

Bild der Frau



Nr. 2, Montag, 5. Januar 1992 W

Mit Musik und Meeresrauschen

Neu: Schlank mit Kassetten

Ohne Diät und Kalorienzählen zum Traumgewicht. Ärzte und Psychologen haben eine neue Methode entwickelt: Sie heißt Stereo-Tiefensuggestion. Man braucht nur eine Tonbandkassette. Wie die Eß-Bremse funktioniert, was Frauen dazu sagen – Seiten 2/3

Mit Musik und Meeresrauschen Schlank mit Kassetten



Im Sommer wog Rita Troeder 81 Kilo (Foto ganz links), trug nur weite Sachen. 20 Pfund sind jetzt runter – und Rita zieht wieder selbstbewußt enge Röcke an.

„Stereo-Tiefensuggestion“ nennt sich eine Methode, die Frauen auch ohne Diät und Kalorienzählen zum Traumgewicht verhilft

An der Küchenwand von Christel Wiegold-Schlothane (39) hängt ein Foto. Darauf ist eine Frau zu sehen: pummelig, mit runden Hüften und Bauch, lächelnd, aber ihre Augen schauen unglücklich aus. „Das bin ich“, sagt die selbständige Werbekauffrau aus Bochum und strahlt. „Ich hab's mir zur Abschreckung aufgehängt.“ Wenn man Christel Wiegold-Schlothane heute anschaut, kann man nur staunen: Straff und dynamisch sieht sie aus, attraktiver, jünger.

Vor wenigen Monaten wog sie 79 Kilo bei 1,65 Meter Größe! Die Pfunde drückten nicht nur auf Organe und Gelenke, sondern vor allem auf die Seele. „Seit meiner Schilddrüsenoperation vor 20 Jahren hatte ich ständig Gewichtsprobleme. Ich hab' jede Menge Diäten probiert. Aber nach kurzer Zeit war alles wieder drauf. Mir fehlte die innere Eß-Bremse.“

Heute weiß Christel genau, wann's genug ist. Ihr Zauberwort: Mentale Selbstkontrolle. Klingt kompliziert, ist es aber nicht: „Eine befreundete Buchhändlerin gab mir die

Tonbandkassette samt Begleitbuch. Sie trug den verheißungsvollen Titel: ‚Idealgewicht ohne Diät.‘ Ich war natürlich skeptisch. Das verflog, als ich die Kassette abhörte. Eine sympathische Stimme sagte mir, wie ich mich entspannen sollte, geflüsterte Worte drangen in mein Bewußtsein, wie ich mich besser ernähren könnte. Ich fand auch die Musik und das Meeresrauschen ganz toll.“

Christel hörte jeden Tag den „magischen Cocktail“ aus Musik und Worten: „Meist bin ich eingeschlafen und am Ende

der Kassette wieder aufgewacht.“ Nach ein paar Tagen zeigte sie Wirkung: „Ich aß bewußter. Nur noch, wenn ich Hunger hatte. Signalisierte mir mein Körper: Du bist satt!, dann hörte ich tatsächlich auf.“ Sichtbarer Erfolg: 22 Pfund weniger! Und das Schönste: Christel hält ihr Gewicht!

Die „magischen Worte“ auf der Kassette sind wissenschaftlich als „Stereo-Tiefensuggestion“ bekannt. Entwickelt hat sie der Iserlohner Diplom-Psychologe Dr. Arnd Stein (45) in Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten.

„Abnehmen fängt im Kopf an“, so Dr. Stein. „Die Worte auf der Kassette sprechen das Unbewußte an, verändern eingefahrene Gewohnheiten.“

So war es bei Rita Troeder (42), kaufmännische Angestellte und Mutter von zwei erwachsenen Kindern (22 und 24) aus Bochum: „Zwanzig Pfund runter – so weit war ich noch nie“, freut sie sich. „Dabei habe ich auf nichts verzichtet, weder gehungert noch Kalorien gezählt.“ Im Sommer wog sie 81 Kilo! Ihre „Haupt-sünde“: zielloses Futtern gegen Langeweile und Streß. Al-

les hatte sie versucht: autogenes Training, Akupunktur, Diäten. Mit der Kassette klappte es endlich. Anfangs hörte sie die Tiefensuggestion täglich. Als die Pfunde purzelten, reichte es zweimal die Woche. Zehn Pfund trennen sie noch von ihrem persönlichen Idealgewicht. Rita Troeder: „Zum erstenmal bin ich sicher: Ich schaffe es!“

Eine der suggestiven Fragen auf der Kassette lautet: „Wissen Sie eigentlich, welche Möglichkeiten in Ihnen verborgen sind?“ Rita Troeder weiß es jetzt!