

Ein interessanter Artikel über die **CURA ROMANA**, erschienen in premium health 01/2013.

Meiner Meinung nach, ist aber eine 500 Kalorien-Diät nicht notwendig und auch praktisch nicht erzielbar. Es geht auch unter weniger strenger Diät – allerdings langsamer.

Hungern ohne Hunger

Das Abnehmen wäre ja gar nicht so schwer, das einzige Problem dabei ist nur der Hunger. Mit dem richtigen Arzt an der Seite und dem Schwangerschaftshormon sind etliche Kilo Gewichtsverlust realistisch.

Text: Kay Dominik

Die klassischen Abnehmprogramme wie Kohlsuppen, Ananas-Diät oder Fatburner sind gar nichts: Schwangerschaftshormone versprechen einen raschen Gewichtsverlust – ohne Hungergefühl und Yo-Yo-Effekt.

Mutter Natur hat es mit den Hormonen klug eingerichtet. Dank des Schwangerschaftshormones Humanes Choriongonadotropin (HCG), das Schwangere in den ersten Schwangerschaftswochen in der Plazenta bilden, greift der Körper bei Unterernährung auf die eigenen Fettreserven zu. So ist die ausreichende Versorgung von Mutter und Kinder in Notzeiten sichergestellt.

Die HCG-Diät nutzt diesen Wirkmechanismus gezielt, indem regelmäßige Hormoninjektionen mit einer höchst geringen Kalorienaufnahme von nur 500 Kalorien täglich – das entspricht etwa einem Drittel des Normalbedarfs einer Frau bzw. einem Viertel bei einem Mann – kombiniert werden. Die Hormoninjektionen verhindern, dass der Blutzuckerspiegel sinkt, und unterdrücken das Hungergefühl. Die HCG-Diät verspricht: keine Heißhungerattacken, keine Verstimmungen und Abgeschlagenheit.

„Die HCG-Diät ist seit 1954 bekannt und basiert auf den Forschungen des britischen Arztes Dr. med. Simeons“, so Dr. Oliver Birnstiel, Facharzt für Allgemeinmedizin und Master-Coach, der die Diät selbst ausprobiert hat. „Viele Patienten stellen sich bei mir vor und sagen: Ich schaffe das einfach nicht alleine.“ Andere müssen schnell einmal für eine große Hüft- oder Gefäß-Operation abnehmen, oder es ist schlichte Eitelkeit. „Für diese Patienten ist HCG perfekt. Wichtigste Voraussetzung: Sie

sind gesund und dafür belastbar. Hier ist im Einzelfalle durch körperliche Untersuchung und Apparative- sowie Labordiagnostik abzuwägen. Wenn der Patient geeignet ist, kann es los gehen.“

Als Vorbereitung empfiehlt Dr. Oliver Birnstiel für zwei Tage reichlich fette Speisen und Kohlenhydrate. Dann über drei Wochen hinweg 500 Kalorien pro Tag, keinen Zucker, kein Fett und keine Kohlenhydrate, damit die überflüssigen Fettdepots abgebaut werden. Für die darauffolgenden vier Wochen steht eine langsame Rückkehr zum normalen Essen – möglichst ohne Zucker und Kohlenhydrate. Empfehlenswert ist die tägliche Einnahme eines zuckerfreien Multivitaminpräparates.

„Wichtig ist, dass sich die Betroffenen an die Zeitpläne und Untersuchungen halten und die vorgesehenen Arztkontakte wahrnehmen“, so Dr. Oliver Birnstiel der die HCG-Diät selbst ausprobiert hat. Der Erfolg: acht Kilo in den ersten Wochen während der Spritzphase. Dann nochmals sieben Kilo – gesamt 15 Kilo Gewichtsverlust in drei Monaten. „Ich bin fitter und fühle mich wohler. Mein einziges Problem: Keine Hose passt mehr. Der Beweis war erbracht: Die HCG Diät ist kein Mythos, sie funktioniert.“

Die Methode ist nicht unumstritten: Es werden rasche Erfolge versprochen. Die Kosten sind bei einigen Anbietern enorm hoch. Trotz mangelndem Hungergefühl bedarf es viel Selbstdisziplin nur 500 Kalorien am Tag zu sich zu nehmen. Aufgrund der gezielten Unterernährung darf die Diät nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. ●