

Blick für die Frau

Nr. 11
4. Jahrgang
Freitag, 18. März 1988
Redaktion 01/259 61 11
Abonnements 062/50 31 10

Hypnose-Diät

Frauen sind begeistert: Wir haben endlich abgenommen

Silvia Frieder (36) aus Biberist: «Ich habe 20 Kilo abgenommen»

VON RENATE GURTNER

Hypnose-Diät – neue Hoffnung für übergewichtige Frauen! Vier Schweizerinnen, die sie ausprobierten, sind begeistert: Sie haben dank Hypnose-Therapeut André Kramer (28) aus Luterbach (SO) zwischen 3 und 20 Kilo abgenommen!

Was steckt hinter dieser Hypnose? André Kramer lacht: «Viel und doch nicht viel. Oder mit anderen Worten: Vier bis fünf Sitzungen, positive Einstellung und der Glaube

daran.» Kramers Kundschaft ist meist weiblich und übergewichtig. «Männer sind zu eitel und zu stolz für solche Therapien. Sie lassen meist niemanden ran», meint Kramer.

«Seit der Hypnose bin ich ein neuer Mensch», schwärmt Silvia Frieder (36) aus Biberist. Sie hatte schon immer Gewichtsprobleme und zudem grosse Sorgen mit ihrem Kind. «Ich war fix und fertig und fühlte mich als Versager. Die

Hypnose-Therapie von Herrn Kramer war meine letzte Hoffnung», gesteht Silvia heute. Und sie half: Silvia hat 20 Kilo abgenommen!

Auch Ruth Wiederkehr (43) aus Bern ist begeistert: «Die Hypnose-Therapie ist einfach super! Schon nach dem ersten Mal verspürte ich viel weniger Hunger – und bald waren drei Kilo weg.»

Alle möglichen Diäten hat auch Esther Kälin (37) ver-

sucht. André Kramer konnte ihr Vertrauen gewinnen. Bereits nach der ersten Therapie-Stunde fühlte sich die vorher nervöse, aufgeregte Frau pudelwohl – und nahm gleich fünf Kilo ab.

«Einmal rief Herr Kramer mich während des Nachtessens an», erzählt Monika Müller (45) aus Solothurn, «und hinterher konnte ich gar nicht mehr fertig essen. Ich hatte einfach keinen Hunger mehr.» Dabei war Monika eigentlich nur «gwundrig». Sie hatte mit Weight Watchers schon 18 Kilo abgenommen und wollte nur mal wissen, wie Hypnose funktioniert. «Es war ein Erlebnis. Seine Stimme machte mich süchtig. Ich wollte zwar nicht unbedingt abnehmen, gleichwohl realisierte ich, dass ich plötzlich keine Gelüste mehr hatte – und das Gefühl nach der Hypnose ist einfach super.»

Im ersten Gespräch fragt André Kramer immer, wo denn das Essproblem liegen

könnte: Essen bei Stress? Ärger? Wie funktioniert die Verdauung? Wobei Kramer ganz klar weiss: «Die meisten Frauen hatten ein Schlüsselerlebnis in ihrer Jugend.»

Er sagt: «Hypnose ist keine Hexerei. Sie ist vielmehr ein natürlicher Zustand und kann bei jedem geistig gesunden Menschen herbeigeführt werden. Es ist keine Bewusstlosigkeit. Die Kundin hört alles und muss alles hören, sonst ist die Beeinflussung gar nicht möglich. Kein Mensch aber kann in Hypnose zu etwas gezwungen werden, was er im Wachzustand nicht auch tun würde.»

Liegt die Kundin dann in Hypnose, beeinflusst Kramer ihr Unterbewusstsein. Er suggeriert: «Wir essen nur, um zu leben, wir leben nicht, um zu essen. Wenn wir satt sind, hören wir auf. Und Süssigkeiten werden uns von nun an gleichgültig.»

Hilft diese Hypnose-Esstherapie nicht, macht Kramer eine Analyse. Er führt die Kundin

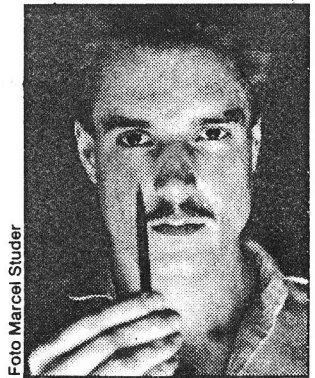


Foto Marcel Studer

● Hypnotiseur André Kramer (28) aus Luterbach (SO).

zurück in ihre Kindheit, erweckt die gleichen Gefühle wie damals und hilft ihr so, allfällige «Knörze» aufzuarbeiten. Er erzählt ein Beispiel: «Eine junge Frau mit extremem Übergewicht führte ich in ihre Kindheit zurück. Sie erinnerte sich so an einen Unfall: Sie stürzte mit dem «Velöli» die Kellertreppe hinunter und verletzte sich. Eine nette Nachbarin fand sie und tröstete sie mit Süssigkeiten. Und Süssigkeiten als Trost sind ihr bis heute geblieben.»

Gabriela Sabatini zeigt jetzt, was in ihr steckt: Sieg über Steffi Graf

Jahrelang stand sie im Schatten von Steffi Graf: Die Argentinierin Gabriela Sabatini (17). Elfmal musste sie sich der starken Vorhand der Deutschen beugen. Doch in Boca Raton (USA) konnte Gaby das erste Mal zeigen, was in ihr steckt: In drei Sätzen besiegte sie die Tennis-Königin.

Nach dem Sieg triumphtierte Gaby: «Ich habe

sind auch sonst das pure Gegenteil: Die 18jährige kühle Blonde versteckt ihre Gefühle hinter der eisernen Fassade, während die 17jährige feurige Dunkelhaarige schon manche Träne vergossen hat.

Auch auf dem Court ist Gaby explosiv: Immer wieder stürmt sie ans Netz, während Steffi von der Grundlinie aus ihren unheimlichen Druck entwickelt.

lin gegenüberstand.

Vielleicht wird Boris-Becker-Manager Ion Tiriac recht behalten: «Gaby hat viel mehr Zukunft als Steffi und wird für lange Zeit die Nummer eins sein.»

Schmerzlich wäre dies nicht nur für Steffi, sondern auch für ihren ehrgeizigen Vater Peter Graf. Ganz anders sieht das in der Familie Sabatini aus. Vater Osvaldo Sabatini: «Der Gedanke, dass meine Tochter nicht

**Giftiger Inhalt:
Leuchtstoffröhren**

**Meine Fingernägel spalten sich
dauernd – was kann ich tun?**