter eher, dass der Körper beim Fasten Dinge hergibt, die er entbehren kann, also überflüssiges Fett und andere überflüssige Stoffe. Definitiv sicher ist, dass es Vorgänge beim Fasten gibt, die dem Körper guttun. Man sagt ja auch: Fasten regt den inneren Arzt an.

Was heißt das genau?
Wenn man richtig fastet, sucht sich der Körper gezielt Fett und diejenigen Eiweißquellen aus, die er entbehren kann. Dem Fasten wird ja oft vorgeworfen, dass es zu starkem Muskelabbau, ja sogar zu Herzmuskelschädigungen führen könnte. Das ist natürlich Humbug. Wer richtig fastet und sich maßvoll bewegt, wird keinen nennenswerten Muskelabbau beklagen. Wir bestimmen bei fast allen Fastern die Körperzusammensetzung zu Beginn und nach dem Fasten. Dabei hält sich der Muskelabbau sehr in Grenzen – im Gegensatz zum Fettabbau, der doch erheblich ist.

Was muss man nach der Fastenzeit beachten?
Das hängt davon ab, was man will. Wenn man abnehmen möchte, dann sollte man auf eine kohlehydratarme Ernährung achten. Wichtig ist, dass man die Mahlzeiten insgesamt wieder mehr wertschätzt – und auch dass man wieder mehr auf das Kauen achtet.

… auf das Kauen?
Ja, das Kauen ist eine der wichtigsten Botschaften für den Alltag. Wenn man jeden Bissen circa 20 statt nur fünf Mal kaut, dann ist die Nahrung nicht nur viel leichter verdaulich, sondern dann nimmt man auch das Sättigungsgefühl viel besser wahr.

Welche Ratschläge geben Sie Gästen mit auf den Weg, wenn sie den Tannerhof verlassen?
Haltet die drei Mahlzeiten am Tag ein, achtet auf das Kauen und macht eine Pause von vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten. Wichtig ist aber auch, dass man nicht dogmatisch wird. Jeder darf selbst darauf achten, was ihm guttut. ▲

Interview: Stefan Siegfried

1904

Der Lungenfacharzt Christian von Mengershausen und seine Frau Barbara erwerben 160 Hektar Land bei Bayrischzell mit dem Tannerhof, auf dem sie ein Sanatorium für Naturheilverfahren gründen. 1905 kommen die ersten 20 Gäste zur Kur. Bereits 1924 können Alte und Neue Tann sowie neun Lufthütten insgesamt 70 Gäste beherbergen.

1943

Da die Luftangriffe auf München zunehmen, wird im Herbst 1943 der Tannerhof in eine Entbindungsstation umfunktioniert, die von der Diakonissenanstalt München betrieben wird. Erst Ende 1949, nach der Währungsreform, ziehen die Diakonissen wieder aus. Noch heute besuchen Gäste den Tannerhof und erzählen, dass sie hier geboren wurden.

1949

Zum zweiten Mal nach 1934 müssen Johannes von Mengershausen und seine Familie einen Neuanfang wagen. Wie eng der Tannerhof und seine Gäste miteinander verbunden sind, zeigt die „Bausteinaktion“, bei der Gäste 25 000 Mark zum Ausbau der Alten Tann beisteuern. Ihre Investitionen wohnen sie in den folgenden Jahren auf dem Tannerhof ab.

1972

Malte und Andrea von Mengershausen übernehmen die Geschäfte auf dem Tannerhof. Die beiden setzen verstärkt auf Sport und Herz-Kreislauf-Training. In den 1970ern entsteht das Schwimmbad, das heute hinter der Orangerie neben dem Kaminzimmer liegt. Außerdem entsteht eine der ersten Hackschnitzelheizungen in einer Hotelanlage.

2012

Nach dem Umbau eröffnen Burgi von Mengershausen und Roger Brandes das Naturhotel und Gesundheitsresort offiziell. Unter der Leitung des Münchner Architekten Florian Nagler entstanden unter anderem vier neue Lufthüttentürme und eine runderneuerte Alte Tann. Insgesamt 99 Betten bietet der Tannerhof heute seinen Gästen.

Mensch werde wesentlich

Der Weg vom reformbewegten Sanatorium zum Naturhotel und Gesundheitsresort – eine kurze Geschichte des Tannerhofs in 3 ½ Kapiteln

SAISONALES ANGEBOT

Wandern in den Bergfrühling mit dem Tannerhof-Team
3 Tage/Woche, 3 – 4 Stunden

Aktuelle Infos: **www.tannerhof.de**

1. Die Pioniere

Bayrischzell, 1904: acht Bauernhöfe, die Gasthöfe Post und Wendelstein, Pfarrkirche und -hof, Volksschule, drei, vier Häuser. Die Bahn endet in Schliersee, nur eine kleine Straße führt ans Ende des Tals. „Die beiden waren mutig, zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts als Protestanten aus Celle ins südlichste Bayern zu gehen, um an diesem nur schwer erreichbaren Ort ein Sanatorium für alternative Heilmethoden zu gründen“, sagt Roger Brandes, Facharzt für Innere Medizin und Chef des Tannerhofs heute. Mit dem Geld aus einer Erbschaft erwarben damals der 35-jährige Lungenfacharzt Christian von Mengershausen und seine Frau Barbara insgesamt 160 Hektar Land, den Tannerhof, Wälder, Wiesen und Almen. Ein Gebiet, zehn Mal so groß wie der Tannerhof heute.

Christian, den dessen Sohn Johannes später als „klein, zart, sensibel, beweglich, heiter, humorvoll und sehr gesellig“ beschrieb, war bereits zuvor bei einem Aufenthalt in Davos mit den Gedanken des Rohkostpioniers Bircher-Benner in Berührung gekommen und hatte sich – auch aus der Erfahrung einer eigenen Lungenkrankheit und beeinflusst von den Ideen der Lebensreformbewegung – den Naturheilverfahren zugewandt. „Christian und Barbara hatten die Vision auszusteigen, einen Zufluchtsort, einen Ort der Gesundheit und des gesellschaftlichen Miteinanders für ein intellektuelles Bürgertum zu schaffen“, sagt Brandes. Eine enge Freundschaft verband die beiden auch mit dem Theologen Johannes Müller, dem Gründer des 1916 eröffneten Schlosses Elmau.

Im Jahr 1905 kamen bereits die ersten 20 Gäste zur Kur auf den Tannerhof. „Damals blieben die Gäste nicht nur ein paar Tage, sondern oftmals Wochen und Monate, um auszuprobieren, wie eine nachhaltige Lebensumstellung wirkt“, sagt Brandes. Auf dem Tannerhof konnten sie ein freieres, unkonventionelleres Miteinander leben, im Felsenbad unterm Sudelfeld gar nackt baden. Nichtsdestotrotz hielt man die bürgerliche Etikette. So erinnerte sich Johannes, dass die Mahlzeiten stets zusammen eingenommen wurden und dass es da „sehr vornehm zuging“ und alles „schrecklich lange“ dauerte.



Heuen unterm Wendelstein: Gäste und Helferinnen packen mit an und unterstützen den Tannerhof-Gründer Christian von Mengershausen (ganz rechts)

Bereits 1922 stirbt Christian an den Folgen einer Verwundung aus dem 1. Weltkrieg, in den folgenden Jahren hielt Barbara mit unermüdlichem persönlichem Einsatz den Betrieb am Leben, bot Bäder, Massagen und Diäten an.

2. Der „Tannerdoktor“

„Die letzte Sommersaison war kurz, aber sie brachte uns erfreulich viele Gäste“, schrieb sie in einer Hausmitteilung im Jahr 1934 und verkündete stolz: „Mein Sohn, Dr. med. Johannes v. Mengershausen, ist seit Ende Juni Hausarzt des Tannerhofes. Er sieht seine Aufgabe vorwiegend darin, den Segen der Naturkräfte den Menschen zu vermitteln und ihnen zu zeigen, wie naturgemäßes Leben, richtige Anwendung von Wasser, Licht, Luft, Sonne, Diät glücklichere Lebensbedingungen für die Menschen schaffen.“ Der Tannerhof und Bayrischzell hatten endlich wieder einen neuen „Tannerdoktor“.

Bis heute ist Johannes den Stammgästen und den Bayrischzellern lebhaft in Erinnerung. „Er war charismatisch, aktiv, findig und hatte unheimlich viele Interessen“, sagt Brandes. „Ein Macher, der den Tannerhof in den 1950er Jahren aufbaute und in wirtschaftlich erfolgreiche Zeiten führte.“ Den Neubeginn nach der Währungsreform 1949 beschrieb Johannes selbst als „noch schwieriger als den von 1934“. Da das Sanatorium nicht rentabel genug war, musste in den 1950ern zunächst die Alte Tann ausgebaut werden, in den 1960ern folgte der Bau des Badehauses.

Die Liste seiner Aktivitäten ist lang: So ließ er die erste frei stehende Sauna auf dem Tannerhof bauen, führte hier autogenes Training nach Johannes Heinrich Schultz und Heilfasten nach Otto Buchinger ein. Stets hielt er persönlichen Kontakt zu den führenden Vertretern der modernen Naturheilkunde und war selbst Autor mehrerer Bücher wie „Wege zur Selbstheilung“. Er baute biologisches Gemüse an und richtete eine Imkerei ein, um Honig für die Faster zu bekommen. Als einer der ersten Grünen ging er in die Politik, seinen Kollegen im Gemeinderat brachte er regelmäßig Äpfel mit, damit die sich gesund ernährten. Darüber hinaus war er ein leidenschaftlicher Wanderer, der die Gäste durch die Berge führte, ein Musiker, ein Tänzer, ja im allerbesten Sinne des Wortes ein „Tausendsassa“. Das Wirken von Johannes jedenfalls zeigte bald Erfolg, der Tannerhof blühte auf.

3. Erfolg als Kurklinik

In den 1970er und 1980er Jahren war der Tannerhof, der mittlerweile den Status einer Kurklinik innehatte, stets ausgebucht, viele Gäste wohnten in Privatpensionen und kamen nur zum Essen und für medizinische Anwendungen hierher. 1972 übernahmen Johannes‘ Sohn Malte und dessen Frau Andrea die Geschäftsführung, Johannes blieb weiter aktiv. „Dass der Tannerhof so erfolgreich war, lag auch daran, dass er nicht so groß wie andere Kurkliniken war“, sagt Brandes, „dass er 80 und nicht 300 Betten hatte, dass die Atmosphäre hier immer besonders persönlich und liebevoll war.“



Tannerhof 2012: Die Hüttentürme sind von oben bis unten komplett mit Lärchenschindeln verkleidet

Sport stand fortan ganz oben auf dem Programm: Malte und Andrea hatten zuvor in einer Herz-Kreislauf-Klinik am Starnberger See gearbeitet. Darüber hinaus setzte sich Malte für den Umweltschutz ein und forcierte Bemühungen zum effizienten Energieeinsatz. So ließ er auf dem Tannerhof eine der ersten Hackschnitzelheizungen in einer Hotelanlage einrichten. Andrea indes kümmerte sich mit Leib und Seele um die Gäste. Bis Mitte der 1990er ging es dem Tannerhof gut, dann kamen die ersten Gesundheitsreformen, die Kuren wurden eingeschränkt, der Tannerhof musste sich neu erfinden.

4. Rückbesinnung und Umbau

Zu Beginn des neuen Jahrtausends übernahmen Maltes Tochter Burgi von Mengershausen und Roger Brandes die Geschäftsführung. „Damals haben wir uns zusammengesetzt und unsere Idee vom Tannerhof entworfen“, sagt Brandes. „Und da war uns bald klar, dass wir die Idee der Tannerhof-Gründer wieder stärker in den Vordergrund rücken wollten, nämlich dass die Gäste hier eine Insel finden, auf der sie eine Auszeit aus dem Alltag nehmen können. Und wir wollten den Gästen eine Verschönerung bieten.“

Daher hat man in den Jahren bis 2008 jedes Jahr im November umgebaut. Dass sie auf dem richtigen Weg waren, haben die beiden schnell gemerkt, die Zahl der Buchungen stieg, ebenso der Umsatz, und so entschloss man sich bald, den ganz großen Schritt zu wagen, zu einem großen Umbau, um das neue Naturhotel und Gesundheitsresort für die Zukunft zu rüsten.

Und so strahlt der Tannerhof heute mit der ganz neuen Alten Tann, vier neuen Lufthüttentürmen und vielen weiteren Neuerungen eindrucksvoller und schöner denn je.

Fortsetzung folgt ▲

Autor: Stefan Siegfried



VORTRAGSREIHE

Anständig wirtschaften

Die 1. Tannerhof-Tage vom 29. Juni bis 1. Juli

Unter dem Motto „Anständig wirtschaften“ (in Anlehnung an das gleichnamige Werk des Theologen Hans Küng) finden vom 29. Juni bis 1. Juli die „1. Tannerhof-Tage“ statt. Auf der neuen Veranstaltungsreihe sprechen ausgewählte Referenten über Wirtschaft und Werte. Die Referenten sind der Zukunftsforscher Professor Peter H. Mettler, der Wirtschaftswissenschaftler Professor Hans Nutzinger und die Journalistin Dr. Monika Gierth. „Im Anschluss an die Vorträge ergeben sich hoffentlich anregende Diskussionsrunden in den Vortragsräumen oder bei philosophischen Spaziergängen auf dem Tannerhof-Gelände“, sagt Nele von Mengershausen.

Die Tannerhof-Tage werden fortan zwei Mal im Jahr stattfinden. Die folgende Veranstaltung vom 9. bis 11. November wird unter dem Motto „Die Zukunft der Gesundheit“ stehen.

DIE LAMABUAM VOM TANNERHOF



© Frank von Grafenstein

KULTURTERMINE

7. APRIL
Internationales Harfenfestival
Schlusskonzert

22. APRIL
Masako Ohta
Klavier

20. MAI
Goldnagl Duo
Violine und Violoncello

24. JUNI
Silke Aichhorn
Soloharfe

7. JULI
Künstlergäste stellen sich vor
Ausstellungseröffnung

Aktuelle Infos:
www.tannerhof.de/kultur/

SAISONALE ZUSATZ-ANGEBOTE

23. – 27. APRIL
Portrait modellieren

30. APRIL – 4. MAI
Workshop „Singen im Chor“
Mit Hans-Georg Hering

14. – 18. MAI
4. – 8. JUNI
Wandern in den Bergfrühling

21. – 25. MAI
Intensiv Thai-Chi

11. – 15. JUNI
5. – 29. JUNI
Continuum Movement

Aktuelle Infos:
www.tannerhof.de

VISUELLE KOMMUNIKATION

Eine eigene Geschichte

Wer den Kontakt mit der Erde verliert, braucht einen Stern – das neue Logo

Von Nele von Mengershausen

Ein Stern geht auf. Manch einer hat sich schon gewundert, das alte, lieb gewonnene Tannerhof-Logo, das schützende Dach der Alten Tann, nicht mehr zu finden. Auch für uns war es ein schwerer Abschied von der Zeichnung von Peter Ahrens, Tannerhofgast, Professor, Städtebauer, Architekt aus Berlin. Aber warum ausgerechnet ein Stern – von Ideologien vereinnahmt, religiös besetzt?

Wer genau hinsieht, erkennt, dass es sich hier nicht um ein Klischee handelt: fünfarmig, blau aquarelliert, wackelig, handgemalt, mit waagrechten Strichen durchbrochen, luftig. Unser Stern setzt eine frische Note – und stellt eine stille, emotionale Verbindung zu einer Geschichte her. In seinen Erinnerungen, den Streifzügen in die Vergangenheit, berichtet mein Vater von seinen Kriegserlebnissen, dem Rückzug aus dem Kaukasus 1943, dass ihm „mitten in tiefster Verzweiflung und Niedergeschlagenheit nachts im Halbschlaf“ eine Erscheinung hervortrat:

„Eine Menschengestalt mit beiden Beinen auf der Erde stehend, die Arme waagrecht ausgestreckt in einem hellem Kreis … Ich spürte, dass dies die Stellung des Menschen im Kosmos bedeutete, der mit seinen Beinen fest in der Erde wurzelt, mit seinem Kopf und Gehirn in die geistig-göttliche Welt hineinreicht und von beiden Polen seine Kraft empfängt, ein vertikales Kraftfeld, das seine Höhe bestimmt. Das ungelöste Rätsel von Paracelsus – ‚die Höhe des Menschen ist der Mensch‘ – , nun wusste ich, was gemeint war … So lebt der Mensch im Kreuz seiner Weltbeziehung harmonisch, wenn beide Kraftströme, der senkrechte und der waagrechte, sich die Waage halten im Kreis …“

Der Mensch hat fünf Achsen wie der Stern. Dieser Stern hat eine eigene Geschichte und nicht nur eine visuelle Präsenz und Emotionalität, sondern auch Tiefe und Substanz.



Nele von Mengershausen, geboren 1945 auf dem Tannerhof in Bayrischzell, ist Kunsttherapeutin und Künstlerin und verantwortlich für die Kulturveranstaltungen auf dem Tannerhof.

IMPRESSUM

Herausgeber Tannerhof GmbH & Co. KG, Tannerhofstraße 32, D-83735 Bayrischzell
Verantwortlich Burgi von Mengershausen, Roger Brandes (V.i.S.d.P.)
Konzept Freie Radikale, München **Redaktion** Stefan Siegfried **Lektorat** Anne Seibold
Art Direction Frank von Grafenstein **Marketingberatung** Thomas von Wichert
Bildnachweis: Mark Allen Miller (5), Christopher Thomas (2), Florian Nagler (1)
Produktion/Druck: G2 Werbeidee, Claudia Geyer
Copyright: Alle Rechte vorbehalten
Genannte Preise in Euro inkl. gesetzlicher MwSt.
(Stand Februar 2012. Irrtümer und Änderungen vorbehalten)

KONTAKT

Tannerhof GmbH & Co. KG
Tannerhofstraße 32
D-83735 Bayrischzell

Telefon +49 8023 810

www.tannerhof.de

TANNERHOF
Ihr Versteck in den Bergen