



RENÉE ZELLWEGER
speckte nach den „Bridget Jones“-Filmen mit HCG ab

CATHERINE ZETA-JONES
schwört ebenfalls auf diese Diät

HCG – WAS IST DAS?

- So funktioniert's
Zusätzlich zu einer Diät wird täglich eine geringe Dosis des HCG-Hormons gespritzt. Das sorgt dafür, dass keine Muskulatur, aber Fett abgebaut wird
- So viel nimmt man ab
Möglichst, je nach Figur, 7-15 Kilo in 4-6 Wochen

PSST, hier wird man dünn!
HCG-DIÄT ist ein großes Geheimnis in Hollywood. BUNTE hat sie getestet

Wenn einst wohlgerundete Stars wie **Renée Zellweger** oder **Catherine Zeta-Jones** binnen kürzester Zeit auf Ellenmaß schrumpfen, stecken oft drei Buchstaben dahinter: HCG. „Die HCG-Diät ist das bestgeschützte Geheimnis der Hollywood-Stars“, weiß der Berliner Allgemeinmediziner **Dr. Michael Schmidt-Kulbe**. Hinter dem Kürzel verbirgt sich das Hormon **Humanes Choriongonadotropin**, das der Körper normalerweise in der Schwangerschaft bildet. Dieses Hormon wird – in Kombination mit einer sehr eiweißreichen 500-Kalorien-

Diät – vier Wochen lang jeden Tag in geringer Dosis unter die Haut gespritzt. Es soll dafür sorgen, dass Heißhungerattacken ausbleiben und keine Muskulatur an Bauch, Beinen und Po verschwindet, dafür aber jede

„
**4,5 KILO WEG
IN 18 TAGEN – UND
KEIN HUNGER!**
BUNTE-Autorin **Silke Amthor**



Drei Wochen testete **Silke Amthor** die **Hormondiät** der Hollywood-Stars. Sie kostete zwar 2500 Euro, war aber erfolgreich

Menge Speicherfett. Zudem soll es die Schilddrüse stimulieren, den Stoffwechsel ankurbeln und für Energie und gute Laune sorgen. Damit es hinterher nicht zu einem Jo-Jo-Effekt kommt, folgt nach der Abnehm- eine Stabilisationsphase von sechs Wochen mit viel Obst, Gemüse, Fisch und magerem Fleisch. Selbst Kohlenhydrate dürfen nach und nach wieder in den Speiseplan integriert werden. Hier die Erlebnisse von **BUNTE-Testerin Silke Amthor**.

TAG 1, 2 UND 3 Toller Start: Drei Masttage stehen an. Ich soll alles essen, was normalerweise „verboten“ ist:

Bratwurst, Tiramisu, Ente. Denn meine Fettdepots sollen aufgetankt sein, damit sie sich später unter Hormoneinfluss willenlos ergeben. Am 2. Tag setze ich mir die erste HCG-Spritze. Durchatmen – und ab in den Oberschenkel. Die Nadel ist hauchdünn, ich spüre fast nichts.

TAG 4 Als einzige Nebenwirkung des Hormons spüre ich ein leichtes Wärmegefühl. Jetzt werden vermutlich die Fettverbrennungsofchen im Körper ordentlich angeheizt – gut so! Abends Gaste, für die ich Nudeln mit Pesto zubereite. Ich sitze bei 75 g Räucherlachs und lachle ein bisschen verspannt.

TAG 5 900 g weniger! Der Essplan ist schlicht. Morgens fettarmer Joghurt mit eingerührtem Eiweißshake, dazu ein Apfel. Mittags habe ich die Wahl zwischen 100 g magerem Fleisch, Fisch oder Tofu, kombiniert mit Ge-

müse oder Salat. Nachmittags ein Shake mit Beeren, abends Ähnliches wie zum Mittagessen. Dazu viel Wasser & Krautertee, Kaffee ist erlaubt. Out sind Alkohol, Zucker, Fett und Kohlenhydrate. Das Tollste: Ich habe wirklich keinen Hunger, allenfalls Lust auf – Bitterschokolade!

TAG 6 700 g runter. Schönster Nebeneffekt: Ich bin hellwach und konzentriert wie selten.

TAG 8 Wieder 400 g weniger! Abends spontane Einladung in ein asiatisches Sternerestaurant. Ich gebe die freundliche Zicke – und bekomme vom netten Küchenchef statt Mais (verboten) Zuckerschoten, der fette Schweinebauch (bose!) wird durch Flusskrebswürfel ersetzt. Vom Dessert koste ich nur eine Praline mit Bananenmus.

TAG 9 Zartbittere Rache: 300 g plus. Ob das an der süßen Versuchung oder an dem winzigen Glas Champagner von gestern Abend liegt, weiß ich nicht. Mein Arzt sagt nur, das sei logisch. Strenges Essen samt HCG bedeutet rasches Abnehmen, Zucker-, Fett- oder Kohlenhydratsünden plus HCG aber blitzartiges Zunehmen.

TAG 10 4,5 kg weniger, der Hunger ist komplett weg. Ich bin voller Elan und unglaublich stolz auf mich. Meine vorher knatterenge Lieblingsjeans flattert endlich wieder.

Infos

INTERNET Auf dieser Website findet man weitere Details www.bodycontour-berlin.de

KOSTEN Billig ist die Behandlung nicht – inkl. Bluttest werden ca. 2500 Euro berechnet