



Links: Dr. Arnd Stein beim Test seiner Einflüsterungen. Unten: Bei Angelika Klawek wirkte das Gesäusel: Sie erreichte wieder Normalgewicht (55 Kilo), speckte ohne zu hungern 15 Kilo in vier Monaten ab

## Worte, die das Unterbewußtsein verführen

Einige Beispielsätze, die dem Abspeckwilligen von der „magischen Kassette“ eingeflüstert werden, die sich erst in den Verstand, dann tief ins Unterbewußtsein eingraben:

- „Ich habe die Kraft, schlechte alte Gewohnheiten zu ändern.“
- „Ich genieße voll und ganz das, was ich esse.“
- „Ich darf ruhig neue Speisen probieren, wenn sie mir wirklich gut schmecken.“
- „Ich bin stark genug, nein zu sagen, wenn mir was zum Naschen angeboten wird.“
- „Ich brauche auf nichts zu verzichten, sondern lerne nur anders, das heißt bewußter zu essen.“

## 6. Folge Magisches Geflüster

**A**ngelika Klawek (42) hatte viele Diätrezepte ausprobiert – um ihre Ehe zu retten: „Schließlich brachte ich 70 Kilo auf die Waage, bei einer Größe von 1,64 Meter. Meine Angst, für meinen Mann nicht mehr begehrenswert zu sein, steigerte sich fast zur Panik.“

Dann hörte sie von einer ganz anderen Methode – „Magisches Geflüster“. Suggestion, die durchs Ohr geht. Angelika Klawek: „Ich war zuerst skeptisch. Doch heute weiß ich, das funktioniert. Bereits nach vier Monaten hatte ich mein Ideal-

gewicht, 55 Kilo, erreicht.“ Vor allem: Sie hält seitdem mühelos dies Gewicht,

ißt dennoch, was sie gern mag. Das „magische Geflüster“, das dies bewirkte, heißt wissenschaftlich „Stereo-Tiefensuggestion“. Der renommierte Diplom-Psychologe Dr. Arnd Stein entwickelte dieses Verfahren zusammen mit mehreren Fachärzten.

Über Kopfhörer vernimmt der Abspeckwillige von einer Kassette (beziehungsweise Compact disc) Flüsterstimmen, unterlegt mit spezieller Entspannungsmusik. Diese Kombination zielt – trickreich, trickreich – aufs Unterbewußtsein.

Andrea Müller (32) aus Altenburg in Thüringen, die mit der Dr.-Stein-Kassette „Idealgewicht ohne Diät“ in acht Wochen 20 Pfund verlor, erklärt: „Ich habe förmlich im Schlaf abgenommen. Jeden Abend stülpte ich mir im Bett die Kopfhörer über. Die »magische Stimme« redete mir ein: »Du mußt gar nicht gegen dei-



ne Essensgelüste ankämpfen. Genieße einfach jeden Bissen!« Resultat: Die Verkäuferin schlang nicht mehr alles wahllos runter, fühlte sich bereits nach einer Normalmahlzeit gut gesättigt.

Den Erfolg seiner Stereo-Tiefensuggestion deutet Dr. Stein so: „Abnehmen fängt im Kopf an. Der Übergewichtige lernt wieder, seinen Instinkten zu folgen. Das heißt, nur das zu essen, worauf er wirklich Hunger hat.“

Die meisten Schlanken machen's automatisch richtig, lassen auch mal eine Mahlzeit weg, wenn sie keinen Appetit haben.

Übergewichtige, die abnehmen wollen, verlieren häufig durch Diäten erst recht alle Maßstäbe des Appetits. Vor allem, wenn den Betroffenen abverlangt wird, auch Lieblingsspeisen, wie etwa Schokolade, zu streichen. Dieser Verzichtszwang rächt sich: Der Diätler stopft früher oder später all die Kalorienbomben stärker als zuvor in sich hinein.“

Angelika Klawek: „Das stimmt. Ich hab da meine Erfahrung. Darum: Wenn ich mal rückfällig werde, lege



Andrea Müller (32) aus Altenburg (Thüringen): „Vor kurzem spannte der Jeansbund noch an meinem Bauch“

ich die Kassette ein und höre mich schlank.“

Bezugsnachweis für die Kassette beim Verlag für Therapeutische Medien, Postfach 72 43, 5860 Iserlohn, Telefon (0 23 74) 1 35 55. K. S.

**Nächste Woche: Bodystyling: Da wird Po- und Schenkelspeck einfach abgesaugt**



Oben: Elisabeth G. (35) vorher. Rund (78 Kilo), aufgedunsen. Rechts: Die Verkäuferin nach einem Monat Kassettentraining: inzwischen fast zehn Kilo leichter

