

# ZITAT

*„Das Fasten kann den Menschen umschaffen und neu gestalten, es kann ihn wach, lebendig und ungeahnt leistungsfähig machen; nicht das Fasten als solches unmittelbar, sondern das durch das Fasten Erlebte und Gelernte wirkt gestaltend ein auf den Verlauf des ferneren Lebens im Sinne der Vorsehung für den Menschen.“*

Rudolf Just

Aus: Just Rudolf. Über das Fasten. Jungborn-Blätter 3 (1) : 12–16; 1928

# DAS FASTEN FÜR GESUNDE AUS HISTORISCHER SICHT

## Was hat das Jungborn-Fasten vor 100 Jahren mit der dfa zu tun?

In die Geschichte zu schauen, kann Identität stiften und dabei helfen, Gegenwart und Zukunft zu gestalten. Die Deutsche Fastenakademie (dfa) ist auf ihrer Jahrestagung 2019 in Braunlage und auf dem ehemaligen Jungborn-Gelände auf wichtige Wurzeln, Traditionslinien und „Fastenväter“ gestoßen. Schon bei seinem Tagungsvortrag förderte Dr. Edmund Semler, der Wissenschaftliche Leiter der dfa, erstaunliche Fakten über das Jungborn-Fasten zu Tage – viele heute in der Linie Buchinger / Lützner praktizierte Grundsätze und Methoden des Fastens waren schon im Jungborn bekannt und wurden kompetent eingesetzt: u.a. Vorfasten zur Entlastung, die fünftägige Fastendauer, ein Wiederaufbau durch das Nachfasten, die Führung der Fastenden durch einen sogenannten Fastenleiter. In diesem Fastenbotenbeitrag beleuchtet Dr. Edmund Semler die interessanten Parallelen und Unterschiede, die er auf Basis eines umfassenden Studiums der verfügbaren Quellen gefunden hat.

Die Geschichte des Heilfastens und des Fastens für Gesunde wurde bis heute nicht aufgearbeitet. In der von Adolf Just (1859–1936) gegründeten Kuranstalt »Jungborn« im Harz wurden ab 1907 systematisch Patienten mit Fasten behandelt. So schreibt dieser in seinem Standardwerk »Kehrt zur Natur zurück!« im Jahre 1910: *„Ich habe häufig genug Leute kennen gelernt und beobachtet, die völlig freiwillig und vielfach mit Leichtigkeit 1 Tag und mehr, ja bis zu 4 Wochen, sage 4 Wochen, fasteten. [...] Die Ergebnisse bei solchen Fasten waren oft ganz überraschende. Manche waren nach dieser Fastenzeit sehr frisch, verjüngt und wie neu geboren. In ganz verzweifelten Krankheitsfällen trat durch dieses Fasten eine völlige Wendung ein.“*

### Der erste Fasten-Ratgeber entsteht ...

Mitte der 1930er-Jahre hatten bereits mehr als 4.000 Personen im Jungborn gefastet, viele Kranke und viele Gesunde. Rudolf Just (1877–1948), der deutlich jüngere Bruder von Adolf Just, leitete den Jungborn ab 1908 und entwickelte eine umfassende Methode des »Jungborn-Fastens«. Umfangreiche Beobachtungen an hunderten Fastenden überzeugten Rudolf Just vom enormen therapeutischen Nutzen und der Ungefährlichkeit des Fastens beim Gesunden, sodass er für im Jungborn Fastende und für generell am Fasten Interessierte einen Fasten-Ratgeber mit dem Titel »Das Fasten nach den Jungborn-Grundsätzen und das Morgenfasten« (1922) veröffentlichte, der als Vorläufer von »Wie neugeboren durch Fasten« gesehen werden kann. Dessen Entstehung schildert Just rückblickend im Jahre 1936 wie folgt: *„Es ergab sich nun für mich eine ungeheure Arbeit, die darin bestand, jeden Fastenden einzeln persönlich über die Notwendigkeit, den Sinn und die Durchführung der Fastenkur aufzuklären. Ich habe mit einzelnen Fastenden oft stundenlang gesessen oder bin mit ihnen gewandert, um sie in den großen Gedanken des Fastens und seine Bedeutung*

*einzuführen. Ich entwarf schließlich kurze Fastenregeln, die dem Fastenden in die Hand gedrückt wurden, um mir die Aufklärung bei der Durchführung des Fastens zu erleichtern. [...] Eines Abends setzte ich mich selbst hin und schrieb eine Nacht hindurch das auf, was ich vom Fasten durch Beobachtung bei kürzeren und längeren Fastenkuren erfahren hatte, und was auch die Fastenden wissen mussten. Mitten im Kurbetrieb, am 9. Mai 1922, gab ich dann mein Buch »Das Fasten nach den Jungborngrundsätzen und das Morgenfasten« heraus – 74 Seiten. [...] Wenn jemand mein Buch »Fasten und Fastenkuren« [Anmerkung: Titel des Buches in der zweiten Auflage von 1929] gelesen hat, dann ist er für die Idee des Fastens gewonnen, dann weiß er, wie die Fastenkur durchgeführt wird, und er weiß auch, dass sie ihm gute Dienste tut, dass sie ihm, nachdem er so vieles andere schon versucht hatte, helfen wird.“*

Das Fasten wurde im Jungborn zur Beeinflussung krankhafter Erscheinungen (Heilfasten) und auch »bewusst als Übergangszeit zu einer neuen, gesünderen Lebensweise« durchgeführt, mit der Zielsetzung, beim Kranken und beim Gesunden eine »nachhaltige Wirkung« zu entfalten, also einen geänderten Lebens- und vor allem Ernährungsstil zu bewirken. Auch hierfür schrieb Just einen Ratgeber (»Die Jungborn-Ernährung«, 1927), der Aufschluss über »Richtig Essen nach dem Fasten« gibt.

### Entlastungstage, Abführen, Nachfasten – und das unter Anleitung durch den Fastenleiter

Die Grundsätze des Jungborn-Fastens sind im erwähnten Fastenratgeber sowie in einem 1928 veröffentlichten Faltblatt (»Fastenregeln«) dargestellt und werden hier kurz skizziert.

Das Fasten steht im Jungborn immer unter Aufsicht und Anleitung eines »Fastenleiters«, der mit den Wirkungen des Fastens durch Selbst- und Fremdbeobachtung bestens vertraut ist. Jeder Fastende im Jungborn weiß, >>>

>> dass das »Fasten ein freiwilliges Enthalten von jeder festen Nahrung« ist, dessen Erfolg maßgeblich von der richtigen Durchführung abhängt. Die Verantwortung liegt nach gründlicher Aufklärung beim Fastenden. Der Fastenleiter weiß, wer fasten kann, und wer nicht und wann der Fastende mit der Fastenkur aufhören soll. Als kürzeste Fastendauer gelten fünf Tage. Ohne Vor- und Nachfasten soll eine Fastenkur im Durchschnitt acht bis zehn Tage dauern. Eine fünftägige Fastenkur »kann man ohne Bedenken daheim machen; längere Fastenkuren werden unter sachkundiger Aufsicht erfahrener Fastenleiter in einer Anstalt gemacht.« – Die Aufsicht des Fastenleiters soll dem Fastenden die Gewissheit vermitteln, dass jemand da ist, der das Fasten und die dabei auftretenden Erscheinungen genau kennt und welcher jederzeit gefragt werden kann.

Das Fasten gliedert sich in vier Phasen: Vorfasten, Vollfasten, Nachfasten, Wiederaufbau des Körpers. Beim Vorfasten geht es um Entlastung. In den drei Tagen vor dem Fastenbeginn werden vorwiegend rohe Speisen, Obst, Vollkornbrot, Salate und Sauerkraut verzehrt. Am ersten Vollfastentag werden früh ein bis zwei Tassen Abführtee (Sennesblätter) getrunken. Glaubersalz wird im Jungborn nicht eingesetzt. Ab dem zweiten Tag erfolgt täglich früh ein Einlauf mit warmem Wasser. Der Fastende soll körperlich aktiv sein oder ruhen, je nach Befinden und Art des Leidens. Bei Spaziergängen soll Überanstrengung vermieden werden. Vorübergehende Verstimmungen und Unbehagen müssen in Kauf genommen werden, in dem Bewusstsein, dass sich der Körper während des Fastens in einem Ausnahmezustand befindet. Während des Fastens wird früh ein kleiner Löffel Luvos-Heilerde eingenommen. Mittags wird empfohlen, sich eine Gummiwärmflasche auf den Unterleib zu legen. Zu den Fastengetränken zählen Zitronen-, Pflaumen- und Mineralwasser sowie Pfefferminz-, Apfelschalen-, Hagebuttenkern- und Lindenblütentee. Geringe Mengen Honig oder Fruchtsaft zum Süßen sind erlaubt. Rauchen und Trinken von Alkohol sind zu unterlassen, wie auch der Konsum von Bohnenkaffee und echtem Tee (z.B. Grüner Tee, Schwarzer Tee). Kaffee und Tee dürfen nur in besonderen Fällen mit Wissen oder auf Anraten der Fastenleitung genossen werden. Der

Fastende soll sich zurückhalten, nicht viel reden und sich möglichst von den Essenden absondern. Übermäßige Flüssigkeitszufuhr soll vermieden werden, um die Fastenkur nicht zu stören. Es wird dazu geraten, mehrmals am Tag mit Heilerdewasser zu gurgeln und Zunge sowie Zähne zu bürsten. Bei starkem Belag auf der Zunge soll diese mit einem Zungenschaber abgezogen werden.

Das Nachfasten schließt sich der Fastenkur an und dauert je nach Länge des Vollfastens drei bis sechs Tage. Dabei muss noch vorsichtiger, gewissenhafter vorgegangen werden als beim Vollfasten. Es erfolgt ein behutsamer Kostaufbau mit Obst, Gemüsesuppen, Kartoffeln, Sauerkraut, Vollkornbrot und Salaten, der im Rahmen des »Wiederaufbaus« in eine vollwertige, stark pflanzenbetonte Kost mit geringen Mengen an tierischen Produkten (Butter, Quark, Käse) übergeht.

### **Zentrum für Fasten, Rohkost- und Vollwert-Ernährung**

Das Jungborn-Fasten ähnelt in seiner Konzeption dem Fasten nach Buchinger/Lützner, wenngleich es Unterschiede gibt. In der Geschichte des Fastens und auch der Vollwert-Ernährung nimmt der Jungborn eine Sonderstellung ein: Es wurden dort erstmals im großen Stil systematisch kranke Menschen mit Heilfasten behandelt. Das Fasten erfolgte nach einer empirisch herangereiften Methode, die im Fastenratgeber von Rudolf Just (1922) und den »Fastenregeln« (1928) für jedermann leicht zugänglich gemacht wurde. Mit dieser Methode und der Definition des »Fastenleiters« und dessen Aufgaben gilt der Jungborn auch als Ursprung bzw. Vorläufer der Bewegung »Fasten für Gesunde«, was auch ein Kommentar von Hellmut Lützner zum Jungborn bestätigt: »Ein Muster für geführte Fastenferien!« Durch die radikale Ausrichtung der Ernährung auf Rohkost und vegetarische Ernährung nach regionalen, saisonalen und vollwertigen Prinzipien muss der Jungborn auch als erstes großes Zentrum für Rohkosttherapie und Vollwert-Ernährung angesehen werden.

**Dr. oec. troph. Edmund Semler,**  
**Wissenschaftlicher Leiter der dfa**  
edmund.semmler@gmx.net

# Die Geschichte vom Fasten für Gesunde

... vom Harz zum Bodensee

## Stapelburg (Jungborn)



Rudolf Just (1877-1948)  
Erster Fastenleiter für Gesunde



1922



1928



1927

### Legende zu »Geschichte des Fastens für Gesunde«

Historisch gesehen ist Rudolf Justs Kuranstalt »Jungborn« in Stapelburg im Harz der Ausgangspunkt für die beiden Bewegungen »Heilfasten« und »Fasten für Gesunde«. Erste beeindruckende Kasuistiken von Fastenden sowie Deweys Buch »Das Fasten und das Morgenfasten« (1907) führten dazu, dass Kranke im Jungborn ab 1907 systematisch mit Fasten behandelt wurden und im Laufe der Jahre auch immer mehr Gesunde dort fasteten. Die beiden deutschen Fastenärzte Gustav Riedlin (1861-1949) und Siegfried Möller (1871-1943) begannen etwa zeitgleich wie im Jungborn, bei Patienten die Fastentherapie anzuwenden. Der im schwäbischen Dasing praktizierende Arzt Adolf Mayer dürfte in Deutschland die ersten Erfahrungen mit Heilfasten gesammelt haben, was sein Buch »Gedanken über systematische Hungerkuren« von 1900 vermuten lässt. Während also verschiedene Akteure unabhängig voneinander Erfahrungen mit Fastenkuren sammelten, ist Rudolf Just der allererste, der das Fasten als Methode entwickelte und empirisch bewährte Regeln zur richtigen Durchführung aufstellte und veröffentlichte. Sein 1922 erschienenes Buch »Das Fasten nach den Jungborn-Grundsätzen und das Morgenfasten« ist der erste Fasten-Ratgeber, mit dem jeder Gesunde auch zuhause problemlos fasten konnte. Vermutlich um 1928 wurde dieser Ratgeber durch ein vierseitiges Falblatt mit »Fastenregeln« ergänzt, auf dem für jeden Patienten und Gast im Jungborn rasch die Prinzipien des »Jungborn-Fastens« nachzulesen waren. Mit dem Buch »Die Jungborn-Ernährung«

## Heiligenberg und Überlingen



Christa Lützner (1925-2015)  
mit Hellmut Lützner  
Erste Fastenleiterin für Gesunde (der Neuzeit)



"Ferienakademie" ist der  
vormalige Vereinsname.



1976



1984



2020



(1927) hatten Fastende den zweiten wichtigen Ratgeber bei der Hand, um die Ernährung nach dem Fasten richtig gestalten zu können. Rudolf Just ist der erste Fastenleiter für Gesunde.

Im März 1976 trat Hellmut Lützner in der Sprechstunde-Sendung des Bayrischen Fernsehens auf, in welcher sein Fasten-Ratgeber »Wie neugeboren durch Fasten« erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt wurde. Diesen Ratgeber hat Dr. Lützner in Heiligenberg mit derselben Intention geschrieben wie Jahrzehnte zuvor Rudolf Just im Harz. Während er die wunderbaren Wirkungen des Heilfastens in der Kurpark-Klinik in Überlingen ab 1975 an vielen Patienten beobachten konnte, war seine Frau Christa Lützner es, die in der Dachgeschosswohnung im Mühlenweg 22 in Heiligenberg die ersten Fastenkurse für Gesunde am Wohnort leitete. Sie ist quasi die »Erste Fastenleiterin für Gesunde der Neuzeit«. Mit dem 1984 publizierten Buch »Richtig Essen nach dem Fasten« komplettierte Hellmut Lützner seine Zwillinge-Ratgeber, wie es Rudolf Just vorgemacht hatte.

In der Gesamtschau sind hier faszinierende Analogien in Stapelburg und in Heiligenberg bzw. Überlingen zu erkennen, die man mit »100 Jahre Fasten für Gesunde« überschreiben kann. Und als verbindendes Element zwischen beiden Orten des Geschehens stehen die Eltern von Hellmut Lützner, die Anfang der 1930er Jahre als Gesunde zweimal im Jungborn gefastet haben.

### Literatur zum Thema „Jungborn-Fasten“ und „Geschichte des Fastens für Gesunde“

- Bockholdt H: Wie ich durch den Jungborn auf einen völlig neuen Lebensweg kam und was ich vom Jungborn halte. Jungborn-Blätter 11 (2) : 51-54, 1936
- Buchinger O: Das Heilfasten. Hippokrates, Stuttgart, 1. Aufl., S. 182-189, 1935
- Crome: Meine zweite Fastenkur. Jungborn-Blätter 16 (4) : 69-72, 1941
- Dewey EH: Die Fastenkur und das Morgenfasten. Salle, Berlin, 2. Aufl., 96 S., 1910
- Just A: Kehrt zur Natur zurück! Jungborn-Verlag, Stapelburg, 7. Aufl., S. 167, 1910
- Just R: Das Fasten nach den Jungborn-Grundsätzen und das Morgenfasten. Jungborn-Verlag, Bad Harzburg, 74 S., 1922
- Just R: Die Jungborn-Ernährung. Jungborn-Verlag, Bad Harzburg, 1. Aufl., 89 S., 1927
- Just R: Fastenregeln. Rudolf Justs Kuranstalt Jungborn, Faltblatt (4 Seiten), 1928
- Just R: Über das Fasten. Jungborn-Blätter 3 (1) : 12-16, 1928
- Just R: Fasten und Fastenkuren. Beobachtungen und Erfahrungen aus langjähriger praktischer Arbeit. Jungborn-Verlag, Bad Harzburg, 2. Aufl., Vorwort und S. 25, 1929
- Just R: Von der Kur zum Leben. Jungborn-Blätter 4 (4) : 1-8, 1929
- Just R: Das Geheimnis der Gesundheit. Jungborn-Blätter 6 (4) : 97-103, 1931
- Just R: Die Entwicklung der Naturheilbewegung. Jungborn-Blätter 9 (1) : 1-5, 1934
- Just R: Offizielle Medizin und Naturheilkunde im gemeinsamen Dienst an der Volksgesundheit. Jungborn-Blätter 9 (1) : 5-10, 1934
- Just R: Die Geschichte des Fastens im Jungborn, seine Bedeutung für die Volksgesundheit. Jungborn-Blätter 11 (3) : 82-91, 1936
- Just R: 40 Jahre Jungborn. Jungborn-Blätter 11 (2) : 44-49, 1936
- Just R: Aus dem Leben fürs Leben. Jungborn-Blätter 12 (3) : 93, 1937
- Just R: Die Ernährung des Kranken. Jungborn-Blätter 13 (3) : 79-86, 1938
- Just R: 43 Jahre Jungborn! Jungborn-Blätter 14 (3) : 93, 1939
- Just W: Die Ernährung als Krankheitsursache und als Heilmittel. Jungborn-Blätter 7 (4) : 101-107, 1932
- Just W: Die Fastenfrage in der Geschichte der Medizin. Jungborn-Blätter 7 (1) : 23-28, 1932
- Keith G: »Plea for a simpler life« and »Fads of an old physician«. Adam and Charles Black, London, 149 S. + 177 S., 1900
- Küchler C: Erste Eindrücke im Jungborn. Jungborn-Blätter 15 (1) : 10-13, 1940
- Küchler C: Über die Fastenkur. Jungborn-Blätter 15 (2) : 23-28, 1940
- Mayer A: Gedanken über systematische Hungerkuren. Selbstverlag, Augsburg, Leipzig, 133 S., 1900
- Möller S: Wege zur körperlichen und geistigen Wiedergeburt. Salle, Berlin, 157 S., 1905
- Möller S: Das Fasten als Heil- und Verjüngungsmittel. Volkshygienischer Verlag, Dresden, 2. Aufl., S. 58f, 1925
- Riedlin G: Erinnerungen eines alten Fastenarztes. Jungborn-Blätter 16 (3) : 46-48, 1941
- Schenck EG, Meyer HE: Das Fasten. Hippokrates, Stuttgart, S. 293, 1938
- Schwartz R: Der Medizinaberglauben und das Fasten. Stampfl & Comp., Braunau, S. 22, 113f, 1925
- Semler E: Mit Herz und Verstand: Verzicht üben, Essen und Genießen lernen, Krankheiten heilen. Zitate von Dr. med. Hellmut Lützner. Selbstverlag, Engelhartstetten, S. 111, 2019
- Spark W: Die Grundvergiftungen der Menschheit und ihre gründliche Reinigung. Funcke, Freiburg, S. 149, 1908
- Vogel M: Warum Jungborn? Jungborn-Blätter 8 (4) : 97-111, 1933