

Estelle Wallace

## «Ich kann dir ein Sixpack besorgen, aber...»



Estelle Wallace hat eine Mission!

Quelle: Instagram / estelle\_purewellness

Die Nordirerin Estelle Wallace hat es auf die Kilos abgesehen, die Sie gerne loswerden möchten. Und nicht nur das: «Ich kann dir ein Sixpack besorgen, aber ich bin viel mehr daran interessiert, dich in den Himmel zu bringen!»

Estelle Wallace wuchs in Ballymena, Nordirland auf. In der Schule liebte sie den Sport-Unterricht und in ihren Teenagerjahren drehte sie mit der britischen Fitness-Ikone [Rosemary Conley](#) Aerobic-Videos. Als junge Erwachsene arbeitete sie dann als Schaufensterdekorateurin und abends erteilte sie Fitnesskurse.

Eines Tages entdeckte sie einen schmerzenden Knoten in ihrem Schienbein, der sich als gutartiger Tumor herausstellte. «Meine Mutter erzählte sofort in

verschiedenen Gebetsgruppen davon und Leute aus der ganzen Stadt begannen für mich zu beten. Zu dieser Zeit war ich nicht mit dem Herrn Jesus unterwegs. Als ich beim Chirurgen war, der den Tumor entfernen sollte, konnte er diesen bei der Bestrahlung nicht finden – er war nicht mehr da. Gott hatte mich vollständig geheilt!»

## **Erschütterndes Wunder**

Dieses Wunder erschütterte Estelle bis ins Mark: «Der Gott des Universums hatte die Gebete für mich erhört. Ich fühlte mich anerkannt und ging direkt in eine örtliche Kirche. Dort war es, als würde der Pastor direkt zu mir predigen. Ich habe mein Leben auf der Stelle Gott übergeben.»

Bis zu diesem Zeitpunkt war Fitness ihr ganz grosses Hobby gewesen. Nun fand sie, dass es noch etwas mehr für sie geben müsse. Kurz danach zeigte ihr einer der Pastoren der Kirche eine Sporteinrichtung, die zur christlichen Gemeinde gehörte: «Es war ein kleines Fitnessstudio, aber ich sagte, dass ich freiwillig abends ein oder zwei Kurse unterrichten würde.»

## **Fitness für die Kaputten**

Bald darauf wurde sie zur Leiterin dieses kirchlichen Fitnessstudios. Das «Pure Wellness Gym», so der Name des Studios, «begann aufzublühen. Es ist ein Fitnessstudio für die Kaputten, nicht für die Schönen. Wir bitten die Leute, ihren Ego vor der Tür zu lassen.»

Estelle Wallace und ihr Trainer-Team helfen Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, die Kontrolle über ihre Gesundheit zu übernehmen. Dies gilt sowohl für ihren Körper als auch für ihren Geist. Sie erklärt den Besuchern: «Ich kann dir ein Sixpack besorgen, aber ich bin viel mehr daran interessiert, dich in den Himmel zu bringen!»

## **107 Menschen fanden im Gym zum Glauben**

107 Menschen haben im Gym zu Jesus Christus gefunden. Estelle Wallace beobachtet, wie Jesus Ganzheit bringt für Magersüchtige, Alkoholiker, Depressive

oder Menschen, die mit Zerebralparese leben.

Estelle und ihr Team predigen die Menschen nie an, sie werden aber oft gefragt, welchen Unterschied Jesus in ihrem Leben macht. Dann sprechen sie über ihren Glauben, beten um Heilung und helfen den Menschen, eine christliche Gemeinde zu finden, die sie ihr Zuhause nennen können.

## Veränderung beginnt nicht im Körper

Im Charity-Shop der Kirche traf sie einmal eine Frau, der es gesundheitlich richtig schlecht ging. «Sie erzählte mir, dass sie kurz davorstand, sich das Leben zu nehmen. Sie konnte nicht abnehmen und fand sich hässlich. Mein Herz brach. Sie weinte und Gott zeigte mir, dass ich ihr helfen soll.»

Estelle Wallace sprach ihr Hoffnung zu und half ihr mit einem Ernährungs- und Bewegungsprogramm. «Wahre Veränderung beginnt nicht im Körper, sondern im Herzen. Nach dieser Begegnung beschloss ich, Menschen zu helfen, die am Ende ihrer Kräfte sind und die das Gefühl haben, nicht gesund oder fit zu werden.»

Sie entwickelte einen Ernährungsplan, der das Wohlbefinden verändert. Bei dem Programm «Shrink Fitness» ([an dem man weltweit teilnehmen kann](#)) geht es auch darum, zu wissen, dass man geliebt wird, dass man einen Wert hat.

## Die Wohnung

Estelle Wallace sagt: «Unser Körper ist alles, was der Heilige Geist hat, um darin zu wohnen. Also haben wir die grosse Verantwortung, uns um uns selbst zu kümmern. Wir sollten danach streben, fit für unseren Dienst zu sein. Jeder von uns hat eine einzigartige Berufung im Leben, und damit wir sie erfüllen können, müssen wir in unsere Gesundheit investieren.»

Viele Menschen hassen das, was sie im Spiegel sehen, erklärt Estelle Wallace weiter. «Ich glaube, das macht Jesus traurig, weil wir nach seinem Ebenbild geschaffen sind und er keine Fehler macht. Jesus sagte, dass wir andere lieben sollen, wie wir uns selbst lieben, also müssen wir zuerst uns selbst lieben. Das ist keine Eitelkeit, sondern ein Befehl. Lasst uns also Veränderungen vornehmen, damit wir unsere Berufung erfüllen können, und zwar durch einfache

Ausgangspunkte wie ausreichend Wasser zu trinken, frische, gesunde Lebensmittel zu essen, erholsamen Schlaf und genügend Bewegung zu haben.»

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[Sophie Mei Lan: «Fitness und Glaube helfen neurodivergentem Gehirn»](#)

[Ernestine Shepherd \(84\): Ältteste Bodybuilderin der Welt ermutigt uns alle](#)

[Tiefe Veränderung: Marcela im Kampf gegen Essstörung und Selbstverletzung](#)

Datum: 05.01.2024

Autor: Becky Hunter-Kelm / Daniel Gerber

Quelle: Woman Alive / Übersetzt und bearbeitet von Jesus.ch

Tags

[Sport](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[ERlebt](#)