

# Einfach und gesund leben durch bewusstes Weglassen

**Wie erklärst du dir den Trend, dass immer mehr Menschen im bewussten Verzicht und damit auch im »Fasten« etwas Positives sehen und zur Erkenntnis „Weniger ist mehr!“ gelangen?**

Das Thema »Fasten« ist interessant, und ich denke, das wird auch so lange bleiben, wie wir in einer konsumorientierten Wohlstandsgesellschaft und in einer Zeit des Umbruchs leben, wo Menschen a priori fragen, dass das Leben doch nicht nur aus Konsum bestehen kann. Dass dieses natürliche Gefühl in der Bevölkerung da ist, heißt doch, dass das Gespür für Maß und Ziel nicht abhandengekommen ist. Es gibt noch genügend Leute, die in ihrem Fühlen und Denken gesund sind. „Fasten für Gesunde“ soll ihnen Hilfe anbieten, mit dieser Zeit fertig zu werden und mit dem übersteigerten Konsumangebot sinnvoll umzugehen. Appetitstruktur und Sättigungsgrenze ändern sich im Fasten, sodass beim Kostaufbau eine genussreiche Freude am Wenigen und Einfachen erlebt wird.

**Liegt im Verzicht per se etwas Heilsames?**

Im medizinischen Sinn sehr wohl. Angesichts der heutigen Überflussschäden ist es angebracht, an den Verzicht als therapeutisches Prinzip zu erinnern. Dieser Ansatz wird auch wissenschaftlich immer häufiger bestätigt. Sich im Verzicht zu üben, ist im Erwachsenenwerden unerhört wichtig. Ich möchte auf die Erfahrung des Verzichts nicht verzichten.

**Bircher-Benner zog mit dem Buch „Vom Werden des neuen Arztes: Erkenntnisse und Bekenntnisse“ Bilanz seines medizinischen Lebenswerkes. Wie lautet das Resümee deines ärztlichen Wirkens?**

Ich habe an einer Fülle von Einzelbeispielen erlebt, dass mit eingreifender Ernährungstherapie, vor allem Heilfas-



*Ein Gespräch mit dem Überlinger Fastenarzt und Diätetiker Dr. med. Hellmut Lützner, geführt von Dr. oec. troph. Edmund Semler*

ten mit anschließender Rohkost, chronisch Kranke in Richtung Heilung beeinflusst werden können, die sonst als unheilbar galten. Chronische Krankheiten sind mit dieser nicht-medikamentösen Therapie der Lebensstiländerung eher heilbar als durch Tabletten. Entscheidend für meine Arbeit als Arzt war auch die Erkenntnis, dass immer der ganze Mensch in den Heilungsprozess einbezogen werden muss.

**Wie sieht deiner Meinung nach der „neue Arzt“, der Arzt der Zukunft aus? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten hat er? Wie kann er sich diese aneignen?**

Das Fundament bleibt die „Schulmedizin“. Wirklich interessant wird es aber durch die „Erfahrungsmedizin“! Das heißt, ich habe erst etwas gelernt, wenn ich es erfahren habe. Das trifft besonders auf die Naturheilverfahren wie Kneippscher Guss, Wickel, Bewegungstherapie, Massage, Atemtherapie und besonders Fasten und Rohkost zu. Der Erkenntnisweg geht weniger über die Ratio denn über das Körpererlebnis. Der Arzt der Zukunft muss sein Wissen durch Erfahrung anreichern!

**In deinem umfangreichen Schrifttum spielt neben dem »Fasten für Gesunde« die »Aktive Diätetik« eine zentrale Rolle. Was meinst du damit?**

Aktiv ist hier der Patient, nicht so sehr der Arzt. Er empfiehlt, verordnet – der Kranke aber muss es tun, monate- oder jahrelang. Das trifft besonders auf Diätetik zu: Fasten – Essen – Bewegung – Naturheilverfahren. Die Verantwortung liegt beim „Patienten“. Es geht letztlich um aktive Diätetik als Heilmittel, um eine eingreifende, zupackende und fordernde Therapieform chronischer Erkrankungen. So musste ich auch eines meiner Bücher umbenennen, weil heutzutage wohl viele nicht wissen, was Hippokrates mit „Diätetik“ alles gemeint hat. Er hatte sicher nicht nur ans Essen gedacht.

**Chronische Krankheiten wie Rheuma, Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Krankheiten sind vorrangig auf unsere Ernährungs- und Lebensweise zurückzuführen. Was empfehlst du einem chronisch kranken Menschen?**

Der klügste Weg herauszufinden, ob etwas ernährungsabhängig ist und damit erfolgreich behandelt werden kann, ist das Experiment: am besten in einer Fachklinik für ernährungsabhängige Krankheiten oder einer Fastenklinik. Experiment heißt: 10 bis 20 Tage Fasten (Heilfasten), dann stufenweise die „Kost aufbauen“, also sehr genau beobachten, bei welchen Nahrungsmitteln Krankheitssymptome wieder auftreten. Es liegt in der Hand des Patienten. Er muss zuhause realisieren, was in der klinischen Zeit erkannt worden ist, und sich bewusst werden, dass Heilung nur durch Verzichtleistungen erhalten werden kann, die oftmals lebenslang zu erbringen sind.

**Der Fastenarzt Dr. Otto Buchinger ist recht bekannt. Was war dein Beitrag**

### in der Fastenbewegung? Was steht unumstößlich mit dem Namen „Dr. Lütznert“ in Verbindung?

Das „Fasten für Gesunde“ (Buchinger nannte es „vorbeugendes Fasten“) sollte jeder gesunde Mensch seinem Schatz an Lebenserfahrungen hinzufügen. Gehbare Wege haben 1976 das Bayerische Fernsehen und mein Buch „Wie neugeboren durch Fasten“ gezeigt. Gemeinsam mit offenen Menschen wurde klar, welche Bedingungen ein gesunder Mensch kennen muss, um gefahrlos das Experiment „Fasten nach Buchinger/Lütznert“ zu unternehmen – außerhalb der Fastenklinik und in eigener Verantwortung. Mit meinem Namen ist verbunden, dass es beim Gesunden auch noch billig, ohne Klinik und ohne Arzt sein kann. Dieses Wissen fassten Vereinigungen wie z. B. die Deutsche Fastenakademie (dfa) und Bücher (in mehrere Sprachen übersetzt) in einfacher Form zusammen.

### Was verbindet dich mit Sebastian Kneipp und seiner Lehre? Was hast du von ihm gelernt?

Schon meine Eltern zeigten uns Kindern das Barfußgehen, das Wassertreten, den Wickel und die Kaltwaschung. Meine Doktorarbeit wurde von der Uni München zu einer Beobachtung Kneipps angefordert. Die Messungen fanden in Bad Wörishofen statt. Für den Facharzt für Physiotherapie/Naturheilverfahren gehört selbstverständlich das Wissen um die Kneipptherapie – für die Fastenklinik unbedingt ihre Realisierung, für den Patienten, dass Kneipp auch zu Hause getan werden kann.

### Warum sollte sich ein Mensch auf das Abenteuer des Fastens einlassen? Was wird er erleben?

Fasten ist eines der stärksten Erlebnisse, die ein Mensch haben kann. Jeder Fastende wird erleben, dass er sich ohne feste Nahrung (aber mit viel Trinken) leis-

tungsfähig, geistig klar und sehr wohl fühlt. Zudem wird er all die Vorurteile abbauen können, die das Fasten belasten.

### Wie wär's am Ende des Interviews mit einer Lebensweisheit von dir? Oder einem Lebensmotto, das dein langes Leben geprägt und begleitet hat?

Einfach leben, dem Anderen geben bringt Freude. Aber kürzlich lief mir ein Spruch über den Weg: „Es wird immer komplizierter, einfach zu leben.“

### Lieber Hellmut, ich danke dir für das Gespräch.

Die Deutsche Fastenakademie (dfa) hat zum 90. Geburtstag ihres Vereinsgründers Dr. med. Hellmut Lütznert einen Film über dessen Leben und Werk anfertigen lassen. Nähere Informationen zu diesem Film von Miriam Müller finden Sie auf [www.fastenakademie.de](http://www.fastenakademie.de)



Mitglieder  
in Kneipp-Vereinen  
erhalten pro Nacht/Person  
einen Nachlass  
von € 3,-

## Fastenwochen für Gesunde

13.04. bis 20.04.19 mit Fastenleiterin Friederike Carlsson

Fasten fördert die seelische Ordnung und das psychische Wohlbefinden – Besinnung und Innehalten auf der einen, Entgiftung und Entschlackung sowie Gewichtsreduktion auf der anderen Seite lassen ein neues Gefühl von Gesundheit und Leistungsfähigkeit entstehen. Nehmen Sie sich unter fachkundiger Begleitung eine Auszeit vom Essen und reinigen und beleben Sie dadurch Ihren Körper, Geist und Seele.

**Unser Angebot enthält:** 7 Übernachtungen, Fastenverpflegung (Brühe, Tee, Säfte, Wasser), 2 Güsse, 3 Leberwickel, 2 Wärmeauflagen, 1 Teilmassage, 1 Sauerstofffußbad, basische Fußbäder, Lehrküche mit Einkaufsberatung, Spaziergänge mit Elementen aus dem Waldbaden

im EZ ab € **575,-** zzgl. Kurtaxe

## Intervallfasten 2019

14.06. bis 18.06.19 mit Fastenleiterin Friederike Carlsson

Unter Intervallfasten oder intermittierendem Fasten versteht man den Wechsel von Phasen mit normaler Nahrungsaufnahme und mit Phasen ohne Nahrungsaufnahme. Bei diesem 5-tägigen Intervallfasten unter fachmännischer Leitung wird nach dem 16:8 Prinzip gefastet.

Nehmen Sie sich unter fachkundiger Begleitung Pausen vom Essen und fördern Sie dadurch Ihre Gesundheit, verbunden mit Gewichtsreduzierung.

**Unser Angebot enthält:** 4 Übernachtungen mit Fastenverpflegung, 2 Wechselgüsse, 1 Wärmeauflage, Leberwickel, 1 Teilmassage (20 min.), 2 Kochkurse in der Lehrküche sowie unser Bewegungsprogramm (Mo–Fr)

im EZ ab € **442,-** zzgl. Kurtaxe

Die Preise gelten jeweils pro Person im Zimmer ohne Balkon. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

**Kneipp** Bund  
aktiv & gesund **HOTEL**

im Kneipp-Zentrum  
Bad Wörishofen

Adolf-Scholz-Allee 6–8

86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 3002-297

Fax 08247 3002-260

kurbetrieb@kneippbund.de

[www.kneippbundhotel.de](http://www.kneippbundhotel.de)

### Unser Tipp

Erleben Sie das  
**Frühlingserwachen**  
im schönen Bad Wörishofen

Ü/F im DZ ab € **41,-**

Ü/F im EZ ab € **44,-**

Preise gelten pro Person und Übernachtung inklusive Frühstücksbuffet zzgl. Kurtaxe