

Sanft. Wirksam. Nachhaltig.

- Ein neuer Zugang zum Abnehmen: jenseits von Diäten, Disziplin und Druck.
- Medizinisch fundiert und menschlich gedacht – wenn bisher alles gescheitert ist.
- Für alle, die nachhaltig Gewicht verlieren wollen.

Abnehmen gilt seit Jahrzehnten als Kampfzone. Kalorien gegen Willenskraft, Körper gegen Kopf, Motivation gegen Schuldgefühl. Schlank durch Sanftmut stellt dieses Narrativ radikal infrage. Nicht Härte, sondern Freundlichkeit ist hier der Schlüssel. Nicht Kontrolle, sondern Bewusstsein. Und nicht Verzicht, sondern ein neues Verhältnis zum eigenen Körper.

Dr. Michael Stuller zeigt in seinem Programm, warum nachhaltige Gewichtsveränderung nicht im Außen beginnt, sondern im Inneren. Dort, wo Gewohnheiten entstehen. Dort, wo Stress, Überforderung und alte Muster wirken. Die Methode verbindet medizinisches Wissen, therapeutische Erfahrung und alltagstaugliche Praxis – ruhig, klar und wirksam.

Im Zentrum steht die Sanftmut: als innere Haltung, die Veränderung überhaupt erst möglich macht. Selbstbeobachtung. Orientierung. Menschen lernen, ihren Körper neu zu lesen, Signale ernst zu nehmen und Schritt für Schritt ein Verhalten zu entwickeln, das zu ihnen passt.

Schlank durch Sanftmut ist kein klassisches Abnehmprogramm. Es ist ein Perspektivwechsel. Genau darin liegt seine Stärke: Das Programm verspricht keine schnellen Wunder – aber echte, langfristige Veränderung.

Ein Angebot für Menschen, die genug haben von Diäten, aber nicht von sich selbst. Still. Klar. Und überraschend kraftvoll.



Dr. Michael Stuller

Der Autor ist ein österreichischer Journalist, Medienmanager und Bestseller-Autor. Viele Jahre war er in leitenden Funktionen beim

ORF tätig, insbesondere im Sport- und Fernsehbereich.

Dr Michael Stuller studierte Medizin und ist ausgebildeter Psychiater. Zudem ist er als Moderator und Berater aktiv. Er prägte die strategische Entwicklung von Programm- und Produktionsabläufen. Nach seiner ORF-Zeit wechselte er in die Privatwirtschaft und übernahm Management- und Kommunikationsaufgaben.

≡ **DIE NEUE LEICHTIGKEIT**