

# “Ein paar überflüssige Kilos” verlieren

J.C.A., Spanien

18.08.2011

Seit dem vergangenen November  
bitte ich den hl. Josefmaria, mir zu  
helfen, dünner zu werden, denn in  
den letzten Jahren hatte ich nicht auf  
mich geachtet und “ein paar  
überflüssige Kilos” angesammelt.  
Jetzt, acht Monate nachdem ich ihn  
für dieses konkrete Anliegen gebetet  
habe, kann ich mit großer Freude

sagen, dass ich mit seiner Hilfe und ohne eine besondere Diät 20 Kilos verloren habe. Natürlich habe ich meine Lebensgewohnheiten nach und nach verändert, aber ohne seine Hilfe wäre es mir nicht möglich gewesen. Nun bete ich weiter zu ihm, denn der Arzt hat mir geraten, noch mehr abzunehmen.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/ein-paar-uberflussige-kilos-  
verlieren/](https://opusdei.org/de/article/ein-paar-uberflussige-kilos-verlieren/) (22.02.2026)