

**NEUE
SERIE**

Glücklich, Erfolgreich, Gesund

Hypnose-therapeut Erhard Freitag

verrät seine Geheimrezepte

So können Sie's schaffen!

Erhard Freitag, Deutschlands berühmtester Hypnose-Therapeut, bietet Menschen mit Schwierigkeiten Hilfe an: Über Tonkassetten gibt er ihnen Signale zur Problembewältigung im Unterbewußtsein.



Runder Bauch, dicke Oberschenkel, mollige Hüften: Manuela im Italien-Urlaub 1987.

Erhard Freitag, der berühmte Hypnose-Therapeut, kehrt von einer Vortragsreihe in seine Münchener Praxis zurück. Eine junge Frau wartet dort auf ihn, schlank, hübsch, selbstbewußt. Manuela Sauer heißt sie, ist zweiundzwanzig Jahre alt, Kosmetikerin von Beruf. „Ich möchte Ihnen danken, Herr Freitag!“ strahlt sie. „Mit Ihrer Beratung und Ihrer Kassette ‚Schlank sein – Idealgewicht erreichen und halten‘ habe ich es tatsächlich geschafft! Die lä-

Manuela ließ sich gern verwöhnen, die leckeren Süßspeisen und der gute Wein schmeckten ihr besonders gut.“

Manuela unterbricht: „Ja, aber bald konnte ich das alles nicht mehr genießen. Schon nach ganz kurzer Zeit nahm ich zu. Früher, als ich noch allein lebte, aß ich selten eine warme Mahlzeit am Tag, mal hier einen Yoghurt, mal da einen Apfel-

laub zurückkamen, waren es bereits zehn Pfund!

Meine Kleider spannten überall, ich konnte meinen Anblick im Spiegel nicht mehr ertragen, wurde unzufrieden, stritt dauernd mit dem armen Tonio, den ich dafür verant-

**Manuela Sauer (22), Kosmetikerin:
„Zu dick vom guten Essen!
Erhard Freitag half mir,
schlank und schön zu werden!“**

stigen zehn Pfund um Bauch und Hüften sind endlich weg!“

Erhard Freitag lächelt. „Das freut mich, Manuela. Und Sie essen ganz normal?“ Manuela kramt in ihrer Handtasche. „Und wie, ich kann essen, was ich will. Ich nehme nicht mehr zu. Hier, ich hab' Ihnen ein paar Fotos mitgebracht, die mein Freund von mir gemacht hat, als ich noch mollig war. Jetzt lachen wir über die ganze Sache...“ Erhard Freitag schaut sich die Fotos an und erklärt uns dabei.

„Als ich Manuela kennenlernte, war sie gerade vor ein paar Monaten mit ihrem Freund Tonio in eine gemeinsame Wohnung gezogen. Tonio ist italienischer Abstammung und kocht für sein Leben gern. Immer, wenn Manuela abends erschöpft aus ihrem kleinen Kosmetik-Salon nach Hause kam, hatte er ihr wunderschöne Menüs bereitet.

oder einen Salat. Das hatte nicht angesetzt. Aber nun...“

Und dann fuhr ich mit Tonio in Urlaub nach Italien. Ich hatte mir ein paar Wochen vor der Reise extra noch einen tollen schwarzen Badeanzug gekauft. Den traute ich mich nicht mehr zu tragen, obwohl Tonio ihn so schick fand: Mein Bauch sah aus wie eine Trommel, von meinen Hüften und Oberschenkeln schweigen wir lieber! Tonio führte mich in die feinsten Restaurants in Rom und Neapel, er wollte mir natürlich die Küche seiner Heimat präsentieren.

Ich stocherte nur lustlos in all den Köstlichkeiten herum und spürte, wie enttäuscht Tonio war. Wahrscheinlich hielt er mich für eine verwöhnte Gans... Ich kriegte Beklemmungen und einen fürchterlichen Druck auf der Brust, wenn ich nur an essen dachte. Ich hatte panische Angst, noch mehr zuzunehmen als die acht Pfund, die schon drauf waren... Als wir aus dem Ur-



Rank und schlank wie damals als Teenager: Manuela nach dem Abnehm-Training von Erhard Freitag. Ihr Freund Tonio freut sich mit ihr!

wortlich machte, daß ich auseinanderging wie ein Hefekloß...“ Manuela schüttelt lächelnd den Kopf und fährt fort: „Nach einem solchen Krach fuhr ich zu Herrn Freitag. Als er mir die Ton-Kassette schenkte, auf der Botschaften ans Unterbewußtsein gespeichert sind, und mir riet, sie so oft wie möglich anzuhören, da war ich skeptisch.

Ich glaubte nicht, daß dadurch meine Pfunde schmelzen würden. Dennoch hörte ich die Kassette je-



„Obwohl ich normal esse, nehme ich nicht wieder zu!“ versichert Manuela glücklich.

den Tag, im Auto, morgens vor dem Aufstehen im Bett... Nach einer Woche hab' ich dann mal das enge schwarze Kleid angezogen, das Tonio mir zu Beginn unserer Liebe geschenkt hatte. Es spannte noch, aber nicht so schlimm wie vorher!

Meine Waage sagte, daß ich zwei Kilo abgenommen hätte, aber war das auch an der richtigen Stelle passiert? Ich faßte mir ein Herz und prüfte das mal vorsichtig mit dem Maßband...

Tatsächlich, vier Zentimeter um die Hüften rum waren weg. Das spornte mich natürlich ungeheuer an. Ich hörte die Kassette immer und immer wieder an. Jetzt – nach vier Wochen – habe ich zehn Zentimeter weniger Hüftumfang als damals in Italien, obwohl ich ganz normal esse...“ Wie hat Erhard Freitag ein solches Wunder vollbringen können?

„Ganz einfach!“ erklärt er. „Ich habe Manuela dazu gebracht, positiv über sich selbst zu denken. Ich habe in ihrem Unterbewußtsein Suggestionen gesetzt. Dadurch hat sie gelernt, ihren Körper so zu akzeptieren, wie er ist. Ihr Unterbewußtsein sagt ihr: ‚Durch die Kraft meiner Gedanken kann ich mein Idealgewicht erreichen und es halten. Ich kann essen, wonach mein Körper verlangt. Alles, was ich esse, verwandelt sich in Gesundheit und Schönheit.‘“ Und das wirkt – Manuelas Figur beweist es...

In der nächsten frau aktuell:

**Minderwertigkeitskomplexe!
Mit Erhard Freitags Training
wurde ich wieder selbstbewußt**

Auch Sie, liebe Leserin, können mit Erhard Freitags Methode lästige Pfunde verlieren und danach schlank bleiben wie Manuela in der Geschichte nebenan: „frau aktuell“ verlost 50 seiner Ton-Kassetten mit dem Titel „SCHLANK SEIN – IDEALGEWICHT ERREICHEN UND HALTEN“. Darauf sind Signale, die in Ihr Unterbewußtsein eindringen und Ihnen helfen, Ihr Problem schnell zu überwinden. Außerdem gibt es drei Abnehm-Seminare bei Erhard Freitag in seinem Münche-

ner Institut zu gewinnen! (Kosten für Anreise und Aufenthalt in München müßte die Gewinnerin allerdings selbst tragen.) Wenn Sie eine Kassette oder ein Seminar bei Erhard Freitag gewinnen wollen, schicken Sie den nachstehenden Coupon ausgefüllt an „frau aktuell“, Adlerstr. 22, 4000 Düsseldorf 1. Für den Fall, daß Sie die Kassette für sich oder Freunde kaufen möchten: Es gibt sie für 29,80 DM bei EDITION KRAFTPUNKT, Karlsbader Str. 29, 8900 Augsburg.

Ich möchte gewinnen!

Eine Abnehm-Trainingskassette

Ein Abnehm-Seminar in München

(Bitte nur ein Kästchen ankreuzen!)

Name

Vorname

Straße

Plz./Wohnort