

QUINTESSENZ DES ÄRZTLICHEN LEBENSWERKES VON DR. HELLMUT LÜTZNER

Buchvorstellung und Autoreninterview

Dr. Hellmut Lützner hat das heute weit verbreitete Fasten für Gesunde entwickelt. Sein internationaler Bestseller „Wie neugeboren durch Fasten“ ist immer noch ein Standardwerk. Er hat tausende Kranke erfolgreich mit Heilfasten, Rohkost und vegetarischer Vollwert-Ernährung behandelt und mit seiner »Aktiven Diätetik« ein didaktisch ausgereiftes, wissenschaftlich fundiertes und heilsames Therapiekonzept vorgelegt. Der heute 92-Jährige lebt in Überlingen am Bodensee und ist weiterhin für das Fasten engagiert.

Der wissenschaftliche Leiter der Deutschen Fastenakademie, Dr. oec. troph. Edmund Semler, ist überzeugt, dass das von Lützner entwickelte Konzept der »Aktiven Diätetik« der Wegweiser für die moderne Medizin und hier vor allem für die Behandlung chronischer Krankheiten ist. Nun hat er ein Buch herausgegeben, in dem er über dreihundert Zitate von Hellmut Lützner sorgfältig ausgesucht und zusammengestellt hat – ein Schatz für jeden am Fasten Interessierten, aber auch für Fastenleiter, die sicher dankbar für die vielen prägnanten, fundierten Formulierungen sein werden, die einerseits ihr eigenes Wissen und Können basieren aber auch gut an Fastende weitergegeben werden können.

Vorangestellt hat Dr. Semler einen eigenen Text, in dem er den Bogen von den grundlegenden Gedanken des Hippokrates zur »diaita« bis zu Dr. Hellmut Lützners Diätetik spannt und zeigt, welche Chancen in dem wegweisenden Konzept des großen Fastenarztes und Mitgründers der Deutschen Fastenakademie liegen. Aufrüttelnd und richtungsweisend!

Die Zitate sind durch ein Inhaltsverzeichnis gut auffindbar. Abgerundet wird das Buch durch eine vollständige Liste aller Publikationen von Hellmut Lützner – über den Zeitraum 1954 bis 2019!

Frank Aschoff



Dr. Edmund Semler (Hrsg). 2019.

Mit Herz und Verstand:

Verzicht üben – Essen und Genießen lernen –
Krankheiten heilen.

Hardcover, Fadenheftung, Leseband, 119 Seiten,
24,90 Euro zzgl. Versandkosten (2,70 Euro innerhalb
von Deutschland)

Bezugsquelle:

www.academia-diaetetica.de/semeler-publikationen

Nicht alle Leser des Fastenboten kennen dich. Was ist deine Motivation für die Beschäftigung mit Ernährung?

Die elementare Bedeutung und die Ambivalenz der Ernährung faszinieren mich seit bald 30 Jahren. Essen ist etwas sehr Intimes, etwas zutiefst Emotionales und hat folglich nicht nur einen Außenaspekt sondern auch einen Innenaspekt: Geist, Seele, Körper und Umwelt interagieren. Insofern sind unsere Ernährungs- und Trinkgewohnheiten auch immer ein Ausdruck innerseelischer Vorgänge bzw. Zustände. Mir geht es um Aufklärung und Bewusstmachung komplexer Zusammenhänge, die aus Gleichgültigkeit, Ignoranz, Verwirrung oder auch aus dem weit verbreiteten »Healthism« (Gesundheitswahn) herausführen und zu einem einfachen, entspannten und gesundheitsfördernden Essensstil hinführen sollen, zu einem bewussten Genießen mit gutem Gewissen. Am Ende sehe ich dies auch eng verbunden mit einer persönlichen Klärung der beiden spannendsten Fragen beim ganzen Ernährungsthema – erstens: Habe ich Herrschaft über meinen Bauch, über meine (kulinarischen) Begierden? Und zweitens: Was nährt meine Seele?

Wie isst und fastest du selber?

Ich praktiziere seit über 25 Jahren eine laktovegetabile Vollwert-Ernährung, bei der Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Eier und Rohmilchkäse eine zentrale Rolle spielen. In der Regel frühstücke ich nicht und esse zweimal am Tag. Monatlich lege ich immer wieder einzelne Fastentage ein, zweimal im Jahr faste ich mindestens eine Woche lang mit Direktsäften (Obst), Tee, kohlen säurehaltigem Mineralwasser und Gemüsebrühe.

Was war dein erstes Fastenerlebnis?

Mein erstes Fasten führte ich 1995 durch, als praktizierender Rohköstler mit 56 Kilogramm Körpergewicht und mit destilliertem Wasser als einzigem Fastengetränk. Am vierten Fastentag wurde mir schwarz vor den Augen und ich fiel um. Dieses Fasten schwächte mich wochenlang. Sehr viele darauf folgende, richtig durchgeführte Fastenkuren verliefen allerdings positiv!

Wie bist du auf die Idee zu dem Buch gekommen?

Beim Fußballspielen mit meinen Schülern im April 2019 zog ich mir im rechten Knie einen Riss des vorderen Kreuzbandes und des Außenmeniskus zu. Die Operation Mitte Juni und der damit verbundene Krankenstand schafften einen unerwarteten Freiraum. Die zwei Wochen »Home-Office« und die darauf folgenden Sommerferien nutzte ich, um dieses Buch zu erstellen. Die Idee dazu hatte ich schon seit meinen umfangreichen Recherchen für den Porträtfilm¹ über Hellmut im Frühjahr 2017. Mir war schnell klar, dass keine zweite, ähnlich günstige Gelegenheit kommen wird, um ein derartiges Buch zu schreiben und auch dem leibhaftigen Hellmut persönlich überreichen zu können.

Auf dem Cover sieht man Hippokrates in die gleiche Richtung mit der gleichen Miene schauen wie Hellmut Lützner und auch in der Einleitung schlägst du den Bogen von Hippokrates zu Lützner. Was war deine Intention dabei?

Das von Hellmut entwickelte Konzept der »Aktiven Diätetik« basiert auf den grundlegenden Gedanken von Hippokrates zur »diäita«, und das in einer einzigartigen Radikalität und Ganzheitlichkeit. Mit der zentralen Botschaft und gleichzeitig hippokratischen Weisheit »Lebensstiländerung ist eine ursächliche Therapie!« ist die »Aktive Diätetik« der Wegweiser für die moderne Medizin, um endlich heraus aus ihrer Ohnmacht, ihrem Versagen in der Behandlung chronischer Krankheiten zu finden. Mit einem sorgfältig recherchierten und wissenschaftlich fundierten Buch auf die sozusagen »heilsame Blickrichtung« dieser beiden Ärzte aufmerksam zu machen, erschien mir angesichts der ungeheuren Krankheitsnot sehr wichtig und dringlich. Das ärztliche Lebenswerk von Hellmut darf nicht in Vergessenheit geraten.

Du hast über 300 Zitate zusammengetragen. Wie bist du vorgegangen? Wie hast du ausgewählt?

Ich habe alles gelesen, was Hellmut seit 1954 veröffentlicht hat und dabei einfach die meiner Meinung nach interessantesten Passagen markiert und rausgeschrieben. Anschließendes Begutachten und Aussortieren hat letztlich zu 307 Zitaten geführt.

Für wen ist dein Buch nützlich?

Für jeden, der die Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen möchte, sei es präventiv zur Erhaltung von dieser oder therapeutisch zur Wiedererlangung von dieser. Und für jeden, der an Fragen rund um gesunde Ernährung, Fasten und Lebensstiländerung interessiert ist. Und natürlich für jeden Arzt, der chronisch Kranke heilen möchte.

Nun soll der Leser ja sicher nicht die Zitate von hinten nach vorne lesen. Hast du eine Anwendungsempfehlung für den Zitatteil?

Von einer Systematisierung bzw. Nummerierung der Zitate habe ich bewusst abgesehen. Besonders für den Fastenleiter eignet sich dieses Zitate-Buch als vertrauter Begleiter in der Praxis, sodass dieser über kurz oder lang zuverlässig weiß, auf welchen Seiten die verschiedenen »Golden Nuggets« zu bestimmten Themen zu finden sind.

Dr. oec. troph. Edmund Semler

geb. 1973 in Wien; Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien (2001); Promotion am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen (2006); Lehrtätigkeit an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (2012-2014); Mitgründer der Academia Diaetetica und wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Fastenakademie; seit 2017 Studienrat an einer Berufsbildenden Schule im Fachbereich der Gastronomie
Weitere Informationen/Veröffentlichungen: siehe www.academia-diaetetica.de



„Am 3. August 2019 habe ich dann Hellmut und seine Tochter Barbara in Überlingen besucht, "einfach so" ... und dann saßen wir im Strandrestaurant in Überlingen und ich sagte dem Hellmut spontan, dass ich eine kleine Überraschung für ihn habe. Dann legte ich ein Päckchen auf den Tisch und ließ es ihn auspacken ...

Es war herrlich. Hellmut war zu Tränen gerührt. Er und Barbara konnten es nicht fassen, was hier plötzlich auf dem Tisch lag. Es waren unvergessliche Momente für mich.“ (Edmund Semler über die Übergabe des Buches an den großen Fastenarzt Dr. Hellmut Lütznier)

Foto: privat

Anmerkungen

¹ Der Film „Die Natur heilt allein durch Weglassen“ geht über 26 Minuten und ist als DVD bei der dfa erhältlich; www.fastenakademie.de/mitglieder/bestellung-arbeitsmaterial.html

