

# „Ohne Diät mein Weg

**Karin (31) hatte es schon aufgegeben. Nichts half. Ein MENTALTRAINING rettete sie jedoch aus Gewichtsfalle und Einsamkeit**

**H**offnungslos fühlte sich Karin Günther. Alle Diäten waren erfolglos. „Nulldiät, Apfelessig, Pulver, Pillen – und hinterher wog ich noch mehr als vorher“, erzählt die junge Finanzkauffrau aus Dingelstädt in Thüringen. 143 Kilo bei 1,68 Meter Größe – Grund genug, verzweifelt zu sein. Karin mochte nicht mehr unter Leute gehen, schloss sich

**143 Kilo machten sie einsam und traurig**

vom Leben aus – und futterte aus Frust und Einsamkeit nur noch mehr. Ein Teufelskreis, aus dem es für sie scheinbar kein Entkommen gab.

Nur ihre Mutter hatte die Hoffnung noch nicht aufgegeben und meldete ihre verzweifelte Tochter nach einem Fernsehbericht bei dem

HerzogConcept an. Abnehmen wird dabei emotional gesteuert.

„Auf der Fahrt zu dem Einführungsseminar in München hätte ich meine Mutter lynchen können“, erinnert sich die 31-Jährige. Schon ein paar Stunden später aber war sie ihr dankbar – für den

**Starke Gefühle statt fette Mahlzeiten**

Einstieg in ein neues, schlankes und glückliches Leben mit unglaublichen 150 Pfund weniger.

„Auf dem Seminar traf ich zum ersten Mal auf echtes Verständnis für meine Situation“, erzählt sie. Zunächst wurde die Herzog-Methode (siehe Kasten rechts) erklärt, dann erlebten die Teilnehmer die erste Trainingseinheit – ganz ohne Diät und Waage.

Bei dieser mediengestützten Gewichtsreduktion lösen CDs mit gesprochenen Szenen und Musik starke Emotionen aus und verändern dadurch das Essverhalten. Die Beziehung zum Essen wird umprogrammiert – gelöscht und überschrieben.

Bei Karin funktionierte es auf Anhieb. „Nach der Einführung gab es ein Drei-Gänge-Menü, und ich war zum ersten Mal in meinem Leben schon vor dem Dessert satt.“ Auch die anderen Teilnehmer waren fassungslos: Süßes

**HEUTE**

**STRAHLEND**  
Wie glücklich sie ist, steht ihr ins Gesicht geschrieben. Karins Körper schlüpfte von Konfektionsgröße 60 in schmale 38

**150 PFUND IN 33 MONATEN**

**FRÜHER**



**NIE SATT** Eine unglückliche, viel zu dicke junge Frau: 286 Pfund wog Karin. Sie futterte, bis der Kühlschrank leer war



**NEUES LEBEN** Nicht wiederzuerkennen: Fröhlich zieht die 31-Jährige ihre Runden und macht auch am Beckenrand eine super Figur

# und Waage – zur Traumfigur“



**VERSUNKEN** Obwohl die junge Frau aus Thüringen nicht weiter abnehmen will, hört sie immer noch täglich auf dem MP3-Player die „Harmonien“ des HerzogConcepts. „Das tut mir einfach gut“, sagt sie. Schließlich wirkt das mediengestützte Abnehmprogramm nicht nur auf den Körper, sondern entspannt auch Geist und Seele

und Fettes schmeckte gar nicht mehr so gut. Ihre Teller gingen halb voll zurück in die Küche...

Das war am 24. April 2005. Vier Wochen später wog Karin 19 Pfund weniger. Das Einzige, was sie dafür tat: Konsequenz zwei- bis dreimal am Tag die CDs mit har-

## Ohne zu hungern purzelten die Pfunde

monischen, positiven und negativen Szenen hören und sich abends vorm Schlafen Sätze (Affirmationen) wie „Mein Stoffwechsel arbeitet gut“ sagen. Alles Weitere geschah wie von selbst. Karin verspürte Appetit auf Obst und Gemüse, war schnell satt, hatte Durst auf Wasser und Tee und fand immer weniger Geschmack an ungesunden Kalorienbomben, die sie früher geliebt hatte. Auch ihre Seele veränderte sich: „Ich wurde ausgeglichen und fröhlich.“

Nach einem Jahr war sie 43 Kilo leichter, verlor im zweiten

noch mal 20 und im dritten 10 Kilo. Obwohl sie mit 68 Kilo und Konfektionsgröße 38 längst ihren Traum erfüllt hat – und ihn seit Anfang des Jahres hält –, hört sie immer noch gern die Harmonie-CD – „weil sie mir einfach guttut“.

Karin ist sicher: „Ich werde nie wieder dick. Das Konzept hat mein Unterbewusstsein dahingehend verändert, dass ich nur noch esse, wenn ich wirklich Hunger habe. Essen ist keine Ersatzbefriedigung mehr. Früher schaffte ich locker vier McDonald's-Menüs. Heute bin ich nach einem Burger pappsatt.“

Die junge Frau genießt ihr Leben, hat Freude an Bewegung, Spaß mit Freunden und beim Shoppen. Ob Hosenanzug oder Bikini – alles steht ihr. Sogar die Haut hat sich zurückgebildet, ist glatt und stramm. Sie hat sich die Augen lasern lassen, um keine Brille mehr tragen zu müssen, und die Haare dunkel gefärbt. „Ich bin ich geworden“, sagt Karin und mag gar nicht aufhören, von ihrem Wandel zu erzählen. So glücklich ist sie. Und dankbar – der Mama, die ihr zum zweiten Mal das Leben geschenkt hat.

Susanne Rückstein



**NASCHEN ERLAUBT** Karin darf alles essen – auch Schokokuchen. Sie kann sich darauf verlassen, dass ihr Körper signalisiert, wenn es zu viel ist



**ERFOLGREICH** Souverän, schlank und schick im Hosenanzug: So traut sich die Finanzkauffrau endlich auch Kundenkontakte zu

## PROGRAMMIEREN SIE SICH AUF EIN SCHLANKES LEBEN

### Wie ist Ihr Konzept entstanden?

**Dagmar Herzog:** Ich habe es vor 27 Jahren entdeckt, um selbst schlank zu werden, und immer weiterentwickelt. Seit acht Jahren arbeite ich mit Wissenschaftlern, Kassen und Ärzten zusammen.

### Wie funktioniert die Methode?

**Dagmar Herzog:** Übergewicht ist eine emotionale Geschichte aus der Kindheit. Essen löst Glücksgefühle aus, gibt Liebe, tröstet. Wir essen nicht, um satt, sondern um glücklich zu werden. 75 Prozent der Erwachsenen haben dieses falsche Essverhalten. Ich arbeite mit starken Emotionen: Negative Szenen auf den CDs lösen in Verbindung mit Essen Ekel und Einsamkeit aus. Positive CDs installieren im Unter-

bewusstsein neue Muster – z. B. Wohlfühlen beim Teetrinken.

### Klappt das bei jedem Menschen?

**Dagmar Herzog:** Ja, bei richtiger Anwendung. Die wird auf Einführungsseminaren (Kosten: inkl. CDs 640 Euro) erlernt. Anschließend muss zehn Monate täglich trainiert werden.

### ... und man darf alles essen?

**Dagmar Herzog:** Alles und so viel man will. Essen ist keine Gefahr, keine Sucht mehr. Der Körper will nur noch, was er braucht.

### Wobei hilft Emotions-Training noch?

**Dagmar Herzog:** Bei Rauchentwöhnung, Stress, Ängsten und Depressionen. Info: [www.dagmarherzog.de](http://www.dagmarherzog.de), Tel. 089/64962290.



**DAGMAR HERZOG (59) aus München hat mit ihrem Konzept vielen Tausend Menschen geholfen**

## Leser-Aktion

Sie haben es auch geschafft, 20, 40 oder sogar noch mehr Kilo abzunehmen? Ihre Erfolgsgeschichte kann anderen Lesern helfen, das Gleiche zu erreichen! Schicken Sie uns einfach Ihr Erfolgsrezept mit Vorher- und Nachher-Foto, plus Telefonnummer. Jede veröffentlichte Geschichte wird mit einem Honorar belohnt. Redaktion FRAU VON HEUTE, Kennwort: „Meine Diät“, Brieffach 7940, 10867 Berlin

## Schlank-Rezepte im Internet

Jede Menge tolle Anregungen, wie Sie gesund und lecker kochen und dabei abnehmen können, finden Sie unter [www.frauvonheute.de/diaetrezepte](http://www.frauvonheute.de/diaetrezepte)