

»Solange wir aufmerksam und voller Dankbarkeit essen, können wir eingefahrene Gewohnheiten ändern.«



**DR. MED. HELLMUT LÜTZNER**

(Jahrgang 1928) ist Facharzt für innere Medizin und Naturheilverfahren.

Schwerpunkt seiner Tätigkeit war stets das Fasten: Nach Stationen als Assistenzarzt in Dresden und Berlin und als Fastenarzt in der Buchinger-Klinik am Bodensee übernahm er 1975 die Kurpark-Klinik Überlingen, eine Fachklinik für ernährungsbedingte Krankheiten.

1976 erschien sein Ratgeber »Wie neugeboren durch Fasten«, 1984 dann zusammen mit Helmut Million »Richtig essen nach dem Fasten«. Beide Titel sind Standardwerke und Ausbildungsgrundlage für Fastenleiter.



## HELMUT MILLION

(Jahrgang 1949) ist Küchenmeister, Konditor und Diätkoch (DGE). Von 1975 bis 2013 war er Chefkoch der Kurpark-Klinik Überlingen. 2003 erhielt die Küche der Kurpark-Klinik den Bio-Star des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und

Landwirtschaft. Der mehrfach ausgezeichnete Koch ist auch bekannt als Autor zahlreicher Kochbücher.

# EIN WORT VORAB

Nach dem Fasten steht jeder vor der gleichen Aufgabe: Mit der ersten Mahlzeit beginnt die Auseinandersetzung mit dem Essen von Neuem – mit richtigem und falschem Genießen, mit sinnvollem oder sinnlosem Trinken, mit all den kleinen und großen Gelüsten, nicht selten auch mit dem wieder ansteigenden Gewicht.

Im Fasten haben Sie neue Erfahrungen mit dem Essen und Trinken gemacht. Sie haben entdeckt, dass Sie sehr gut über einen längeren Zeitraum ohne feste Nahrung auskommen können. Sie haben gesehen, wie wohltuend eine einfache Gemüsebrühe sein kann, wie Trinken Hungergefühle besänftigt und wie wohl Sie sich in solch einer Zeit der Beschränkung fühlen. Beim Fastenbrechen stellen sich weitere neue