

**SERIE**

# Glücklich Erfolgreich Gesund



In der letzten Folge unserer Serie wendet sich Erhard Freitag ganz persönlich an unsere Leserinnen und sagt Ihnen, wie Sie Figurprobleme in den Griff kriegen können – für immer

Hypnotherapeut Erhard Freitag verrät seine Geheimrezepte

## So können Sie's schaffen!

**G**ehören Sie zu den Menschen, die „Kummerspeck“ ansetzen? Dann sind Sie nicht dick, weil Sie zuviel essen, sondern weil Sie Kummer haben. Sie haben ein Recht darauf, glücklich zu sein. Wenn Ihnen dieses Glücksgefühl vorenthalten wird, dann füttern Sie! Ihr Körper braucht nicht mehr als 2500 Kalorien am Tag. Maximal.

Wenn Sie aber aus Frust eine Tafel Schokolade essen, dann sind das allein schon 500 Kalorien! Sind Sie danach zufriedener, glücklicher? Sie müssen Ihre Zufriedenheit auf andere Weise suchen, wenn Sie Übergewicht haben. Das sollen Sie im neunten Schritt unserer 16-Schritte-Schlank-Therapie lernen – die ersten acht Schritte habe ich Ihnen schon in „frau aktuell“ Nr. 27 vorgestellt.

### 9. Schritt:

Überlegen Sie, wann Sie zuletzt so glücklich waren, daß Sie die ganze

### 10. Schritt:

Sie setzen sich bequem hin, entspannen und schließen die Augen, und Sie empfinden: Ich bin schon einmal glücklich gewesen. Ich will wieder glücklich sein! Ich werde ganz glücklich sein, wenn ich mein Idealgewicht erreicht habe! Ich freue mich darauf! Sie sind in viel stärkerem Maße ein geistig-seelisches Wesen als ein körperliches. Darum werden die Vorstellungen, die Ihr Inneres, Ihr Unterbewußtsein beeinflussen, sich in Ihrem Äußeren niederschlagen, ohne daß Sie sich durch Diäten Zwänge auferlegen müssen. Es ist jetzt viel wichtiger, daß Sie an sich glauben und auf die Kraft vertrauen, die aus Ihrem Inneren heraus wirkt. Die Vorstellung, daß Sie glücklich sind, wird Ihnen dabei helfen.

Jetzt ist es soweit: Sie haben mit der Kraft Ihrer Gedanken ein Bild von Ihrer Idealfigur in sich geschaffen. Wir haben bereits in der letzten Folge darüber gesprochen, wie Sie dieses Ziel erreichen. Durch die einzelnen Schritte, die Sie mit mir gegangen sind, hat sich in Ihnen ein fester Wille geprägt, Ihr Übergewicht loszuwerden! Dieser Wille wird von Ihrem Unterbewußtsein gesteuert.

### 12. Schritt:

Wenn sich zwischen den Mahlzeiten bei Ihnen Hunger einstellt, trinken Sie Mineralwasser oder Kräutertee. Ihr Körper braucht 2 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag. Mit der Auf-

# Wenn Ihr Unterbewußtsein richtig programmiert ist, dann purzeln die lästigen Pfunde wie von selbst...

### 11. Schritt:

Gehen Sie jeden Abend vor dem Einschlafen in Ihrer Wohnung auf und ab und sagen Sie sich: „Das war ein schöner Tag. Ich werde jetzt schlafen, und ich bin froh. Ich habe ein klares Ziel vor Augen. Heute bin ich meinem Idealgewicht einen Schritt nähergekommen!“ Sollten Sie noch Hunger bekommen und versucht sein, den Kühlschrank zu plündern, trinken Sie einen Melissentee in ganz kleinen Schlucken. Nach Belieben mit Honig gesüßt! Das wird Sie beruhigen und den Hunger vertreiben.

nahme von kalorienlosen Tees oder Wasser verschwindet das Hungergefühl, und Giftstoffe werden aus Ihrem Körper herausgespült. Ihre Haut wird dadurch schöner und straffer! Kein Alkohol! Der hat enorm viel Kalorien!

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Inneres. Sagen Sie sich: „Der kleine Appetit ist nur eine Laune. Ich habe keine Schwierigkeiten, mit dieser Laune fertigzuwerden! Ich freue mich, daß ich meinem Idealgewicht immer näherkomme!“

### 13. Schritt:

Essen Sie immer zur gleichen Zeit! Ihr Körper hat eine innere Uhr. Wenn er Regelmäßigkeit hat, wird er nicht so oft Hungergefühle entwickeln!

### 14. Schritt:

Essen Sie Vollwertkost! Nehmen Sie genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich! Meiden Sie Weißbrot und Kuchen! Essen Sie statt dessen Vollkornbrot! Übersäuern Sie Ihren Körper nicht! Es gibt Lebensmittel, die im Körper Säuren bilden, und solche, die Basen bilden. Es ist ganz wichtig, daß in Ihrem Körper ein Säure-Basen-Gleichgewicht herrscht, damit Sie Ihr Idealgewicht erreichen.

Bevorzugen Sie: Frisches Obst, frische Obstsäfte, Kartoffeln, Eigelb, Milch, Quark (kein Joghurt!), Blatt- und Wurzel- und Stengelgemüse (außer Spargel!), Tomaten. Diese Nahrungsmittel sind basenbildend. Säurebildend sind: Fleisch, Wurst, Fisch, Geflügel, Wild, Hülsenfrüchte, weißes Mehl und alles, was daraus gemacht wird, weißer Zucker und alle Süßwaren, Käse, Öl.

Sie müssen keineswegs auf die „Säurespender“ verzichten, aber Sie sollten Ihren Speisezettel so zu-





sammenstellen, daß die „Basen“ den Vorrang haben! Die schonendste Art der Zubereitung: Dünsten Sie alle Ihre Speisen, mit möglichst wenig Flüssigkeit und Fett, nur kurze Zeit!

**15. Schritt:**

Essen Sie zu jedem Fleischgericht mindestens zwei Gemüsebeilagen. Machen Sie die Beilagen zur „Hauptsache“ und essen Sie sie zuerst. Dann kann die Fleischportion ruhig kleiner sein!

**16. Schritt:**

Lassen Sie das, was Sie am liebsten essen, bis zuletzt auf Ihrem Teller. Genießen Sie es am Ende der Mahlzeit und denken Sie daran: Jeden Bissen 50 Mal kauen! Sie haben dann den Eindruck, „mehr“ gegessen zu haben und werden ganz satt!

Wenn Sie alle 16 Schritte mit mir gegangen sind, dann wissen Sie bereits: Ich habe Erfolg. Und nun das Wichtigste: So schlank, wie Sie jetzt sind, werden Sie immer bleiben, denn Ihre Idealfigur ist jetzt fest in Ihrem Unterbewußtsein verankert. Wenn Sie außerdem während der gesamten Übungen mein Subliminal „Schlank sein – Idealgewicht erreichen und halten“ morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Einschlafen hören, dann ist das durchaus mit Hypnose vergleichbar und mit der Therapie, die ich in meiner Münchener Praxis bei Übergewichtigen anwende. Es ist eine Selbst- oder Heimhypnose.

Hypnose kann man als Wiederholung suggestiver Aussagen bezeichnen. Die Gedanken, die dadurch entstehen, sind kleine ener-

**Vollkornbrot sollte auf Ihrem Speiseplan ganz oben stehen! Und wenn Ihr Inneres auf „Abnehmen“ eingestellt ist, streichen Sie die Butter von allein viel dünner auf als sonst...**

getische Einheiten. Sie lassen langsam den Menschen zu dem werden, was er sein oder werden möchte. Zum Beispiel: Schlank! Ich beglückwünsche Sie zu Ihrem Erfolg! Ihr

*E. Freitag*

**Ab nächste Woche:**

**Achtung, hier spukt's!**

Für alle, die Urlaub in Deutschland machen: frau aktuell stellt Gespenster-Schlösser vor und sagt, wie Sie hinkommen.

**Z**um Abschluß unserer Selbsthilfe-Serie von und mit Erhard Freitag verlosen wir von den 10 Subliminal-Kassetten, die bis jetzt auf dem Markt sind, von jeder Kassette zehn Stück, also insgesamt hundert. Bitte kreuzen Sie auf dem nachstehenden Coupon diejenige Kassette an, die Sie gewinnen möchten. Schicken Sie den aus-

gefüllten Coupon bitte an „frau aktuell“, Adlerstraße 22, 4000 Düsseldorf 1. Für den Fall, daß Sie die Kassetten für sich oder Freunde kaufen möchten: Es gibt sie für 29,90 DM bei EDITION KRAFTPUNKT, Karlsbader Straße 29, 8900 Augsburg (Tel. 0821/705011). Von dort erhalten Sie auf Anfrage auch kostenloses Informationsmaterial.



**Ich möchte gewinnen!**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Konzentration           | <input type="radio"/> Schlank sein   |
| <input type="radio"/> Frei von Angst          | <input type="radio"/> Selbstheilung  |
| <input type="radio"/> Frei von Streß          | <input type="radio"/> Ruhig schlafen |
| <input type="radio"/> Selbstbewußtsein        | <input type="radio"/> Wohlstand      |
| <input type="radio"/> Liebe und Partnerschaft | <input type="radio"/> Erfolg         |

(Bitte nur eine Kassette ankreuzen)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Plz./Wohnort \_\_\_\_\_