

RADANA KUNY  
SUSANNE RATZER



# FASTEN MACHT GLÜCKLICH!

EIN ERZÄHLRATGEBER ÜBER  
DAS FASTEN UND DAS LEBEN

Radana Kuny / Susanne Ratzer

**Fasten macht glücklich!**

Radana Kuny  
Susanne Ratzner

# Fasten macht glücklich!

Ein Erzählratgeber über das Fasten und das Leben



SPIRIT RAINBOW VERLAG 2020

# Impressum



1. Auflage 2020  
© Spirit Rainbow Verlag  
UG haftungsbeschränkt

[www.spirit-rainbow-verlag.de](http://www.spirit-rainbow-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten  
Printed in Germany

Gestaltung, Druck und Vertrieb:  
Druck- & Verlagshaus Mainz  
Süsterfeldstraße 83  
52072 Aachen

[www.druckereimainz.de](http://www.druckereimainz.de)

Abbildungsnachweis (Umschlag):  
Motiv von Marcel Czezinski ([www.strichfiguren.de](http://www.strichfiguren.de))

Print:  
ISBN-10: 3- 948108-11-0  
ISBN-13: 978-3- 948108-11-3

E-Book:  
ISBN-10: 3-948108-14-5  
ISBN-13: 978-3-948108-14-4



# Liebe LeserInnen,

Lebensenergie ist unser höchstes Gut. Chronische Müdigkeit, Lustlosigkeit und Übergewicht halten uns davon ab, unser volles Potenzial zu entfesseln und unsere besten Ergebnisse zu erreichen. Deshalb sind Gesundheit und Vitalität die Grundlage für alles, was wir uns im Leben wünschen: Erfolg, Glück, persönliche Entwicklung, private und berufliche Erfüllung.

Doch was, wenn wir nicht voller Lebensenergie sind? Nun, wir haben zwei Möglichkeiten: Wir können uns in unser Schicksal fügen und uns damit abfinden, dass Glück, Erfolg und Erfüllung anderen Menschen vorbehalten sind. Oder wir können verstehen, dass unsere Vergangenheit nicht unsere Zukunft bestimmt – und eine kraftvolle Entscheidung für uns selbst, für unsere Vitalität und für unser Leben treffen.

Diesen zweiten Weg haben Susanne Ratzer und Radana Kuny gewählt und mit »Fasten macht glücklich« ein Buch geschaffen, das weit mehr als nur ein Ratgeber ist. Es ist eine schonungslos ehrliche Darstellung des Fastenprozesses, der mitunter pure Glücksgefühle beschert und an anderer Stelle den Autorinnen auch knallharte Willenskraft abverlangt. Aber das Buch handelt auch von Persönlichkeitsentwicklung, von selbstbestimmtem Handeln, von Erfolgen und von der Kraft, die wir entwickeln können, wenn wir ein Vorhaben beginnen und es bis zum Ende durchziehen.

Mir selbst liegt Gesundheit sehr am Herzen, und diesen Wert gebe ich auch meinen Seminarteilnehmern weiter. Umso mehr freut es mich, dass gerade ich gebeten wurde, die einleitenden Zeilen für dieses besondere Buch zu schreiben. Denn was die beiden Autorinnen hier beweisen, ist ebenso simpel wie lebensverändernd: Alles beginnt mit einer Entscheidung. Uns allen steht es frei, über unser Leben selbst zu bestimmen – wenn wir bereit sind, die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Radana Kuny und Susanne Ratzner haben Verantwortung übernommen und eine bewusste, mutige Entscheidung für ein glücklicheres, erfolgreicherer und vor allem gesünderes Leben getroffen. Noch besser: Sie nehmen ihre Leser an die Hand und begleiten sie Schritt für Schritt durch den eigenen Fastenprozess. Diese mentale Unterstützung macht das Durchhalten leichter und motiviert jeden Tag aufs Neue dazu, an sich selbst zu glauben und selbstbestimmt zu handeln.

»Fasten macht glücklich« ist nicht nur ein Buch, sondern auch ein Coaching-Tool, eine Reise durch die Persönlichkeitsentwicklung und ein Statement: Wer will, findet Wege – wer nicht will, findet Gründe.

Liebe LeserInnen, sind Sie bereit, eine bewusste Entscheidung für mehr Vitalität und Lebensenergie zu treffen? Wie wäre es, wenn Sie sich zu diesem Commitment bereits jetzt entschließen würden, bevor Sie mit der Lektüre beginnen? Wie könnte Ihr Leben sich verändert haben, wenn Sie schließlich die letzte Seite dieses Buches erreichen – schlanker, gesünder und kraftvoller als heute?

Ich möchte Sie einladen, genau das zu tun.

Seien Sie hungrig – im wahrsten Sinne des Wortes – und denken Sie daran: Am Ende der Ausreden beginnt Ihr Leben.

*Ihr Jörg Löhr*

*»Da flehen die Menschen die Götter an um Gesundheit und wissen nicht, dass sie in ihren eigenen Händen liegt. Durch ihre Unmäßigkeit schädigen sie ihre Gesundheit, durch ihre Begierden machen sie sie zuschanden.«*

(DEMOKRIT, circa 460–371 v. Chr.)

## 2. Fastentag

*Liebe Susi,*

wie du weißt, habe ich gestern mit dem Fasten angefangen. Die letzten zwei Jahre, seit es mit Andreas angefangen hat, habe ich mich furchtbar verhalten, was das Essen betrifft. Obwohl ich sehr wohl weiß, wie gesunde Ernährung funktioniert und was mein Körper braucht, habe ich mich vorwiegend von Kohlenhydraten ernährt.

Natürlich blieb dieses Verhalten nicht ohne Folgen. Ich habe das Höchstgewicht meines Lebens erreicht und fühle mich einfach nur unwohl. Diese Frau im Spiegel bin ich nicht – so möchte ich nicht sein.

Mein Leben ist schwer geworden – im wahrsten Sinne des Wortes. Zudem habe ich ständig Sodbrennen und starke Gelenkschmerzen. So kann es einfach nicht weitergehen!

Mein Entschluss steht fest: Ich werde vier Wochen (28 Tage) lang fasten. Das bedeutet, dass ich mich in dieser Zeit nur flüssig (also von Wasser, Tee, verdünntem Saft und ab und zu von Suppe) ernähren werde.

Warum ich das mache?

- Ich möchte mindestens acht Kilogramm abnehmen,
- meinen Körper entlasten,
- Fett abbauen,
- etwas für meine Gesundheit tun,
- mich vom ungesunden Essen distanzieren,
- mir selbst beweisen, dass ich Disziplin habe
- und mir selbst wieder gefallen.

Fasten ist nichts Fremdes für mich. Seit vielen Jahren faste ich regelmäßig.

Allerdings überrascht es mich immer wieder aufs Neue, wie sehr der Erfolg dabei von meinem mentalen Zustand abhängt.

Am längsten habe ich bis jetzt 18 Tage gefastet, und ich fand es großartig. Manchmal jedoch habe ich nicht mal einen halben Tag durchgehalten. So ging es mir die letzten Wochen: Ich habe es einfach nicht geschafft! Jedes Mal, wenn ich auch nur kurz auf das Essen verzichtete, stieg eine Panik in mir hoch. Die Vorstellung, über viele Tage nicht essen zu können, war unerträglich für mich. Essen ist zu meinem Anker, meinem Trost geworden. Wie könnte ich nur darauf verzichten?

Und doch wollte ich es so sehr. Fasten ist nach wie vor der schnellste Weg, nicht nur ordentlich abzunehmen, sondern auch Ruhe in seinen Geist zu bringen – sozusagen ein mentales Entgiften und Aufräumen.

Als Andreas im März seine Diagnose erhielt und Weihnachten starb, suchte ich Trost im Essen. Ich bin ein sogenannter »emotionaler Esser«. Einige Menschen können nichts essen, wenn sie unter Stress stehen oder Kummer haben – bei mir ist es genau umgekehrt. An meiner Figur kann man ablesen, wie ich mich fühle: Je dicker ich bin, desto trauriger bin ich auch. Durch das Dicksein werde ich dann noch trauriger, was bedeutet, dass ich noch mehr esse – ein verdammter Kreislauf!

Das letzte Jahr stand unter dem Motto: Arbeiten und Fressen! Ja, ich fraß! Ich versuchte meinen Verlustschmerz mit Essen zu kompensieren. Tagsüber arbeitete ich fast ohne Pause und abends saß ich heulend à la »Bridget Jones« mit einer Familienpackung Eis und sonstigem Essbaren vor dem Fernseher.

Der Schmerz und meine Sehnsucht nach Andreas wurden dadurch nicht weniger – ich selbst wurde jedoch täglich mehr.

Nach diesem Trauerjahr wog ich ganze 15 Kilo mehr!

Allerdings hatte ich schon in den sieben Monaten während Andreas' Sterbeprozesses ganze fünf Kilo zugenommen: Kohlenhydrate waren mein Trost, sei es in der Klinik oder daheim. Je härter das Leben war, desto mehr brauchte ich Zucker in Form von Süßigkeiten und Junk Food.

Andreas wog fast 30 Kilo mehr als ich, als wir uns kennenlernten. In meinen Augen war er wunderschön: fast 190 Zentimeter groß, mit dunklem Haar, leuchtenden Augen und einer athletischen Figur.

Als er in meinen Armen starb, wog er weniger als ich – er fühlte sich an wie ein zartes Vögelchen, das ich jederzeit zerbrechen könnte.

Zerbrochen bin jedoch ich – tief im Inneren, ungeschützt von meinen äußeren Schutzpolstern. Ganze zwei Tage habe ich mir freigenommen, um mich dann erneut in meine Arbeit zu stürzen.

Sicherlich war das Geldverdienen ein wichtiger Aspekt. Als Selbständige verdiene ich eben nur, wenn ich arbeite. Die sieben intensiven Monate, in denen ich Andreas pflegte, haben mich finanziell ziemlich belastet. Somit musste ich wieder richtig ran.

Aber auch ohne das Geldthema war die Arbeit die perfekte Flucht. Sobald ich bei meinen Kunden bin, klickt ein Schalter in mir auf »Beruf« um. Ich bin hochkonzentriert und professionell ... die beste Ablenkung von mir selbst.

Ich lebe zwei Berufe aus. Ich schreibe bewusst »lebe«, denn ich empfinde sie meist nicht als Arbeit, sondern als Berufung. Ich bin Coach für Menschen und Verhaltensberaterin für Hunde.

Die Arbeit mit den Hunden erdet mich, denn Hunde fühlen unsere inneren Zustände und reagieren entsprechend darauf. Meinen Hunden habe ich es zu verdanken, dass ich nicht den Boden unter den Füßen verloren habe. Sie zwangen mich täglich, mich um sie zu kümmern, nach draußen zu gehen und meiner Arbeit nachzukommen.

Meine Coachingarbeit wiederum hilft mir, mit meinen eigenen Dämonen besser umzugehen, zu verstehen, was in uns vorgeht, und das Unterbewusstsein mit ins Boot zu holen.

Doch das Beste, was mir passieren konnte, warst du, liebe Susi. Du bist nicht nur die allerbeste Seelenfreundin, die ich mir wünschen kann, sondern auch selbst ausgebildeter Coach – sozusagen zwei Personen zum Preis von einer. Du stehst mir als Freundin und als Coach zur Seite, hast mich an die Hand genommen und mich durch meine eigene Hölle sicher hindurch begleitet.

Es gibt keine Worte, die meine Dankbarkeit dafür auch nur annähernd ausdrücken könnten.

Wir beide wissen, dass es wichtig ist, alle Gefühle zuzulassen. Auch Kummer, Trauer und Schmerz brauchen ihre Zeit, um heilen zu können. Früher war es üblich, dass jedem ein Trauerjahr zugestanden wurde. Heute diagnostizieren die Ärzte nach nur wenigen Wochen eine Depression und verschreiben antidepressive Psychopharmaka. Ist mir auch passiert – nur habe ich die Medikamente – Gott sei Dank! – nicht

genommen. So schlimm der Schmerz auch war, ich habe ich nie, wirklich nie daran gezweifelt, dass ich es schaffe, heil da rauszukommen.

Ich würde auch alles wieder so machen. Bei Andreas und mir war es Liebe auf den ersten Blick. Die zwei Monate, die wir hatten, bevor seine Diagnose kam, waren ein Traum.

Ich fühlte mich so glücklich, so geliebt, so geborgen wie noch nie zuvor in meinem Leben. Somit gab es dann auch keinen Zweifel, dass ich ihn zur Pflege bei mir aufnehmen würde.

Wir hatten neun Monate miteinander – zwei davon im Paradies und sieben Monate in der Hölle. Ich habe es nie bereut. Er war jede Sekunde, jeden Schmerz und jede Träne wert. Bis heute sehe ich seine liebevollen Augen, die tief in meine Seele blicken. Bis heute erinnere ich mich an das Gefühl, von ihm berührt zu werden, und bis heute höre ich sein Lachen.

Nun ist er in einer anderen Dimension und es wird Zeit, ihn gehen zu lassen und wieder anzufangen zu leben.

Seit einigen Wochen spüre ich, wie mein altes Ich sich danach sehnt, wieder ans Tageslicht zu kommen – wie sich alles in mir nach Leichtigkeit, nach Unbeschwertheit sehnt. Mir fällt auch auf, dass ich anfangs, wieder Sehnsucht nach Zärtlichkeit, nach der Nähe eines Mannes zu spüren. Dass ich wieder bereit bin zu leben.

Meine Fettpolster empfinde ich nicht mehr als Schutz, sondern als Gefängnis. Ich kann es kaum ertragen, mich so zu sehen und mich so träge in meinem Körper zu fühlen. Ich spüre jedes Kilo, meine Gelenke schmerzen, und wenn ich mit meinen Hunden unterwegs bin, strengt mich jeder Schritt an und ich bin sehr schnell aus der Puste. Sport zu machen ist kaum möglich: Nach ein paar Minuten auf dem Trampolin kollabiere ich fast. Das tut weh. Es entsetzt mich, wie weit ich mich von mir selbst entfernt habe.

Hinzu kommt, dass mir kaum etwas aus meinem Kleiderschrank passt. Ich sehe aus wie die oft zitierte Wurst in der Pelle. Gruselig!

Immerhin habe ich es in den letzten Wochen geschafft, durch Intervallfasten fast 5 Kilo abzunehmen. Schon die haben dafür gesorgt, dass ich anfangs, mich wieder wie ein Mensch zu fühlen.

Nun möchte ich noch einen Schritt weitergehen. Ich will richtig fasten – tage-, eventuell wochenlang. Nicht nur meinen Körper, sondern auch meine Seele heilen. Es gibt kaum eine tiefgreifendere Erfahrung.

In der Fastenzeit werden wir mit uns selbst konfrontiert. Genau das ist der Grund, warum ich gestern diesen Geistesblitz hatte, über mein Fasten zu schreiben. Dass du mitmachst, liebe Susi, ist absolut großartig! So können wir aus zwei Perspektiven berichten und uns gegenseitig motivieren und einander Mut machen.

Allein, dass ich heute schon bei Tag 2 bin und mich sehr wohlfühle, verdanke ich dir und unserem Projekt.

Ich möchte in den kommenden Tagen vollkommen ehrlich sein, egal wie schonungslos und schmerzhaft diese Ehrlichkeit auch sein mag. Und wer weiß – vielleicht liest eines Tages jemand unser Buch und fühlt sich davon an die Hand genommen und motiviert.

Ich kann es kaum erwarten, dass wir unsere Erfahrungen bezüglich des Fastens miteinander teilen. Ach, es bleibt einfach spannend!

Bis später  
*Deine Radana*

•••

*So, meine liebe Radana,*

es geht los ...

Vielen Dank, dass du dieses Projekt mit mir teilst – und vielen Dank für deine lieben Worte an mich! Ich weiß, du wärst genauso für mich da, wie ich es gewesen bin, und ich bin sehr froh und dankbar, dass ich dich begleiten durfte.

Nun fängt eine neue Zeit für dich an. Du hast mir zu Beginn des Jahres gesagt, dass du dir nach dieser schweren Zeit der Trauer wieder Leichtigkeit in deinem Leben wünschst, und offensichtlich bist du jetzt bereit dafür.

Wir beide werden nun also fasten, wenn auch auf unterschiedliche Art und aus ganz verschiedenen Motiven. Du wirst »vollfasten« – ich werde »intervallfasten« (8/16).

Im letzten Jahr habe ich erlebt, was es heißt, sich ausgebrannt zu fühlen – ausgepowert und ganz plötzlich ohne jede Lebensfreude und Energie zu sein.

Ich hatte den Sinn in meinem Job als Führungskraft verloren, hatte mich völlig zerrieben zwischen Pflichterfüllung und Umsetzung äußerer (für mich teilweise nicht nachvollziehbarer) Vorgaben meines Arbeitgebers und außerdem all dem, was aus meiner Sicht eine gute Führungskraft ausmacht: meinen Mitarbeitern ein wertschätzendes Umfeld zu schaffen, in dem sie sich wohlfühlen und somit auch produktiv sein können.

Ich habe nur noch funktioniert – und dabei den Zugang zu mir selbst verloren ...

Für mich ist es entscheidend, ob wir einen Sinn in dem sehen, was wir tun. Es gibt immer mehr Menschen mit Burnout, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen, und viele davon stehen im Zusammenhang mit unserer immer hektischeren Zeit des Multitaskings. Doch auch die Sinnfrage spielt eine wichtige Rolle dabei. Das wäre allerdings ein Thema für ein eigenes Buch ...

Meine Freundin Kathrin erkrankte erneut an Krebs und mir wurde schlagartig klar, dass ich dieses Leben so nicht weiterführen möchte – dass mir meine Lebenszeit viel zu wichtig ist, als dass ich nur für andere funktionieren könnte.

Ich bin mir SELBST wichtig genug, mein Leben mit Sinn zu füllen und dafür Sorge zu tragen, dass es mir gut darin geht. Und ich habe mir erlaubt und mich getraut, das auch im Außen zu sagen und zu zeigen. Das hat mich viel Überwindung gekostet, und ich weiß noch genau, wie ich mich gefühlt habe, als ich mich meinem Chef offenbart habe. Es hat aber auch unendlich gutgetan und war ein so wichtiger Schritt – ein JA zu mir selbst.

Mein Chef hat sehr verständnisvoll reagiert – als Mensch. Er hat mich verstanden und mir Rückendeckung und Unterstützung geschenkt. Dafür bin ich ihm sehr dankbar, und es ist schön zu wissen, dass es solche Menschen auch in einer so harten Branche wie meiner gibt.

Weshalb faste ich?

In den letzten Jahren habe ich mich sehr gestresst und belastet gefühlt und mich viel zu wenig um mich selbst gekümmert. Ich habe aus Stress und Frust einfach das gegessen, was gerade da war. Das bedeutet, was und vor allem wann ich wollte – also irgendwie ständig.

Dabei habe ich 4 Kilo zugenommen, was nicht wirklich viel ist und bei meiner Körpergröße (177 cm) auch kaum jemandem auffiel – außer mir selbst. 😊 Die Gewichtsabnahme steht also gar nicht so sehr in meinem Fokus.

Aber ich fühle mich nicht mehr fit und ständig müde – irgendwie energielos. Und: Mein besonderer Schwachpunkt ist mein Bauchumfang. Ich bin insgesamt schlank, meine Körpermitte jedoch ist zu fett – im wahrsten Sinne des Wortes.

Und genau dieses Fett ist gefährlich...

Inzwischen habe ich viele Bücher zum Thema »Ernährung« gelesen, und es ging immer wieder um das Fasten. In den letzten drei bis fünf Jahren gab es viele neue Erkenntnisse dazu, und so wurde ich neugierig.

Das Fasten scheint so eine Art Jungbrunnen zu sein: eine Möglichkeit, der Fülle, dem Überfluss und der permanenten Möglichkeit zu essen zu entkommen. Es ist eine Gelegenheit für den Körper, einfach mal runterzufahren.

Nachdem ich meine Führungsposition abgegeben hatte, fand ich zu einer gesünderen und achtsameren Lebens- und Ernährungsweise zurück. Ich verspüre insgesamt weniger Druck und Belastung. Inzwischen bin ich

in der dritten Woche des »intermittierenden Fastens« oder »Intervallfastens« angelangt. Ich habe meine Mahlzeiten von drei auf zwei reduziert und halte das »16/8«-Prinzip recht konsequent ein.

Das bedeutet für mich, dass ich mittags und abends (möglichst nicht so spät – am besten zwischen 18 und 19h) esse und nach der Abendmahlzeit ca. 16 Stunden Pause mache mit dem Essen.

Pro Woche gönne ich mir ein bis zwei »Ludertage«, an denen ich so richtig zuschlage – mit allem, wonach mir gerade ist. Ich habe gelesen, dass das sehr wichtig ist, damit der Körper seinen Stoffwechsel nicht herunterfährt.

Und: Es geht mir großartig!

Ich habe bereits 2,5 Kilo abgenommen und ich sehe, dass sich mein Bauchumfang deutlich reduziert. Außerdem habe ich Power ohne Ende.

Oft fragen mich Menschen, wenn ich davon erzähle: »Hast du denn keinen Hunger, wenn du nicht frühstückst?«

Meine Antwort: »Doch, habe ich! Und?«

Das gehört ja dazu! Hunger ist eine Empfindung, die wir in unserer Welt meist ganz schnell abstellen, indem wir etwas essen. Aber Hunger in dieser Form tut nicht weh. Es ist Teil des Fastens, das auch mal auszuhalten. Wir sind es nur nicht mehr gewohnt.

Außerdem ist die Freude auf ein gesundes Mittagessen dann umso größer.

Soeben habe ich die ersten Frühlings-Sonnenstrahlen genutzt und war eine Stunde auf dem Rad – herrlich, und das ganz ohne Heißhunger!

Auch ich freue mich sehr auf unseren Austausch und unsere Erfahrungen.

Hab einen wundervollen Abend!

*Deine Susi*

PS: Ich hatte heute Mittag eine Lachsquiche mit Salat, und nun freue ich mich unendlich auf ein paar Eier mit kleingehackter Rohkost ... 😊

# 3. Fastentag

*Guten Morgen, liebe Susi,*

ja, es ist super, dass wir diese Erfahrung miteinander teilen. Besonders spannend finde ich, dass wir zwei unterschiedliche Fastenformen ausüben – das Intervallfasten und das normale Fasten.

Unsere Gründe mögen unterschiedlich sein, doch unser beider Ziel ist, dass wir uns besser fühlen, sowohl seelisch als auch körperlich. Ich bin richtig gespannt, wohin uns die Reise führt.

Gestern ging es mir jedoch körperlich wie auch seelisch nicht so gut. Es kamen massive Ängste und alte Erinnerungen hoch. Auch mein Körper reagiert heftig: Kopfschmerzen und Gliederschmerzen plagen mich, und ich habe die ganze Zeit extreme Lust zu essen.

Zum Glück kenne ich das von früher und weiß, dass es normal ist. Für mich sind die ersten drei bis vier Tage immer die schwierigsten. Es gibt da eine Stimme in mir, die versucht, mich zum Essen zu verführen. Das Schreiben mit dir hilft mir, konsequent zu bleiben.

Ich möchte mir jetzt selbst das Geschenk machen, durchzuhalten. Was sind schon vier Wochen? Wie schnell die Tage verfliegen! Nach den ersten zwei Wochen werde ich mich schon ganz anders fühlen – und vor allem auch anders aussehen. Wetten, dass mir dann wieder einiges aus dem Kleiderschrank passt, was jetzt viel zu eng ist?

Es ist verrückt: Mir tut sogar das Schreiben richtig weh. Meine Schultern und mein rechter Arm fühlen sich an, als ob ich starkes Rheuma hätte. Selbst der Weihrauch hilft mir im Moment nicht so gut wie sonst. Aber ich freue mich, dass mittlerweile sogar erwiesen ist, dass Fasten auch bei Gelenkschmerzen sehr wirkungsvoll ist.

Ich möchte meinen Körper nicht mit Schmerzmitteln vergiften. Das mag für eine kurze Zeit Linderung bringen, aber auf Dauer kann ich mir das nicht vorstellen. Ich glaube an die Selbstheilungskraft in uns. Sobald unser Körper Zeit hat und nicht mehr mit der Verdauung beschäftigt ist, kann er all seine Kraft und Energie in die Heilung investieren.