

DR. SUSANNA MEIER  
Schlank mit der HCG-plus-Diät



GOLDMANN  
Lesen erleben



DR. SUSANNA MEIER  
MIT CLAUDIA THESENFITZ

# SCHLANK MIT DER HCG PLUS-DIÄT

Der hungerfreie Weg aus  
der Kohlenhydrat-Falle

GOLDMANN

Der Goldmann Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen die Autorinnen und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

1. Auflage

Originalausgabe Januar 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Stephen Krug/Corbis

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Bildredaktion: Anka Hartenstein

Fotograf: Mike Hofstetter

Styling: Nicole Franke

CC · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: Print Consult, München

Printed in Austria

ISBN 978-3-442-22126-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Einleitung .....	7
KAPITEL 1	
Das »Wunder-Hormon« .....	11
KAPITEL 2	
Sinn und Unsinn von Diäten .....	23
KAPITEL 3	
Zucker – das neue Fett .....	33
KAPITEL 4	
Keine Angst! Warum die HCG-plus-Diät unbedenklich ist .....	53
KAPITEL 5	
Perfekte Mischung – die HCG-Begleitdiät .....	63
KAPITEL 6	
Viermal dünn – die vier Varianten der HCG-plus-Diät ..	91

KAPITEL 7	
Der Ablauf der HCG-plus-Diät . . . . .	95
KAPITEL 8	
Tricks und Tipps während der Diät . . . . .	99
KAPITEL 9	
Protokolle, Fallgeschichten und Erfahrungsberichte aus der Praxis Dr. Meier . . . . .	105
KAPITEL 10	
Wieso, weshalb, warum – FAQs . . . . .	111
KAPITEL 11	
Und los geht's – die Diät . . . . .	131
KAPITEL 12	
Meine exklusiven Rezepte für 30 Tage . . . . .	169
KAPITEL 13	
Dünn – und dann? Wie es nach der Diät weitergeht . . . . .	275
KAPITEL 14	
Das Dr.-Meier-HCG-Diättagebuch . . . . .	279
Danksagung . . . . .	281
Literatur und Internetadressen . . . . .	282
Register . . . . .	284
Rezeptverzeichnis . . . . .	287

# Einleitung

*»Wenn es mir verziehen werden kann, dass ich meine Mit-Endokrinologen mit schlechten Stiefmüttern vergleiche, so ist HCG sicher ihr Aschenputtel gewesen. Ich kann nur romantisch hoffen, dass sich seine außergewöhnliche Wirkung auf abnormales Fett als seine gute Fee erweisen wird.«*

Dr. A. T. W. Simeons, Erfinder der HCG-Diät

Die Suche nach dem ultimativen Diät-Trick, dem Schlankheitswundermittel, ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Die Römer steckten sich nach ihren Gelagen eine Feder in den Hals, um zu erbrechen und danach weiterschlemmen zu können. Im Mittelalter schnürten sich die Frauen in enge Korsetts, um trotz normaler Figur eine Wespentaille vorzuweisen. Beides selbstverständlich keine empfehlenswerten Methoden – schon gar nicht aus ärztlicher Sicht.

Der Kampf mit den Pfunden, die Sehnsucht nach dem idealen Body-Mass-Index BMI (siehe Seite 27), ist eine niemals aus der Mode kommende Problematik. Denn seien wir ehrlich: Welche Frau ist schon zufrieden mit ihrer Figur? Abnehmen ist ein Dauerthema, das nie an Aktualität verliert – gefühlte hundert »neue« Diäten pro

Jahr sprechen für sich. Natürlich gibt es andere Ansätze, andere Schönheitsideale, aber die wenigsten Frauen haben das Selbstbewusstsein einer Beth Ditto, die mit einem BMI von vermutlich 40 leicht bekleidet über die Bühne hüpfte. Und sie leben auch nicht in Mauretanien oder Marokko, wo »vollschlanke« Frauen wie Göttinnen verehrt und kleine Mädchen deshalb gezielt auf einen möglichst eindrucksvollen Leibesumfang gemästet werden.

Über Schönheitsideale lässt sich streiten – für mich als Ärztin steht bei der Gewichtsfrage aber vor allem der Gesundheitsaspekt im Vordergrund: Übergewicht birgt unstrittig diverse Gefahren – von Gelenkproblemen über Diabetes bis zu erhöhtem Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Genauso wichtig für die Gesundheit ist eine gute Ernährung, die den Körper mit allen Mineralien und Vitaminen versorgt, die er braucht – und dadurch den Stoffwechsel optimiert.

Seit drei Jahren biete ich in meiner Hamburger Praxis deshalb eine Diät der besonderen Art an, die beide Ansätze meiner Ansicht nach perfekt kombiniert: Die HCG-Diät! Schnell und effektiv abnehmen ohne Hungergefühl, das ist kein vollmundiges Marketingversprechen eines cleveren Pharmakonzerns, der ein neues Diät-Wundermittel auf den Markt bringen will, sondern eine reale Erfahrung, die sowohl ich im Selbstversuch als auch zahlreiche Patienten in meiner Praxis in den vergangenen Jahren mit der HCG-plus-Diät machen konnten.

Denn erstaunlicherweise scheint diese Diät tatsächlich zu halten, was andere Diäten nur versprechen: Hält man sich an den Ernährungsplan, macht sie in relativ kurzer Zeit deutlich schlanker und fitter – und das dauerhaft! Dabei ist die sogenannte Schwangerschaftshormon-Diät keineswegs eine gesundheitsschädliche Radikalkur, sondern initiiert im Gegenteil die Neuordnung des Stoffwechsels und damit die langfristige und dauerhafte Umstellung auf gesunde Ernährung.



Die HCG-Diät führt dabei weder zurück in die Steinzeit (Paleo-Diät), noch muss man fragwürdige chemische Mixturen oder Drinks einnehmen. Es müssen keine Mahlzeiten ausfallen und auch keine Punkte errechnet werden. Die HCG-Diät ist im Grunde vollkommen natürlich, da sie auf einem Hormon basiert, das sowohl im männlichen als auch im weiblichen Körper immer in geringen Mengen produziert wird.

Aus medizinischer Sicht ist der überzeugendste Faktor der HCG-Diät, dass sie den Ausstieg aus der »Zuckerfalle« ermöglicht. Ernährungswissenschaftler wissen schon längst: Der Verzicht auf Zucker ist für eine Gewichtsabnahme wirksamer als Sport! Weil das HCG-Hormon das Hungergefühl hemmt und für eine positive Grundstimmung sorgt, ermöglicht und erleichtert die Diät den Zuckerkonsum, der sonst ungleich schwieriger zu bewältigen wäre. Die Befreiung von der Zuckersucht, einem hohen Insulinspiegel und dem dadurch stetig wiederkehrenden Hungergefühl ermöglicht wiederum eine dauerhaft gesunde Ernährung.

Über den Weg (die Gabe des HCG-Hormons) mag man sich streiten – das Ziel (eine nährstoffausgewogene und dem individuellen Kalorienbedarf angepasste Ernährung) ist dagegen meiner Ansicht nach über jeden Zweifel erhaben. Ich bin der Meinung, dass der positive Langzeiteffekt auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und den gesamten Körper eventuelle (bisher noch unerforschte und unbekannt) Risiken aufwiegt.

Die HCG-Diät dient mir als Mittel zu dem Zweck, zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zurückzufinden. Als der Goldmann-Verlag im Herbst 2014 mit diesem Buchprojekt an mich herantrat, war für mich vollkommen klar, dass ich – im Gegensatz zu anderen thematisch ähnlichen Veröffentlichungen – den Schwerpunkt auf die Begleit- und Folgediät der HCG-Kur legen möchte. Denn sie ist für die Neuausrichtung des Sättigungszen-

rums aufgrund eines erleichterten Ausstiegs aus der Zucker- bzw. Kohlenhydratsucht entscheidend.

Die von mir deshalb als »HCG-plus-Diät« betitelte Kur, die primär eine dauerhafte Ernährungsumstellung zum Ziel hat, setzt in Bezug auf Nahrungsmittel auf Qualität statt Quantität: hochwertige und naturbelassene Lebensmittel ohne Beimischungen wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Antioxidantien, Emulgatoren, Stabilisatoren, Säuerungsmittel, Gelier- oder Verdickungsmittel (als E-Nummern deklariert). Zusätzlich werden Alkohol, Zucker und schnell in Zucker verwandelbare Kohlenhydrate (Kartoffeln, Brot, Pasta, Reis, Süßigkeiten) vom Speiseplan gestrichen. Die Kohlenhydratsucht – der Heißhunger auf Süßes – verschwindet, die Lebensenergie steigt spürbar, und die Leistungsfähigkeit wird maximiert.

Natürlich kann die Diät, die auf naturbelassener, proteinausgewogener und an schnell verwertbaren Kohlenhydraten armer Ernährung basiert und damit äußerst gesund ist, auch komplett ohne Hormongabe durchgeführt werden. Die Abnahme erfolgt dann allerdings langsamer, da der hormonell initiierte Sättigungseffekt entfällt und die tägliche Kalorienzufuhr dadurch höher sein muss.

Und nun: Lassen Sie uns gemeinsam Ihr neues, schlankes und fittes Leben beginnen! Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen – und noch mehr beim Umsetzen und Abnehmen.

Ihre Dr. Susanna Meier

## Kapitel 1

# Das »Wunder-Hormon«

Der Entdecker der HCG-Diät, Dr. A.T.W. Simeons, bezeichnete das HCG-Hormon als »gute Fee« unter den Hormonen, da es nicht nur eine rasante Gewichtsabnahme an den richtigen Stellen forciert, sondern dabei auch noch für eine glatte Haut, frisches Aussehen und gute Laune sorgt. Ich verrate Ihnen in den folgenden Kapiteln, wie und warum ...

### Was ist es?

Als HCG bezeichnet man in Medizin und Forschung das Humane Chorion-Gonadotropin, ein Peptidhormon, das in der Plazenta der Gebärmutter gebildet wird und für den positiven Verlauf der Schwangerschaft sorgt. Aufgrund seiner zum Teil enorm hohen Konzentration im Blut einer Frau während der Schwangerschaft (bis zu 200000 IE/l) dient sein Nachweis als Schwangerschaftstest. Dieser ist ab ca. 20 IE/l positiv. Das Erstaunliche ist jedoch: Das HCG-Hormon kommt sowohl im weiblichen als auch im männlichen Körper vor! Außerhalb einer Schwangerschaft wird es bei Frauen im Eileiter gebildet, bei Männern in den Hoden. Bei Männern und nicht schwangeren Frauen beträgt die HCG-Konzentration im Blut maximal 5 IE/l.

## Wer hat es erfunden? (Historie der HCG-Diät)

Die ursprüngliche Form der HCG-Diät (auch bekannt unter dem Namen »Hollywood-Diät«) wurde in den 1960er-Jahren von dem britischen Endokrinologen Dr. Albert Theodore William Simeons entwickelt. Sie basiert auf einer niedrigen Zufuhr des Schwangerschaftshormons HCG – kombiniert mit einer sehr kalorienreduzierten Ernährung.

Über 40 Jahre forschte Dr. Simeons bei Tausenden von adipösen Patienten an den Problemen, Ursachen und Symptomen ihrer Fettsucht. Sein Ziel: Endlich ein wirksames Mittel gegen die gesellschaftlich immer stärker um sich greifende Adipositas zu finden. Denn im Gegensatz zu den meisten seiner Kollegen gab er sich nicht mit der oberflächlichen Erklärung zufrieden, die Tendenz, unnormal viel Fett anzusammeln, habe die simple Ursache, dass der jeweilige Patient schlicht und einfach zu viel essen würde.

Dr. Simeons vermutete vielmehr, dass der Adipositas eine metabolische Störung, also eine Krankheit zugrunde liege. Er ging davon aus, dass Menschen, die unter dieser Erkrankung litten, im Laufe ihres Lebens in jedem Fall fettleibig werden würden – unabhängig davon, ob sie übermäßig, normal oder wenig aßen. Je schwerer die Erkrankung, desto adipöser die betroffene Person. Logischerweise würden Sport und Diäten bei den erkrankten Menschen nicht dauerhaft wirksam sein. Oft nahmen die fettleibigen Patienten bei einer Diät sogar noch zu – ein weiterer Beweis, dass irgendeine Art von Stoffwechselstörung vorliegen musste.

Fieberhaft jede klinische Erfahrung und alle aufgelisteten Fakten wie Puzzlestücke zu einem Gesamtbild zusammenfügend, suchte Dr. Simeons nach der Ursache, die seine These beweisen und die Störung korrigieren würde. Er untersuchte den Einfluss der Geschlechtsdrüsen, der Schilddrüse, der Hypophyse, der Nebennieren und schließlich des Hypothalamus – einem hormonbil-

denden Teil des Zwischenhirns im Bereich der Sehnervenkreuzung, der die gesamten vegetativen Körperfunktionen (Atmen, Herzschlag, Verdauung, Schlaf, Sex, Harnsystem und – über die Hypophyse – das Wechselspiel der endokrinen bzw. Hormondrüsen) steuert und kontrolliert. Der Hypothalamus entpuppte sich für ihn als Volltreffer: Dr. Simeons fand heraus, dass eine Fehlfunktion desselben die Hauptursache der menschlichen Fettspeicherung ist. Fettleibigkeit wird – so die finale, revolutionäre Erkenntnis von Dr. Simeons – nicht durch exzessives Essen verursacht, sondern, wie er es schon ahnte, tatsächlich durch eine Stoffwechselstörung.

Dr. Simeons setzte nun alles daran, eine Substanz zu finden, die diese Störung korrigieren könnte, und stieß dabei auf das Schwangerschaftshormon HCG: Bei der Auswertung der Daten von Untersuchungen schwangerer Frauen in Indien fiel ihm auf, dass die werdenden Mütter, obwohl sie zum Teil schwere körperliche Arbeit verrichteten und sehr wenig aßen, gesunde und normalgewichtige Babys zur Welt brachten. Die schwangeren Inderinnen, die aufgrund von Armut und Nahrungsmittelmangel außerordentlich wenige Kalorien zu sich nahmen, verringerten stets nur ihr eigenes Gewicht und nicht das ihrer Embryos. Zudem verspürten sie kaum Hungergefühl und waren auffallend lebensfroh. Und noch etwas war merkwürdig: Gesichter und Brüste der Frauen blieben von den Gewichtsabnahmen stets verschont – offenbar weil sie für die Aufzucht der Babys von großer Wichtigkeit sind. Dr. Simeons zog aus diesen Tatsachen den Schluss, dass bestimmte Hormone und Veränderungen im Stoffwechsel der Schwangeren dafür sorgen müssten, deren allerletzte Fettdepots zu schmelzen, um dem werdenden Leben so viel Energie wie möglich zu schenken.

Ahnend, dass er vor einer wichtigen medizinischen Erkenntnis stand, begann Dr. Simeons nun, mit dem Schwangerschaftshormon HCG zu experimentieren, und machte dabei die erstaunliche

Entdeckung, dass nicht schwangere übergewichtige Frauen durch das Hormon, das er ihnen in geringer Dosierung spritzte, in den gleichen Zustand versetzt wurden wie ihre schwangeren Geschlechtsgenossinnen: Sie verspürten kaum Hungergefühl und berichteten von einer positiven Grundstimmung. Kein Hunger und gute Laune – Dr. Simeons nutzte diesen günstigen Zustand, um ihn mit einer extrem kalorienreduzierten Diät zu kombinieren. Das Ergebnis war umwerfend: Die verminderte Kalorienzufuhr führte dazu, dass resistente Fettdepots, die weder durch Sport noch durch übliche Diäten zu mobilisieren waren, abgebaut wurden. Und genau wie bei den schwangeren Frauen blieben Gesicht und Brüste der Probandinnen vom Gewichtsverlust verschont.

Auch bei männlichen Probanden war der Gewichtsverlust, begleitet von positiver Gemütsverfassung und ohne Hungergefühle, beeindruckend. Folgerichtig überlegte Dr. Simeons nun, ob das Fett der unästhetischen Ablagerungen an Hüften, Bauch, Beinen und Po für den Körper als Brennstoff verfügbar sein könnte, während es offensichtlich abgebaut wurde. Das war nur herauszufinden, indem er die Nahrungsmittelzufuhr von außen auf ein Minimum reduzierte und darauf spekulierte, dass dadurch die Eigenfettverbrennung angekurbelt würde. Er hatte recht: Unter Einfluss einer geringen Dosis HCG und einer Diät von nur 500 Kalorien täglich verloren die Probanden durchschnittlich ungefähr ein Pfund am Tag. Sie verbrauchten dabei tatsächlich nur ihr »abnormales« Fett, da es keine Zeichen irgendeines Schwundes von »Strukturfett« gab (siehe Seite 24).

*»Ihre Haut blieb frisch und fest. Allmählich wurde ihre Figur völlig normal, die täglichen Gaben von HCG schienen keinerlei Nebenwirkungen zu haben, außer der Wirkung, vorteilhaft zu sein.«*

Dr. Simeons

Keine Frage, dass Dr. Simeons spätestens an dieser Stelle klar wurde, dass er auf eine Goldader gestoßen war. In der Folge bot er sein revolutionäres Diätkonzept in seinen Privatkliniken in Rom und Hollywood mit großem Erfolg an. Da die »Kuren« relativ teuer waren, blieb die Diät lange den Reichen und Schönen der damaligen Zeit vorbehalten: Liz Taylor soll öfter bei Dr. Simeons eingeecheckt haben – genau wie Marcello Mastroianni oder Sophia Loren. Schnell wurde Dr. Simeons' Entdeckung von anderen Medizinern aufgegriffen. Ärzte aus aller Welt reisten nach Italien, um seine Methode in Rom an seiner Klinik im Salvator Mundi Hospital zu studieren. Unter ihnen auch die Schweizer Chirurgin Trudy Vogt, die in den 1970er-Jahren in der Züricher Bellevue-Klinik mit ihren HCG-Diät-Erfolgen Furore machte und in 30 Jahren rund 18000 Patienten mit der in ihrer Klinik angebotenen HCG-Kur behandelte.

### **Babybauch statt Bauch:**

#### **Warum eine Schwangerschaft für eine Frau im Prinzip die beste Diät ist**

Laien schwärmen oft von den »körpereigenen Glücksdrogen«, die Mutter Natur Schwangeren verpasst, damit sie die unbequemen, körperlich belastenden und mühevollen Monate gut gelaunt überstehen. In der Tat sorgt eine enorm hohe HCG-Hormonausschüttung (in bestimmten Schwangerschaftsphasen bis zu 200000 IE/l) dafür, dass werdende Mütter während der Schwangerschaft im Grunde vollkommen problemlos ihre überflüssigen Kilos loswerden könnten. Sie würden dabei weder Hunger noch Mangel verspüren – und das HCG-Hormon würde dafür sorgen, dass ihr Embryo stets gut versorgt bleibt.

Die Schwangerschaftsübelkeit, die nicht nur Kate Middleton, die Herzogin von Windsor, geplagt hat und während der Frauen oft wochenlang kaum Nahrung aufnehmen können, ist hierfür

der beste Beweis. Schließlich ist Kronprinz George, obwohl Herzogin Kate wochenlang nicht richtig essen konnte, kein dürres Baby, sondern im Gegenteil ein praller Wonnepoppen geworden. Sicherlich würde es einer schwangeren Frau kaum einfallen, während der »anderen Umstände« eine Diät zu machen. Dennoch wären die Stoffwechselforaussetzungen theoretisch ideal.

Sicherlich auch aufgrund seiner immuntoleranten Eigenschaften sorgt HCG auf wundersame Weise dafür, dass der Körper einer schwangeren Frau meist so gesund wie möglich ist: rheumatische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Arterienverkalkung gehen zurück oder mildern sich zumindest. Dabei gibt es zwar Ausnahmen wie Schwangerschaftsdiabetes – die vorwiegend Frauen betrifft, die bereits mit Übergewicht in eine Schwangerschaft gehen – und andere Komplikationen wie Präeklampsie (hoher Blutdruck, starke Wassereinlagerungen durch vermehrte Proteinausscheidung über die Nieren) und ein etwas erhöhtes Thromboserisiko vor allem in den letzten Schwangerschaftsmonaten.

### Wie funktioniert die HCG-plus-Diät?

Das Prinzip der HCG-plus-Diät ist eine Kombination aus der Verabreichung des Schwangerschaftshormons HCG und einer Nahrungsmitteldiät, die den Insulinspiegel sehr niedrig hält. Letztere ist sehr kalorienreduziert, führt dem Körper aber trotzdem eine ideale, ausgewogene Mischung von Nährstoffen (Eiweiß, langsam resorbierbare Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) zu und programmiert dadurch den Stoffwechsel optimiert und langfristig um. Die Kombination ist genial: Das Schwangerschaftshormon stoppt das Hungergefühl, was wiederum das »Durchhalten« der extrem kalorienreduzierten Begleitdiät erleichtert bzw. ermöglicht.

Das Beste: Im Gegensatz zu anderen Diäten wird der Stoffwechsel durch HCG dazu angeregt, die Energieversorgung auf



jeden Fall aufrechtzuerhalten (sonst kann der vermeintlich existente Embryo ja nicht optimal versorgt werden) und dafür eine gewisse »zusätzliche« Kalorienzahl am Tag zur Verfügung zu stellen. Das kann der Körper nur leisten, wenn er seine eisern geschützten »Fett-Tresore« mit Abdominalfett aufschließt. Aus diesen Fett-Bunkern holt sich der Stoffwechsel jeden Tag 1000 bis 3000 Kalorien. Die Folge: Das ungeliebte Fett an Hüften, Beinen, Po, Oberarmen und Bauch beginnt endlich zu schmelzen. Diese Fettdepots waren in der Vergangenheit nur schlecht durch Sport oder die üblichen Diäten zu reduzieren (siehe Seite 25).

Aber das »Wunder-Hormon« kann noch mehr: Auch bei den Abnehmwilligen bewirkt die HCG-Diät das medizinische Faszinosum, welches Frauen während einer Schwangerschaft widerfährt: Gicht, rheumatische Erkrankungen, Arthritis, hoher Blutdruck, Arterienverkalkung, Herzkrankheiten und Schlaganfallrisiko gehen während der Diät zurück oder mildern sich zumindest deutlich. Dasselbe Hormon, die identische Wirkung – nur eben nicht zum Austragen eines Kindes, sondern zum problemlosen, gesunden Verlust ungesunder und überflüssiger Kilos.

### Warum werden wir satt

Nach bzw. während der Nahrungsaufnahme entwickelt sich ein Sättigungsgefühl, das nach ca. 30 Minuten sein Maximum erreicht. Das Sättigungszentrum liegt in einer Hirnregion etwas oberhalb des Hirnstamms, des Hypothalamus (Zwischenhirn), der für die Vernetzung von Hormon- und Nervensystem zuständig ist. Dort werden die Signale, dass genug Nahrung aufgenommen wurde, verarbeitet. Verschiedene Hormone wie Insulin und Leptin sowie Substrate wie Glukose sind an diesem äußerst komplexen Vorgang beteiligt und senden Signale über eine Informationskette ins Gehirn. Sobald der Hypothalamus genug dieser Sig-

nale aufgenommen hat, wird Serotonin ausgeschüttet, und es stellt sich ein zufriedenes, sattes Glücksgefühl ein.

Das HCG-Hormon stimuliert die Ausschüttung von Leptin (und reduziert dadurch das Hungergefühl) sowie von Progesteron (und erhöht infolgedessen die Testosteron- und Östradiol-Spiegel, welche die Stimmung stabilisieren). Es wird durch HCG auch die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin gesteigert, die als »Fettschmelzer« gelten und die abdominalen Fettdepots an Bauch, Hüften, Po und Oberschenkeln reduzieren. Androgene (männliche Geschlechtshormone, die auch im weiblichen Körper vorkommen) greifen ebenfalls die Fettdepots an, sorgen aber zusätzlich auch noch für eine Zunahme des Muskelanteils im Körper. Die Folge: Die Körperform verändert sich, der »Diätler« sieht athletischer und fitter aus. Auch Cellulite vermindert sich durch Androgenerhöhung. Und das alles mit guter Laune: HCG hebt nachweislich die Stimmung und wirkt antidepressiv. Auch die diättypischen Symptome wie Frieren, Schwindel und Kraftlosigkeit treten bei der HCG-Diät so gut wie nie auf.

### **Weniger ist mehr: Die Begleitdiät**

Das Ernährungsprogramm der HCG-Diät basiert auf speziell abgestimmten, ausgesuchten und getesteten Nahrungsmitteln, die für die Neuausrichtung des Sättigungszentrums mit Entwöhnung von der Zuckersucht im Gehirn und für den Stoffwechsel entscheidend sind. Sie setzen sich überwiegend aus essenziellen Bestandteilen zusammen, die der Körper nicht selbst herstellen kann: aus essenziellen Aminosäuren (Eiweißbausteine), lebensnotwendigen Vitaminen und Spurenelementen.

Dabei gilt: Je naturbelassener die Nahrungsmittel sind, desto besser. Auf Geschmacksverstärker wie Glutamat, die die Esslust fördern und die Sinne verwirren, wird vollkommen verzichtet. Zusätzlich sind Alkohol (hemmt den Fettabbau), Zucker und

schnell in Zucker verwandelbare Kohlenhydrate (z.B. in Kartoffeln, Brot, Pasta, Reis, allem Süßen) vom Speiseplan gestrichen. Weil die Nahrung ursprünglich ist, wird die Aufnahme der üblichen giftigen Lebensmittelbeimischungen wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Antioxidantien, Emulgatoren, Stabilisatoren, Säuerungsmittel, Gelier- und Verdickungsmittel (als E-Nummern deklariert) minimiert. Der Verzicht auf diese schädlichen Substanzen führt zu ungewöhnlicher, neu gefühlter Lebensenergie und maximaler Leistungsfähigkeit.

### **Wo und wie nimmt man ab?**

Genau an den richtigen Stellen! Die »Rettungsringe« am Bauch, die »Reiterhosen« an den Oberschenkeln, das »Winkfleisch« an den Oberarmen und der »Kardashian«-Po schmelzen, denn die HCG-plus-Diät bewirkt eine Gewichtsabnahme vor allem im Abdominal-, Hüft- und Oberschenkelbereich, also den klassischen »Problemzonen«, die durch andere Diäten oder Sport selten so effizient zu erreichen waren. Aber genau wie bei den schwangeren Frauen bleiben Gesicht und Brüste der Probandinnen vom Gewichtsverlust verschont. Ideal, denn was nützt eine Diät, wenn man an den falschen Stellen abnimmt?

### **Wie und in welcher Dosierung wird das HCG-Hormon zugeführt?**

Für die Diät ist nur eine minimale Dosis des HCG-Hormons nötig. Während einer Schwangerschaft erzeugt eine Frau in den ersten Monaten bis zu 200 000 IE/Liter.

Das HCG-Hormon ist eine körpereigene Substanz, die aus dem Urin schwangerer Frauen isoliert wird. Sie kann dem Körper nur per Injektion zugeführt werden. In Tablettenform würde das darin enthaltene Hormon im Magen inaktiviert werden – Globuli und Tropfen enthalten nur noch die Hormoninformation:

- 1 In der ersten Variante wird das Hormon in bestimmter homöopathischer Potenz täglich in Form von Globuli oder Tropfen verabreicht, wobei die Wirkstoffe über die Mundschleimhaut ins Blut gelangen. Die homöopathische Variante enthält kein nachweisbares Hormon mehr, sondern nach den Grundsätzen der Homöopathie nur noch die Information desselben.
- 2 Die zweite Variante bilden bioenergetisierte Tropfen, Sprays oder Globuli, die ebenfalls nur noch die HCG-Information enthalten, aber keine HCG-Hormon-Bestandteile mehr. Diese Tropfen, Sprays oder Globuli werden ebenfalls über die Mundschleimhaut aufgenommen.
- 3 In der dritten (von mir deutlich favorisierten) Variante wird das bioidentische HCG-Hormon während der 30 Tage dauernden Diät täglich mittels feiner Injektionen unter die Haut gespritzt. Die Injektionen sind nach kurzer ärztlicher Einweisung problemlos selbstständig durchzuführen und erfolgen an Stellen, die nicht zu viel subkutanes Fettgewebe haben, damit das Hormon besser aufgenommen werden kann.

### Wie effektiv ist die Gewichtsabnahme?

1987 veröffentlichte die genannte Schweizer Medizinerin Trudy Vogt, die als ehemalige Leiterin der Bellevue-Klinik in Zürich erfolgreich Übergewichtige mit HCG behandelt hat, ihre Erkenntnisse im Branchenblatt »Aesthetic Plastic Surgery«: Übergewichtige verloren demnach in ihrer Klinik dank HCG täglich zwischen 250 und 600 Gramm Körpergewicht. Innerhalb von 40 Tagen nahmen Männer im Schnitt 13 Kilogramm und Frauen 11 Kilogramm ab.

In meiner eigenen Praxis habe ich in den vergangenen drei Jahren die Erfahrung gemacht, dass die tägliche Gewichtsabnahme während der 30-tägigen Diät schwankt und im Mittel etwa 300 Gramm beträgt. Die totale Gewichtsabnahme liegt bei 6 bis

10 Prozent des Ausgangsgewichts, also bei 7 bis 10 Kilogramm. Wenn eine Frau beispielsweise 90 Kilogramm am Beginn der Diät gewogen hat, dann wiegt sie nach 30 Tagen im besten Fall 9 Kilogramm weniger. Bei Männern sind meist noch bessere Ergebnisse zu erzielen, ein 90 Kilogramm schwerer Mann kann nach 30 Tagen durchaus 13 Kilogramm weniger wiegen.

Da HCG in geringen Mengen auch im männlichen Organismus gebildet wird bzw. auch bei Männern dazu führt, dass die Spiegel von Progesteron und auch Testosteron ansteigen, funktioniert die Diät bei Männern ebenso gut wie bei Frauen – wobei Männer typischerweise schneller und effizienter abnehmen. Die Wirkung kommt nach den ersten drei Tagen zur vollen Entfaltung. Wichtig ist, dass die begleitende Diät, die sich vorwiegend aus Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Soja und Gemüse zusammensetzt, exakt eingehalten wird.

### **Die Lieblingsdiät der internationalen Promis**

Schlank und schön werden ohne Hungergefühle – kein Wunder, dass die »Wunderkur« auch heute noch bei den internationalen Stars hoch im Kurs steht:

- Renée Zellweger soll 2003 nach ihrer Gewichtszunahme für den Kino-Hit »Bridget Jones« dank der Diät 13 Kilogramm wieder abgenommen haben.
- Britney Spears spritzte sich vor ihrer Comeback-Konzert-Tournee 2011 angeblich mit dem Baby-Hormon dünn und fit.
- Anne Hathaway nutzte die »Wunder-Diät«, um für die Neuverfilmung von »Les Misérables« in Form zu kommen.
- Die deutsche Schauspielerin Jessica Schwarz gab öffentlich in der BILD-Zeitung zu: »Ich habe 8 Kilogramm in 6 Wochen

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Dr. Susanna Meier

## **Schlank mit der HCG-plus-Diät**

Der hungerfreie Weg aus der Kohlenhydrat-Falle

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
20 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-442-22126-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2016

Stars wie Anne Hathaway oder Jessica Schwarz haben es vorgemacht: Mit dem Schwangerschaftshormon HCG gelingt es, schnell, ohne Hungergefühl und gezielt an Problemzonen abzunehmen. Die HCG plus-Diät geht noch einen Schritt weiter, indem sie gleichzeitig aus der Zuckersucht herausführt – der Hauptursache für Übergewicht. Sie verzichtet auf Zucker, Weißmehl und Alkohol und setzt auf naturbelassene und proteinreiche Nahrungsmittel, die zu einer Neuprogrammierung des Sättigungszentrums führen. Unterstützt wird die Ernährungsumstellung wahlweise durch HCG-Gaben oder homöopathische Globuli. Mit vielen Tipps, gesunden Rezepten und Erfahrungsberichten von prominenten Anwendern.



[Der Titel im Katalog](#)