

ANNE HILD

DAS GROSSE  
**hCG-DIÄT**  
BUCH

Gezielt abnehmen mit  
der erfolgreichen Stoffwechselkur



Weltbild

DAS GROSSE  
**hCG-DIÄT**  
BUCH

ANNE HILD

DAS GROSSE  
**hCG-DIÄT**  
BUCH

Gezielt abnehmen mit  
der erfolgreichen Stoffwechselkur

**Weltbild**

5	Vorwort
6	Das Diät-Geheimnis der Reichen und Schönen
10	Wie funktioniert die hCG-Diät?
11	Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!
12	Anleitung zur hCG-Diät
13	Die Vorbereitungsstage
15	Die Einnahme der Tropfen
16	Die Diätphase
16	Wahl der geeigneten Lebensmittel
17	Tagesablauf während der Diät
18	Proteine
20	Gemüse + Salat
22	Obst
22	Getränke
23	Gewürze
24	Die 13 häufigsten Stolpersteine
26	Tipps für die Diätphase
27	Die Stabilisierungsphase
28	Tipps für die Stabilisierungsphase
	<b>REZEPTE</b>
29	Die Diätphase – 21 Tage mit je 500 Kalorien
55	Die Stabilisierungsphase – 21 Tage zur Sicherung Ihres Erfolgs
77	Und jetzt? – Rezepte zum »weiter dranbleiben«
112	Die Körperfabrik
114	Unser Stoffwechsel
125	Hormone – besser als ihr Ruf
134	Vitalstoff-Versorgung
138	Mineralstoffe und Spurenelemente
140	Entgiften und Entschlacken
147	Bewegung – ohne geht es langfristig nicht
148	Übungen für schön geformte Beine und einen knackigen Po
150	Gesunder Schlaf hilft beim Schlankbleiben
152	Seien Sie der Experte Ihres Körpers
153	Anhang
154	Kalorientabelle
156	Rezepte im Überblick
158	Nützliche Links
159	Bildnachweise

# Vorwort

Seit mehreren Jahren beschäftige ich mich als Heilpraktikerin und klassische Homöopathin mit dem Einfluss von Hormonen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Immer wieder habe ich währenddessen bei mir selbst und bei anderen Menschen die Beobachtung gemacht, wie allumfassend die Auswirkungen auf Körper und Psyche sind, wenn die Hormone aus der Balance geraten.

Sehr häufig gehört auch das Symptom des scheinbar ›diätresistenten‹ Übergewichts mit zu den unangenehmen und unerwünschten Folgen einer solchen Hormondysbalance.

In diesem Zusammenhang habe ich mir oft die Frage gestellt, warum noch keine wirklich praktikable Lösung für das Abnehmen gefunden wurde. Ich konnte beobachten, wie Menschen durch eine Therapie mit naturidentischen oder homöopathisch aufbereiteten Hormonen ihr Wohlbefinden wieder erlangten. Besonders jene Phasen, in denen es häufig zu Gewichtszunahmen kommt, konnten durch natürliche Hormone positiv beeinflusst werden: Pubertät, Schwangerschaft, Dauerstress und die Jahre vor und nach den Wechseljahren. Als ein positiver Nebeneffekt sank auch das Gewicht der Patienten oft signifikant. Aber was ist mit all den anderen Menschen, die keine natürliche Hormontherapie machen und ist das wirklich der Weisheit letzter Schluss?

Ich finde es immer wieder faszinierend, wie sich eine Lösung oft nicht durch Nachdenken, Suchen oder Hinterherlaufen zeigt, sondern ganz plötzlich da ist, wenn die Zeit dafür reif ist. So bin ich schließ-

lich auf einen körpereigenen Botenstoff gestoßen, dem eine fettabbauende Wirkung zugeschrieben wird und der die Kraft hat, uns ganz einfach von überflüssigen Fettreserven zu befreien. Sie werden jetzt vielleicht sagen: »Schon wieder eine neue Diät!«

Ja, tatsächlich, allerdings keine neue Diät, sondern ein Abnehmprogramm, das es schon seit über 50 Jahre erfolgreich gibt, es war nur bisher der sogenannten ›Upperclass‹ vorbehalten, die dieses Wissen die ganze Zeit als Geheimnis hütete. Das Neue an dem jetzt in diesem Buch veröffentlichten Diätprogramm ist, dass dieses Abnehmprogramm nicht mehr wenigen ›gut betuchten‹ Eingeweihten vorbehalten ist, sondern von Jederfrau und Jedermann gemacht werden kann. Wie das genau geht und alles, was Sie dazu wissen müssen, erfahren Sie in diesem Buch.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei Ihrem hCG-Abnehmprogramm!

*Ihre Anne Hild*

# Das Diät-Geheimnis der Reichen und Schönen

Die Zeit ist reif, ein Geheimnis zu lüften. Ein Geheimnis, das die Berühmten und Reichen seit mehr als 50 Jahren hüten. Ein Geheimnis, das nur wenigen Ärzten bekannt ist und nur in exklusiven und diskreten Privatkliniken in Rom, Genf, Marbella und Kalifornien in teuren Spezialkuren angewandt wird. Das Geheimnis der Schlanken und Schönen, wie sie fit und wohlproportioniert bleiben können oder schnell wieder werden.

Immer wieder wird in den Hochglanzmagazinen und TV-Sendungen in aller Welt die Frage gestellt: Wie kann es eigentlich sein, dass zum Beispiel die amerikanische Filmschauspielerin Renée Zellweger kurz nach den Dreharbeiten zu den ›Bridget Jones‹-Filmen, in denen sie ein liebenswertes Pummelchen spielt, wieder mit Modelfigur über den ›roten Teppich‹ schwebt? Oder wie gelingt es Prominenten wie Heidi Klum oder Catherine Zeta Jones nur wenige Wochen nach der Geburt eines Kindes im eng anliegenden Abendkleid vor die Kameras zu treten, ohne dass man noch irgendwo an ihnen ›Schwangerschaftsspeck‹ finden könnte? Wie hat es schon in den 1990er-Jahren die Hollywood-Diva Liz Taylor angestellt, zur Glamour-Hochzeit mit Larry Fortensky in einem Kleid Größe 38 zu erscheinen, obwohl sie sich wenige Wochen zuvor noch in Größe 42 zwingen musste? Und wie gelang es bereits in den 1960er-Jahren Sophia Loren ihre absolute Traumfigur zu halten oder Marcello Mastroianni immer das ›Mannsbild‹ schlechthin zu präsentieren?

Seit mehr als einem halben Jahrhundert wird DAS Diät-Patentrezept in der Welt der Promis nur von Mund zu Mund weitergegeben. Verschwiegenheit war – und ist immer noch! – für die Ärzte und die privaten Kliniken, die die Top-Abnehmkur anbieten,

oberstes Gebot. Dazu kommt, dass diese Diät-Kur teuer ist, richtig teuer! Mehrere tausend Euro sind fällig, um in wenigen Wochen sein Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

All das soll sich ab sofort mit diesem Buch ändern! Es ist soweit, den so gut verbergenden Vorhang endlich zu heben und über diese spektakuläre Diät zu berichten. Eine Diät mit der Kraft der Hormone ohne gefürchteten Jo-Jo-Effekt und der Gefahr einer faltigen, schlaffen Haut, aber dafür mit der sanften Umstellung von Stoffwechselfunktionen, sodass bei Frau und Mann der ›Wohlstandsbauch‹, die ›Rettungsringe‹ und das ›Hüftgold‹ bald der Vergangenheit angehören und getrost vergessen bleiben können.

## Von schwangeren Frauen und fetten Jungs

Die Entdeckung der kilokillenden Promi-Diät verdankt die Welt dem britischen Arzt Dr. A.T.W. Simeons. Geboren in London vor dem 2. Weltkrieg studierte Simeons Medizin und machte an der Universität in Heidelberg seinen Abschluss mit der Bestnote summa cum laude. Danach arbeitete er unter anderem in Hamburg im auch heute noch weltbekannten Institut für Tropenmedizin. Dazu muss man beden-

ken, dass Großbritannien in den 1930er-Jahren noch eine große Kolonialmacht war, die viele ihrer Beamten und Soldaten in die eroberten tropischen Gebiete schickte. Für einen englischen Arzt war es deshalb nicht ungewöhnlich, sich mit Tropenmedizin zu beschäftigen, denn zu jener Zeit waren Tropenkrankheiten weitgehend unerforscht und ein ernstes Problem für das British Empire und seine Bediensteten, die ihre Dienstzeit in den Dschungeln von Asien und Afrika ableisteten. Bekannt wurde Dr. Simeons zunächst durch seine Verdienste im Kampf gegen die Malaria. Er erhielt sogar von der englischen Königin einen Orden für seine medizinischen Arbeiten. Doch dem wissbegierigen Dr. Simeons reichte das Gebiet der exotischen Krankheiten nicht. Er schaute weit über seinen Tellerrand hinaus und beschäftigte sich intensiv mit psychosomatischen Krankheiten, mit Hormonen und schließlich wendete er sich den Problemen Übergewicht und Fettleibigkeit zu. Die allgemein gültige Lehrmeinung zu Fettleibigkeit war (und

ist es bei manchen Therapeuten heute noch) sehr simpel: Übergewichtige Menschen essen zu viel und bewegen sich zu wenig. Doch Dr. Simeons stellte die Frage, ob dies wohl tatsächlich die ganze Wahrheit ist. Denn er beobachtete in den fremden Ländern, die er bereiste, ein Phänomen, das ihn daran zweifeln ließ: Er sah Menschen, die jeden Tag nur sehr wenig aßen, sich noch dazu körperlich stark anstrengen mussten und trotzdem zunahmen. Das passte nicht in die beschriebene simple Logik der Medizin. So begann Simeons seine detektivische Suche nach den Ursachen vom Dicksein und Dickwerden. Jahrelang beschäftigte sich Dr. Simeons intensiv mit der Schilddrüse, der Hypophyse, den Nebennieren, der Bauchspeicheldrüse, der Gallenblase und anderen Organen und Drüsen. Am Ende seiner 16-jährigen Forschungen hatte Simeons die Vermutung, dass der Schlüssel für die Fettleibigkeit im Zwischenhirn liegt, in einer Hirnregion, in dem sich Thalamus und Hypothalamus befinden.

## hCG – humanes Choriongonadotropin

Das Hormon hCG (humanes ChorionGonadotropin) wird von jedem Menschen in geringen Mengen in der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) und bei Männern auch im Hoden gebildet. Während einer Schwangerschaft kommt bei Frauen die Plazenta (Mutterkuchen) als Bildungsort hinzu. hCG ist für den Erhalt einer Schwangerschaft wesentlich und besonders zu Beginn sehr bedeutsam. Die hCG-Blutwerte einer Schwangeren steigen zu Beginn der Schwangerschaft enorm an, sie verdoppeln sich zuerst etwa alle zwei Tage, später verlangsamt sich die Verdopplungsrate. Ab der 12. Schwangerschaftswoche sinkt der hCG-Wert wieder ab, bleibt jedoch gegenüber den Normalwerten deutlich erhöht. Fast alle herkömmlichen Schwangerschaftstests funktionieren über einen Nachweis von hCG.

Therapeutisch wird hCG bei Jungen mit Hodenhochstand und Männern mit Hodenschwund eingesetzt, sowie bei beiden Geschlechtern bei der Behandlung von hormonbedingter Unfruchtbarkeit.

Der Körper speichert das Hormon hCG nicht. Sowohl das selbst produzierte als auch das zur Therapie verabreichte hCG wird nach nur wenigen Tagen komplett ausgeschieden.

Interessant ist, dass hCG für die Medikamentenproduktion meist noch aus natürlichen Quellen (Urin Schwangerer) gewonnen wird und nicht synthetisch verändert hergestellt wird, wie es bei Hormonpräparaten wie der ›Pille‹ oder für die Hormonersatztherapie der Normalfall ist.

Der Durchbruch gelang Dr. Simeons schließlich bei der Auswertung von Daten über schwangere Frauen in Indien. Diese meist zierlichen Frauen verrichteten Tag für Tag harte Feldarbeit, legten lange Strecken zu Fuß zurück und nahmen nur relativ wenig Kalorien auf. Dabei verspürten die Frauen kein Hungergefühl und schädeten auch ihren ungeborenen Kindern nicht. Sie brachten gesunde, normalgewichtige Babys zur Welt. Und das Erstaunlichste war, die indischen Frauen wurden nach der Geburt ihrer Kinder sehr schnell wieder schlank. Schon bald fand Dr. Simeons heraus, dass dieser Effekt einem menschlichen Schwangerschaftshormon zuzuschreiben ist, dem ›humanen Choriongonadotropin‹, kurz hCG genannt. (s. Kasten Seite 9)

Eine weitere Beobachtung von Dr. Simeons bestätigte seine These: Jungen mit einer Störung der Sexualorgane, entwickeln einen unstillbaren Heißhunger, sie werden zu ›Fat Boys‹ (fetten Jungs) mit abnormal großen Brüsten, dicken Hüften, einem dicken Po und viel Fett am Bauch. Indische Ärzte behandelten diese ›Fat Boys‹ mit geringen Mengen des Hormons hCG. Als Folge verloren die Jungen ihren Heißhunger und ihre Körperformen normalisierten sich.

Bei den von Dr. Simeons beobachteten Phänomenen ist eines gemeinsam: hCG wirkt auf der Ebene der Hypophyse und des Hypothalamus auf die hormonellen Regelkreise ein. Das bewirkt im Körper eine Veränderung, er geht plötzlich mit Fettspeichern anders um: Besonders die ›Problemzonen‹ Bauch, Oberschenkel und Hüfte werden angeregt, ihr Fett freizusetzen. Fett, an das normalerweise nur sehr schwer heranzukommen ist mit Diäten oder Sport.

Dr. Simeons größte Entdeckung war es also, dass Übergewicht durch eine Art ›Fehlfunktion‹ im Gehirn mit verursacht werden kann. Eine Entdeckung, die jetzt, da die Geheimhaltung der ›Upperclass‹ beendet ist, die bisherigen Lehrmeinungen über Fettleibigkeit revolutionieren könnte!

## Spritzen für die Spitzen der Gesellschaft

1949 ließ sich Dr. Simeons in Rom nieder und wurde am Salvator Mundi International Hospital zu einem der gefragtesten Diät-Experten. Und das zu einer Zeit, als die Menschen andere Probleme hatten als Abnehmkuren! In den frühen 1950er-Jahren war – anders als heute – Übergewicht oder gar Fettleibigkeit nicht weit verbreitet. Ganz im Gegenteil! Wenige Jahre nach Ende des zweiten Weltkrieges litten viele Menschen immer noch unter Entbehrungen und hatten eher wenig zu essen. Hunger und Abmagerung waren damals viel häufiger anzutreffen als Fettsucht. Übergewicht war – wenn überhaupt – nur für eine sehr kleine Zielgruppe ein Thema: für die Reichen. Sie hatten Nahrung im Überfluss, mussten keine schwere körperliche Arbeit leisten und bewegten sich wenig. Ein ideales Klientel für Dr. Simeons, der aus den Ergebnissen seiner jahrelangen Forschung eine Abnehmkur entwickelte und diese als »The Weight Loss Cure Protocol« Ende der 1960er-Jahre veröffentlichte. Im Kern bestand die Kur aus einer dreiwöchigen strengen Diät mit nur 500 Kilokalorien am Tag und regelmäßigen Spritzen des Hormons hCG.

Die Kur wirkte schnell und effektiv. Es sprach sich in den Königshäusern, bei den Wohlhabenden der Welt wie auch bei den Stars und Sternchen in Rom und Hollywood bald herum, dass die Simeons-Kur wirklich half, Wunschgewicht und -körperformen zu erreichen und auch zu halten – und die High-Society ließ es sich viel Geld kosten, diese Kur bei Dr. Simeons zu machen! Anders als heute blieben alle Beteiligten jedoch diskret. Es schickte sich nicht, öffentlich über Abnehmen und Diäten zu sprechen und niemand wollte darüber in der Presse lesen. So blieb die Entdeckung des britischen Mediziners lange Zeit ein Geheimitipp. Das änderte sich auch nach dem Tod von Dr. Simeons im Jahr 1970 erst einmal nicht. In



nach wie vor verschwiegenen Privatkliniken behandelten Mediziner ihre wohlhabenden Kunden mit der aufwändigen und teuren Spritzenkur. Die Prominenten tauchten für ein paar Wochen in die geschützte Atmosphäre einer Privatklinik ab und kehrten danach rank und schlank und um ein paar tausend Euro erleichtert in ihr gewohntes Leben zurück.

Neben der Methode, die hCG-Dosis zu spritzen, was für viele Patienten nicht angenehm ist, wird in den Kliniken bald auch die Einnahme von hCG in Tropfenform angeboten. Die Wirksamkeit dieser Methode belegt Dr. Daniel Belluscio 1994 in seinem Oral hCG Research Center in Buenos Aires aufgrund seiner Erfahrung und mit einer Studie an über 6000 Patienten.

## Amerika wird aufmerksam

Seit einigen Jahrzehnten sind Übergewicht und Fettleibigkeit ein weltweit – im wahrsten Sinne des Wortes – zunehmendes Problem. Es trifft nun ganz und gar nicht mehr nur einige Wohlhabende: Laut Weltgesundheitsorganisation sind 69,4 % der US-Amerikaner über 20 Jahre übergewichtig; und auch in Europa sieht es nicht besser aus: 54,8 % der Deutschen, 44,3 % der Schweizer und 49,6 % der Österreicher sind zu dick!

Kein Wunder also, dass in den USA im Jahr 2007 ein Buch wie eine Bombe einschlug, das sich zum ersten Mal publikumswirksam mit der hCG-Abnehmkur befasst. Kevin Trudeau, der Autor des Bestsellers »The Weight Loss Cure« weiß, wovon er schreibt. Schon als Kind hatte er Übergewicht und kämpfte sein ganzes Leben lang mit den Pfunden. Nach eigener Aussage las er über 300 Diät-Bücher und probierte jede Diät aus, die ihm »über den Weg lief«, jedoch meist ohne langfristigen Erfolg. Völlig frustriert reiste er nach Bayern und besuchte eine Anti-Aging-Klinik, um eine Frischzellentherapie zu

machen. Dort lernte er »Dr. Fritz« kennen, den Leiter der Klinik, der ihm von der revolutionären Abnehmkur eines britischen Arztes mit Namen Dr. Simeons erzählte. Trudeau machte die hCG-Kur und war begeistert. Er entwickelte die ursprüngliche Kur von Dr. Simeons weiter indem er sie um Bestandteile aus anderen natürlichen Kuren ergänzte.

In letzter Zeit berichten endlich auch hierzulande Zeitschriften und Fernsehsendungen über die Möglichkeit mit dem Hormon hCG einfach und sicher abzunehmen. Mit Überschriften wie: »Schlank um jeden Preis? Gezielt Fettpölsterchen abschmelzen und in kürzester Zeit zur Traumfigur kommen« (Cover, Mai 2011) oder: »Spritze der Gesellschaft. Wer jetzt abnehmen will, lässt sich Hormone verabreichen. Mit dieser Methode wurde unser Autor ganze zwölf Kilo los – und 3.400 Euro« (GQ, Mai 2011). Auch die Bunte berichtete bereits 2010 darüber: »Psst, hier wird man dünn! hCG-Abnehmkur ist ein großes Geheimnis in Hollywood. Bunte hat sie getestet.« Und nun kommt endlich dieses Buch und damit die Gelegenheit für jede(n) Abnehmwillige(n), es selbst zu testen – einfach und günstig bei sich daheim! Was dabei wichtig ist, wie es geht und wie Sie das Abnehmprogramm ganz konkret bei sich zu Hause umsetzen, alle Informationen dazu finden Sie kompakt zusammengestellt in diesem Buch!



# Wie funktioniert die hCG-Diät?

Vor über 60 Jahren entwickelte der britische Arzt Dr. A.T. Simeons ein sensationelles Abnehmprogramm. In 16-jähriger Forschungsarbeit hatte Simeons herausgefunden, dass der Schlüssel zur Fettleibigkeit im Zwischenhirn liegt, in einer Hirnregion, in der sich Thalamus und Hypothalamus befinden. Dr. Simeons' größte Entdeckung war es, dass Übergewicht durch eine Art »Fehlfunktion« im Gehirn mit verursacht wird.

Könnte es sein, dass das Problem der epidemieartig wachsenden Zahl von übergewichtigen Menschen auf eine Fehlfunktion des Hypothalamus zurückzuführen ist? Eine Entdeckung, die die bisherigen Lehrmeinungen über Fettleibigkeit revolutioniert hat.

Der Hypothalamus sorgt für die Kommunikation zwischen den einzelnen Hormonen und dem zentralen Nervensystem. Er steuert über den Stoffwechsel, wie viel Fett im Körper gespeichert wird. Im Hypothalamus befinden sich darüber hinaus die Schaltkreise für die Steuerung der Emotionen und Triebe sowie unser »Sättigungszentrum«, welches den Appetit steuert und die Menge der Nahrungsaufnahme regelt.

Simeons identifizierte die hormonähnliche Substanz hCG, die im Stoffwechselprozess eine wichtige Rolle spielt. hCG ist die Abkürzung für »humanes Choriongonadotropin«. Es ist ein Botenstoff, der im Körper jeder Frau und jedes Mannes vorkommt. Frauen produzieren in der Schwangerschaft besonders viel dieser hormonähnlichen Substanz, um die gesunde Entwicklung des ungeborenen Lebens zu fördern. Begleitend zu einer Diät eingesetzt, wirkt hCG auf der Ebene der Hypophyse und des Hypothalamus auf die hormonellen Regelkreise. hCG beeinflusst den Stoffwechsel, sodass der Körper mit Fettspeichern anders umgeht. Besonders die »Problemzonen« Bauch, Oberschenkel und Hüfte werden angeregt, ihr Fett freizusetzen. Fett, an das mit üblichen Diäten oder auch intensivem Sport nur sehr schwer

heranzukommen ist. Diese Zusammenhänge hat Dr. Simeons entdeckt und daraus ein Diät-Programm entwickelt. Er musste das Hormon noch täglich als Spritze verabreichen. Das ist sicher nicht jedermanns Sache. Jetzt steht mit speziell aufbereiteten Tropfen eine günstige und einfache Alternative zur Spritzenkur zur Verfügung.

Einige Zeit gab es niedrig potenzierte homöopathische Tropfen oder Globuli (beginnend mit einer D4-Potenz), die noch minimale Dosen der Substanz enthielten. Wegen der Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen (Arzneimittelprüfung) warne ich davor, höhere Potenzen, wie z.B. C30 für die Diät zu verwenden. Um uns die positive Wirkung beim Abnehmen zunutze zu machen, ist aber die »bloße Information« von hCG völlig ausreichend. Deshalb wurden inzwischen auch völlig hormonfreie Tropfen entwickelt, die in energetisierenden Verfahren hergestellt werden.

## Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungen?

Unterstützend zu den Tropfen sollten zusätzlich Vitalstoffe eingenommen werden, die wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten. Ich empfehle Ihnen, alle Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine in natürlicher Form einzunehmen und darauf zu achten, nur qualitativ hochwertige Vitaminpräparate zu verwenden. Diese können die Diät

positiv unterstützen. Als kraftvolles Antioxidans kann beispielsweise OPC, auch bekannt als Traubenkernextrakt, verwendet werden. Für die Entgiftung eignen sich zudem Substanzen wie Chlorella, Spirulina oder MSM (organischer Schwefel).

Unterstützend zu den Tropfen sollten zusätzlich Vitalstoffpräparate eingenommen werden, die wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten. Ich empfehle Ihnen, alle Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine in natürlicher Form einzunehmen und darauf zu achten, nur qualitativ hochwertige Vitaminpräparate zu verwenden. Diese können die Diät positiv unterstützen. Als kraftvolles Antioxidans kann beispielsweise OPC, auch bekannt als Traubenkernextrakt, verwendet werden. Für die Entgiftung eignen sich zudem Substanzen wie Chlorella, Spirulina oder MSM (organischer Schwefel).

## Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

**Der Jo-Jo-Effekt macht unzähligen Übergewichtigen das Leben schwer. Dieser Effekt greift auf einen Körpermechanismus zurück, der in der Steinzeit unseren Vorfahren das Überleben sicherte.**

Damals fanden die Menschen nur selten Nahrung. Das erlegte Wild konnte schwer konserviert werden und musste daher schnell verzehrt werden. Für kurze Zeit stand also Nahrung im Überfluss zur Verfügung, gefolgt von längeren Hungerperioden.

Unser Körper hat daraus gelernt. Er hat also immer noch ein »Steinzeitgedächtnis« und erkennt eine Hungerphase (heute in Form einer Diät). Während einer solchen Diätphase regelt er den Stoffwechsel herunter, um möglichst wenig Fett abzubauen. Wird nach der Diät wieder normal gegessen, reagiert der

Körper erneut und speichert jetzt möglichst viele Kalorien, um für die nächste Hungerphase gewappnet zu sein.

Dieses Steinzeitgedächtnis unseres Körpers ist der Grund dafür, weshalb viele Menschen nach einer Diät sofort wieder zunehmen und dann zum Teil sogar mehr Gewicht haben als vor der Diät.

Obwohl sich die Zeiten geändert haben und wir die Nahrungsnotzeiten zum Glück nicht mehr erleben, gibt es in uns leider immer noch dieses jahrtausendealte Programm, das es uns schwer macht, an die überflüssigen Fettpolster heranzukommen. Mit hCG in Verbindung mit einer Niedrigkaloriendiät gelingt nun genau dies. In der Diät wird hartnäckig gespeichertes Körperfett freigesetzt und steht dem Körper in Form von Kalorien und Nährstoffen zur Verfügung. Bei diesem Fett handelt es sich um das sogenannte »Notstandsfett«, also Fett, das der Körper mit seinem Steinzeitgedächtnis für eine eventuell eintretende Hungersnot gerne speichern würde.

hCG überlistet in gewisser Weise den Körper, indem es auf Regionen im Gehirn einwirkt, die für den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl zuständig sind.

hCG lässt die Fettreserven wegschmelzen, die sich jeder anderen Diät so hartnäckig verweigern. Es hilft, die überflüssigen Pfunde an den Problemzonen loszuwerden. Mit dieser Diät können Sie in drei Wochen bis zu rund 10% Ihres Körpergewichts verlieren (Frauen ca. 8–10%, Männer 10–12%). Selbstverständlich können auch Männer die Diät machen. Sie ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

# Anleitung zur hCG-Diät

Die hCG-Diät dauert normalerweise drei Wochen (21 Tage). Sie kann aber auch bis zu sechs Wochen und länger gemacht werden. Die beiden Tage vor Diätbeginn gelten als Vorbereitungsphase. In den drei Wochen nach der Diät, der sogenannten Stabilisierungsphase, geht es darum, das Gewicht gut im Blick zu behalten und den Abnehmerfolg zu stabilisieren.



Abbildung Die drei Phasen des hCG-Abnehmprogrammes

Kern der hCG-Diät ist ein speziell entwickelter Ernährungsplan mit geringem Kalorienanteil von 500 Kalorien pro Tag. Der Rest des täglichen Kalorienbedarfs von insgesamt rund 1.500 bis 2.000 Kalorien nimmt sich der Körper aus den Fettreserven. Während der Diät verzichtet man auf Zucker, Alkohol und weitgehend auf Fett und Kohlenhydrate. In diesem Buch finden Sie Listen mit geeigneten Lebensmitteln für die Diätphase. Begleitend zur Diät werden die Tropfen eingenommen.

In der Diät-Phase können Sie 8–12% Ihres Körpergewichts abnehmen (Frauen etwas weniger,

Männer etwas mehr). Gewichtsreduktionen von 7–10 Kilo in drei Wochen sind möglich! Verlängern Sie die Diätphase auf insgesamt sechs Wochen, können Sie bis zu 18 Kilo Gewicht verlieren.

Die Diät kann, solange Sie sich gut fühlen, auch länger als 6 Wochen gemacht werden. Oder man macht nach 6 Wochen erst einmal eine Pause von mehreren Wochen und startet dann erneut mit der Diät.

Ohne die Tropfen würden Sie die 500-Kalorien-Diät wahrscheinlich nicht durchhalten. Sie würden zwar abnehmen, hätten aber ständig Hunger, wären müde, schwach und schlecht gelaunt.

# Die Vorbereitungsstage

Unmittelbar vor Beginn der Diät liegt die zweitägige Vorbereitungsphase, die sogenannten Schlemmertage. Auch wenn es paradox klingt, an diesen beiden Tagen geht es nur um eines: Viel zu essen, um den Stoffwechsel richtig anzukurbeln.

Unmittelbar vor Beginn der Diät liegt die zweitägige Vorbereitungsphase, die sogenannten Schlemmertage. Auch wenn es paradox klingt, an diesen beiden Tagen geht es nur um eines: Viel zu essen, um den Stoffwechsel richtig anzukurbeln.

Essen Sie an den beiden Vorbereitungstagen möglichst fettreiche Lebensmittel, die vor allem gute und gesunde Fette enthalten, wie Olivenöl, Nüsse, Avocados oder Lachs. Sie sollen an diesen Tagen möglichst viel Energie aufnehmen. Die eingenommenen Kalorien sind wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln und um in der ersten Woche eventuell aufkommendes Hungergefühl zu reduzieren. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie in den ersten beiden Tagen ein oder zwei Kilo zunehmen. Sie werden sie innerhalb kürzester Zeit wieder los.

An Tag 1 beginnen sie mit der täglichen Einnahme der Tropfen und einem geeigneten Vitaminpräparat zur Versorgung mit lebensnotwendigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Nehmen Sie die Tropfen und die Vitamine die nächsten 21 Tage täglich ein.

Stellen Sie sich am Morgen des ersten Tages auf die Waage und notieren Sie Ihr aktuelles Gewicht. Wiegen Sie sich ab jetzt an jeden Morgen nach dem Aufstehen und schreiben Sie Ihre Abnehmerfolge auf.

Messen und notieren Sie mit einem Maßband einmal pro Woche Ihre Körpermaße (Hüfte, Taille, etc.).

Sie sollten sich während der Diät immer zur gleichen Zeit wiegen (z.B. nach dem Aufstehen und dem Gang zur Toilette, am Besten unbekleidet oder in ähnlicher Kleidung z.B. T-Shirt). Verwenden Sie eine moderne Waage. Die meisten elektronischen Waagen haben eine Genauigkeit von 0,1 kg.

Vielleicht möchten Sie Ihre Ausgangssituation auf einem Foto festhalten; am Besten in Badekleidung von vorne und von der Seite aufgenommen.

*Sie sollen an diesen Tagen möglichst viel Energie aufnehmen. Die eingenommenen Kalorien sind wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln*

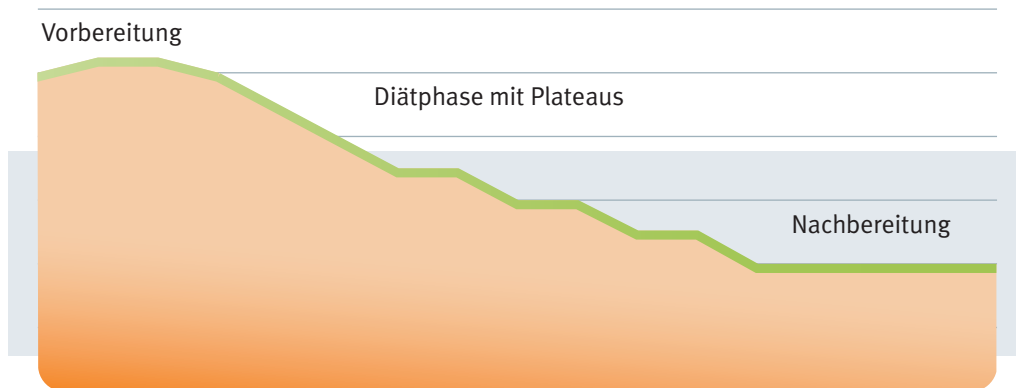


Abbildung Beispiel einer Gewichtsentwicklung beim hCG-Abnehmprogramm

### Protokollieren Sie Ihren Erfolg – Gewicht und Körpermaße

Planen Sie ab dem ersten Vorbereitungstag morgens nun immer ein, dass Sie sich wiegen und manchmal auch messen müssen.

Wiegen Sie sich in etwa immer zur selben Zeit (z. B. nach dem Aufstehen) entweder unbekleidet oder tragen Sie immer vergleichbare Kleidung (z. B. ein T-Shirt), wenn Sie auf die Waage steigen. Gut wäre es, wenn Sie bereits Ihren ersten Toilettengang

vor dem Wiegen hinter sich haben, denn Sie wollen ja möglichst leicht sein! Notieren Sie täglich Ihr aktuelles Gewicht.

#### Tipp:

Benutzen Sie am besten eine digitale Waage, die mit einer Genauigkeit von 0,1 kg anzeigen kann. Messen Sie außerdem einmal pro Woche mit einem flexiblen Maßband Ihre Körpermaße (Hüfte, Taille, etc.) und notieren Sie die Werte.



### ANREGUNGEN FÜR DIE »SCHLEMMERTAGE«

- Nüsse und Samen und Produkte daraus, z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Macadamia-Nüsse, Paranüsse, Cashewnüsse, Erdnüsse (pur), Pinien-Kerne, Pecannüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Kokosraspeln, Erdnussbutter, Sesammus, Nuss-Nougat-Creme usw.
- Avocados, Oliven, Olivenöl und auch andere Pflanzenöle sowie Produkte aus diesen Ölen, wie z. B. Pesto
- Lachs, Makrele, Thunfisch, Forelle

# Die Einnahme der Tropfen

Nehmen Sie 30 Tropfen über den Tag verteilt ab dem ersten Vorbereitungstag bis zum 19. Tag der Diät ein. Bei einer 6-wöchigen Kur entsprechend länger (bis 2 Tage vor Ende der Diät).

## Die Dosierung

Ideal ist eine Dosierung von

### **3 x täglich 10 Tropfen**

(morgens, mittags, abends) oder

### **6 x am Tag je 5 Tropfen.**

Es kann allerdings sein, dass sich diese Empfehlung für Ihren Tagesablauf als unpraktisch erweist. Dann können Sie auf folgende Dosierungsmöglichkeiten ausweichen:

**2 x 10 Tropfen** (morgens, mittags) und

**2 x 5 Tropfen** (nachmittags, abends).

Wie Sie diese Tropfen über den Tag verteilen, können Sie Ihrem Alltag anpassen. Probieren Sie aus, wie es am besten zu Ihrem Tagesrhythmus und Ihrem Empfinden passt. Nicht empfehlenswert ist es, die Tropfen in nur einer oder zwei Portionen am Tag einzunehmen.

## Wichtige Hinweise zur Einnahme der Tropfen

Träufeln Sie die Tropfen aus der Pipette in einen Plastiklöffel oder direkt auf Ihre Zunge. Behalten Sie die Tropfen für etwa eine Minute im Mund, am besten unter Ihrer Zunge, bevor Sie sie herunterschlucken.

Nehmen Sie die Tropfen entweder 15 Minuten bevor oder 15 Minuten nachdem Sie etwas gegessen haben ein. Dann können die Kapillaren unter Ihrer Zunge das Mittel besonders gut aufnehmen. 30 Minuten vor und nach dem Zähneputzen sollten Sie keine Tropfen einnehmen.



# Die Diätphase

21 Tagen ist das Herzstück der hCG-Diät. Sie schließt sich unmittelbar an die beiden Vorbereitungstage an. Die Diät hat einfache Regeln:

- 500–800 Kalorien pro Tag
- kein Fett
- kein Zucker
- kaum Kohlenhydrate
- kein Alkohol

Wenn Sie die Diät um einen Tag unterbrechen müssen oder »sündigen«, kann dies einen Rückschlag bedeuten. Kehren Sie so schnell wie möglich zum Diät-Plan zurück.

Machen Sie nach zwei unmittelbar aufeinander folgenden Diätphasen eine Pause, bevor Sie eine dritte beginnen. Sollten Sie Ihr Wunschgewicht schon vor Ende der ersten Diätphase erreicht haben, setzen Sie die Diät fort, erhöhen aber die tägliche Kalorienzahl. Die Körperzellen benötigen die 21 Tage, um das neue »Programm« zu integrieren.

## Wahl der geeigneten Lebensmittel

Verwenden Sie ausschließlich die Lebensmittel, die für die Diät geeignet sind. Alle Lebensmittel, die nicht ausdrücklich empfohlen sind, sind ungeeignet!

Benutzen Sie eine Küchenwaage, um die Mengen abzuwiegen. Wiegen Sie alle Lebensmittel in frischem Zustand. Essen Sie kein Fett (z.B. Butter, Öl, Olivenöl, Margarine, Milch, etc.). Bereiten Sie alle Mahlzeiten fettfrei zu (z.B. Grillen, Braten in der Teflonpfanne, Garen im Römertopf oder in Alufolie).

Die Liste der geeigneten und ungeeigneten Lebensmittel basiert auf den Angaben der Originaldiät von Dr. Simeons. Sie sind viele Jahre von Dr. Simeons getestet und für die Diät als geeignet befunden worden. Da er die Diätanweisung aber bereits in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelte, waren ihm viele moderne Lebensmittel (z.B. fettarmer Hüttenkäse) und die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft damals noch nicht bekannt.

Verwenden Sie für Ihre Mahlzeiten ausschließlich die Lebensmittel, die für die Diät geeignet sind und

die Sie in den Listen finden. Alle Lebensmittel, die nicht ausdrücklich erlaubt sind, sind ungeeignet und können den Erfolg der Diät schmälern. Mit dem heutigen Wissen und dem erweiterten Angebot an Lebensmitteln, kann die ursprüngliche Liste der geeigneten Lebensmittel um einige Nahrungsmittel erweitert werden. Zur besseren Unterscheidung wurden die »ebenfalls geeigneten Lebensmittel« jeweils hinter der Originalliste von Dr. Simeons aufgeführt.

Integrieren Sie immer nur eines der »ebenfalls geeigneten Lebensmittel« und beobachten Sie am nächsten Tag Ihr Gewicht. Nicht alle Menschen reagieren gleich auf bestimmte Nahrungsmittel. Fügen Sie nur die ebenfalls geeigneten Lebensmittel hinzu, mit denen Sie sich gut fühlen und auch weiterhin abnehmen.



# Tagesablauf während der Diät

## NACH DEM AUFSTEHEN

- Wiegen Sie sich und notieren Sie Ihr Gewicht, **1. Dosis Tropfen**
- Frühstück: Geeignet sind z.B. 1 Apfel oder 1 Orange oder 1/2 Grapefruit
- Trinken Sie ggf. Kaffee oder Tee (ohne Milch und Zucker, ggf. mit erlaubten Süßmitteln und 1 TL fettreduzierter Milch).

## MITTAGESSEN

- **2. Dosis Tropfen**
- 100 g Proteine (Fleisch, Fisch oder ein anderes erlaubtes Protein), Salat oder Gemüse

## ZWISCHENDURCH

- 1 Obst oder als Snack 1 Scheibe Knäckebrot oder 1 Grissini sind geeignet

## ABENDESSEN

(Empfehlung: nicht zu spät, wenn möglich bis 19:00 Uhr)

- **3. Dosis Tropfen**
- 100 g Proteine (Fleisch, Fisch oder ein anderes erlaubtes Protein), Gemüse

*Wenn Sie die Diät unterbrechen müssen oder »sündigen«, kann dies einen Rückschlag bedeuten. Kehren Sie so schnell wie möglich zum Diät-Plan zurück.*



# Proteine

Verwenden Sie frisches, mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu oder ab und zu mageren Quark, Hüttenkäse oder Joghurt. Entfernen Sie bei Fleisch alles sichtbare Fett und die Haut.

Essen Sie jeden Tag zu zwei Mahlzeiten Proteine (mittags und abends). Essen Sie je 100 g Proteine (Fleisch/Fisch oder andere Proteine) pro Mahlzeit.

Lassen Sie keine Protein-Mahlzeit aus und reduzieren Sie nicht die Menge. Proteine sind sehr wichtig für den Muskelaufbau. Wenn Sie nicht ausreichend Proteine zu sich nehmen, lagern Sie Wasser ein und verringern dadurch den Gewichtsabbau.

Wenn Sie sich vegan oder vegetarisch ernähren, können Sie das Eiweiß durch ein geeignetes Aminosäuren-Präparat (z.B. Acht Aminos) oder einen natürlichen Proteindrink aus pflanzlichen Proteinen ohne Soja und Molke ersetzen. Bezugsquellen finden Sie im Anhang.

<b>GEEIGNET</b> laut Originaldiät nach Dr. Simeons
<b>RINDFLEISCH</b>
Filet
mageres Steak
mageres Rindfleisch
Tartar
Roastbeef
Bündnerfleisch
<b>KALBFLEISCH</b>
Filet
Schnitzel
<b>GEFLÜGEL</b>
Hühnerbrust
Putenbrust
Putenschnitzel
<b>FISCH</b>
weißer, fettarmer Fisch
Kabeljau
Heilbutt
Seezunge
Dorade
Hecht
Zander
<b>MEERESFRÜCHTE</b>
Scampi, Garnelen, Krabben
Miesmuscheln
Venusmuscheln
Austern
Tintenfischringe

Ebenfalls geeignet	UNGEEIGNET
<b>SCHWEIN</b>	<b>SCHWEINEFLEISCH</b>
Filet	Schinken
mageres Schweineschnitzel	Wurst
<b>EIER</b>	<b>GEFLÜGEL</b>
als Omelette mit zwei Eiweiß und einem Eigelb	Gans
<b>FETTARME MILCHPRODUKTE</b>	Ente
Hüttenkäse, mager	<b>LAMM</b>
Frischkäse, mager	<b>FETTREICHER FISCH</b>
Quark, mager	Hering
Joghurt, mager	Lachs
<b>TOFU</b>	Aal
Lopino ( <i>Lupinen-Tofu</i> )	Makrele
<b>FISCH</b>	Thunfisch in Öl
Thunfisch, frisch oder in Lake ( <i>nicht in Öl</i> )	geräucherter <i>oder</i> in Öl eingelegter Fisch
Seeteufel	<b>NICHT FETTREDUZIERTE MILCHPRODUKTE</b>
<b>MEERESFRÜCHTE</b>	Sahne
Jakobsmuscheln	Käse



## Gemüse + Salat

Verwenden Sie frischen Salat und Gemüse, wenn möglich aus biologischem Anbau. Tiefgefrorenes Gemüse ist erlaubt, Dosengemüse ist ungeeignet.

Die empfohlene Menge ist ca. 100 g (Frischware) pro Mahlzeit. Bei Gemüse sind die Regeln allerdings nicht so streng. Sie können auch mehr Gemüse pro Mahlzeit essen, sollten dann allerdings darauf achten, dass Sie die Gesamtkalorienzahl von 500–800 kcal pro Tag nicht überschreiten.

Essen Sie mittags vorzugsweise Salat und am Abend eher Gemüse zu Ihren Proteinen. Abends ist Salat schwerer verdaulich.

### GEEIGNET

laut Originaldiät nach Dr. Simeons

#### SALAT

Kopfsalat

Eisbergsalat

Rucola

#### GEMÜSE

Chicorée

Chinakohl

Fenchel

Frühlingszwiebeln

Mangold

Paprikaschoten

Salatgurke

Spargel (*weiß oder grün*)

Spinat

Stangensellerie

Tomaten

Weißkohl

Rotkohl

Zwiebeln

Ebenfalls geeignet	UNGEEIGNET
<b>GEMÜSE</b>	<b>GEMÜSE</b>
Rosenkohl	Avocado
Grünkohl	Kartoffeln
Wirsing	Mais
Kohlrabi	Karotten
Zucchini	Kürbis
Aubergine	<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>
Knollensellerie	Erbsen
Petersilienwurzel	Linsen
Pak Choi	weiße Bohnen
Grüne Bohnen	
Mungosprossen	
Radieschen	
Rote Beete	
Meerrettich	
<b>PILZE</b>	
Champignons	
Shitake	
Austernpilze	

