



## Presseinformation

---

Dr. med. Hellmut Lützner

### Wie neugeboren durch Fasten

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 50 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7356-0

*Überarbeitete Neuauflage*

Erscheinungsdatum: Januar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



### Der meistverkaufte Fastenratgeber in neuer attraktiver Gestaltung

Fasten bedeutet nicht nur, Gewicht zu verlieren, sondern gibt uns auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung geben wir unserem Körper die Chance, zu entschlacken, zu entgiften und sich zu reinigen – eine echte Detox-Auszeit für Körper und Geist. Der erfolgreiche GU Ratgeber **Wie neugeboren durch Fasten** von Deutschlands Fastenpapst Dr. med. Hellmut Lützner bietet seit über 40 Jahren die verlässliche und exakte Anleitung für selbstständiges Fasten im Alltag und im Urlaub. Die neue Ausgabe ist inhaltlich auf den neuesten Stand gebracht und neu bebildert. Der bewährte Aufbau des Buches wurde aufgrund des großen Erfolgs des Bestsellers beibehalten.

- Übersichtlich: genaue Anleitungen und Tagespläne für die Fastenwoche – vom Entlastungstag über die Fastentage bis zum Kostaufbau
- Praktische Tipps: alles für eine erholsame und entlastende Fastenzeit

**Dr. med. Hellmut Lützner**, Facharzt für Innere Medizin, wurde 1928 geboren. Fasten, schon im Elternhaus Tradition, war stets Schwerpunkt seiner Tätigkeit: als Assistenzarzt in Dresden und Berlin und auch 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 Fernsehsendung „Fasten für Gesunde“ des Bayerischen Rundfunks dieses Buch, das seither als Bestseller mehrere Millionen Mal verkauft wurde. 1984 folgte in Zusammenarbeit mit dem Chefkoch der Klinik, Hellmut Million, das Buch für die Nachfastenzeit „Richtig essen nach dem Fasten“. Beide Bücher zusammen sind auch Grundlage für die Ausbildung zum/zur Fastenleiter/in.