

„Mit einer völlig neuen Diät nahm ich 70 Kilo ab“



Karin Günther fühlt sich heute endlich wieder wohl in ihrer Haut

Zwei Frauen berichten, wie sie ihre Pfunde doch noch loswurden

Von A wie Apfel bis Z wie Zitrone – es gab keine Diät, die Karin Günther (32) aus Dingelstädt (Thüringen) nicht ausprobiert hatte. Doch die Kilos wollten nicht purzeln: Bei einer Größe von 1,68 Meter wog die Finanzberaterin am Ende satte 145 Kilo. Karin Günther verzweifelte. Bis sie vor vier Jahren eine Diät-Methode ausprobierte, die ihr selbst anfangs suspekt war – und dennoch der Anfang eines ganz neuen, besseren Lebens wurde.

Karin Günthers Mutter gab den Ausschlag. „Sie hatte einen Fernsehbericht über eine Frau gesehen, die ein spezielles Trainingsprogramm zum Abnehmen entwickelt hat“, erinnert sich die junge Frau, die zunächst skeptisch war. Doch dann ging alles ganz schnell.

Im April 2005 reiste Karin Gün-

ther nach München zu Dagmar Herzog und ihrer Firma Herzog Concept. Dort wartete ein Wochenend-Seminar auf die junge, übergewichtige Frau – und eine vielversprechende Devise: „Wenn Sie dieses Trainingsprogramm zehn Monate lang konsequent befolgen, werden Sie nur noch essen, wenn Sie Hunger haben!“ So lautet Dagmar Herzogs Zielsetzung für ihre Kursteilnehmer. Was folgte, war die Konfrontation mit Musik und mit Geschichten fürs Ohr. Die beim Hören aufkommenden Gefühle sollen das Essverhalten der Betroffenen verändern und ihre Beziehung zum Essen langfristig umprogrammieren.

Essen ist ihr nicht mehr so wichtig

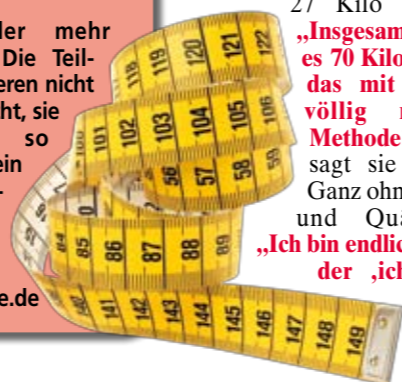
Es funktionierte: Erst ließ Karin Günther „nur“ ihr Dessert des 3-Gänge-Menüs zurückgehen, vier Wochen später hatte sie bereits 19 Pfund abgespeckt. „Früher habe ich alles gegessen, konnte kaum aufhören. Plötzlich hatte ich Lust auf Gesundes oder vergaß sogar das Essen.“ Im ersten Jahr nach dem Seminar verlor Karin Günther 43 Kilo, in den darauffolgenden beiden Jahren kamen noch einmal 27 Kilo hinzu.

„Insgesamt sind es 70 Kilo! Und das mit einer völlig neuen Methode!“, sagt sie stolz. Sagt ohne Diät und Quälerei. „Ich bin endlich wieder ‚ich‘ geworden.“

Die Dagmar-Herzog-Methode

Ganz im Gegensatz zu konventionellen Diäten oder Abnehmprogrammen, versucht diese neue Therapieform, den Suchtfaktor „Essen“ mithilfe eines Gefühlstrainings auszuschalten. Stattdessen werden neue, gesunde Verhaltensmuster einprogrammiert, wie zum Beispiel Tee-

trinken oder mehr Bewegung. Die Teilnehmer verlieren nicht nur an Gewicht, sie bekommen so auch wieder ein normales Essverhalten. Internet: www.herzoglifecare.de



Fotos: Brigitte van Hattem (4), Privat (2), Stills-Online



-12 Kilo

Brigitte van Hattem hörte auf zu rauchen und nahm zu. Mit 70 Kilo (r.) fühlte sich die zierliche Frau nicht wohl. Seitdem Mischlingsrüde Millo bei ihr ist, hat sie 12 Kilogramm abgespeckt

Weniger ist mehr. Das musste Brigitte van Hattem (50) nach vielen übergewichtigen Jahren und intensiven Trainingsmomenten feststellen. Denn nicht der Ausdauer- und Kraftsport, sondern eine ganz andere, simple Methode ließ bei ihr die Pfunde purzeln: Gassigehen.

Vor sechs Jahren gewöhnte sich die Medizinjournalistin aus Karlsruhe mühsam das Rauchen ab. Seitdem kletterte ihr Gewicht stetig nach oben. „Das Essen schmeckte besser und der Stoffwechsel funktionierte langsamer“, weiß Brigitte van Hattem.

Auf den Hund gekommen

Bald wog sie zehn Kilo mehr als früher. „70 Kilo!“, empört sie sich noch immer. Seitdem versuchte sie, mit Sport dagegenzusteuern. „Ich ging jeden Morgen mindestens eine halbe Stunde lang joggen, startete beim Halbmarathon, ging alle

14 Tage wandern.“ Nichts half. Brigitte van Hattem nahm an Muskelmasse zu, verlor jedoch kein Gewicht. „Ich fühlte mich immer zu schwer.“ Innerhalb von drei Jahren verschliss sie acht Paar Laufschuhe, nahm jedoch kein Gramm ab. „Zum Schluss habe ich eigentlich nur noch darauf geachtet, nicht noch weiter zuzunehmen.“

Dann kam die Wende. Oder besser: Millo! Brigitte van Hattem sah einen Aus- häng, auf dem Hunde aus Spanien vorgestellt wurden. Allein eine Vermittlung würde ihr Überleben sichern. Und Millo, ein kleiner roter Mischling, eroberte sofort Brigittes Herz. Sie nahm zu der Vermittlungsstelle Kontakt auf, schon nach wenigen Tagen konnte sie ihren Hund in die Arme schließen. Von da an wurde alles anders: Millo stellte nicht nur Frauchens Leben auf den Kopf, sondern

entwickelte sich auch noch zu Brigitte van Hattens persönlichem Fitnesstrainer. „Statt täglich eine halbe Stunde zu joggen, musste ich nun drei Mal am Tag raus.“ Morgens eine Stunde, mittags meist noch einmal so lange und am Abend wieder eine halbe Stunde. „Ich jogge zwar nicht, aber ich gehe sehr schnell“,

„Im Sommer 2008 wog ich wieder 58 Kilo – mein Traumgewicht!“

Brigitte van Hattem, Journalistin und Hundefreundin

erklärt Brigitte van Hattem ihren sportlichen Alltag. Auch die Wanderung alle 14 Tage behielt sie bei. Und offensichtlich kurbelte die zusätzliche, aber sanftere Bewegung ihren Stoffwechsel an. Wenige Wochen, nachdem sie auf den Hund gekommen war, hatte sie fünf Kilo verloren. „Und nach einem Jahr waren es zwölf!“, freut sie sich. Ihre Essgewohnheiten hat sie dabei nicht geändert. Sie trinkt viel Wasser, isst bewusst. Und auch wenn sie mal über die Stränge schlägt – Millo macht sie sofort wieder fit!

„Verzichten Sie abends auf Reis oder Nudeln“

Ernährungsexperte Patric Heizmann, Autor des Bestsellers „Ich bin dann mal schlank“: „Reduzieren Sie die Gesamtmenge an Kohlehydraten. Essen Sie mehr Eiweiß, weniger Fett und trennen Sie Kohlehydrate und Fett.“ Sein Fettverbrennungs-Trick: „Verzichten Sie abends auf Kohlehydrate wie Nudeln oder Reis!“ Außerdem rät er: „Bewegen Sie sich!“ Doch nicht allein Joggen oder Walken hilft beim Abnehmen. „Man sollte seine Muskeln mit gutem Krafttraining stärken.“ Aber: „Hungern Sie nicht, sondern genießen Sie Ihr Leben.“ Kleine Schlemmer-



Sünden sind längst kein Drama. Und: „Stellen Sie Ihre Essgewohnheiten nur langsam um.“ Wer sich nicht zu viel vornimmt, erreicht sein Ziel leichter. Außerdem: „Informieren Sie sich! Schlaue Menschen sind schlanker, weil sie nicht mehr auf Diät- Irrtümer hereinfallen.“

Nur „richtiges“ Abnehmen bringt auf Dauer Erfolg



„Die Ernährung nicht zu drastisch umstellen“

Meine langjährige Erfahrung mit übergewichtigen, meist weiblichen Patienten, hat gezeigt: Nur, wer sich selbst akzeptiert, kann eine Ernährungsumstel-

lung mit Gelassenheit und Erfolg angehen.“, sagt Dr. Burkhard Jahn, Facharzt für Allgemeinmedizin. Wichtig sei vor allem, erst einmal den inneren Schweinehund zu überwinden und sich die richtigen Ziele zu setzen. „Aber diese sollten realistisch sein“, warnt der Mediziner. „Viele Diäten werden vorzeitig beendet, weil sie nicht den erhofften Erfolg brachten.“ Und: „Eine Ernährungsumstellung sollte Spaß machen!“ Deshalb: „Vermeiden Sie drastische Veränderungen. Überfordern Sie sich nicht.“ Zwar gibt es viele Dinge, die man ausprobieren kann, aber: „Wenn Sie jede Woche eine Kleinigkeit bei der Ernährung umstellen, haben Sie mehr davon, als wenn Sie ein paar Tage lang eine rigorose Diät einhalten.“