

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. MED. HELLMUT LÜTZNER

# WIE NEUGEBOREN DURCH FASTEN



DER  
BESTSELLER  
ÜBER  
2,5 MILLIONEN  
MAL VERKAUFT

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Petra Bradatsch

Lektorat: Karin Kerber

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: independent MedienDesign, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7488-8

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Anton Hallmann

Fotos: Anton Hallmann; Adobe Stock; Buchinger Wilhelmi; Claudia Lieb; Fotolia; Getty Images; GU-Archiv/Coco Lang; iStockphoto; Jump Foto; Katrin Winner; Plainpicture; Privat; Mauritius Images; Shutterstock; Stockfood; Stocksy; Unsplash; Westend

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7488 01\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*  
Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*  
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr  
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# URSPRÜNGE DES FASTENS

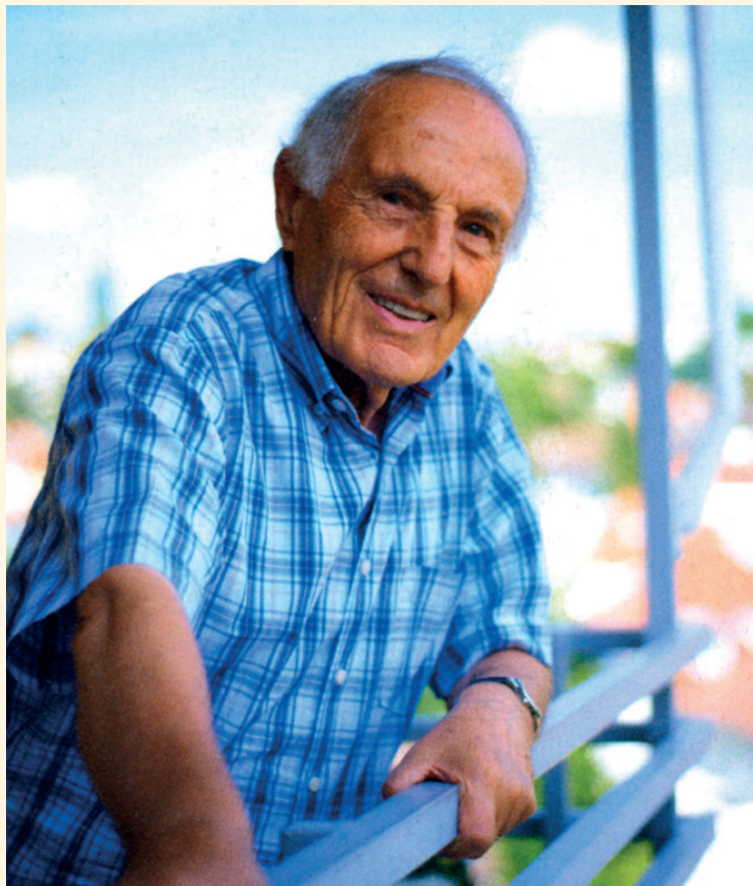
Die Fähigkeit ohne Nahrung auszukommen und gespeicherte Nahrungsenergie zu nutzen ist uns Menschen angeboren. Anderenfalls wären wir längst ausgestorben, denn im Lauf der Geschichte kam es immer wieder zu unfreiwilligem Nahrungsentzug. Wir müssen also nicht verhungern, wenn wir eine gewisse Zeit keine feste Nahrung zu uns nehmen.

Das bewusste Fasten hat sich in Zusammenhang mit spirituellen und religiösen Praktiken entwickelt. Es gibt kaum eine Religion, die das Fasten nicht kennt. Es ist in westlichen und östlichen Kulturen gleichermaßen verankert.

In der Neuzeit schließlich haben Ärzte und Forscher verschiedene Fastenkuren entwickelt. So können wir heute in einer Zeit des Nahrungsüberflusses und der Reizüberflutung immer wieder auf diese Methode zurückgreifen, um zu einer naturgegebenen Form des menschlichen Lebens zurückzufinden und uns umfassend zu regenerieren – körperlich, geistig und seelisch.



*»Fasten bedeutet nicht Entbehrung oder Mangel,  
Fasten heißt Reinigung von Körper, Geist und  
Seele.«*



**DR. MED. HELLMUT LÜTZNER**

ist Facharzt für innere Medizin und Fastenarzt. Fasten, schon in seinem Elternhaus Tradition, war stets Schwerpunkt seiner Tätigkeit: als Assistenzarzt in Dresden und Berlin, als Fastenarzt in der Buchinger-Klinik am Bodensee. 1975 übernahm er die Kurpark-Klinik Überlingen, eine Fachklinik für ernährungsbedingte Krankheiten. 1976 entstand begleitend zu der Fernsehserie »Fasten für Gesunde« des Bayerischen

Rundfunks dieses Buch, das seither als Bestseller millionenmal verkauft wurde. 1984 folgte in Zusammenarbeit mit dem Chefkoch der Klinik, Helmut Million, das Buch für die Nachfastenzeit »Richtig essen nach dem Fasten«. Beide Bücher sind auch Grundlage für die Ausbildung zum/zur Fastenleiter/in.

## EIN WORT VORAB

Als die Fernseh-Fastenwoche des Bayerischen Rundfunks 1976 erstmals ausgestrahlt wurde, konnte keiner ahnen, wie populär Fasten werden würde. Gleichzeitig und als Begleitbuch zur Sendung erschien »Wie neugeboren durch Fasten«. Nach diesem ärztlichen Fastenführer haben inzwischen mehrere Millionen Menschen das selbstständige Fasten kennengelernt. Sie alle haben erlebt, was Fasten bedeutet: Gewichtsabnahme, Entschlackung des Körpers, vor allem aber ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Fastenanlass ist dabei keineswegs nur der Wunsch, rasch ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden. Viele Menschen möchten erfahren, ob sie tatsächlich ohne feste Nahrung leben können und wie sie sich in dieser Unabhängigkeit fühlen. Wieder andere spüren, dass etwas in ihrem Leben aus den Fugen geraten ist, das es in Ordnung zu bringen gilt.

Besonders bewährt hat sich Fasten in Gemeinschaft: Der gegenseitige Austausch und die Führung durch ausgebildete, erfahrene Fastenleiter und -leiterinnen helfen ebenso wie die Unterstützung in der Nachfastenzeit, die es ermöglicht, den Gewinn einer Fastenwoche zu erhalten und zu mehren. Selbstständig fasten dürfen nur Gesunde. Wenn Sie unsicher sind oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, sollten Sie Ihren Arzt fragen. Sind Sie chronisch krank, nehmen Sie Medikamente oder fühlen sich nicht gesund, dürfen Sie nicht selbstständig fasten: Sie sollten sich dann einer Fastenklinik anvertrauen (siehe >). Und wenn während des selbstständigen Fastens oder in der Nachfastenzeit ungewöhnliche Beschwerden auftreten, sollten Sie einen fastenerfahrenen Arzt aufsuchen (siehe >).

*Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg mit diesem Buch.*

*Ihr Hellmut Lützner*



## FASTEN GEHÖRT ZUM LEBEN

Sich zurückziehen vom Alltagstrubel, zur Ruhe kommen, sich auf sich selbst besinnen: Das alles können Sie mit Fasten erreichen – und dabei noch abnehmen.



## FASTEN – WER KENNT ES?

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung zwei wesentliche Pole, die das menschliche Leben bestimmen. Das Essen am Tage und das Fasten in der Nacht gehören ganz selbstverständlich zu unserem Lebensrhythmus. Nur wenn wir am Abend spät gegessen haben, fehlt uns am nächsten Morgen meist der Appetit: Das ist ein Zeichen des Körpers, dass die für ihn notwendige Fastenzeit noch nicht beendet ist.

Der Mensch benötigt in seiner Wachperiode am Tag 12 bis 14 Stunden Energie, um all seine Tätigkeiten wie Arbeit, Kontakte und Kommunikation mit der Außenwelt erfüllen zu können, für Aktionen und Reaktionen aller Art und für die Nahrungsaufnahme. 10 bis 12 Stunden bleiben ihm in der

Nacht für den Stoffwechsel, also für Abbau, Umbau und Aufbau von Körpersubstanzen sowie zur Erholung. Die dafür notwendige Energie holt sich der Körper aus seinen ihm eigenen Depots. In der nächtlichen Fastenzeit »beschäftigt sich der Mensch mit sich selbst«: Er schläft, er hält still. Ruhe, Geborgenheit und Wärme helfen ihm, allein aus sich selbst zu leben. Dies sind die entscheidenden Voraussetzungen für jedes Fasten; sie werden Ihnen in diesem Buch immer wieder begegnen.

#### GUTEN MORGEN!

In England heißt das Frühstück »breakfast« - Fastenbrechen. Wer in der Nacht gegessen und nicht gefastet hat, braucht deshalb am Morgen dann auch kein »breakfast«.

## FASTEN UND KRANKSEIN

Auch der Kranke braucht Ruhe, Geborgenheit und Wärme - und er möchte häufiger als sonst mit sich allein sein. Das fiebernde Kind lehnt Nahrung ab und verlangt nur nach frischen Säften. Der kranke Hund verkriecht sich in seine Hütte und frisst tagelang nichts. Kranke Lebewesen verhalten sich also instinktiv richtig: Sie fasten. Der kranke Organismus braucht zur Genesung Zeit und Kraft für sich selbst. Die notwendige Energie für die Wiederherstellung kranker und für die Neubildung gesunder Zellen gewinnt er aus seinen körpereigenen Nahrungsdepots. Indem er fastet, spart er sich die Verdauungsarbeit, die 30 Prozent des gesamten Energieaufwandes beansprucht. Die beim Fasten frei werdende Energie nutzt er für die »Heilarbeit«.

Dieses instinktive Fasten im Fieber oder bei bestimmten Krankheiten ist eine großartige Selbsthilfe der Natur, die wir uns auch bewusst zu Nutze machen sollten. Wir wissen

genau, dass Fieber und gleichzeitiges Fasten für jeden sonst gesunden Menschen hochwirksame Heilungshilfen sind:

- Sie haben eine starke Zerstörungskraft für in den Körper eingedrungene Bakterien.
- Sie hemmen Ausbreitung und Wachstum von Viren.
- Sie erhöhen die Abwehrkraft des Blutes und der Zellen.
- Sie steigern die Ausscheidung von Gift- und Krankheitsstoffen.

## **FASTEN UND LEISTUNG**

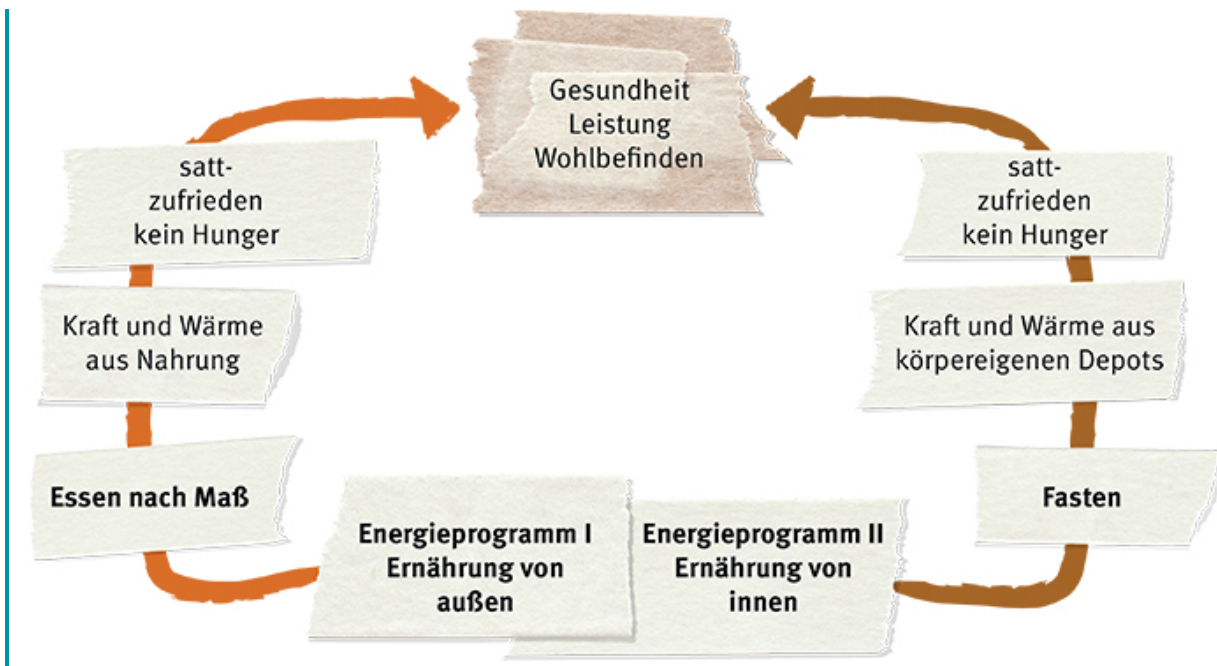
Sie wissen vielleicht aus eigener Erfahrung, dass Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Denkvermögen keineswegs unmittelbar vom Essen abhängen. Im Gegenteil, der Volksmund sagt ganz richtig: »Ein voller Bauch studiert nicht gern.« Der Nüchterne nämlich denkt besser und schneller. Welcher Bergsteiger isst vor dem Aufstieg? Wenn er um drei Uhr morgens aufbricht, steigt er drei, vier oder fünf Stunden während der nächtlichen Fastenzeit. Erst danach frühstückt er. Auch kein Läufer erbringt eine Spitzenleistung, wenn er vor dem Start gegessen hat.

Bereits aus diesen wenigen Beispielen wird deutlich, dass der Mensch normalerweise nicht »von der Hand in den Mund« lebt, dass er seine Kraft nicht unmittelbar aus der Nahrung bezieht. Er verfügt vielmehr über kör per eigene Reserven, die er sich in Form von Nahrungsdepots angelegt hat. Diese sind schneller und rationeller abrufbar als die Kraft aus der Nahrung, die erst nach zeit- und energieraubender Verdauungsarbeit gewonnen wird. Auch ein anderes Phänomen hilft, das alte Vorurteil zu widerlegen, der Mensch beziehe seine Energie unmittelbar aus der Nahrung: Nicht nur während, sondern auch nach einer Kraft- oder Ausdaueranstrengung fehlt oft jedes Bedürfnis nach Essen. Zunächst wird der Durst gestillt. Viel später erst stellt sich Hunger ein.



Sportler erleben den Zusammenhang zwischen Leistung und Fasten besonders intensiv. Sie wissen, dass Leistung in erster Linie mithilfe der Energie aus körpereigenen Kraftreserven möglich wird. Denn der Fastenstoffwechsel vermeidet Energieverluste durch die Verdauungsarbeit und mobilisiert die benötigte Kraft auf optimale Weise. Es ist sogar möglich, tage- und wochenlang ohne Nahrung zu leben und dabei erstaunliche Leistungen zu erbringen. Der schwedische Arzt Otto Karl Aly berichtet über den großen Fastenmarsch von zwanzig Schweden, die davon überzeugt waren, dass der Mensch aus seinen körpereigenen Depots nicht nur leben, sondern auch Leistungen vollbringen kann. Die Männer marschierten von Göteborg nach Stockholm – 500 Kilometer in zehn Tagen, also 50 Kilometer täglich –, ohne feste Nahrung zu sich zu nehmen. Jeder von ihnen brauchte am Tag nicht mehr als etwas Obstsaft und rund drei Liter Wasser. Dr. Aly berichtet, dass die Männer trotz ihres Gewichtsverlusts von jeweils fünf bis sieben Kilogramm prächtig aussahen, bester Laune waren und keineswegs erschöpft zu sein schienen. Im Gegenteil: Sie kamen sogar mit einem Zugewinn an Kraft und Ausdauer in Stockholm an.

#### ENERGIEPROGRAMME DES KÖRPERS



## LEBEN OHNE NAHRUNG

Das Umschalten von Essen auf Fasten geschieht ganz von selbst. Die Programme laufen in unserem Körper ganz automatisch ab. Die richtige Umschaltung von Energieprogramm I auf Energieprogramm II (**siehe Grafik >)** wird dabei vorbereitet

- durch das Wissen um die im Menschen vorprogrammierte Fähigkeit zum Fasten,
- durch das Vertrauen des Fastenden in die Ungefährlichkeit dieses natürlichen Weges,
- durch den freiwilligen Entschluss zu fasten und nicht zuletzt
- durch eine gründliche Darmentleerung, die das Signal zum Umschalten und die Einleitung des Fastens ist.

Das endgültige Ja zum Fasten kommt in den ersten Tagen mit dem für den Erstfaster überraschenden Erlebnis, dass er keinen Hunger verspürt. Er fühlt sich wohl und ist leistungsfähig. Daraus ergibt sich dann ein wachsendes Vertrauen auf die automatische Selbststeuerung des Körpers. Aus der Erfahrung heraus, dass Leben ohne

Nahrung möglich ist, gewinnt der Fastende jene innere Sicherheit, die von Nichtkennern des Fastens immer wieder wahrgenommen und bewundert wird.

#### INNENSCHAU

Um selbst herauszufinden, wann Sie besonders leistungsfähig sind, stellen Sie sich folgende Fragen:  
Unter welchen Umständen bin ich besonders leistungsfähig?  
Wann habe ich davor zuletzt etwas gegessen?  
Habe ich viel gegessen? Wenig? Oder vielleicht gar nichts?  
Habe ich Stimulanzien gebraucht wie Kaffee, schwarzen Tee, Cola, Nikotin oder Alkohol?  
Wovon ist meine Bestform ansonsten abhängig?

#### Das Signal Hunger

Hunger ist ein Signal unseres Körpers und bedeutet: »Ich warte auf Nahrung. Ich habe mich vorbereitet, Nahrung aufzunehmen. Ich produziere Speichel und Verdauungssäfte. Mein Stoffwechsel ist auf Energieprogramm I (**siehe Grafik >**) geschaltet.«

Fehlt die Energie aus der Nahrung, wird diese Erwartung des Körpers enttäuscht. Dann wird das Signal Hunger zu jenem unangenehmen bis quälenden Zustand, den wir als »hungern« bezeichnen: ein Körpergefühl, das wir bohrend in der Magengegend spüren und das hartnäckig unser Denken besetzt. Wenn es besonders schlimm ist, kann der Kreislauf darauf mit Schwindel, Übelkeit und Schwäche reagieren, in einigen Fällen auch mit heftigen Schweißausbrüchen und Zittern. Um diesen akuten Hunger innerhalb von fünf bis zehn Minuten zu beseitigen, kann schon ein Glas Obst- oder Gemüsesaft genügen. Etwas zu essen hilft jedoch dauerhafter. Satt sein bedeutet also, den körperlichen Hunger gestillt zu haben.

## ZU VIEL IST SCHÄDLICH

Wenn Sie ständig zu viel essen, übersteigt dies über kurz oder lang Ihre Verdauungskraft. Die im Darm liegenden gebliebenen Nahrungsteile setzen Gärungs- und Fäulnisprozesse in Gang, der Darm nimmt die so entstandenen alkoholartigen Produkte auf und leitet sie in den Organismus. Sie werden schläfrig, übel launig oder nervös. Nachts schlafen Sie wie betäubt oder Sie sind unruhig und können nicht ein- und durchschlafen. Um den Teufelskreis zu durchbrechen, sollten Sie Ihr Leben ändern. Das gelingt durch Fasten, Bewegung an der frischen Luft, die Umstellung auf Vollwerternährung – und mithilfe dieses Buches.

## Die innere »Nahrung«

Der Fastende verspürt keinen körperlichen Hunger, weil er auf Energieprogramm II (**siehe Grafik >**) geschaltet ist. Er hat keinen Hunger, weil ihn seine innere Energiequelle bis zu zehn Tage voll versorgt. Solange seine Nahrungsdepots ausreichen, kann er fasten. Alle Organe des Gesunden arbeiten auch im Fasten so sicher und selbstverständlich wie sonst.

## Totaler Verzicht fällt leichter

Vielleicht verstehen Sie jetzt auch, warum es oft so schwerfällt, einmal eine Mahlzeit auszulassen oder einfach ein bisschen weniger zu essen – beispielsweise während einer Reduktionsdiät mit 1 000 Kalorien. Der auf Energieprogramm I geschaltete Körper bekommt dann zu wenig Kraft und meint daher irrtümlich, er würde hungern. Der totale Verzicht auf Essen – also das Leben mit Energieprogramm II – ist da ungleich leichter.

## Fasten ist Leben

Jeder Mensch trägt die Fähigkeit in sich, auf Fasten umzuschalten. Sie muss lediglich neu erfahren und geübt werden. Der an das Fasten gewohnte Körper schaltet dabei natürlich schneller um als der fastenungeübte, sobald Nahrung fehlt. Aber auch als Fastenneuling werden Sie schon beim nächsten Mal erfahren, dass es Ihnen leichter fällt, eine bestimmte Zeit lang nichts zu essen.

Der Verzicht auf eine Mahlzeit ist für einen fastenerfahrenen Körper kein Problem mehr. Ihm gelingt es sogar ohne große Mühen, auf eine Mittelstellung zwischen Energieprogramm I und Energieprogramm II zu schalten. Er kann also auch längere Zeit mit einer Reduktionskost leben und damit seinen Energiebedarf zu einem Teil aus der Nahrung, zu einem anderen Teil aus den körpereigenen Depots decken – ohne Hunger zu haben. Diese Fähigkeit entwickelt sich schon beim stufenweisen Kostaufbau nach einer kurzen Fastenwoche.

Anhand der obigen Ausführungen wird klar, dass die Formel »Fasten = Leben ohne Nahrung« ein natürlicher Bestandteil unseres Daseins ist. Daher mutet es merkwürdig an, dass dieses Prinzip vielen Menschen noch immer unbekannt zu sein scheint. Die Vorstellung, jemand könne ohne Nahrung leben und in dieser Zeit sogar noch arbeiten, ist für sie einfach unfassbar. Sie befürchten stattdessen Entbehrungen, Schwäche, Krankheiten, ja sogar den Tod. Solche Vorurteile halten sich erstaunlich hartnäckig. Dabei brauchen wir uns nur in der Natur umzuschauen, um eines Besseren belehrt zu werden.

#### VITAMINMANGEL DURCH FASTEN?

Während des Fastens brauchen Sie keine zusätzlichen Vitamin- und Mineralstoffpräparate zu nehmen. Sind Sie gesund, verfügt Ihr Körper über ausreichende Reserven. Darüber hinaus führen Sie ihm durch (verdünnte) Obst-

und Gemüsesäfte beziehungsweise Gemüsebrühe täglich biologische Nährstoffe zu.

## **FASTEN IN DER TIERWELT**

Für viele in freier Wildbahn lebende Tiere gehört wochen- oder gar monatelanges Fasten zum normalen Jahresrhythmus. Die scheinbar besondere Fähigkeit ist ganz einfach die von der Natur eingeplante Form des Überlebens in der nahrungslosen Zeit. Von Wölfen beispielsweise ist bekannt, dass sie tage- und wochenlang ohne Nahrung leben können und dabei weite Strecken zurücklegen. Sie machen es einfach wie fast alle Raubtiere: Sie fressen, wenn sie Nahrung finden. Können sie keine Beute machen, leben sie aus ihren Nahrungsdepots. Im Hochgebirge frisst sich Wild wie Steinbock, Gämse, Hirsch oder Murmeltier im Herbst eine dicke Schicht Winterspeck an. Von dieser zehren die Tiere in der entbehrungsreichen Winterzeit. Während das Murmeltier Winterschlaf hält (wodurch es seinen täglichen Energiebedarf ganz erheblich reduziert), müssen Steinbock, Gämse und Hirsch einen harten Kampf gegen Schnee und Kälte durchstehen. Dass gerade in diese Fastenperiode die Brunft- und Paarungszeit fällt, macht auch dem Sceptiker deutlich: Fasten bedeutet keineswegs eine Minderung der Lebenskraft. Im Gegenteil, es ermöglicht potenziertes Leben.

## **ÜBERLEBEN MIT FASTEN**

Wie für Tiere, so war in früheren Zeiten die angeborene Fähigkeit, gespeicherte Nahrungsenergie zu nutzen, auch für den Menschen eine biologische Notwendigkeit, um zu überleben – sogar bei einem extrem langen Nahrungsentzug und selbst dann, wenn wichtige Körpersubstanzen teilweise abgebaut werden. Der Weg bis zum Verhungern ist weit.