

**MAG. ALEXANDER
EHRMANN, 52,**
führt nach seinem Studium in
Wien als Apotheker in der
sechsten Generation die
Tradition seiner Familie fort.
Er gründete die „Saint
Charles“-Apothekenwelt, zu
der „Cosmothecary“ (Natur-
kosmetik), „Alimentary“
(Wirtshaus), „Complemen-
tary“ (Yoga, TCM) und
„Hideaway“ (Massagen)
gehören. Seit 2009 gibt es
auch eine Dependence in
Berlin. Ehrmann ist verheira-
tet und hat einen Sohn (11).
Infos: www.saint-charles.eu

*„Fasten ist am
Anfang brutal.
Aber man weiß,
dass man nicht
verhungert...“*

ALEXANDER EHRMANN, Pharmazeut und
Gründer der Saint Charles Apothekenwelt.

DER APOTHEKER IN SECHSTER GENERATION ENTGIFTET ZWEI MAL IM JAHR EINE WOCHE LANG. HIER ERZÄHLT ALEXANDER EHRMANN ÜBER DIE EFFEKTE DES BUCHINGER-FASTENS, WARUM ER AUF DIE KARFT HEIMISCHER KRÄUTER SCHWÖRT UND DASS ER AUCH GERNE REGISSEUR ODER SPORTREPORTER GEWORDEN WÄRE.

INTERVIEW: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

AUF EINEN KAFFEE MIT ...

Alexander Ehrmann

Tee oder Kaffee?

Ich bin ein Kaffeejunkie. Ich brauche schon in der Früh einen Espresso, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Wenn ich Phasen habe, wo ich bewusst keinen

Kaffee trinke, bekomme ich die ersten Tage unglaubliche Kopfschmerzen.

Fasten Sie bewusst?

Zwei Mal im Jahr. Früher habe ich das, so richtig römisch-katholisch, 40 Tage lang vor Ostern gemacht: kein Alkohol, kein Fleisch, kein Zucker. Aber das tut nicht weh, dabei gehe ich noch nicht an meine Grenzen. Ich habe vielleicht Kopfschmerzen, aber das war's auch schon.

Sie wollten mehr?

Ich wollte etwas machen, das wirklich ans Eingewe-

ichte geht, wo man auch einen Effekt spürt. Also habe ich schon zwei Mal „Fasten nach Buchinger“ gemacht, wo man eine Woche lang keine feste Nahrung zu sich nimmt – nur Wasser, Tee und am Abend als Highlight eine klare Gemüsebrühe.

Wie ging es Ihnen dabei?

Großartig, obwohl die ersten drei Tage schon sehr hart sind. Also ich weiß nicht, ob ich es auch alleine durchgehalten hätte. Es ist schöner, in einer Kleingruppe zu fasten. Wir haben es da auch richtig lustig. Dieses Frühjahr waren wir zu siebent, wir haben das Basenfasten bei uns in der Saint Charles Complimentary (Anm. Bio-Wirtshaus gegenüber der Apotheke) angeboten. Wir haben uns in der Früh dort oder im Volksgarten beim Theseustempel getroffen, wo die Chinesische Community jeden Morgen um 8 Uhr Tai Chi macht, bei jedem Wetter.



Was ist das Beste am Fasten? Wird man dabei wirklich euphorisch?

Ich selten. Das Hoch kommt bei mir eher danach. Weil man stolz ist, das man es geschafft hat. Das Tolle am Fasten ist: man lässt sich für alles mehr Zeit, macht es bewusster. Ich habe zum Beispiel gemerkt, dass ich wahnsinnig gerne zu Fuß nach Hause gehe. Ich arbeite im sechsten und wohne im zweiten Bezirk – das ist ein wunderschöner Arbeitsweg durch die Innenstadt. Und auf einmal nimmst du selbst Kleinigkeiten wieder wahr...

Hat man während des Fastens Hunger?

Nein, es ist auch nur am Anfang brutal. Ich weiß ja, dass ich nicht verhungern werde. Man kann sogar fasten, während man seinen Job macht und muss sich nicht extra Urlaub nehmen. Ich stehe nur eine halbe Stunde früher auf, dann kommen Einlauf, Ölziehen und Körperbürstungen. Und es gibt die erste Tasse Mariendisteltee.

Wie viel nimmt man in dieser Woche ab?

Bei mir waren es jetzt drei, vier Kilogramm. Aber darum geht es gar nicht. Schön war, dass mir danach eine alte Jeans wieder gepasst hat.

Wann werden Sie wieder fasten?

Voraussichtlich werden wir Anfang November wieder eine Basenfastenwoche in der Saint Charles Apotheke anbieten. Das Package inklusive Ernährungsberatung, Suppen, Gemüsesäfte und Yogaeinheiten kann man für 380 Euro buchen.

In Ihrer Apotheke legen Sie den Schwerpunkt auf TEM, also auf Traditionelle Europäische Medizin. Weil sich das gut verkauft?

HIPPER HOLZFUSSBODEN. Die Saint Charles Apotheke in der Wiener Gumpendorfer Straße gilt als eine der stilvollsten europaweit.



MAGISCHER SPRAY. Der Soulsplash duftet zitrusartig, wirkt belebend und soll ein Lächeln auf's Gesicht zaubern. Um € 28,80.

Da bin ich ehrlicherweise so reingeschlittert, das war keine bewusste Überlegung. Ich komme ja aus einer Apothekerfamilie und habe schon als Kind im Keller Tonika angesetzt. Ich brauche keine chinesischen Kräuter, wenn ich aus dem Kraut, das ich auf unserem Hof finde, ebenfalls Arzneien oder Kosmetika herstellen kann. Irgendwann vor mehr als zehn Jahren hat dann jemand gesagt: das ist so LOHAS (Anm. „Lifestyle of Health and Sustainability“), was ihr da macht! Dahinter hat aber nie ein Business-Plan gesteckt. Wir wollten einfach so arbeiten, wie wir uns das vorstellen und wie es am angenehmsten für uns ist. Das fängt schon an beim Holzboden, den man sonst in keiner Apotheke findet.

Was ist der Vorteil heimischer Kräuter gegenüber von asiatischen?

Die Heilpflanzen verhalten sich wie „Geschwister“ und sind sich sehr ähnlich in der Anwendung. Ich bin davon überzeugt: Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen – und zwar dort, wo du lebst. Chinesische Medizin ist su-

GESPRÄCHIG. Der Apotheker im Interview mit der Chefredakteurin.



FOTOS: PRIVAT (4), MATT OBSERVE



BIO-KÜCHE. Schräg gegenüber der Apotheke findet man die Saint Charles Alimentary: hier wird von Montag bis Freitag Frühstück und Mittagessen serviert. Die Lebensmittel sind saisonal und regional.

per – aber muss das Zeugs einmal um die Welt fliegen? Wir haben noch dazu den riesigen Vorteil, dass hier alles niedergeschrieben wurde. Wir haben unglaublich viel Literatur über die traditionelle europäische Heilkunde. Leider ist viel von dem Wissen in der modernen Medizin verloren gegangen. Wer heute mit hohem Blutdruck zum Arzt geht, bekommt meist in der Sekunde ein Blutdruck senkendes Medikament verschrieben. Das ist der Weg, den wir heute oft gehen. Aber ich merke auch, dass dieser Weg viele Menschen nicht zufrieden stellt.

Was würden Sie in diesem Fall raten?

Zunächst eine Änderung des Lebenswandels. Wir versuchen das aber nicht mit erhobenem Zeigefinger zu machen, sondern den Leuten gesunden Lebensstil auf lustvolle Weise näher zu bringen. Dazu muss man sich natürlich viel Zeit für die Patienten nehmen und das tun wir. Das ist ja auch die einzige Berechtigung, die Apotheken heute noch haben: dass man hier, so lange man möchte, akademisches Fachpersonal in Anspruch nehmen kann.

Gibt es ein Produkt in Ihrer Apotheke, das Sie jedem empfehlen können?

Wordrap

LEBESMOTTO:
„Right to the roots“, also „richtig und direkt zu den Wurzeln.“

ICH ESSE AM LIEBSTEN:
Topfen-Marillenknödel.

ICH LESE GERADE:
„Das Floß der Medusa“ von Franzobel.

LIEBLINGSFILM:
„Der rosarote Panther“ mit Peter Sellers.

ICH HÖRE GERNE:
Franz Schubert, Elvis Costello, Yung Hurn (durch meinen Sohn).

Ja klar, unseren Soulsplash. Wir haben mittlerweile 300 selbsthergestellte Produkte und fast jedes erzählt eine Geschichte. Beim Soulsplash haben wir mit dem Künstler Paul Divjak kooperiert. Die Idee dahinter: statt Unmengen an Kaffee zu trinken, verwendet man den Soulsplash. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken belebend und sorgen für positive Stimmung. Es ist eine wilde, geheime Mischung.

Sie haben rund um die Stamm-Apotheke ein kleines Imperium aufgebaut. Sind Sie mehr Apotheker oder Unternehmer?

Kooperationen machen mir Spaß, wie zum Beispiel die Zusammenarbeit mit dem Naturhotel Forstthofgut. Dort werden in der Hotelbar Drinks mit gesundheitsfördernden Kräutern geboten. Ich könnte nicht nur im weißen Mantel hinter der Tara stehen und warten, bis jemand mit einem Rezept hereinkommt. Aber eigentlich wollte ich immer Therateregisseur werden. Oder Sportreporter.

Was planen Sie als nächstes?

Wir wollen Mitte August unseren ersten Monobrandstore eröffnen, in dem nur Saint Charles Produkte verkauft werden. Wie etwa unsere berühmte Apothekerseife, die auf Kräuterbasis hergestellt wird und die antibiotische Wirkung hat.

Was tun Sie selbst für Ihre Gesundheit?

Ich faste zwei Mal im Jahr, spiele Tennis, gehe laufen und oft von der Arbeit zu Fuß nach Hause oder fahre mit dem Rad. Außerdem versuche ich gerade Intervallfasten: ich esse dabei 16 Stunden lang nichts und trinke in der Früh nur einen Espresso. Ich hab' das Gefühl, das tut mir gut.