

Die Swiss Hormon HCG Diät

Die HCG-Diät wurde von Dr. Simeons entwickelt, der eine Privatklinik mit diesem Konzept in Rom und Kalifornien geleitet hat. Seit über 40 Jahren ist die HCG-Diät bekannt und wurde hunderttausendfach erfolgreich durchgeführt.

Prinzip

Durch die tägliche Zufuhr von Plazenta Hormon HCG (Human Chorion Gonadotropin) wird dem Körper ein Sättigungsgefühl vermittelt.

- Der **Stoffwechsel** wird angeregt und dahingehend stimuliert, dass diätresistente Fettdepots, die weder durch Sport noch sonstwie verschwinden wollen, wegschmelzen. Es passiert dasselbe Phänomen, wie man es aus Hungergebieten kennt: eine schwangere Frau mag noch so ausgemergelt, unterernährt und ausgezehrt sein, trotzdem wird sie ein normgewichtiges Baby gebären. Denn bestimmte Hormone und Veränderungen des Stoffwechsels legen fest, dass die allerletzten Fettdepots, die sog. „letzte eiserne Reserve“, aufgeschmolzen wird, um dem werdenden Leben so viel Energie wie möglich in Form von Fett mit auf den Lebensweg zu geben. Die HCG Kur setzt den Körper in diesen Zustand: durch die begleitende spezielle Ernährung werden die Fettdepots abgebaut, die man sich immer schon gewünscht hat! **Das ganz spezielle: man bleibt aber im Gesicht und an der Brust (Busen) von dem Gewichtsverlust verschont!**
- Man bricht aus der **Kohlenhydratfalle** aus. Hierunter versteht man die heutige Situation, bei der viel zu viele schlechte Kohlenhydrate verzehrt werden, die viel zu rasch im Blut zu Zucker umgebaut werden und dadurch den Blutzuckerspiegel sehr schnell erhöhen. Dies führt zu einem Reflex der Bauchspeicheldrüse, die Insulin ausschüttet, meistens zu viel, was dazu führt, dass der Blutzucker ganz schnell absinkt. Das führt zu einer Unterzuckerung und das wiederum zu HEISSHUNGER. Es gelüstet nach erneuten Kohlehydraten und das Spiel beginnt von vorne. Die HCG Kur bricht mit diesem Kreislauf: Der Heißhunger verschwindet, indem die Schwankungen des Blutzuckers und Insulins nur noch ganz gering sind. Die Veränderung tritt sofort merkbar auf: Heisshungerattacken treten nicht mehr auf und man fühlt sich über viele Stunden satt und ohne Hungergefühl.
- Das **Sättigungszentrum (Hypothalamus)** im Gehirn wird umprogrammiert: man verspürt wieder ein Sättigungsgefühl beim Essen und lernt zu unterscheiden zwischen HUNGER und ESSGELÜSTEN. Die Folge: man isst viel weniger, ist trotzdem satt und fühlt sich wohl.

- Die **Begleitdiät** basiert auf ganz speziellen untersuchten und getesteten Nahrungsmitteln, die für die Neuprogrammierung des Sättigungszentrums im Gehirn und für den Stoffwechsel ganz entscheidend sind. Die Zusammensetzung besteht vor allem aus Bestandteilen, die sich der Körper nicht selbst herstellen kann, wie die sogenannten essentiellen Aminosäuren (Eiweißbausteine), Vitamine und Spurenelemente – und zwar so naturbelassen wie möglich. Auf Beimischungen, die die Esslust fördern und die Sinne verwirren wie Geschmacksverstärker wie Glutamat, Maggi etc. wird vollkommen verzichtet. Zusätzlich werden Alkohol (hemmt den Fettabbau), Zucker und schnell in Zucker verwandelbare Kohlenhydrate (Kartoffeln, Brot, Pasta, Reis, Kartoffeln, alles Süße) vom Speiseplan gestrichen. Weil die Nahrung sehr einfach und naturbelassen bleibt, werden auch kaum die üblichen giftigen Lebensmittelbeimischungen (als E Nummern deklariert) wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Antioxidantien (Koservierungsstoffe), Emulgatoren, Stabilisatoren, Säuerungsmittel, Gelier- und Verdickungsmittel etc. etc. aufgenommen. Dies ist ein weiteres Geheimnis der HCG Kur. Der Verzicht auf diese schädlichen Substanzen führt in Zusammenhang mit der Spritzenkur zu der ungewöhnlich neu gefühlten Lebensenergie und maximaler Leistungsfähigkeit.

Nur diese einzigartige Kombination: Spritzenkur + Begleitdiät führen zu dem garantierten Erfolg: die Injektion stimuliert das Sättigungszentrum und der spezielle Ernährungsplan verhindert Mangelzustände und versorgt den Körper mit den elementaren Bestandteilen der Ernährung im Überfluss. Aus diesem Grund bleiben die bekannten und gefürchteten Heisshungeranfälle aus. Der Gewichtsverlust ist garantiert und setzt immer ein! Innerhalb 4 – 6 Wochen sind Gewichtsreduktionen von 5 – 20 kg realistisch und möglich. HCG wirkt daneben euphorisierend, das heißt stimmungsaufhellend, was dazu führt, dass man voller Kraft und Energie ist. Müdigkeit und Depression kennen die Teilnehmer während der HCG-Diät nicht. Des Weiteren sieht man relativ schnell ein Abnahmeergebnis und ist von seinem eigenen Erfolg begeistert was dazu führt, hochmotiviert weiter abnehmen zu wollen. Studien zeigen und belegen die Effektivität dieser Methode, die trotz großer Volumenreduktion (7-10kg in 4 Wochen) schönste Hautverhältnisse schafft – ohne Falten und mit deutlicher Verbesserung jeder Cellulitis. Die HCG –Diät funktioniert bei Männern ebenso gut wie bei Frauen, wobei Männer typischerweise schneller und effizienter abnehmen als Frauen. Das Hormon hat keinerlei schädlichen oder negativen Einfluss auf den männlichen Körper, das heißt man muss weder Angst vor unnötigem Brustwachstum noch vor einer Potenzschwäche haben. Auch Männer sind unter dieser Diät voll einsatzfähig, auch dann, wenn sie schwere körperliche Tätigkeit durchführen.

Fragen & Antworten

F. Was ist HCG und wie funktioniert diese Diät?

A. HCG ist die Abkürzung für „Human Chorionic Gonadotrophin“ welches bei einer Schwangerschaft in großen Mengen in der Plazenta produziert wird. Vor über fünfzig Jahren, haben die Gynäkologen Aschheim und Zondek diesen Werkstoff benutzt, um eine Schwangerschaft im Frühstadium aus dem Urin zu diagnostizieren.

Mit einer HCG Behandlung wird gespeichertes Körperfett freigesetzt und in Nährstoff umgewandelt. Hierbei handelt es sich um sogenanntes „anormales Fett“ welches nur in Verbindung mit einer kalorienarmen Diät abgebaut wird und nicht um das „normale“ gesunde Fett.

Das freigesetzte Fett ersetzt zugeführte Nahrung unterstützt mit einer 700 Kalorien Diät.

F. Ist HCG ein Hormon und dürfen Männer HCG einnehmen?

A. Es kann nicht genügend betont werden, dass HCG kein Sex-Hormon ist. Die Wirkung von HCG in seinem Vorgang, ist identisch bei Männern, Frauen und Kindern. Weder wachsen einem Mann Brüste, noch beeinträchtigt HCG seine Männlichkeit. Gleichermaßen wächst Frauen kein Bart oder lässt Ihre Stimme tief werden. Nur zur Beruhigung; das Schilddrüsenhormon, Insulin, Kortison und Adrenalin sind auch Hormone.

F. Welches Körperfett wird mit HCG gezielt verbrannt?

A. Im menschlichen Körper, gibt es drei Formen von Fett. Das Strukturfett füllt die Lücken zwischen den verschiedenen Organen – eine Art Verpackungsmaterial. Die zweite Art von gespeichertem Fett ist eine normale Reserve, welche der Körper abbaut, wenn die zugeführte Nahrung aus dem Darmtrakt nicht ausreicht. Solche Normal Fett-Reserven kann man im ganzen Körper finden.

Aber es gibt eine dritte Art von Körperfett, welches vollkommen anormal ist. Im Gegensatz zu den normalen Fettreserven, wird dieses anormale Fett nicht vom Körper als Nahrung abgebaut sondern als feste Ablage gespeichert. Dieses Fett wird durch die HCG Behandlung verbrannt.

F. Warum die HCG Diät und nicht eine Konventionelle?

A. Mit einer konventionellen Diät verliert man zuerst die normalen Fettreserven. Wenn sie erschöpft sind wird zunächst das Strukturfett verbrannt. Nur als letztes Mittel benutzt der Körper seine anormalen Reserven. Spätestens jetzt fühlen sich die Patienten meist ausgehungert, müde und ihre Gesichter sehen eingefallen aus. Aber ihr Bauch, die Hüfte, die Oberschenkel und Oberarmen zeigen wenig Verbesserung. Bei einer konventionellen Diät wird oft das falsche Fett verbrannt und der Gewichtsverlust ist daher temporär.

Mit einer HCG Behandlung in Verbindung mit einer kalorienarmen Diät bleiben die gesunden Fettreserven erhalten und nur das anormale gespeicherte Fett fällt zum Opfer.

F. Wie funktionieren die HCG Injektionen?

A. Die Injektionen von HCG wandeln das anormale gespeicherte Fett wieder in normales Fett um, in dem die Fettablagerungen aus den Zellen entzogen werden. Nur unter dem Einfluss von HCG kann anormales Fett aus den Depots geholt werden. Es ist vergleichbar mit einer Schwangerschaft, bei der der Fetus ideale Nährstoffzufuhr braucht. Dies kann nur sichergestellt werden, indem das Blut der Mutter stets mit Nährstoffen gesättigt ist. Dies ungeachtet ob sie isst oder nicht, sonst könnte eine Hunger Periode die Entwicklung des Embryos erschweren. Es scheint das HCG diese beständige Sättigung des Bluts zu Stande bringt. Das ist auch der Grund dafür, wieso Patienten unter HCG Behandlung nie hungrig werden, trotz der drastisch reduzierten Nahrungsaufnahme.

F. Wieviel HCG wird täglich injiziert?

A. Eine Injektion pro Tag ist ausreichend um annähernd 0,5kg Gewicht pro Tag zu verlieren, wenn mit einer 700 Kalorien Diät verbunden.

F. Wieso gerade eine 700 Kalorien Diät?

A. Das Zwischenhirn spielt eine entscheidende Rolle bei der HCG Behandlung übergewichtiger Menschen in Verbindung mit der Diät. Das Zwischenhirn ist ein komplexes Organ, welches bei übergewichtigen Menschen aus seiner funktionalen Ausgeglichenheit geraten ist. Die verlorene Balance kann durch die strikte Befolgung einer HCG Behandlung + Diät wieder hergestellt werden. Würde zum Beispiel die Diät auf mehr als 800 Kalorien erhöht, ist die Gewichtsabnahme unbefriedigend. Wenn die tägliche Dosierung von HCG auf 200 oder mehr erhöht wird, hat dies meist eine entgegengesetzte Wirkung. Aus der Sicht der Evolution ist das Zwischenhirn eines der ältesten Organe unseres Körpers und ist daher trotz seiner Komplexität äußerst robust. Jedoch, hat die Evolution das Zwischenhirn nicht auf das Essverhalten unserer Kultur und die Zivilisation von heute eingestellt

F. Wieso ist es wichtig drei Tage nach der letzten Injektion bei der 700 Kalorien Diät zu bleiben?

A. Diese drei Tage spielen eine entscheidende Rolle bei der HCG Behandlung. So lange noch Spuren von HCG im Körper sind, wenn eine normale Kost begonnen wird, nimmt man erschreckend schnell an Gewicht zu. Erst nach drei Tagen, wenn das HCG komplett abgebaut ist, bleibt das Gewicht stabil, da das Blut nicht mehr mit Nährstoffen gesättigt ist. Somit kann das Blut eine zusätzliche Nährstoffzufuhr aus dem Darm aufnehmen, ohne sein Volumen durch Wasseraufnahme zu erhöhen.

F. Was ist, wenn ich meine Periode bekomme?

A. Während der Menstruation werden die Injektionen ausgesetzt, die Diät aber weitergeführt. Dies verursacht keine Komplikationen. Sobald die Periode jedoch vorbei ist, werden die Patientinnen extrem hungrig und müssen die Injektionen sofort wieder fortsetzen

F. Starten die Injektionen und die 700 Kalorien Diät gleichzeitig?

A. Nein. Die ersten drei Injektionen werden zuerst verabreicht und erst dann mit der Diät begonnen.

Wichtig zu wissen: Eine Woche vor Behandlungsbeginn, darf man alles unbekümmert essen – vor dem Hintergrund, dass ein Patient keine 700kcal Diät durchstehen kann, wenn seine normalen Fettreserven nicht aufgefüllt sind. Daher, wäre es ein Fehler, einen Patienten unmittelbar zusammen mit der ersten Injektion auf eine 700kcal Diät mit Injektionen zu setzen. Es dauert bis zu drei Spritzen bevor die anormale Fettablagerungen in Umlauf gesetzt sind – also benutzbar werden.

F. Wann kann ich mit der Behandlung beginnen?

A. Frauen beginnen unmittelbar nach der Menstruation. Männer, jederzeit.

F. Können Vegetarier diese Diät machen?

A. Es ist machbar aber schwierig. Vegetarier müssen täglich 500 ml entrahmte Milch zu sich nehmen. Sie dürfen nicht wie gewöhnlich, Hülsenfrüchte essen wie Bohnen,

Weizen, Nüsse oder Reis. Trotz der strengen Beschränkungen, verlieren Vegetarier nur ungefähr die Hälfte des Gewichts wie nicht-Vegetarier. Vermutlich liegt dies am Zuckergehalt der Milch.

F. Bekommt mein Körper ausreichend Vitamine oder könnte Blutarmut auftreten?

A. Jeden Tag verliert man etwa 0,5kg an Fettgewebe. Hier, wird nur das Fett verbrannt; alle Vitamine, die Eiweißstoffe und die Mineralien die sich auch im Fettgewebe befinden, werden zurück zum Körper geführt.

F. Werde ich während der Diät eine Schwankung im Gewicht beobachten?

A. Ja. Fett wird aus den Zellen innerhalb des Fettgewebes entnommen. Wenn diese Zellen entleert werden, ersetzt der Körper extrahiertes Fett mit Wasser und speichert es. Erst später baut der Körper die zellartige Struktur ab und das Wasser wird freigesetzt. Dem folgt eine plötzliche Flut von Urin mit einer eindeutigen Gewichtsabnahme

F. Wieso ist es wichtig den Diätplan einzuhalten?

A. Unter den Einfluss von HCG wird das Blut mit Nährstoffen aus den anormalen Fettreserven gesättigt und das Blutvolumen passt sich der 700 Kalorien Diät an. Zusätzliche Nahrungszufuhr, egal wie wenig, kann nicht aufgenommen werden und das Blut wird gezwungen an Volumen zuzunehmen, um die zusätzliche Nahrung aufnehmen zu können.

F. Wie kann ich mein Gewicht nach der Behandlung halten?

A. Wenn die Behandlung vorbei ist, wird das Blut nicht mehr mit HCG versorgt – d.h. das Blut wird nicht mehr durch Nährstoffe aus den anormalen Fettreserven gesättigt und kann die zugeführte Nahrung aufnehmen, ohne das es an Volumen zunehmen muss.

F. Sind die Injektionen schmerzhaft?

A. HCG verursacht wenig oder keine Gewebe Reaktion und ist völlig Schmerzfrei.

F. Wie kann ich nach diesen drei Wochen mein Gewicht kontrollieren?

A. Solange das Gewicht im Rahmen von 1kg des erreichten Gewichts am Tag der letzten Injektionen bleibt, ist alles in Ordnung. Steigt das Gewicht mehr, sollte man an diesem Tag kein Frühstück und Mittagsessen zu sich nehmen aber viel trinken. Das Abendessen beinhaltet ein großes Steak mit einem Apfel oder einer Tomate. Man sollte sich immer morgens wiegen.

F. Kann ich eine herkömmliche Diät nach Abschluss der Behandlung machen?

A. Nicht wirklich – ein Verlust von mehr als 1 kg nach der HCG Diät geht auf Kosten von normalem Fett. Dieses Gewicht wird meist zügig wiedererlangt, sobald mehr Nahrung aufgenommen wird. Oft überschreitet dieser Rückschlag dann das 1kg Limit.