Was ist die hCG Diät?

Bei der sogenannten hCG Diät oder auch hCG Stoffwechselkur handelt es sich um eine Abnehm-Methode bei der mithilfe des Schwangerschaftshormons hCG sowie einer extrem kalorienreduzierten Ernährung ein schneller Gewichtsverlust erreicht werden soll.

Was sich im ersten Moment etwas seltsam anhört – nämlich mithilfe eines Schwangerschaftshormons abzunehmen, wird als Geheimtipp gehandelt, um die Pfunde purzeln zu lassen. Doch wie genau kann das sein? Schließlich legen Frauen während der Schwangerschaft ordentlich an Gewicht zu und brauchen auch nach der Geburt noch Monate, um die gewonnenen Pfunde wieder loszuwerden.

Das Hormon gewährleistet während einer Schwangerschaft die Versorgung des Babys, indem im Falle eines Mangels, Fettzellen aufgespaltet werden, damit das Baby genügend Energie bekommt. Während der Diät soll es deshalb die Fettverbrennung anregen und gleichzeitig aufkommende Hungergefühle verringern.

Im Internet und in den Medien jedenfalls wird sie oft als das Geheimrezept der Schönen und Reichen oder auch als „Hollywood-Diät“ bezeichnet[1], doch das macht sie nicht weniger umstritten. Ist sie der schnelle Weg zum Wunschgewicht? Und ist diese Diätform wirklich zu empfehlen? Auf diese und viele weitere Fragen rund um das Thema werden wir im Folgenden genauer eingehen.

Wie entstand die hCG Diät?

Die hCG Diät ist bereits seit den 50er Jahren bekannt und geht zurück auf den britischen Arzt Dr. Albert Simeons. Nachdem er sich jahrelang mit dem Problem Übergewicht beschäftigt hatte, empfahl er 1954 erstmals die Injektion des Schwangerschaftshormons hCG als Ergänzung zu einer stark kalorienreduzierten Diät, mit maximal 500 Kalorien pro Tag. Er stellte fest, dass durch die Behandlung mit kleinen Dosen von hCG, seine Patienten vermehrt Fettgewebe statt Muskelgewebe verloren und sie darüber hinaus weniger unter typischen Heißhungerattacken litten.

Er führte in Indien Untersuchungen durch mit schwangeren Frauen, die jeden Tag harte Feldarbeit verrichteten und relativ wenig zu Essen hatten und trotzdem gesunde, normalgewichtige Babys zur Welt brachten. Außerdem beobachtete er, dass fettleibige Jungs, die unter dem „Fröhlich-Syndrom litten durch die Behandlung mit geringen Mengen des Hormons ihren Heißhunger zu verlieren schienen und sich ihre Körperform normalisierte.

1954 veröffentlichte Simeons in diesem Zusammenhang sein Buch „Pound and Inches“, in dem er seine Beobachtungen und Theorien rund um das Thema Übergewicht und Gewichtsverlust beschrieb. Er empfahl kleine hCG-Injektionen täglich in Kombination mit einer ultra-kalorienreduzierten, proteinreichen, fett- und kohlenhydratarmen Ernährung.

Das Hormon humanes Choriongonadotropin (hCG)

Die Diät macht sich die Eigenschaften des Schwangerschaftshormons hCG zunutze, das im Körper von Schwangeren in erhöhten Mengen produziert wird, um die Versorgung des ungeborenen Babys im Bauch sicherzustellen.

Wie entsteht hCG?

HCG ist die Abkürzung für „humanes Choriongonadotropin". Es ist ein Peptidhormon, das während einer Schwangerschaft von der Plazenta gebildet wird und den Gelbkörper des Eierstocks dazu anregt Progesteron zu bilden. Somit ist es für Beginn sowie Erhaltung der Schwangerschaft verantwortlich. Laborchemisch wird es daher auch zur frühen Schwangerschaftsbestimmung genutzt. Ab der 15. Schwangerschaftswoche sinkt die hCG-Produktion wieder ab, bleibt aber dennoch deutlich höher als normal.

Auch bei Männern und nicht schwangeren Frauen kommt das Hormon in geringer Konzentration im Körper vor. Es wird von jedem Menschen in kleinen Mengen in der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) gebildet und bei Männern darüber hinaus auch in den Hoden.

Das Hormon wird aus dem Urin von schwangeren Frauen gewonnen und wird für verschiedene medizinische Zwecke genutzt.

Wie funktioniert hCG?

Das Hormon ist für den Erhalt der Schwangerschaft zuständig und stellt sicher, dass das ungeborene Baby zu jederzeit ausreichend versorgt wird. Verläuft im Körper einer Schwangeren alles normal, so wird das Baby direkt über die Nabelschnur versorgt und isst sozusagen bei der Mutter mit. Gibt es jedoch aus irgendwelchen Umständen eine Versorgungslücke, so sorgt das Hormon hCG dafür, dass der Stoffwechsel angeregt wird und im Körper der Mutter Fettzellen aufgespaltet werden. Die dabei umgewandelte Energie wird dann an das Baby weitergegeben und so dessen Versorgung zu jeder Zeit gewährleistet

Dr. Simeons entwickelte aufgrund seiner Beobachtungen eine Methode, mit der nicht-schwangere Frauen sich die Eigenschaften des Hormons zunutze machen können, um Gewicht zu verlieren. Der Grundgedanke dabei ist, dass hCG auch zur Aufspaltung von Fettzellen im Körper anregt, wenn gar kein Baby da ist und so ungeliebten Pfunden der Garaus gemacht werden kann. Durch die Einnahme des Hormons wird laut Simeons im Körper der entsprechende Befehl zur Stoffwechselanregung ausgelöst und dadurch Fettzellen verbrannt.

Er vermutete, dass Übergewicht auch durch eine Art Fehlfunktion im Gehirn verursacht werden kann. Das Hormon hCG soll seiner Meinung nach hierbei der Schlüssel sein. Er geht davon aus, dass es auf der Ebene der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) und des Hypothalamus auf die hormonellen Abläufe einwirkt[2]. Das wiederum soll im Körper einen veränderten Umgang mit den Fettspeichern bewirken, denn sie sollen durch das Hormon angeregt werden die Fettzellen freizusetzen und somit abzubauen. So sollen die ungeliebten Fettpölsterchen an Bauch, Oberschenkeln und Hüfte schneller verschwinden.

Zudem soll es den Diät-Haltenden leichter fallen die Diät einzuhalten und weniger unter Heißhungerattacken zu leiden [3]. Denn laut Simeons soll das Schwangerschaftshormon ein natürliches Sättigungsgefühl vermitteln, da es hilft den Blutzuckerspiegel auf einem normalen Niveau zu halten. So soll es nicht zu lästigen Heißhungerattacken oder schlechter Laune kommen. Zudem soll es bewirken, dass man sich trotz verminderter Kalorienaufnahme fit und nicht entkräftet fühlt[4].

Anfangs wurde das Hormon gespritzt, inzwischen kann die Diät auch mit Hilfe von Tropfen oder Globuli durchgeführt werden.

Die medizinischen Einsatzgebiete von hCG

Neben dem Einsatz als Abnehm-Hormon gibt es auch einige medizinische Anwendungsgebiete von hCG:

- Zur Behandlung von Fruchtbarkeitsproblemen bei Frauen, wenn aufgrund von einer fehlenden Hormonausschüttung aus der Hypophyse kein Eisprung stattfindet.
- Zur Anregung der Testosteronproduktion bei Männern.
- Bei männlichen Säuglingen, um eine fehlende Absenkung des Hodens zu korrigieren.
- Zur Behandlung von Hodenschrumpfungen bei Männern.
- Bei Patienten mit dem „Fröhlich-Syndrom“: Dabei leiden männliche Kinder unter Fettleibigkeit mit typisch weiblicher Fettverteilung, hormonellen Störungen und verzögerter/ausbleibender Pubertät.

Nebenwirkungen und Folgen des hCG-Hormons

Bisher sind die Folgen der künstlichen Einnahme des Hormons nicht ausreichend erforscht, weshalb nicht einschätzbar ist, wie sich die Einnahme langfristig auf den Körper auswirken kann. Vielfach wird vor Nebenwirkungen und ernstzunehmenden Folgen der streng kalorienreduzierten Diät sowie der Einnahme des Hormons gewarnt.

Einige der Nebenwirkungen, die mit der Diät und der Einnahme des Hormons in Verbindung gebracht werden, sind:

- Stoffwechselentgleisungen
- Herz-Kreislaufstörungen
- Nierensteine
- Kopfschmerzen
- Erschöpfungszustände
- Depressionen und Stimmungsschwankungen
- Wassereinlagerungen
- hormonelle Störungen
- starke Gewichtszunahme nach Beendigung der Diät (Jojo-Effekt)

Warum ist die hCG Diät nach Dr. Albert Simeons nicht zum Abnehmen zugelassen?

Das HCG-Hormon hat für den Bereich der Gewichtsreduktion keine Zulassung, denn die medizinischen Einsatzgebiete des Hormons liegen wie bereits beschrieben in anderen Bereichen und erfolgen nur unter ärztlicher Aufsicht[5].

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) weist darauf hin, dass es sich bei dem Hormon als Hilfe zum Abnehmen um ein nicht zugelassenes Arzneimittel handelt[6].

Auch die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA (Food and Drug Administration) warnt vor hCG-Präparaten und weist darauf hin, dass diese zur Behandlung von Fruchtbarkeitsproblemen bei Frauen zugelassen sind und nicht, um Gewicht zu verlieren[7].

Eine Alternative sind deshalb hCG-Globuli oder Tropfen, die nach dem klassischen Verfahren der Homöopathie durch Potenzierung des Hormons hergestellt werden und in Apotheken erhältlich sind.

Wie unterscheidet sich die hCG Diät nach Simeons von der hCG-Stoffwechselkur?

Recherchiert man zu dem Thema ein bisschen im Internet, stellt man schnell fest, dass die Begriffe hCG Diät und hCG-Stoffwechselkur nahezu synonym verwendet werden. Denn sie beschreiben eine ähnliche Vorgehensweise, die sich nur im Detail unterscheidet.

Beide Methoden laufen nach dem gleichen Prinzip ab und setzten auf das Hormon „humanes Choriongonadotropin“ sowie auf eine stark reduzierte Nahrungsaufnahme. Der primäre Unterschied ist, dass bei der hCG Diät nach Dr. Simeons das Hormon in Reinform injiziert wird, während bei der Stoffwechselkur homöopathische Globuli oder auch Tropfen angewendet werden.

Die 21 Tage hCG-Stoffwechselkur

Die 21-Tage hCG-Stoffwechselkur ist quasi die naturmedizinische und weiterentwickelte Variante der hCG Diät. Die Einnahme des Hormons erfolgt hierbei auf rein homöopathischer Ebene mittels Globuli oder Tropfen. Diese sollen den Körper dazu anregen humanes Choriongonadotropin zu produzieren. Sie enthalten zwar nicht das eigentliche Hormon und seinen Wirkstoff, dafür allerdings die Information, welche die entsprechenden Prozesse im Körper anstoßen soll. So soll auf schonende Weise der gleiche Effekt erreicht werden, wie bei der Injektion des Hormons.

Zudem ist die unterstützende Einnahme verschiedener Nahrungsergänzungsmittel wichtiger Bestandteil der Stoffwechselkur, um die ausreichende Versorgung des Körpers mit Nährstoffen zu sichern.

HCG Diät Set - Stoffwechselkurvon Senagold Naturheilmittel GmbHPackungsgröße Set

Das komplette Paket für Ihre HCG-Diät: für Ladephase (2 Tage), Diätphase (21 Tage), Stabilisierungsphase (21

Warum ist die hCG Diät auf 3 Wochen ausgelegt?

Die Diät ist auf drei Wochen ausgelegt, weil der Körper eine gewisse Zeit braucht, um den Stoffwechsel umzustellen und den Abbau der Fettreserven zu veranlassen.

Kann ich die hCG Diät auch verlängern?

Die hCG Diät kann von 3 Wochen auf 6 Wochen verlängert werden. Dafür werden zwei Diätphasen ohne Pause direkt hintereinander gemacht. Erst im Anschluss an die zweite 21-

tägige Diätphase folgt dann die Stabilisierungsphase. Gewichtsreduktionen über diesen Zeitraum hinaus gelten als eher unwahrscheinlich, jedoch nicht unmöglich.

Machen Sie nicht mehr als zwei Diätphasen hintereinander. Falls Sie eine dritte Diätphase starten möchten, sollten Sie eine Pause von mindestens 6 Wochen einlegen und nicht auf bereits zwei unmittelbar aufeinander folgende Diätphasen noch eine dritte beginnen.

Was steckt in den hCG Globuli und Tropfen?

Die hCG Globuli und Tropfen bieten eine weniger invasive und auch kostengünstigere Alternative zu den Injektionen, die nur von Ärzten durchgeführt werden dürfen. Die Tropfen und Globuli hingegen sind für jedermann einfach zu Hause anwendbar. Sie werden nach dem klassischen Verfahren der Homöopathie durch Potenzierung der Ursubstanz, also in diesem Fall des hCG-Hormons, hergestellt.

Zwar gelten sie als weniger wirksam, dafür sind sie allerdings schonender für den Körper, da sie dazu anregen, dass das Hormon vom Körper selbst produziert wird, ohne dass es künstlich zugeführt wird. Deshalb ist die Einnahme von Globuli und Tropfen aus medizinischer Sicht weniger bedenklich, als die tatsächliche Aufnahme des Hormons durch Injektionen.

Warum werden während einer hCG-Stoffwechselkur Nahrungsergänzungsmittel eingenommen?

Zur Unterstützung der Stoffwechselkur und um Mangelerscheinungen vorzubeugen, die durch die stark reduzierte Nahrungsaufnahme entstehen können, ist es wichtig während der Stoffwechselkur oder Diät entsprechende Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Sie sind notwendig, um die normale Funktion des Körpers zu gewährleisten.

OPC (Oligomere Proanthocyanidine) während der hCG Diät

Die Eigenschaften von OPC sind die Verbesserung der Blutzirkulation, die Stärkung der Gedächtnisleistung und die Verlangsamung des Alterungsprozesses der Zellen, da es über eine stark antioxidative Wirkung verfügt und freie Radikale bekämpft. Es ist reich an wertvollen sekundären Pflanzenstoffen und gerade während der Diätphase hat es einen unterstützenden Effekt auf den Stoffwechsel sowie den Blutkreislauf.

MSM (Methylsulfonylmethan) während der hCG Diät

MSM ist eine Schwefelverbindung, die natürlich in Menschen und Pflanzen vorkommt und vom Körper für unterschiedliche Stoffwechselprozesse benötigt wird. Es hat eine unterstützende Wirkung auf die Entgiftung des Körpers, indem Schadstoffe vermehrt aus dem Körper ausgeleitet werden. Außerdem ist Schwefel ein wichtiger Zellbaustein und wirkt unterstützend auf Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und vieles mehr. Ein ausgewogener Schwefelhaushalt ist wichtig für die Vitalität und die natürliche Funktion der Zellen.

Omega-3 während der hCG Diät

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fette, die an vielen wichtigen Prozessen im Körper beteiligt sind und zu einer normalen Funktion der Organe sowie des Zellstoffwechsels

beitragen. Sie unterstützen den Körper unter anderem bei der Bildung von körpereigenen Abwehrzellen und bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Herz-Kreislauf-Funktion. Da der Körper sie nicht selbst herstellen kann, ist es wichtig auf eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung zu achten. Bei einer einseitigen Ernährung, wie es im Rahmen einer Diät beispielsweise oft der fall ist, sollte deshalb besonders auf die Deckung des täglichen Bedarfs an Omega-3 geachtet werden.

Wie läuft die hCG-Stoffwechselkur ab?

Die hCG-Stoffwechselkur verläuft in verschiedenen Phasen. Nach einer zweitägigen sogenannten Ladephase erfolgt eine 21-tägige Diätphase, an die sich eine 21-tägige Stabilisierungsphase anschließt. Begleitend werden hCG-Tropfen oder Globuli eingenommen, allerdings nicht durchgehend, sondern nur während der ersten beiden Phasen. Zusätzlich erfolgt die Einnahme von Vitalstoffen über verschiedene Nahrungsergänzungsmittel.

Was muss ich vor der Diät beachten?

Prinzipiell ist es ratsam sich vor der Durchführung jeglicher Art von Diät ausführlich zu informieren und mit einem Arzt eventuelle gesundheitliche Risiken abzuklären. Es sollte zum Beispiel sichergestellt werden, dass keine Herz-Kreislauf-Probleme oder Blutzucker-Erkrankungen vorliegen. Auch Stoffwechselerkrankungen oder Krankheiten, die das Magen-Darm-System betreffen, sollten vorher ausgeschlossen werden.

Zudem sollte abgeklärt werden, ob vielleicht schon Mineralstoffmängel im Körper vorliegen, die durch die Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel unbedingt ausgeglichen werden sollten.

Außerdem ist es wichtig zu beachten, dass die Durchführung der Diät nicht zu Untergewicht führt.

Worauf muss ich während der hCG-Stoffwechselkur verzichten?

Wichtig ist vor allem die Nahrungsauswahl während der 21-tägigen Diätphase. Auf folgende Lebensmittel soll verzichtet werden:

- Kohlenhydrate
- Alkohol
- Fette, Butter und Öle
- Milch
- Zucker

Das bedeutet, dass nicht nur Nudeln und Brot vom Speiseplan gestrichen werden sollten, sondern auch andere kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Reis und Kartoffeln.

Auch auf jegliche Süßigkeiten sowie zuckerhaltige Getränke sollte während dieser Zeit verzichtet werden. Trinken Sie Kaffee und Tee während dieser Zeit auf jeden Fall ohne Zucker und verzichten Sie auf Fruchtsäfte, da sie auch ohne zugesetzten Zucker von Natur aus oft sehr zuckerhaltig sind.

HCG-Stoffwechselkur Phase 1: Die Ladephase

Gestartet wird die Stoffwechselkur mit der sogenannten „Ladephase“. Diese dauert zwei Tage. Die Bezeichnung kommt nicht von irgendwo her – es bedeutet, dass man so viel essen darf, wie man möchte. Das Ziel ist: ordentlich Kalorien zu sich zu nehmen, ca. 4000 Kalorien, um den Stoffwechsel richtig anzuheizen. Vor allem gesunde Fette und Öle wie zum Beispiel Nüsse und Avocado dürfen dabei geschlemmt werden.

Zeitgleich wird mit der Einnahme der hCG-Präparate sowie der Nahrungsergänzungsmittel begonnen.

Wie sind HCG Globuli und Tropfen während der Ladephase zu dosieren?

Siehe beiliegende Anwendungshinweise

Wie sind Nahrungsergänzungsmittel während der Ladephase zu dosieren?

Siehe beiliegende Anwendungshinweise

HCG-Stoffwechselkur Phase 2: Die 21-Tage-Diätphase

Nach den beiden „Ladetagen“, geht man zu einer möglichst kalorienarmen Diät über. Diese Phase sollte 21 Tage dauern. Hier ist Disziplin und Durchhaltevermögen gefragt, denn dabei sollte man täglich nicht mehr als 500 Kalorien (je nach körperlicher Aktivität eventuell auch etwas mehr) zu sich nehmen.

Das Ziel ist, dass der Körper die überflüssigen Fettreserven abbaut und in Energie umwandelt. So soll der Körper zusammen mit den 500 täglichen Kalorien über eine ausreichende Energiemenge verfügen.

Milch, Alkohol, Zucker, Süßstoffe, Kohlenhydrate, Kartoffeln, Fette und Butter sollten wie bereits erwähnt strikt weggelassen werden.

Während der 21 Tage sollte man viel frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen, mageres Fleisch, Fisch und eiweißreiche Lebensmittel. Gegebenenfalls können während dieser Phase zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Dazu sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Täglich sollten mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee getrunken werden.

Die wichtigsten Punkte während der Diät-Phase sind:

- Einhaltung der kalorienreduzierten Diät
- Einnahme der hCG-Globuli / Tropfen
- Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel
- viel Trinken

Wie sind hCG Globuli und Tropfen während der Diätphase zu dosieren?

Siehe beiliegende Anwendungshinweise

Wie sind Nahrungsergänzungsmittel während der Diätphase zu dosieren?

Siehe beiliegende Anwendungshinweise

HCG-Stoffwechselkur Phase 3: Die Stabilisierungsphase

Im Anschluss an die 21 Tage Diätphase, folgt eine sogenannte „Stabilisierungsphase“ von weiteren 21 Tagen. In dieser Zeit kann die Nahrungsaufnahme langsam wieder gesteigert werden und man darf 1000 bis 1200 Kalorien täglich zu sich nehmen. Das heißt, es darf wieder weitestgehend „normal“ gegessen werden, Zucker und Kohlehydrate sollten allerdings weiterhin in geringen Maßen konsumiert werden.

Ziel der Stabilisierungsphase ist es, das erreichte Gewicht langfristig zu halten und den Stoffwechsel langsam zu normalisieren.

Es empfiehlt sich die Ernährung langsam umzustellen und anzupassen. Am schonendsten für den Körper ist es, wenn die Kalorienaufnahme täglich Stück für Stück erhöht wird. Dabei können ca. 100 Kalorien mehr pro Tag angepeilt werden. Teilen Sie die Mahlzeiten lieber auf mehrere und dafür kleinere Mahlzeiten auf, da der Körper es nicht mehr gewöhnt ist große Mengen an Nahrung zu verarbeiten.

Die wichtigsten Punkte während der Stabilisierungsphase sind:

- langsame Steigerung der Nahrungsaufnahme
- Kohlehydrate und Zucker sollten nur wenig konsumiert werden
- hCG-Globuli /Tropfen werden nicht mehr eingenommen
- Nahrungsergänzungsmittel werden weiterhin eingenommen

Wie sind hCG Globuli und Tropfen während der Stabilisierungsphase zu dosieren?

Da in dieser Phase keine kalorienreduzierte Diät mehr eingehalten werden muss, wird das hCG-Hormon in dieser Phase nicht mehr eingenommen.

Wie sind Nahrungsergänzungsmittel während der Stabilisierungsphase zu dosieren?

Siehe beiliegende Anwendungshinweise

Was muss ich nach der Diät beachten?

Nach der 21-tägigen Stabilisierungsphase dürfen nach und nach wieder alle Lebensmittel gegessen werden. Für die Zeit nach der Diät sollte allerdings eine grundsätzliche Ernährungsumstellung in Betracht gezogen werden, damit das erreichte Wunschgewicht auch langfristig gehalten werden kann und es nicht zu dem viel gefürchteten Jojo-Effekt kommt. Ausreichende Bewegung und Sport sind zudem ein weiterer wichtiger Baustein, um eine nachhaltige Gewichtsreduktion zu erreichen.

Tipps zur Ernährung während der hCG-Stoffwechselkur

Greifen Sie während der Stoffwechselkur lieber zu möglichst frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln, da fertige Produkte oft viele Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker und auch Zucker enthalten. Bereiten Sie außerdem alle Mahlzeiten fettfrei zu.

Achten Sie auf eine proteinreiche und eiweißreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, wobei bei Obst darauf geachtet werden sollte, dass in vielen Sorten von Natur aus sehr viel Zucker enthalten ist. Mageres Fleisch, fettarmer Fisch und Meeresfrüchte sowie Tofu und andere Sojaprodukte sind erlaubt.

Die eiweißreiche Ernährung soll zum einen den unerwünschten Abbau der Muskulatur verringern und zum anderen sättigen Eiweiße gut. Achten Sie bei der Auswahl des Gemüse darauf möglichst kalorienarme Sorten zu verwenden, damit die Kaloriengrenze nicht zu schnell erreicht wird.

Welche Lebensmittel sind während der hCG-Stoffwechselkur als Frühstück geeignet?

Während der hCG Diät ist etwas frisches Obst hervorragend als Frühstück geeignet. Es kann wahlweise auch mit etwas Magerquark, Magerjoghurt oder Hüttenkäse zubereitet werden. Eine Alternative ist es, einen Smoothie oder Shake mit Proteinpulver zuzubereiten, achten Sie hierbei jedoch darauf, dass dieser nicht zu kalorienhaltig ist.

Was kann während einer hCG-Stoffwechselkur als Mittagessen serviert werden?

Als Mittagessen empfiehlt es sich reichlich Gemüse und Salat zu essen, dazu kann Putenfleisch, Ei, Tofu oder fettarmer Fisch zubereitet werden. Auch kleine Snacks zwischendurch sind erlaubt, solange die Kalorienmenge pro Tag dabei nicht überschritten wird.

Was empfiehlt sich während der hCG-Stoffwechselkur als Abendessen?

Das Abendessen kann genauso wie das Mittagessen aus Gemüse oder Salat mit einer proteinreichen Beilage zubereitet werden. Hier ist etwas Kreativität gefragt, damit es nicht langweilig wird. Probieren Sie verschiedene Gemüsesorten und Salatvariationen aus, so ist

genügend Abwechslung geboten. Zahlreiche leckere Rezepte und Tipps werden in vielen Internetforen und Blogs von Anwendern der Diät geteilt.

Wie viel kann ich mit der hCG-Stoffwechselkur abnehmen?

Schon alleine aufgrund der wenigen Kalorien, die man täglich zu sich nimmt, ist eine Gewichtsreduktion zu erwarten. Gewichtsabnahmen von acht bis zehn oder sogar zwölf Prozent des Körpergewichts sind nach Aussage verschiedener Erfahrungsberichte deshalb erreichbar. Die tatsächlichen Werte sind unterschiedlich und hängen unter anderem auch stark von der individuellen Körperfettmasse ab.

Worin liegen die Vor- und Nachteile der hCG-Stoffwechselkur?

Natürliche gibt es zahlreiche Vor- und Nachteile der Kur und gerade im Internet sowie in diversen Artikeln verschiedener Zeitschriften und Blogs wird das Thema kontrovers diskutiert. Je nachdem, ob man es mit einem Befürworter oder Gegner der Diät zu tun hat variieren die Meinungen stark. Prinzipiell bleibt es jedem Abnehmwilligen selbst überlassen zu entscheiden, was er von davon hält und ob die hCG-Stoffwechselkur für ihn als Abnehm-Methode in Frage kommt. Nachfolgend haben wir nochmal alle Vor- und Nachteile zusammengefasst.

Die Vorteile der hCG-Stoffwechselkur

- Abbau von Fettdepots im Körper
- Vermeidung des Abbaus von Muskelmasse
- Reduzierung des Hungergefühls /des Appetits, wodurch es nicht zu Heißhungerattacken kommen soll
- das Wohlbefinden während des Abnehmens soll erhalten bleiben
- keine Mangelerscheinungen durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln
- der Jojo-Effekt soll vermieden werden
- erheblicher Gewichtsverlust in relativ kurzer Zeit

Dr. Simeons jedenfalls war überzeugt davon, mit seiner Methode die effektivste Möglichkeit gefunden zu haben, um die ungeliebten Fettpölsterchen loszuwerden mit denen gerade Frauen an Bauch, Hüften und Oberschenkeln so oft zu kämpfen haben.

Die Nachteile der hCG-Stoffwechselkur

Eine erwachsene Frau braucht durchschnittlich rund 1800 Kilokalorien pro Tag, um dem Körper eine ausgeglichene Energiezufuhr zu gewährleisten. Beim Mann sind es etwa 2300 Kilokalorien pro Tag. Natürlich hängen die Werte ab von Alter, Größe, Gewicht und körperlicher Beanspruchung. Je nachdem können sie höher oder niedriger ausfallen. Allerdings kann man damit sagen, dass bei der hCG Diät nicht einmal ein Drittel des täglichen Kalorienbedarfs gedeckt wird, was je nach Konstitution durchaus Folgen haben kann:

- es kann zu einer Mangelversorgung mit Nähr- und Mineralstoffen kommen
- Herz-Kreislauf-Probleme können auftreten
- Störungen im Hormonhaushalt sowie Regelstörungen bei Frauen
- Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Unruhezustände
- Konzentrationsprobleme
- hoher Kostenaufwand für die Präparate und Nahrungsergänzungsmittel

Die extreme Nahrungsumstellung ist auch eine extreme Belastung für den Körper, denn der hohe Gewichtsverlust findet in zu kurzer Zeit statt. Schonender und gesünder ist es für den Körper langsamer und über einen längeren Zeitraum Gewicht abzubauen, indem man seine Ernährungsgewohnheiten langfristig umstellt – nicht nur für drei Wochen – und dadurch Stück für Stück an Gewicht verliert. Dann ist es in der Regel auch nicht notwendig teure Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen, um eine Mangelversorgung des Körpers zu verhindern.

Zudem gibt es weder für eine gewichtsreduzierende, noch für eine Appetit reduzierende Wirkung durch die Einnahme von hCG wissenschaftliche Beweise. In verschiedenen Studien konnte keinerlei erhöhter Fettabbau und keinerlei appetithemmende oder stimmungsaufhellende Wirkung festgestellt werden zwischen der Gruppe, die das Hormon injiziert bekam und der Gruppe, die ein Placebo-Präparat bekam [8].

Was sagen Ernährungsexperten zur hCG-Stoffwechselkur?

Auch unter den Ernährungsexperten ist die hCG-Stoffwechselkur eines der umstrittensten Themen im Bereich der Diäten. Die meisten sind sich einig und führen die Erfolge in der Gewichtsreduktion auf die massive Ernährungsumstellung zurück. Sie verweisen darauf, dass man auch ohne die Einnahme von hCG durch eine reduzierte Kalorienzufuhr abnimmt. Viele gehen so weit, dass sie von der hCG Diät/Stoffwechselkur explizit abraten, da die Wirksamkeit wissenschaftlich nicht ausreichend belegt ist.

Sie verweisen darauf, dass sich seit der „Entdeckung“ der Diät-Methode durch Simeons verschiedene Studien mit ihrer Wirksamkeit auseinandergesetzt haben. Von den 10 Studien mit positiver Wirkaussage, gab es allerdings nur zwei Doppelblindstudien, in denen hCG auch gegen ein Placebo getestet wurde. Die restlichen Studien sind lediglich Erfahrungsberichte sowie nicht kontrollierte Studien. Von den 10 Studien mit negativer Wirkaussage dagegen, waren es 4 kontrollierte Studien sowie 6 Doppelblindstudien. Ihre Ergebnisse zeigten keinerlei Unterschiede zwischen den Probandinnen, die das Hormon zusätzlich zur kalorienreduzierten Diät einnahmen im Vergleich zu den Probandinnen, die hCG nicht zusätzlich eingenommen hatten[9][10].

Die deutsche Adipositas-Gesellschaft warnt deshalb sogar ausdrücklich vor der Diät mit dem Schwangerschaftshormon[11].

Kritiker warnen außerdem vor überteuerten Diät-Paketen mit zahlreichen Nahrungsergänzungsmittel und extra Präparaten, die im Internet vielfach angeboten und beworben werden. Überlegen Sie sich deshalb vorher genau, welche Nahrungsergänzungsmittel auch wirklich sinnvoll sind und lassen Sie sich bei Bedarf von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

Grundsätzlich sind Diäten, die zu einem starken Gewichtsverlust innerhalb von kürzester Zeit führen, sehr kritisch zu beachten. Die Auswirkungen auf den Körper können wie bereits erwähnt sehr vielfältig sein und der gefürchtete Jojo-Effekt ist dabei oft vorprogrammiert.

Besser ist es die Lebensgewohnheiten langsam und nachhaltig umzustellen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren und frische unverarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen. Dazu sollte man sich viel bewegen und regelmäßig Sport treiben. Das muss nicht gleich heißen, dass man ins Fitnessstudio muss, um Gewichte zu stemmen. Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft, Treppensteigen statt den Aufzug zu nehmen, kurze Wege auch mal zu laufen anstatt das Auto zu nehmen – auch kleine Änderungen der Gewohnheiten können bereits eine Wirkung erzielen.

Trotz aller negativen Kritik und der fehlenden belegten Wirksamkeit von hCG bleibt dennoch anzumerken, dass unzählige Menschen über ihren Erfolg mit der Diät berichten. Ob dieser nun letztlich dem hCG-Hormon zu verdanken ist oder doch einfach nur der massiven Kalorienreduktion, soll nicht schmälern, dass es vielen Menschen gelingt durch die hCG-Stoffwechselkur abzunehmen und ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Wissenschaftliche Quellen

1. Hild, Anne: *Die hCG Diät: Das geheime Wissen der Reichen, Schönen & Prominenten*. Aurum Verlag, 2012.
2. Hild, Anne: *Die hCG Diät: Das geheime Wissen der Reichen, Schönen & Prominenten*. Aurum Verlag, 2012.
3. Rabe, T., et al. „Risiko-Nutzen-Analyse einer hCG-500-kcal-Reduktionsdiät (Cura romana) bei Frauen.“ *Geburtshilfe und Frauenheilkunde* 47.05 (1987): 297-307.
4. WUNDERDIÄT, DIE NEUE. „hCG Diät.“ *Journal für Ernährungsmedizin* 14.3 (2012): 13.
5. https://www.apotheken-umschau.de/Abnehmen/Was-ist-von-der-HCG-Diaet-zu-halten-171637.html (Aufgerufen am 28.02.19)
6. https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/diaeten-check-hcg-diaet-haltlose-versprechen-der-hollywood-diaet-1.1343591 (Aufgerufen am 28.02.19)
7. https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm281333.htm (Aufgerufen am 28.02.18)
8. Greenway, Frank L., and George A. Bray: „Human chorionic gonadotropin (HCG) in the treatment of obesity: a critical assessment of the Simeons method.“ *Western Journal of Medicine* 127.6 (1977): 461.
9. WUNDERDIÄT, DIE NEUE. „hCG Diät.“ *Journal für Ernährungsmedizin* 14.3 (2012): 13.
10. FRANK, BARRY W.: „The Use of Chorionic Gonadotropin Hormone in the Treatment of Obesity A Double-Blind Study.“ *The American journal of clinical nutrition* 14.3 (1964): 133-136.
11. https://www.adipositas-gesellschaft.de/index.php?id=332&tx_dagmitteilungen_pi1[showUid]=82&cHash=61372b4a37bfcf8032ed3dc760ea5a6b (Aufgerufen am 27.02.19)