

Carola Ralumi

ABNEHMEN MIT

hCG

Einfach und kompakt

riva

© des Titels »Abnehmen mit hCG« (ISBN 978-3-86883-684-4) © 2015 by riva Verlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

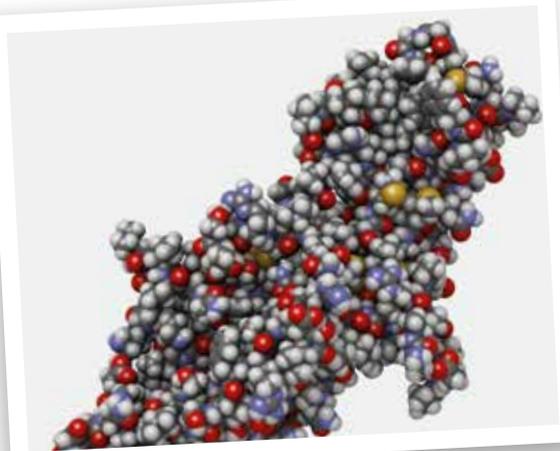


ABNEHMEN MIT hCG

Warum nehme ich nicht ab? Ich esse doch schon so wenig! Immer mehr Menschen stellen sich diese Frage. Die Antwort darauf hat schon vor über 60 Jahren ein britischer Arzt gefunden: Übergewicht hat nicht nur mit falscher Ernährung oder mit zu wenig Bewegung zu tun – es entsteht vor allem im Kopf! Genauer gesagt im Hypothalamus, der Hirnanhangsdrüse. Von dort aus werden Stoffwechsel und Hormonsystem gesteuert. Gerät diese wichtige Schaltzentrale außer Tritt, hat das Einfluss auf Hungergefühl, Fetteinlagerung und vieles mehr.

Wir wollen Sie in diesem Buch aber nicht mit langen wissenschaftlichen Erklärungen langweilen, sondern nur die wichtigsten Informationen zusammenfassen, damit Sie verstehen, warum und wie Ihnen hCG beim Abnehmen helfen wird und wie Sie hCG am besten nutzen, um den größtmöglichen Diäterfolg zu erzielen.

Auf den nächsten Seiten beantworten wir kurz und leicht verständlich die wichtigsten 25 Fragen rund um die Wirkungsweise und Anwendung.



1 Was ist hCG?

hCG (humanes Choriogonadotropin) ist ein hormonähnlicher Botenstoff, den Ihr Körper, egal ob Mann oder Frau, in geringen Mengen selbst herstellt. Besonders viel davon produzieren Frauen während der Schwangerschaft.

2 Wie wirkt hCG?

Die Natur sieht vor, dass werdendes Leben besonders geschützt ist. Hat eine schwangere Frau – aus welchen Gründen auch immer – ein Nahrungsdefizit, bewirkt das hCG in ihrem Körper, dass in erster Linie die Fettreserven zur Energiegewinnung verwendet werden und nicht wie normalerweise üblich die Muskelmasse, die dann schrumpft. Diese Erkenntnis machte sich Dr. Albert Simeons in den 50er-Jahren des vorigen Jahrhunderts zunutze und entwickelte nach jahrelanger Forschung u. a. in Indien ein wissenschaftlich fundiertes Abnehmprogramm. Er spritzte seinen Patienten geringe Mengen hCG, das aus dem Urin schwangerer Frauen gewonnen worden war. Gleichzeitig durften die Patienten nur 500 Kilokalorien pro Tag essen – und siehe da: Sie verloren nicht nur an Gewicht, sondern nahmen auch genau dort ab, wo die dicken Fettpolster saßen. Und noch besser: Nach dem Ende der Kur nahmen sie nicht wieder zu – der befürchtete Jo-Jo-Effekt blieb aus.

3 Wo bekomme ich hCG?

Dr. Simeons ließ in seiner Klinik noch täglich Spritzen verabreichen. Diese Methode wird heute nur vereinzelt angewendet – sie ist aufwendig und zudem sehr kostspielig. Nicht verschreibungspflichtig, aber nur in Apotheken erhältlich gibt es inzwischen auch homöopathisches hCG in Form von

Tropfen oder Globuli. Sie können es in Ihrer Apotheke oder bei Internet-Apotheken bestellen.

Gänzlich ohne Verwendung des menschlichen Hormons werden bio-energetisierte hCG-Tropfen hergestellt. Das ist ein relativ neues Verfahren, bei dem lediglich die Informationen des Wirkstoffes auf eine Trägersubstanz wie auf eine Diskette »aufgespielt« werden, sodass sie in unserem Körper wieder »abgespielt« werden können. Diese Tropfen gelten als Nahrungsergänzungsmittel und können im Internet bestellt werden.

4 Muss ich meinen Arzt fragen?

Alles, was einen Eingriff in den Stoffwechsel bedeutet – also auch jede Art von Diät oder Ernährungsumstellung –, sollte mit einem Arzt besprochen werden. Insbesondere wenn Sie an einer Stoffwechselerkrankung – wie zum Beispiel einer Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion – leiden oder bestimmte Medikamente ständig einnehmen müssen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt über Ihr Vorhaben beraten.

5 Wie nehme ich hCG ein?



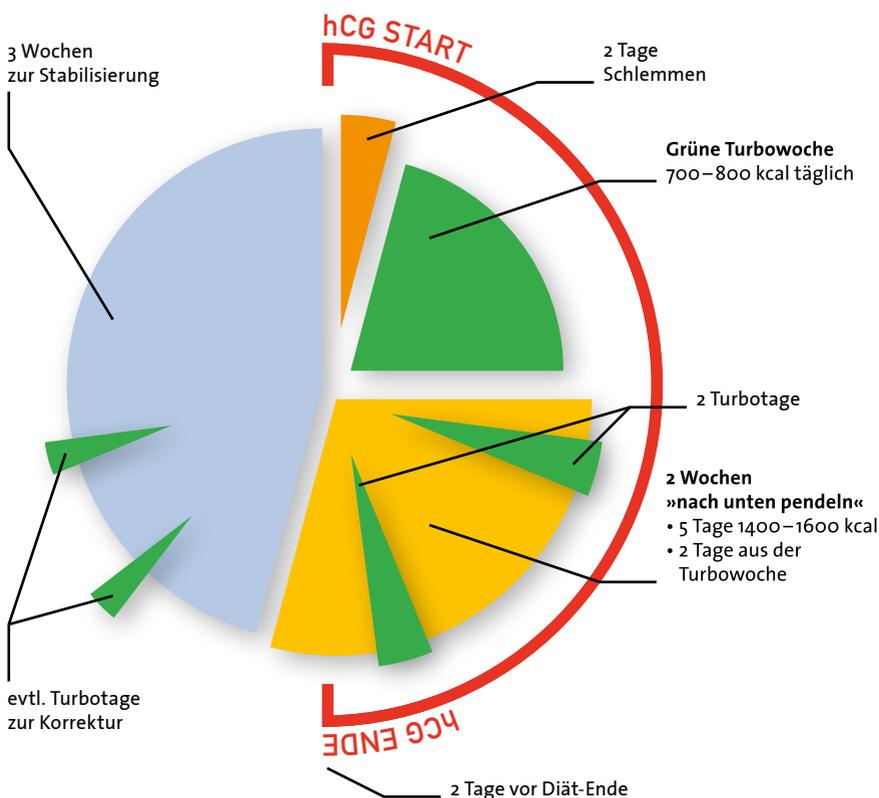
Sie beginnen am ersten Tag Ihrer Kur mit der Einnahme von hCG. Üblicherweise sind das 3 x 10 Tropfen am Tag, jeweils eine Viertelstunde vor jeder der drei Mahlzeiten. Bei den Globuli werden 2 x 3 Stück empfohlen. Am besten lesen Sie den Beipackzettel des Produkts, das sie gekauft haben, aufmerksam durch und richten sich danach. Nehmen Sie die Tropfen nicht mit einem Metalllöffel ein (das könnte den Wirkstoff beeinflussen) und behalten Sie sie etwa zwei Minuten lang unter der Zunge. Dadurch wird ein Teil des Wirkstoffes bereits durch die Mundschleimhaut aufgenommen.

6

Wie mache ich die Kur?

Die hCG-Diät dauert 21 Tage, wobei in der ersten der drei Diätwochen der Gürtel noch ziemlich eng geschnallt wird. Zwei Tage vor dem Beginn Ihrer Kur, idealerweise an einem Samstag, fangen Sie morgens mit dem hCG an. An diesem und auch am nächsten Tag kümmern Sie sich noch nicht um das Diätprogramm! Im Gegenteil: Schlemmen Sie, was Ihr Herz begehrt! Hauen Sie noch mal so richtig rein! Wenn Sie schon lange zu verführerisch glänzenden Schokoladentorten Nein gesagt haben, sich Pommes und fette Braten verkniffen haben: Heute und morgen dürfen, ja sollen Sie sich das alles gönnen.

Nach Ihren zwei Schlemmertagen mit hCG beginnt die »Grüne Turbowoche« mit Tagesplänen für 700 Kilokalorien täglich. Blättern Sie hierzu auf S. 19.



An die Turbowoche schließen sich zwei gemäßigttere Diätwochen an, die unter dem Motto »nach unten pendeln« stehen. In diesen beiden Wochen essen Sie 1400 bis 1500 Kilokalorien am Tag. Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen finden Sie ab S. 54. Aber Achtung: Das gilt nur für fünf Tage der Woche! An zwei Tagen der Woche, die Sie frei auswählen können, essen Sie weiterhin nach einem der 700-kcal-Tagespläne, die Sie aus der Turbowoche kennen.

Zwei Tage vor dem Ende der insgesamt drei Diätwochen hören Sie auf, die Tropfen zu nehmen, denn in den nächsten Wochen kehren Sie zur normalen Ernährung zurück. Da sich das Hormon – oder die Hormon-Information – im Körper anreichert, bleibt es noch zwei Tage bis zum Ende Ihrer Diät wirksam.

Darauf folgt eine Stabilisierungsphase von drei Wochen, in der Sie normal essen, jedoch Ihr Gewicht und Ihren Umfang weiter kontrollieren. Auch für diese Phase sind unsere Rezepte ab S. 54 geeignet. Sie können Ihren Speiseplan nun auch ergänzen und zusätzlich etwas Obst, Reis oder Nudeln essen. Sollten Sie zunehmen, schalten Sie als Erste-Hilfe-Maßnahme schnell einen Tag aus der Turbowoche dazwischen.

7 Werde ich Hunger haben?

Nein. Das hCG stimuliert in der Hirnanhangsdrüse (Hypothalamus) die Ausschüttung des Hormons Leptin. Bei stark kalorienreduzierten Diäten entleeren sich die Fettspeicher schnell – was gut ist. Dadurch gibt es aber auch weniger Leptin – was schlecht ist, denn jetzt schrillen alle Alarmglocken und signalisieren: Hungersnot! Weil der Leptin-Spiegel durch hCG erhalten wird, bleibt auch das Hungergefühl aus. Sollten Sie doch mal Hunger verspüren, überlegen Sie erst, ob es nicht bloß Appetit ist, und versuchen Sie, sich abzulenken. Am besten mit einem Becher heißem Tee – das füllt den Magen und weg ist das Hungergefühl.

8 Muss ich Kalorien zählen?

Nein. Das haben wir für Sie gemacht. Die Tagespläne für die Turbowoche sind so zusammengestellt, dass Sie täglich auf 700 Kilokalorien kommen. Da alle Mittags- und Abendmahlzeiten kalorisch gleichwertig

sind, können sie auch untereinander getauscht werden. Lediglich zum Frühstück gibt es immer nur einen grünen Drink.

Die drei täglichen Mahlzeiten in den beiden anschließenden Wochen haben jeweils zwischen 400 und 500 Kilokalorien, sodass Sie die Vorgabe von 1400 bis 1500 Kilokalorien gut erreichen.

9

Muss ich alle Zutaten genau wiegen?

Am Anfang schon. Aber mit der Zeit werden Sie einfach wissen, wie groß ein Putenschnitzel von 150 Gramm ist, wie viel 100 Gramm Salatgurke sind oder wie wenig ein Esslöffel Öl. Dieses Wissen ist besonders wichtig, wenn Sie aus dem Diät-Modus wieder in den Alltag wechseln. Sie werden automatisch etwas kleinere Portionen zubereiten. Sie werden das Öl nicht mehr so verschwenderisch in die Pfanne kippen. Sie werden auch ohne stark kohlenhydrathaltige Zutaten wie Nudeln und Kartoffeln satt werden. Das alles wird Ihnen helfen, Ihr neues Gewicht zu halten.

10

Wie viel nehme ich ab?

In den drei Wochen können Sie 8 bis 10 Prozent Ihres Körpergewichts abnehmen. Viel wichtiger als eine Kilozahl ist aber der Körperrumfang, den Sie reduzieren. Männer werden etwas mehr abnehmen, denn ihr Stoffwechsel arbeitet schneller und sie verfügen auch über mehr Muskeln, die schneller Kalorien verbrennen. Stark übergewichtige Menschen werden schneller abnehmen als jemand, der nur ein paar Kilo zu viel hat.

11

Kann ich mehrere Turbowochen hintereinander machen?

Theoretisch ja. Wenn Sie wirklich sehr viel abnehmen müssen – mehr als 20 Kilogramm –, müssen Sie längere Zeit mit weniger Kalorien auskommen. Dafür brauchen Sie aber ein anderes Begleitprogramm als das in diesem Buch beschriebene. Wir empfehlen Ihnen bei starkem Übergewicht *Die Adipositas-Kur mit hCG* von Matthias Jünemann. Dort finden Sie alles Wissenswerte und viele praktische Anwendungen. Der Autor hat selbst mit Hilfe von hCG 100 Kilo abgespeckt.

12 Kann ich Mahlzeiten auslassen?

Nein. Die drei Mahlzeiten täglich und ein regelmäßiger Essrhythmus sind wichtig für Ihre Nährstoffversorgung. Zwischen den Mahlzeiten sollten 4 bis 5 Stunden Pause liegen. Wenn Sie einmal aus Eile nicht zum Frühstück gekommen sind, kann die Pause auch kürzer sein – machen Sie aber nicht den Fehler, eine ausgelassene Mahlzeit bei nächster Gelegenheit als »Guthaben« nachzuholen.

13 Was ist, wenn ich das hCG vergessen habe?

Das ist nicht gut. Aber verdoppeln Sie deswegen keinesfalls die Zahl der Tropfen oder Globuli bei der nächsten Einnahme. Stellen Sie sicher, dass das nicht zu oft vorkommt. Zum Beispiel können Sie Memozettel überall dorthin kleben, wo Sie Ihre Mahlzeiten zubereiten oder zu sich nehmen. Oder Sie programmieren die Alarmfunktion Ihres Mobiltelefons entsprechend.

14 Wie oft soll ich mich wiegen?

Auf jeden Fall am Anfang, das heißt am ersten Tag der Turbowoche, und dann am Ende der 21 Diättage. Wie oft Sie zwischendurch auf die Waage steigen, bleibt Ihnen überlassen. Der eine möchte jeden Tag kontrollieren, der andere nur einmal pro Woche. Wichtig ist aber, dass Sie sich immer unter den gleichen Bedingungen wiegen: am besten morgens nach dem Gang zur Toilette und nackt. Aber – wie schon gesagt – diese Zahl auf der Waage ist eigentlich Nebensache. Da kann es auf und ab gehen durch Wassereinlagerungen, da bewegt sich zwischendurch mal gar nichts. Lassen Sie sich davon nicht terrorisieren!

Messen Sie besser anfangs Ihren Taillenumfang – denn dort werden Sie die meisten Pfunde los. Zusätzlich können Sie – je nachdem wo Ihre Problemzonen sind – auch Oberschenkel, Oberarme und Brustumfang in Ihre Messungen mit einbeziehen.

Und machen Sie Fotos! Entweder Selfies oder Sie lassen sich von jemandem fotografieren. Das macht die Veränderung am besten sichtbar!



15

Ich habe mein Wunschgewicht nicht erreicht. Was tun?

Nach Beendigung der 21-Tage-hCG-Kur sollten Sie unbedingt erst mal zu einer ausgewogenen vitaminreichen Ernährung zurückkehren. Auch dafür können Sie unsere Rezepte ab S. 54. verwenden, wobei Sie die Portionen allmählich vergrößern können. Behalten Sie aber Ihr Gewicht und Ihren Umfang im Auge, denn jetzt geht es darum, Ihren Etappenerfolg zu stabilisieren.

Um Ihre restlichen Pfunde abzunehmen, dürfen Sie nach drei Wochen die gesamte Kur von vorne beginnen, wieder nach dem gleichen Schema: zwei Schlemmertage, eine Turbowoche und zwei Wochen »nach unten pendeln«, anschließend wieder drei normale Wochen zur Stabilisierung.

Bis Sie Ihr Traumgewicht oder Ihre Traum-Kleidergröße erreicht haben.

16

Muss denn alles Fett weg?

Nein! Auf gar keinen Fall! Sie dürfen weder komplett auf Fett in Ihrer Ernährung verzichten noch ist es nötig oder sinnvoll, »kein Gramm Fett auf den Rippen« zu haben. Denn Fett ist essenziell, das heißt lebensnotwendig!

Deshalb gibt es sogar in der strengen Turbowoche geringe Mengen »guter« Fette wie zum Beispiel in Rapsöl und in Fisch. Fettarm ist die Devise – nicht fettfrei. Und das gilt auch für den Körper. Eine angemessene Fettschicht schützt die Organe und bewahrt vor zu schnellem Wärmeverlust. Erst wabbeliges Fett an Bauch, Po und Oberschenkeln ist nicht nur unansehnlich, sondern auch ungesund.



17 Werde ich schlaffe, faltige Haut bekommen?

Nein. Das hCG unterstützt die Straffung der Haut. Außerdem sind unsere Rezepte reich an wertvollen Proteinen. Das fördert den Aufbau von Kollagen und Elastin, wodurch das Bindegewebe schön straff wird.

18 Soll ich Sport machen?

Sport ist kein Muss bei dieser Kur. Sie werden auch ohne zusätzliche Bewegung abnehmen. Aber es schadet nicht, wenn Sie ein moderates Bewegungsprogramm einplanen. Wenn Sie bislang mit Bewegung gar nichts am Hut hatten und völlig untrainiert sind, sollten Sie vielleicht nicht in der Turbowoche, in der Sie nur 700 Kilokalorien täglich zu sich nehmen, damit beginnen. Wenn Sie sich danach aber mit einer Ausdauersportart anfreunden, kann das Ihren Erfolg nur beschleunigen. Finden Sie heraus, ob Ihnen Walken zusagt oder ob Sie lieber flotte Runden im Schwimmbassin drehen. Vielleicht wäre Radfahren das Richtige oder Sie schauen sich die Sportvereine in Ihrer Umgebung mal näher an. Es gibt viele Möglichkeiten, den kleinen »Schweinehund« in Ihrem Inneren zu überlisten.

19 Ich habe gesündigt! Was jetzt?

Das wirft Sie natürlich zurück. Hören Sie aber trotzdem nicht auf, weil »jetzt eh alles egal ist«. Kehren Sie ganz normal zum hCG-Programm zurück und überlegen Sie, wie Sie Ausrutscher vermeiden können. Legen Sie das Abnehm-Programm zum Beispiel in eine Zeit, in der möglichst wenige Geburtstage und Feiern anstehen. Sie sollten auch beruflich nicht zu starkem Stress ausgesetzt sein, denn das hindert Sie einerseits am Zubereiten Ihrer Mahlzeiten und verführt andererseits zu unkontrolliertem »Frust«-Essen.

Sie können bei Einladungen oder Restaurantbesuchen um ein Stück gegrilltes Fleisch oder einen Gemüseteller bitten. Lassen Sie sich nichts aufnötigen – nach Ihrem hCG-Programm können Sie alles wieder (in Maßen) genießen. In ein paar Wochen haben Sie Ihr Ziel erreicht und können auch mal Kartoffeln, Nudeln oder Reis essen und etwas Süßes naschen, also halten Sie durch.

20

Muss ich meine Schlacken loswerden?

Auch wenn immer wieder behauptet wird, dass sich im Körper Schlacken ablagern – Experten halten das für Unfug. Richtig ist, dass wir leider vielen Umweltgiften ausgesetzt sind und dass wir durch zu viel Fleisch, zu viel Süßes, Fast Food, Alkohol, Rauchen und Stress unseren Organismus übersäuern.

Wer sich jetzt betroffen an die Nase fasst, kann ein- bis zweimal pro Woche ein Basenbad nehmen. Basisches Badesalz entspannt, pflegt die Haut und bringt den Stoffwechsel auf Trab. Sie bekommen es in allen Drogeriemärkten.

21

Brauche ich zusätzliche Vitamine?

Jein. In einigen hCG-Präparaten, die Sie kaufen können, ist Vitamin B12 »eingebaut«. Dieses Methylcobalamin ist wichtig für das Zellwachstum und die Regeneration unseres Körpers. Es nimmt Einfluss auf unser Nervenkostüm, hilft bei der Entstehung der roten Blutkörperchen und regelt den Schlafzyklus. Das ist okay – aber nicht unbedingt nötig. Wer Fleisch, Fisch und Milchprodukte zu sich nimmt, wird auch in der Kurzeit mit diesem Vitamin versorgt. Veganer sollten aber eine zusätzliche Versorgung – auch hinsichtlich der Omega-Fettsäuren und der Proteine – in Betracht ziehen.

Die Phase, in der Sie wirklich nur extrem reduziert essen dürfen, ist mit einer Woche so kurz, dass es zu keinen ernsthaften Mangelerscheinungen kommt.

**22**

Was darf ich trinken?

Tee, Kaffee, Wasser – so viel Sie wollen. Mindestens aber 1,5 Liter pro Tag. Es gibt Tees, die Ihr Vorhaben unterstützen, wie Oolong-, Pu-Erh- oder Mate-Tee. Kaffee müssen Sie ohne – oder nur mit ganz wenig Milch trinken. Fruchtsäfte sind während Ihrer Kur wegen des hohen Zuckergehalts ungeeignet.

23 Was ist verboten?

Es gibt kaum Verbote bei der hCG-Kur, aber bei Alkohol wird ein klares Nein ausgesprochen. Alkohol enthält viele leere Kalorien und wirkt auf den Stoffwechsel wie die Kohlenhydrate, die wir ja einschränken wollen. Verboten sind auch Süßigkeiten und weißer, raffinierter Zucker. Künstliche Süßstoffe sollten aus vielerlei Gründen vermieden werden. Einige stehen im Verdacht, krank zu machen. Daher kommen auch keine »light«-Getränke infrage. Wenn Sie Kaffee oder Tee süßen wollen, gibt es alternativ das pflanzliche Stevia oder Süßmittel aus Erythritol, die durch Fermentierung hergestellt werden. Sie sind unter verschiedenen Handelsbezeichnungen in Reformhäusern zu bekommen.

24 Was ist, wenn ich mein Ziel schon früher erreicht habe?

Freuen Sie sich! Führen Sie aber dennoch das hCG-Programm bis zum Ende fort. Nur so wird die Neuprogrammierung Ihres Stoffwechsels stabilisiert.

25 Nehme ich nach der hCG-Kur wieder zu?

Ja, wenn Sie wieder zu Ihren Ernährungsgewohnheiten zurückkehren, durch die Sie das ganze überflüssige Gewicht angesammelt haben. Wahrscheinlich nehmen Sie nicht so schnell wieder zu wie nach anderen Diäten, denn durch das hCG bleibt der unmittelbare Jo-Jo-Effekt aus. Wenn Sie sich während der Kur an unsere Rezepte gehalten haben, wissen Sie danach aber auch, wie man sich ausgewogen ernährt. Sie haben gelernt, Ihre Mahlzeiten mit wenig Fett zuzubereiten, weniger Kohlenhydrate und dafür mehr Proteine zu essen. Weitere Anregungen zu dieser »Low Carb«-Ernährungsweise finden Sie im Buch *Low Carb* von Nicolai Worm und Doris Muliar.

Wenn Sie mal wirklich über die Stränge geschlagen haben – bei Festtagen oder im Urlaub –, ziehen Sie gleich danach die Notbremse, bevor sich die überflüssigen Kilos wieder um Ihre Mitte kuscheln. Legen Sie zum Beispiel einen Apfeltag ein (sechs bis sieben Äpfel über den Tag verteilt), oder nehmen Sie sich einen von den Turbotagen ab S. 20 vor.