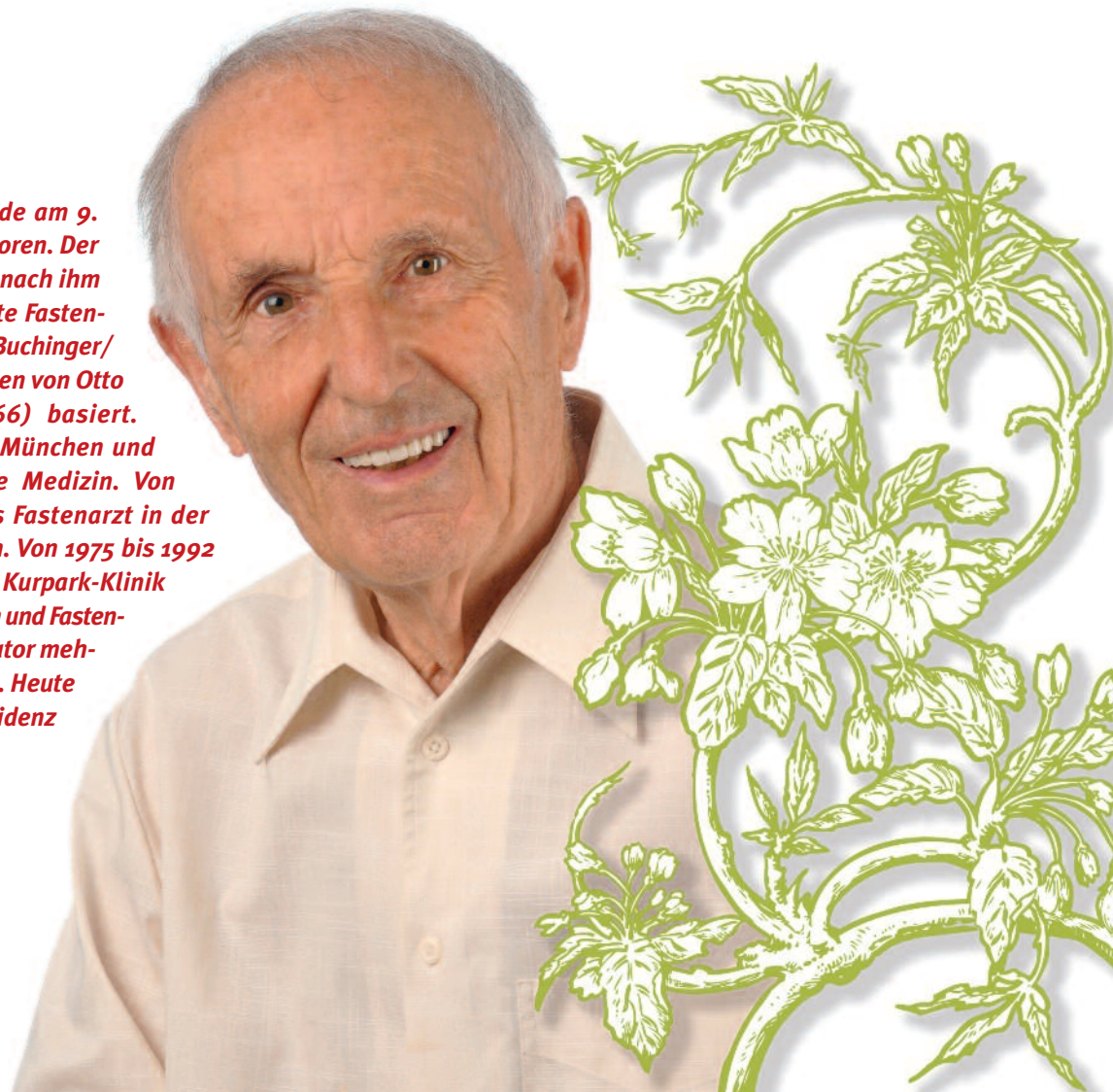


# Die Natur heilt durch Weglassen

## Hellmut Lützner: Ein Fastenarzt für Gesunde und Kranke feiert seinen 90. Geburtstag

Andrea Ciro Chiappa

*Dr. med. Hellmut Lützner wurde am 9. Januar 1928 im Erzgebirge geboren. Der Arzt und Autor entwickelte die nach ihm benannte, heute weitverbreitete Fastenform "Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner", die auf den Grundlagen von Otto Buchinger Senior (1878-1966) basiert. Lützner studierte in Kiel und München und promovierte über Kneippsche Medizin. Von 1963 bis 1975 arbeitete er als Fastenarzt in der Klinik Buchinger in Überlingen. Von 1975 bis 1992 war er Chefarzt der Überlinger Kurpark-Klinik für klassische Naturheilverfahren und Fastentherapie. Hellmut Lützner ist Autor mehrerer Bücher zum Thema Fasten. Heute lebt der Arzt in der Seniorenresidenz Augustinum am Bodensee.*



## 90 Jahre Hellmut Lütznert: Der Fastenpionier aus dem Erzgebirge

Wir feiern das 90. Lebensjahr Hellmut Lütznert, der wie kaum ein anderer das gesundheitsaktivierende und therapeutische Fasten - sowohl für Patienten, als auch für Gesunde - gefördert hat.

**“Gerade unsere heutige Zeit ist es, die das Fastenerlebnis mehr denn je zu brauchen scheint.”\***

Bereits als Kind lernte Lütznert das Fasten als etwas Positives kennen. Die Eltern kurten zweimal im Harzer Fastensanatorium Jungborn und kehrten bestens gelaunt zurück nach Hause. Selbst von Neurodermitis betroffen, erkannte Lütznert als junger Erwachsener, dass Gesundheit auch Selbstverantwortung bedeutet: Durch Fasten, Rohkost, Verzicht auf erhitzte Milchprodukte und Süßigkeiten bekam er seine Krankheitssymptome in den Griff.

**“Fasten kann ein Weg zur inneren Freiheit und Unabhängigkeit sein.”\***

Die positiven Erfahrungen mit der Fasten- und Ernährungstherapie legten gleichzeitig auch die Basis für seinen späteren Berufsweg: Lütznert studierte Medizin in Kiel und München und promovierte mit einer Arbeit über die Kneippsche Therapie. Danach arbeitete er sieben Jahre lang als Arzt in der ehemaligen DDR, davon eineinhalb Jahre als Landarzt. Während seiner Zeit als Arzt für Naturheilverfahren in Dresden und Ostberliner Krankenhäusern sammelte er grundlegende Erfahrungen bei der Anwendung des Fastens und anderer Naturheilverfahren als erfolgreiche Therapie am chronisch Kranken.

Im Jahr 1961, wenige Tage vor dem Mauerbau, kehrte er mit seiner Frau und seinen drei Kindern in die Bundesrepublik zurück. Es folgten zwölf Jahre fastenärztliche Tätigkeit in der Buchinger-Klinik Überlingen am Bodensee.

Nach einer internistischen Facharztausbildung in Augsburg war Hellmut Lütznert von 1975 bis 1992 Chefarzt der Kurpark-Klinik in Überlingen. Zur Einrichtung, die zum Modell für Heilfasten und klassische Naturheilverfahren wurde, zählten vorwiegend adipöse, diabetische und metabolische Kranken- und Rentenversicherungspatienten.

## 40 Jahre DFA - Fasten für Gesunde

**“Fasten kann ein Weg zur inneren Freiheit und Unabhängigkeit sein.”\***

1976 sendete der Bayerische Rundfunk in Antje-Katrin Kühnemanns Fernsehmagazin „Die Sprechstunde“, eine 4-teilige Ratgebersendung zum Thema Fasten, bei der Hellmut Lütznert Studiogast war und als ärztlicher Berater mitwirkte. Parallel

zur Fernsehsendung erschien Lütznerters Fastenratgeber für Gesunde (Wie neugeboren durch Fasten. Abnehmen, entschlacken, entgiften. München: Gräfe und Unzer, 1976). Die erste Auflage des Fastenratgebers war der Beginn einer außergewöhnlichen Erfolgsgeschichte. Das Buch wurde in 16 Sprachen übersetzt und machte das Fasten einer breiten Öffentlichkeit zugänglich. Noch heute ist es im G+U-Verlag ein Bestseller. Es gilt als wichtigstes Standardwerk für selbstverantwortliches Fasten als Krankheitsvorbeugung und als Methode zur Gesunderhaltung, das Millionen von Menschen jährlich beim Fasten begleitet.

Bereits wenige Jahre später im Jahre 1978 gründete Hellmut Lütznert gemeinsam mit weiteren Fastenfreunden die Deutsche Ferienakademie (dfa, später **Deutsche Fastenakademie e.V.**). Ziel war es, die Methode Fasten für Gesunde nach Lütznerters Buch als Gruppenerlebnis und als eine gesundheitsbildende

Maßnahme bekannt zu machen. Als der Bedarf an Fastenkursen für Gesunde in der Bevölkerung wuchs, startete die dfa ab Mitte der 80er Jahre ärztlich geprüfte Fastenleiter dfa/UGB auszubilden. Bis heute bildet die dfa jedes Jahr in vielen Regionen Deutschlands und in Kooperation mit mehreren Fastenkliniken Fastenleiter aus.





### 32 Jahre ÄGHE - Fastentherapie für Patienten

Hellmut Lütznert ist Mitgründer der 1986 in Überlingen gegründeten Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. (ÄGHE). Der gemeinnützige Verein hieß damals „Ärztlicher Arbeitskreis Heilfasten“ und hat zum Ziel, die Anwendung des ärztlich geleiteten Heilfastens und der naturheilkundlichen Ernährungslehre im klinischen und ambulanten Bereich zu fördern. Durch Fortbildungen, Tagungen und Publikationen wird die Wirksamkeit und Sicherheit der Fastentherapie wissenschaftlich dokumentiert.

**„Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, seine Seele und seinen Geist.“\***

Im Jahre 2002 publizierte die ÄGHE erstmals **wissenschaftliche Leitlinien** zur Fastentherapie sowie eine umfassende Literatursammlung. Sie bieten für die Medien, die Öffentlichkeit und für medizinische Kreise wertvolle Information über die Praxis des Heilfastens und der naturheilkundlichen Ernährungstherapie.

### Fastentherapie vs. Fasten für Gesunde

Besonders wichtig war Hellmut Lütznert immer die genaue Unterscheidung zwischen der Fastentherapie (Heilfasten) und Fasten für Gesunde.

Bei der **Fastentherapie** finden Eingangsuntersuchungen statt, es liegt ein individuelles Therapieziel vor, die Therapiedauer wird entsprechend der Indikation, Medikation, Komorbidität und Patientenressourcen gewählt und die Verantwortung der Behandlung liegt beim Arzt. Die Fastendauer beträgt i.d.R. zwischen 10 und 21 Tagen. Während das **Fasten für Gesunde** mit 5 bis 10 Fastentagen, oftmals als Gruppenangebot, eine Sache der selbstverantwortlichen Erwachsenenbildung im Sinne der Gesundheitshygiene und Vorbeugung ist. Sie kann auch als präventives Fasten bezeichnet werden.

Nach den Fastentherapie-Leitlinien der ÄGHE können mehr als 60 Krankheiten nach ICD-10 von einer Fastentherapie positiv beeinflusst werden. Vor allem die hohe Gesundheitskosten verursachenden kardiovaskulären und metabolischen Erkrankungen profitieren enorm und zielsicher von einer Heilfastenbehandlung.

Nicht multimorbide und gut mobilisierbare Patienten können auch in ambulanten Fastengruppenzentren versorgt werden - entsprechend geschultes Personal vorausgesetzt.

Hierzu bieten ärztliche Mitglieder der ÄGHE im Rahmen von ZAEN-Tagungen (ZAEN e.V.: Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin) und Fortbildungen Schulungen für Ärzte an; während die dfa Schulungen für nichtärztliche Gruppen anbietet.



### Aktive Diätetik - Erlebnis als Weg zur inneren Freiheit

Zur wirksamen Lebensstilmodifikation werden Fasten, Vollwert-Ernährung, Bewegung und Gespräch erlebnisorientiert eingesetzt. Im Mittelpunkt der Aktiven Diätetik steht die Selbsterfahrung und Reflexion.

**„Als Menschen sind wir erst „rund“, wenn wir diese andere (Fasten)Seite des Lebens erfahren haben. Erfahren! Wissen reicht hier nicht.“\***

Der Knackpunkt in der Prävention und in der Therapie ist die **dauerhafte Verhaltensmodifikation**. Zahllose Gesundheitskampagnen und damit verbundene Appelle blieben (und bleiben) erstaunlich wirkungslos. Auch das neuerdings diskutierte „Nudging“, also „Verhaltensstupser“, die uns dabei helfen sollen, gesünder zu leben, reicht in der Regel nicht aus, um beim „Gewohnheitstier“ Mensch eine tiefgreifende Verhaltensänderung zu bewirken.

Lütznert betonte immer wieder, dass das beste Werkzeug für die eigene Gesundheit die positive Erfahrung am eigenen Leib ist. Hierzu entwickelte er das **Konzept der Aktiven Diätetik**. In diesem Sinne ist die Aktive Diätetik ein Konzept von Lütznert zur wirksamen Lebensstiländerung. Den Begriff der Aktiven Diätetik verwendete Lütznert ab 1979 in seinen zahlreichen Publikationen. Dem Thema widmet er ein ganzes Fachbuch: „Aktive Diätetik. Fasten, Intensivdiätetik, Ernährungstherapie“, das 1993 im Hippokrates Verlag erschien.

### „Lernen durch Erlebnis und Gespräch“\*

Das zeitlose Konzept umfasst die naturheilkundliche Methode des Fastens als intensivdiätetisches Verfahren, die Schulung gesunder Vollwert-Ernährung, die Hinführung zur regelmäßigen Bewegung und das partnerschaftliche Gespräch. Aktive Diätetik stellt das Selbsterlebnis, die aktive Mitarbeit und die Mitverantwortung des Patienten in den Mittelpunkt des therapeutischen Prozesses. Er muss es tun, er muss es erfahren, sich ernähren, sich (wieder) natürlich verhalten.

In der Kurpark-Klinik, Fachklinik für ernährungsabhängige Krankheiten, Innere Medizin, Diabetologie, Heilfasten und Naturheilverfahren, beobachtete Lütznert und seine Kollegen regelmäßig, wie im Fasten alte, verkrustete Gewohnheiten aufbrechen und sich „die Gewohnheiten wie von selbst abschneiden“.

### Filmportrait Hellmut Lütznert

Den runden Geburtstag nahmen Mitglieder der Deutschen Fastenakademie zum Anlass, für die Familie Lütznert und alle Fasteninteressenten ein Filmportrait über Leben und Werk des Fastenpioniers und Mitgründer der Deutschen Fastenakademie zu erstellen.

Der Film „Die Natur heilt allein durch Weglassen“ geht über 26 Minuten und ist als DVD bei der dfa ab Sommer 2018 erhältlich.

### Publikationen: Bücher, Beiträge und Artikel

In seiner beruflichen Laufbahn hat Hellmut Lütznert mehr als 80 Publikationen (Bücher, Buchbeiträge, Fachartikel) über das Fasten erstellt. Eine vollständige Literaturliste findet sich auf den Webseiten der dfa: <https://fastenakademie.de/fasten-info/dr-hellmut-luetzner-seine-vollstaendige-literaturliste>

Zu den wichtigsten Publikationen gehören:

- ✓ Wie neugeboren durch Fasten. Abnehmen, entschlacken, entgiften. München: Gräfe und Unzer, 1976
- ✓ Fasten- und Ernährungstherapie. 40 Jahre Erfahrung. BoD, 2009
- ✓ Aktive Diätetik. Fasten, Intensivdiätetik, Ernährungstherapie. Stuttgart: Hippokrates, 1993

### Nützliche Links

[de.wikipedia.org/wiki/Hellmut\\_Lütznert](http://de.wikipedia.org/wiki/Hellmut_Lütznert)

[www.fasten-ernaehrung.de](http://www.fasten-ernaehrung.de)

[fastenakademie.de](http://fastenakademie.de)

[aerztegesellschaft-heilfasten.de/informationsdienst/literatursammlung](http://aerztegesellschaft-heilfasten.de/informationsdienst/literatursammlung)

[aerztegesellschaft-heilfasten.de/informationsdienst/leitlinien-zur-fastentherapie](http://aerztegesellschaft-heilfasten.de/informationsdienst/leitlinien-zur-fastentherapie)

*\*Alle Zitate stammen aus den drei wichtigsten Büchern von Dr. Lütznert.*

### Autor

**Andrea Ciro Chiappa**

Vorsitzender und Ausbildungsleiter der Deutschen Fastenakademie e.V.

Grabengasse 40d

61350 Bad Homburg

E-Mail: [chiappa@fastenakademie.de](mailto:chiappa@fastenakademie.de)

Gewinnspiel

## Mit dem zaenmagazin GEWINNEN!!!

Das zaenmagazin verlost mit der Wissenschaftlichen Verlagsgesellschaft Stuttgart das Buch **„Das große Komplementär-Handbuch für Apotheker und Ärzte“** von Harald Walach, Sebastian Michael, Siegfried Schlett.

Bitte schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „**Komplementär-Handbuch**“ an die Geschäftsstelle:

**ZAEN e.V. · Am Promenadenplatz 1 · 72250 Freudenstadt**

**Einsendeschluss ist der 1. August 2018.**

**Mehr Informationen zum Buch siehe Seite 59.**

