



Veronika Königswieser (47): 42 PFUND RUNTER mit Mental-Therapie

„Jetzt darf ich sogar Schokolade essen – ohne Reue“

Kein Hungern, kein Kalorienzählen: Nur 15 Minuten musste sich die alleinerziehende Mutter jeden Tag Zeit nehmen – und eine CD hören. Das veränderte ihr Essverhalten total

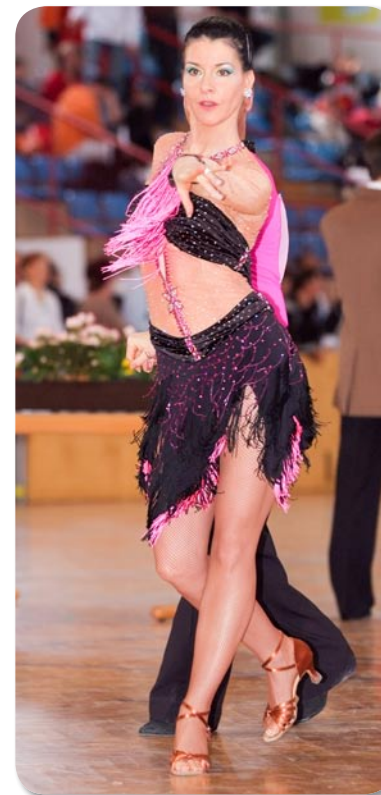
Beschwingt dreht sich Dr. Veronika Königswieser aus Wien vor dem Spiegel. Das neue Kleid in Größe 36 bringt ihre zierliche Figur super zur Geltung. Ihre Augen strahlen vor Glück. Dass sie einmal so mit sich zufrieden sein würde, daran hat die 47-Jährige lange nicht geglaubt.

„Bis vor zwölf Jahren dachte ich fast nur ans Essen“

„Bis vor etwa zwölf Jahren wachte ich jeden Morgen mit dem gleichen Gedanken auf: Was kann ich heute essen?“, erinnert sich die Ärztin für Allgemeinmedizin. Bei einer Größe von 1,70 Meter wog sie damals 76 Kilo, war somit nur leicht übergewichtig. „Aber das Thema Essen beherrschte mein Leben. Es war eine Art Sucht“, gibt die Österreicherin zu.

Jeder Tag verläuft immer nach dem gleichen Muster: Das Frühstück lässt Veronika ausfallen, gönnt sich vormittags nur einen Apfel. Mittags verschlingt sie dann eine große Portion Kantinenessen, nachmittags futtert sie eine Packung Kekse und jede

Auch heute noch nimmt sich die praktizierende Ärztin fast täglich Zeit, um sich beglückende Situationen vorzustellen. Das klappt inzwischen ohne Anleitung per CD



Veronika tanzt Standard und Latein. Das verbrennt reichlich Kalorien und formt die Muskeln

Menge Schokolade. Und abends zu Hause – vor allem am Wochenende – gibt's dann kein Halten mehr: Bis zum Schlafengehen isst sie ständig Süßes und Herzhaftes im Wechsel. „Im Bett nahm ich mir jedes Mal vor: Morgen mache ich alles besser! Doch am nächsten Tag begann der Teufelskreis erneut“, sagt die Frau mit dem charmanten Wiener Akzent.

„Diäten steigerten meine Lust auf Süßes und Deftiges“

Regelmäßig versucht sie, Diät zu machen. Einzige Folgen: Die Fressattacken fallen noch heftiger aus. Das Gewicht steigt.



Die Ursachen für ihr Verhalten: „Ich wurde mit 18 Jahren schwanger, aber der Vater meines Sohnes ließ mich sitzen. Ich musste mich allein um Kind, Studium und Karriere kümmern. Entspannung fand ich da nur beim Essen.“

„Schon am ersten Tag des Seminars nahm ich ab“

Das ändert sich, als sie 1997 von der Dagmar-Herzog-Methode hört. „Ich besuchte ihr Seminar. Und es funktionierte bei mir. Die Kilos purzelten wie von selbst. Ein Jahr später hatte ich mein Wunschgewicht von 55 Kilo. Das halte ich jetzt seit zwölf Jahren.“

Das Geheimnis der Methode? Es ist eine Mental-Therapie, die das Unterbewusstsein beeinflusst. Jeden Tag nahm sich Veronika 15 Minuten Zeit dafür. Auf einer CD hört sie zuerst Geschichten, wie jemand Fettes und Süßes in sich hineinstopft – so intensiv, dass es beim Zuhören schon unangenehm wird. Darauf folgt die Be-

schreibung einer beglückenden Situation, die nichts mit Essen zu tun hat. „Dadurch regelte sich mein Appetit“, sagt sie. „Heute esse ich drei gesunde Hauptmahlzeiten – nicht, weil ich mich dazu zwingen, sondern weil ich es mag.“ Eine Angewohnheit ist allerdings geblieben: „Ich brauche mittags und abends als Dessert etwas Süßes. Bekomme ich das nicht, kehrt die alte Gier zurück.“

Mit der Lust am gesunden Essen kommt auch der Spaß an der Bewegung. Veronika beginnt mit Laufen und tritt in ein Fitness-Studio ein. „Durch meinen jetzigen Lebensgefährten begann ich vor vier Jahren mit Standard- und Latein-Turniertanz.“ 2008 wurden die beiden österreichische Meister in ihrer Altersklasse. „Ich bin frei für die schönen und wichtigen Dinge des Lebens“, sagt Veronika glücklich.

Katrin Saltzwedel

Mittags und abends gönnt sich Veronika etwas Süßes zum Dessert

HEUTE

Die 1,70 Meter große Wienerin wiegt 55 Kilo und hält ihre grazile Figur seit gut zwölf Jahren



FRÜHER

Mit 76 Kilo war Veronika nicht richtig dick, litt aber unter unkontrollierbaren Essattacken

DIE METHODE

Dagmar Herzog
Die Münchnerin entwickelte ihre Therapieform zunächst nur, um sich selbst zu heilen

„Gefühle sind der Schlüssel zur Seele“

Vor fast 30 Jahren fand die Geschäftsfrau und zweifache Mutter heraus, dass sie ihre Essattacken durch Visualisierungen stoppen konnte. Seither gibt sie ihr Wissen in Zwei-Tages-Seminaren (640 Euro pro Person) weiter. Seit neun Jahren arbeitet sie mit Wissenschaftlern, Ärzten und Kassen zusammen. **Infos unter www.dagmarherzog.de, Tel. 089/64 96 22 90**

VERLOSUNG



Möchten Sie es ausprobieren?

Wir verlosen zwei Plätze für das nächste Seminar mit Dagmar Herzog von Sonntag, 28. Juni bis Montag, 29. Juni im 4-Sterne-Superior-Hotel „Santa Isabel“ im Europa-Park bei Freiburg (www.europapark.de)
1. Preis: Seminarteilnahme inklusive Übernachtung und Frühstück im Hotel „Santa Isabel“ (Anreise auf eigene Kosten)
2. Preis: Seminarteilnahme (Übernachtung und Anreise auf eigene Kosten)
3. Preis: ein Buch von Dagmar Herzog „Schlank werden, schlank bleiben ohne Diät“

Schicken Sie eine Postkarte an:
FRAU VON HEUTE
„Mental-Therapie“
Brieffach 7940
20350 Hamburg
Einsendeschluss: 12. Juni 2009