

FASTENPIONIER IM HARZ – ADOLF JUST



Adolf Just im mittleren Alter

Die Geschichte der Naturheilkunde in Deutschland ist von vielen Persönlichkeiten geprägt, deren Namen mit bestimmten Entdeckungen, Pionierleistungen, Behandlungsmethoden und Theorien über Gesundheit, Krankheit und Heilung verbunden sind. Dr. med. Andrea Schrickel hat 2011 mit ihrer Dissertation aus dem Fachbereich „Geschichte, Ethik und Theorie der Medizin“ der Medizinischen Fakultät der Universität Magdeburg in diesem komplexen Namensgefüge einen Namen besonders zum Leuchten gebracht: Adolf Just.

Zielsetzung ihrer Arbeit war es, die Bedeutung von Adolf Just (1859-1936) für die Geschichte der Naturheilkunde einzuordnen und einzuschätzen. Dieses Vorhaben hat sie mit einer beeindruckend umfangreichen, sorgfältig recherchierten, tiefgründigen und für den Leser lehrreichen Biografie verwirklicht, welche von der Luvos-Heilerde-Gesellschaft als Buch veröffentlicht

wurde. Im Untertitel ihrer Arbeit bezeichnet sie Adolf Just als einen „bedeutenden Vertreter der Naturheilkunde im 19. und frühen 20. Jahrhundert“ und hat damit eine für die Medizingeschichte wertvolle wissenschaftliche Erkenntnis dokumentiert.

Das Lebenswerk von Adolf Just wird durch das von der Luvos-Heilerde-Gesellschaft herausgegebene Buch von Andrea Schrickel angemessen gewürdigt. Es lebte in den letzten Jahrzehnten zwar noch in dem Produkt der „Luvos-Heilerde“ weiter, drohte aber in seiner Gesamtheit in Vergessenheit zu geraten – ähnlich wie beim Schweizer Arzt und Pionier der Ernährungsmedizin Dr. med. Max Bircher-Benner (1867-1939), dessen Wirken von vielen Menschen heute nur noch mit dem bekannten „Bircher-Müesli“ in Zusammenhang gebracht wird. Schrickel skizziert in ihrer Arbeit mit Akribie und Leidenschaft den Werdegang des Buchhändlers Adolf Just, der zusammen mit seinem deutlich jüngeren Bruder Rudolf Just

(1877-1948), ebenfalls gelernter Buchhändler, am Ende des 19. Jahrhunderts innerhalb weniger Jahre im Harz ein einzigartiges Zentrum für Naturheilkunde auf die Beine stellte, den „Jungborn“. Diesen bezeichneten beide als eine „Lehranstalt für wahre naturgemäße Heil- und Lebensweise“ sowie als „Gesundheitsschule und Lehrstätte der Lebenskunst“. Mit der Gründung des Jungborns verfolgten die Brüder letztlich zwei Ziele: Jeder Mensch solle realisieren, dass er selbst sein eigener Arzt ist und dass er für sein Tun in gesunden und kranken Tagen selbst verantwortlich ist. Zudem solle er durch Annahme des Evangeliums und Hinwendung zu Jesus Christus grundlegend umdenken, durch IHN seinen Geist erneuern lassen und somit zu einem Menschen der Liebe werden.

Diese tiefreligiöse Vision von Adolf und Rudolf Just, aus welcher sie die Kraft zur Realisierung ihres großartigen Lebenswerkes schöpften, ist eine der vielen Erkenntnisse, die man

beim Lesen der spannenden Biografie von Andrea Schrickel gewinnt. Denn der Weg, den Adolf Just ging, ist wahrlich kein leichter gewesen. In Schrickels Buch kommt der Leser dem Mensch Adolf Just nahe und lernt ihn samt seinen Stärken und Schwächen kennen. Sein Bruder hat ihn einmal wie folgt beschrieben:

.....
„Ich lebe und strebe mit dem Gründer des Jungborn, der nunmehr seit einiger Zeit in der Zurückgezogenheit lebt, länger als 35 Jahre zusammen. Eins hat mir immer wieder ganz besondere Bewunderung abgezwungen. Das sind seine hartnäckige Ausdauer, sein starker Wille, seine Überzeugungstreue, das starke persönliche Eintreten für seine Sache, das Verleugnen seines eigenen Ich und sein Glaube an Gott und an die göttliche Offenbarung in der Natur wie an ihre Kräfte und Heilmittel.“ (Just 1931)
.....

Das sind Eigenschaften und Tugenden, wie man sie zum Teil immer wieder bei Personen vorfindet, die auf einem bestimmten Gebiet Bahnbrechendes geleistet haben und somit meiner Meinung nach auch die Bezeichnung „Pionier“ verdienen. Schrickel stellt in ihrem Buch wunderbar das vielfältige Gesamtkonzept des „Systems Adolf Just“ dar, wodurch man gut nachvollziehen kann, warum Adolf Just so erfolgreich war. Hier möchte ich anmerken, dass allein die Standortwahl des Jungborns eine geniale Entscheidung von Just war. Das wird jeder nachvollziehen können, der so wie ich schon mal auf dem ehemaligen Jungborngelände gewesen ist.

Die Pionierleistung Adolf Justs sehe ich in zwei Bereichen: Mit der Wiederentdeckung der Erde als Heilmittel und der Gründung der bis heute erfolgreichen Luvos-Heilerde-Gesellschaft war er neben Kneipp und Felke seiner Zeit voraus und hat

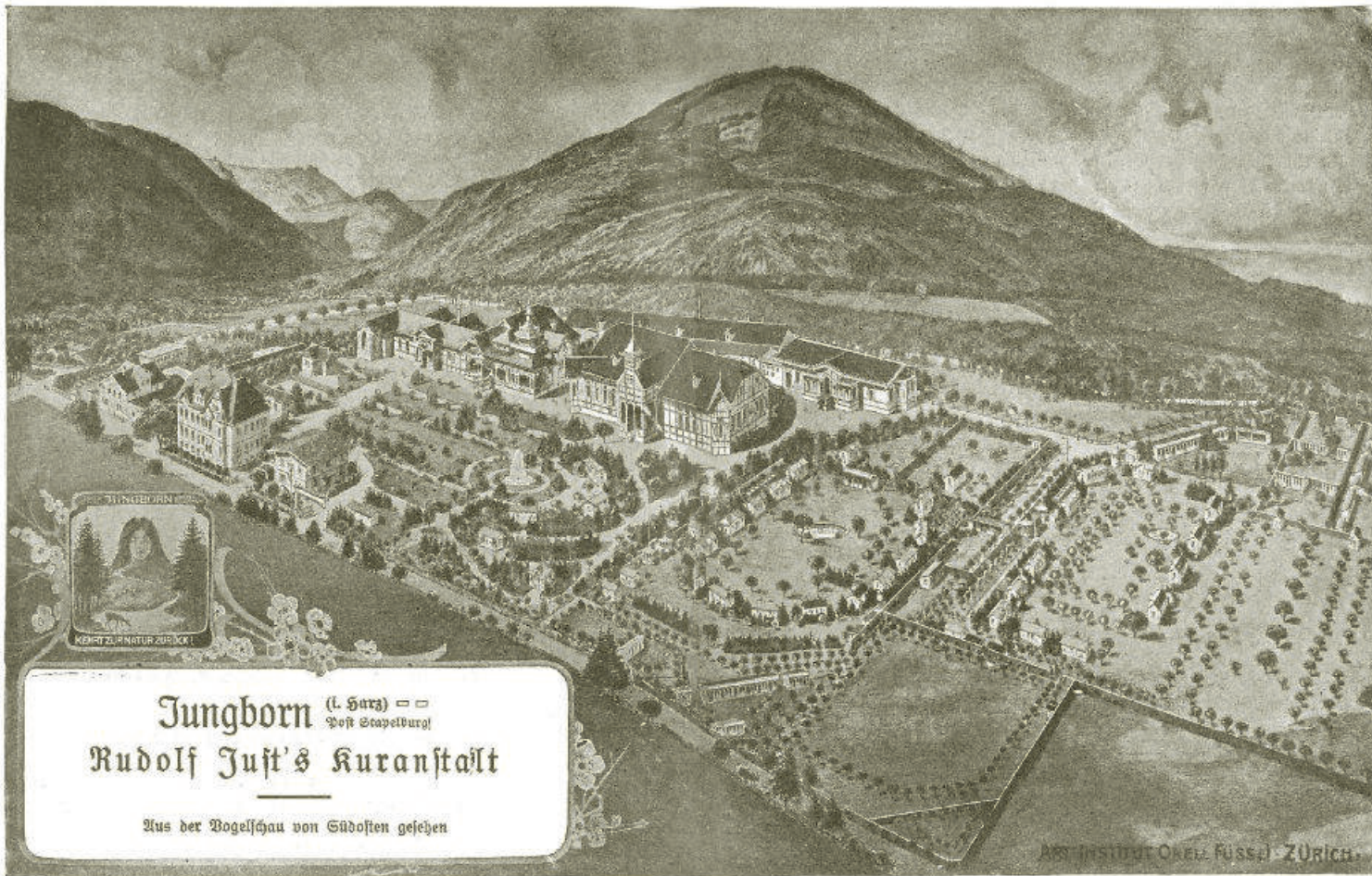
diese Entdeckung trotz massiver Anfeindungen und Polemiken innovativ und mutig weiterentwickelt. Schrickel meint, dass man dies als Hauptverdienst Justs ansehen könne. An anderer Stelle weist sie auf ein weiteres Verdienst hin:

.....
„Die Besucher des Jungborn, seine Patienten in der damaligen Zeit, werden als Hauptverdienst Adolf Justs seine Heilerfolge nennen, die sie an sich selber erfahren haben. Nicht zu vergessen sind die zahlreichen Menschen, die er auch durch seine Schriften erreichte und die er im Heilungs- oder Erholungsprozess unterstützte oder zu einer gesünderen Lebensweise motivierte.“ (Schrickel 2016)
.....

Der Jungborn war weltweit das erste Sanatorium, in welchem im großen Stil chronisch Kranke systematisch mit Fasten- und Rohkost-



Der Bruder Rudolf Just (links)



Der Jungborn aus der Vogelperspektive (aus dem Jahre 1910)

therapie behandelt und damit oftmals geheilt wurden. Adolf Just ist neben Bircher-Benner der Pionier der Rohkostbewegung der 1920er und 1930er Jahre. Auch für die Fastenbewegung hat er zusammen mit Rudolf Just Pionierarbeit geleistet. Bereits im Jahre 1922 erschien das Buch „Das Fasten nach den Jungborn-Grundsätzen und das Morgenfasten“, quasi der erste Fastenratgeber mit exakter Beschreibung der Fastenmethodik im Jungborn sowie mit Definition des darin mehrfach verwendeten Begriffs „Fastenleiter“. Das Buch enthält auch die Angabe von fünf Fastentagen als „kürzeste Dauer einer Fastenkur“, die man im Übrigen „ohne Bedenken daheim machen“ könne (Just 1922). Zudem wurde im Jungborn auch das heute so populäre Intervallfasten durchgeführt und gelehrt (»Morgenfasten nach Dewey«) und das inzwischen wissenschaftlich bestätigte chronobiologische Essmuster von zwei bis maximal

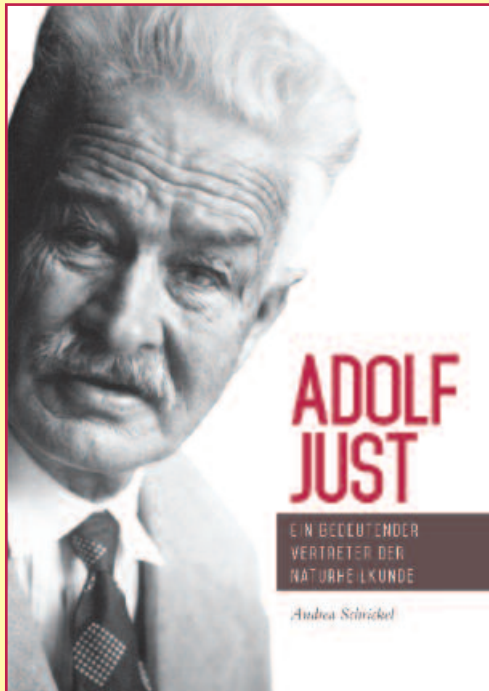
drei Mahlzeiten am Tag praktiziert. Zu den „Fastenregeln“ zählte auch der sorgfältige Kostaufbau nach dem Fasten, als „Nachfasten“ bzw. „Wiederaufbau“ bezeichnet (Just 1922, 1927), und die langfristige Umstellung der Ernährung auf eine stark pflanzenbetonte, ovo-lakto-vegetabile Vollwert-Ernährung. Die Just-Brüder erkannten – wie es Jahrzehnte später auch Dr. med. Hellmut Lützner getan hat (Lützner 1993) – das enorme Potenzial des Fastens als „Impuls zur Veränderung“:

.....
„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.“ (Just 1928)

Beim Wort Fasten tauchen viele Namen in meinem Geiste auf: „Hellmut Lützner“, „Otto Buchinger“ ... und danach „Adolf Just“ und „Rudolf Just“. Ich empfehle jedem Fastenleiter wärmstens das Buch von Frau Schrickel. Es zu lesen ist ein persönlicher Gewinn!

Dr. oec. troph. Edmund Semler, Wissenschaftlicher Leiter der dfa

Literaturliste beim Verfasser:
edmund.semmler@gmx.net



Schrickel A: Adolf Just (1859-1936):
Ein bedeutender Vertreter der Naturheilkunde im
19. und frühen 20. Jahrhundert, Begründer der
Naturheilanstalt „Jungborn“ in Stapelburg/Harz
sowie der Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH
Blankenburg/Harz.
Dissertation, 2. Aufl., Heilerde-Gesellschaft Luvos
Just GmbH, Friedrichsdorf, 353 S., 2016

Das Buch von Andrea Schrickel über Adolf Just (ISBN 783000530556) kann zum Preis von 24,95 Euro
(zzgl. Versandkosten) bei der Luvos-Heilerde-Gesellschaft bestellt werden.
E-Mail: info@luvos.de oder Telefon: 061759323 0

DFA-HINWEIS

Unsere dfa-Jahrestagung wird dieses Jahr im September 2019
im Harz stattfinden, auf den Spuren des Jungborns ...
(siehe ausführlichen Veranstaltungshinweis unter **TERMINE**)

