



Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.
Kurbrunnenstr. 5, 52066 Bad Aachen

Frau
Dagmar Herzog
Wörnbrunner Str. 40a

82301 Grünwald

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

Geschäftsstelle:
REHA-Klinik an der Rosenquelle

Präsidium:
Prof. Dr. R. Schmitz, Dr. A. Mauckner,
Dipl. troph. cand. Dipl. Chem. D. Nothmann

Wissenschaftlicher Direktor:
Prof. Dr. med. H. Mann

Medizinischer Leiter:
Dr. med. A. Mauckner (Ernährungsmediziner)

Naturwissenschaftlicher Leiter:
Dipl. troph. cand. Dipl. Chem. D. Nothmann

Pharmakologisch-toxikologischer Leiter:
Dr. rer. nat. M. Schmidt

Ernährungsmedizinischer Leiter:
J. Wüller (Ernährungsmediziner)

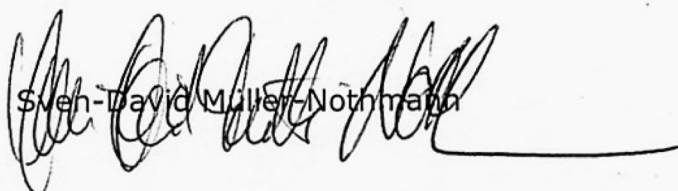
Ernährungswissenschaftlicher Beirat:
Dr. oec. troph. V. Steudle (Leiter)

Geschäftsführer/Sprecher:
S.-D. Müller-Nothmann

Ihr Zeichen, Ihre Nachricht vom	Ihr/e Ansprechpartner/in	Telefon	Datum
	Sven-David Müller-Nothmann	0241-9610320	09.11.2004

Sehr geehrte Damen und Herren,

Übergewicht ist die Geißel des 21. Jahrhunderts. 52 bis 55 Prozent der Frauen und 66 bis 67 Prozent der Männer leiden unter Übergewicht (Body Mass Index größer 25). Obschon die dramatischen Folgen des Übergewichtes, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-System, schon lange kein Geheimnis mehr sind, steigt die Zahl der Übergewichtigen weiter an. Jahrelange Ernährungsaufklärung, ein zunehmendes Körper- und Gesundheitsbewusstsein, unzählige neue Superdiäten zu Gewichtsreduktion und wissenschaftlich abgesicherte, betreute Abnehmprogramme – nichts hilft, die Statistik bleibt erschreckend. Das Gros der Übergewichtigen leidet nicht nur unter den körperlichen Folgen, auch seelische Probleme sind nicht selten die Konsequenz der übermäßigen Pfunde. Viele Übergewichtige versuchen immer wieder abzunehmen, scheitern jedoch kläglich. Der Grund: Die therapeutischen Maßnahmen sind häufig zum Scheitern verurteilt, da das fehlerhafte Essverhalten beziehungsweise die Verhaltensmuster nicht nachhaltig verändert werden. Genau dies ist der Ansatzpunkt der Dagmar-Herzog-Methode, in der die neusten Erkenntnisse der Emotionsforschung angewandt werden. Diese Methode basiert auf einer Umprogrammierung negativer Verhaltensmuster. Schon in der frühesten Kindheit werden wir durch Emotionen programmiert, so dass bei bestimmten Reizen immer wieder dieselben Verhaltensmuster ablaufen. So kann ein bestimmter Reiz dazu führen, dass ein Hungergefühl entsteht. Mit der Dagmar-Herzog-Methode wird diese Fehlprogrammierung aufgehoben. Diese Methode bietet damit eine nachhaltige Problemlösung und verspricht einen langfristigen Erfolg in der Therapie von Übergewicht.


Sven-David Müller-Nothmann