

## Barbara (50): „Das Fasten gab mir wieder Lebensmut“

Barbara und Tochter Julia (18) halten zusammen



**A**ls sie 49 Jahre alt wurde, begann Barbara S.\* die Weichen für ein neues Leben zu stellen. Nach 30 Jahren Ehe hatte sich die

Krankenschwester von ihrem Mann getrennt. Die Scheidung war durch, doch aus dem gemeinsamen Haus war sie noch nicht

ausgezogen. Sie erinnert sich: „Mir fehlten die Ruhe und die Kraft, endlich einen Schlusstrich zu ziehen. Ich war traurig und weinte viel.“

In einer Zeitschrift las Barbara eine Reportage über eine Fastenreise. Spontan buchte sie eine Fastenwoche in der Provence. „Die ersten Tage fielen mir schwer“, erinnert sie sich. „Ich hatte zittrige Knie und Kopfschmerzen, fühlte mich schlapp. Dazu dieser quälende Hunger ... ich dachte nicht, dass ich durchhalte.“ Doch schon bald merkte die 50-Jährige: „Ich bekam einen Energiekick. Es ging mir super und ich lachte die ganze Zeit. Ich begriff, dass vieles, worüber ich mich sonst aufregte, nicht wichtig war. Und ich bekam Lust, mein Leben zu ordnen.“

Hungern, um die Seele satt zu machen – das klingt wie ein Widerspruch, doch Fastenexpertin Gerti Neu ([www.fasten-reisen.de](http://www.fasten-reisen.de))

erklärt: „Fasten sorgt für Klarheit in Körper, Seele und Geist. Hinterher fühlt man sich, als sei man an der Steckdose des Lebens gewesen.“ Genauso ging es Barbara. Sie fand beim Fasten neuen Lebensmut und Kraft für wichtige Entscheidungen: „Nach der Reise bin ich direkt aus dem Haus meines Mannes ausgezogen“, sagt sie.

Als die Sächsin nach einem Jahr merkte, dass sich alte Gewohnheiten wieder einschlichen, fastete sie erneut eine Woche – diesmal zu Hause. „Ich hatte das Bedürfnis, mich innerlich zu reinigen“, erklärt sie. Selbst für ihren stressigen Arbeitsalltag als Chefin eines Pflegedienstes hat Barbara bei ihren Hungerkuren wertvolle Lektionen gelernt. „Mit meiner neuen Ruhe schaffe ich viel mehr als früher. Und nebenbei höre ich öfter: Hey, du siehst toll aus. Hast du abgenommen?“