



Die Hollywood-Diät: Kilo-Killer oder Hormon-Humbug?

Wir haben die hCG-Abnehmkur für unsere Leser getestet

Ende der 1960er Jahre veröffentlichte der britische Arzt Dr. A.T.W. Simeons die Ergebnisse seiner aufwendigen und jahrelangen Forschungen zum Thema Abnehmen unter dem Titel "The Weight Loss Cure Protocol". Knapp 40 Jahre später befasste sich der schon als Kind unter Fettleibigkeit leidende Amerikaner Kevin Trudeau erneut mit dem Thema und landete mit seinem Werk "The Weight Loss Cure" einen Bestseller. Sein Buch, dass sich zum ersten Mal publikumswirksam mit der hCG-Abnehmkur befasst, schlug in den Vereinigten Staaten wie eine Bombe ein. Bis dahin blieb das Wissen um diese Superdiät nur teuren Spezialkliniken und vermögenden VIPs vorbehalten.

Die Idee ist so einfach wie genial. Mit einem strengen Diätplan und nur 500 Kalorien am Tag sowie regelmäßiger Einnahme des Hormons hCG wirkt die Abnehmkur schnell und effektiv. Rund 10% des Körpergewichts verlieren die Beteiligten innerhalb von bereits drei Wochen, und das ohne ein plagendes Hungergefühl oder irgendwelche Stimmungsschwankungen. Aber wie ist das möglich?

Der tägliche Kalorienbedarf einer durchschnittlichen Frau liegt bei etwa 1.900 Kalorien, beim Mann sind es ca. 2.400, immer abhängig von Gewicht, Größe und körperlichem Zustand allgemein. Prinzip erkannt: Wer nur noch 500 Kalorien am Tag zu sich nimmt, verliert an Gewicht. Soweit so gut. Wie aber kompensiert der Körper die fehlenden Mineralien, Nährstoffe und Vitamine? Ganz einfach: Das geschieht durch die morgendliche Einnahme eines speziellen Nahrungsergänzungsprodukts, das

zudem sättigt und bis zur Mittagszeit vorhält. Und was bedeutet hCG und wofür ist das gut? hCG ist die Abkürzung für "humanes ChorionGonadotropin", im Volksmund Schwangerschaftshormon. Dieses wird den Diät-Teilnehmern entweder per Spritze injiziert oder neuerdings auch als homöopathische Variante mittels Tropfen oder Globuli verabreicht. Die Wirkung besteht darin, dass dem Körper suggeriert wird, er sei schwanger. Hunger, Schwäche, Übelkeit und Stimmungstiefs während der Diät werden so vermieden, darüber hinaus baut der Körper spezielle Fettdepots an den klassisch-weiblichen Problemzonen Bauch, Hüften, Oberschenkel, Oberarm und Doppelkinn ab, während gleichzeitig der Aufbau von Muskelgewebe gefördert wird.

Interessanterweise ist das hCG-Abnehmprogramm sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Letzte Frage vor dem Selbstversuch: Was ist mit dem gefürchteten JoJo-Effekt? Nach der hCG-Diätphase von drei Wochen hat sich der Stoffwechsel umgestellt und dauerhaft stabilisiert. Außerdem wird das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung geweckt und gefestigt. Mit anderen Worten, wer also langfristig

Gewicht verlieren und dann halten will, muss seine Ernährung gesund umstellen und sich etwas bewegen. "Dreimal pro Woche jeweils 45 Minuten Bewegung in Form von Spazierengehen oder leichtem Joggen reichen aus", weiß Ludgera Vornholt von der Clinica Santa Ponsa.

OK, wir wissen genug für den Moment. Unsere Diplom-Grafik-Designerin Michaela, verantwortlich für die Ge-

Der Selbstversuch

Leckere Rezepte - ganz ohne Fett zubereitet: Apfel-Sellerie-Salat mit Orangendressing



staltung des Inselmagazins, wagt den Selbstversuch. Statt der empfohlenen 21 Tage entscheidet sie sich für vier volle Wochen. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Schließlich wollen wir ja herausfinden, was so alles passiert.

Hier die Zusammenfassung ihrer Erlebnisse aus dem vergangenen Monat: Ich habe mich während der Diät streng an die Vorschläge aus dem Buch "Die hCG Diät" von Anne Hild gehalten. In den ersten beiden Tagen, der Vorbereitungsphase, durfte ich viel essen, um entsprechend viel Energie aufzunehmen. Gleichzeitig habe ich mit der Einnahme der hCG-Tropfen begonnen, mich gewogen und eine Tabelle für die Dokumentation des täglichen Gewichts erstellt. Danach begann die Umstellung auf 500 Kalorien am Tag. Anfänglich hatte ich leichte Kopfschmerzen,

"hCG wirkt stimulierend auf die Schilddrüse, kurbelt den Stoffwechsel an und erleichtert so das Abnehmen" (Professor Johannes Huber von der Universitätsklinik in Wien)

Bei dem Fleisch empfiehlt sich, unbedingt eine gute Qualität einzukaufen. Schließlich musste es ohne Fett gebraten werden, und dann schmeckt man deutlich heraus, ob die Qualität gut ist oder eher nicht. Eine kleine Hürde verbarg sich in den Mahlzeiten für den Rest der Familie, die ich ja nicht abschmecken durfte, sondern nur nach Gefühl zubereiten konnte. Nachmittags gab es kleine Snacks wie einen halben Apfel o.ä., wenn die Kalorienzahl des Tages das zuließ. Abends musste ich vor 19 Uhr gegessen haben, das war auch neu für uns, denn sonst essen wir erst gegen 20 Uhr oder noch später. An manchen Tagen war ich terminbedingt zu spät dran und habe das Essen dann auslas-

sen. Ich habe am Ende der Diät 8 kg verloren, davon 3,5 bereits in der ersten Woche. Im kommenden Frühjahr werde ich die Kur ein weiteres Mal machen. Bis dahin werde ich abends keine Kohlenhydrate mehr zu mir nehmen. Mein persönlicher Tipp: Plant die Diät für einen Zeitraum, in dem möglichst wenig Besuch kommt oder Einladungen anstehen, dann ist es noch einfacher. Fazit: Das hCG-Abnehmprogramm funktioniert hervorragend und ist ein optimaler Einstieg in eine bewusstere Ernährung.



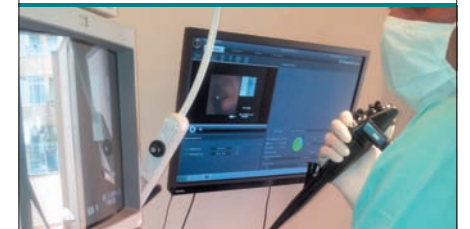
CLINICA SANTA PONSA
ZENTRUM FÜR MEDIZIN UND PRÄVENTION



Kompletter Medical Check-Up
innerhalb weniger Stunden auch
während Ihres Urlaubes auf Mallorca



Prävention verlängert das Leben



• Kompetenz • Effizienz •
• Qualität • Service •



Dr. med. JENS DÖHRING

971 699 445

24h 657 032 011

AVENIDA REY JAIME I, 111
07180 SANTA PONSA
MALLORCA

www.clinica-santaponsa.com