ANNE HILD

Das **hCG** *Kochbuch*

Leckere Rezepte für die Diät- und Stabilisierungphase
der beliebten Stoffwechselkur

AURUM

8 Vorwort

12 Wie funktioniert die hCG-Diät?
13 Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

16 Anleitung für die hCG-Diät
17 Die Vorbereitungstage
18 Die Diätphase
18 Tagesablauf während der Diät
19 Die Wahl der geeigneten Lebensmittel
20 Proteine
22 Gemüse und Salat
24 Obst
24 Getränke
25 Gewürze
26 Tipps für die Diätphase
27 Die Stabilisierungsphase
28 Tipps für die Stabilisierungsphase
29 Gewicht halten ohne Jo-Jo-Effekt

33 Die Diätphase
34 Suppen
40 Marinaden und Soßen
48 Salat und Gemüse
70 Fleisch
88 Fisch und Meeresfrüchte
108 Süßspeisen
113 Frühstück

115 Die Stabilisierungsphase
116 Suppen
120 Marinaden und Soßen
123 Arabische Vorspeisen
128 Salat und Gemüse
148 Fleisch
158 Fisch und Meeresfrüchte
170 Süßspeißen und Gebäck

183 Anhang
184 Kalorientabelle
186 Rezepte im Überblick
188 Nützliche Links
188 Bildnachweise

Liebe Leserin, lieber Leser,

nachdem mein Buch »Die hCG Diät« ein so großer Erfolg geworden ist, wofür ich mich an dieser Stelle bei Ihnen ganz herzlich bedanken möchte, bekam ich eine große Zahl von Anfragen mit der Bitte um noch mehr schmackhafte Rezepte, nicht nur für die Diätphase, sondern auch für die Zeit unmittelbar nach der Diät, die so-genannte Stabilisierungsphase.

Da ich leidenschaftlich gerne koche und auch gerne Neues ausprobiere, habe ich mit der Zeit viele einschlägige Rezepte gesammelt. In diesem Buch möchte ich Ihnen diese Rezepte vorstellen, aber auch Rezepte, von denen einige schon seit Jahren zu meinen absoluten Lieblingen gehören und die sich ebenfalls für die Diät oder die Phase danach eignen.

Bei den Rezepten für die Diätphase habe ich darauf geachtet, dass sie nur die Lebensmittel enthalten, die für die Diät geeignet sind. Es ist sicher für manchen eine Herausforderung, Speisen zuzubereiten, wenn die Zahl der geeigneten Lebensmittel nur eingeschränkt ist. Zudem fällt während der Diätphase jegliches Fett weg. Fett ist aber ein wichtiger Geschmacksträger. Um die Speisen trotzdem lecker zu kochen, ist es deshalb wichtig, viel mit Gewürzen zu arbeiten. Hier kommen auch exotische Gewürze und Gewürzmischungen zum Einsatz. Aber keine Sorge, alle Gewürze lassen sich im Supermarkt oder in einem Asia-Laden kaufen.

Die Arbeit an diesem Kochbuchs wie die Auswahl der passenden Rezepte und natürlich das Einkaufen auf Wochenmärkten hat mir riesigen Spaß gemacht. Das Fotoshooting im Frühling auf Mallorca war eine ganz neue Erfahrung für mich und hat mir gezeigt, wie aufwändig und arbeitsintensiv Food-Fotografie ist. Bei der Auswahl der Fotos habe ich darauf geachtet, dass sie Appetit machen und aussagekräftig sind. Das war mir wichtiger als schön dekorierte Tische mit zahlreichen schmückenden Accessoires, auf denen die gekochten Speisen nur noch Nebensache sind.

Mein Wunsch ist, dass Sie mit diesen Rezepten die Diät genießen und sich bei Ihnen mit der Zeit ein anderes, gesünderes Essverhalten herausbildet, dass Ihnen zu einem dauerhaften Wohlfühlgewicht verhelfen kann.

Dazu sollen auch die Rezepte in der Stabilisierungsphase beitragen. Ich habe bei ihnen bewusst auf die Kalorienangaben verzichtet. Denn es geht nach der Diät nicht mehr darum, Kalorien zu zählen, sondern ein Gefühl für die richtige Zusammenstellung der Nahrung zu bekommen.

Die Rezepte der Stabilisierungsphase eignen sich natürlich nicht nur für die Zeit unmittelbar nach der Diät, sondern sollen auch Anregungen für eine kohlenhydrat-

arme Ernährung bieten. Sie lassen sich dauerhaft gut in das persönliche Küchenrepertoire integrieren.

In meinem Buch »Die hCG Diät« gehe ich sehr ausführlich auf die Theorie und auch die Entwicklung der Diät ein. Deshalb werde ich hier nur einen kurzen Überblick geben. Genug, damit Sie die Diät ohne Probleme durchführen können. Wenn Sie mehr über die Hintergründe wissen möchten, empfehle ich Ihnen mein Buch »Die hCG Diät«.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und viel Erfolg bei Ihrer hCG-Diät und der Zeit danach!

Ihre Anne Hild

Mein Wunsch ist, dass Sie mit diesen Rezepten die Diät genießen und sich bei Ihnen mit der Zeit ein anderes, gesünderes Essverhalten herausbildet, das Ihnen zu einem dauerhaften Wohlfühlgewicht verhelfen kann.

Wie funktioniert die hCG-Diät?

Alle wichtigen Informationen zur Stoffwechselkur, damit Ihre Diät ein voller Erfolg wird.

Wie funktioniert die hCG-Diät?

Vor über 60 Jahren entwickelte der britische Arzt Dr. A.T. Simeons ein sensationelles Abnehmprogramm. In 16-jähriger Forschungsarbeit hatte Simeons herausgefunden, dass der Schlüssel zur Fettleibigkeit im Zwischenhirn liegt, in einer Hirnregion, in der sich Thalamus und Hypothalamus befinden. Dr. Simeons' größte Entdeckung war es, dass Übergewicht durch eine Art »Fehlfunktion« im Gehirn mit verursacht wird.

Könnte es sein, dass das Problem der epidemieartig wachsenden Zahl von übergewichtigen Menschen auf eine Fehlfunktion des Hypothalamus zurückzuführen ist? Eine Entdeckung, die die bisherigen Lehrmeinungen über Fettleibigkeit revolutioniert hat.

Der Hypothalamus sorgt für die Kommunikation zwischen den einzelnen Hormonen und dem zentralen Nervensystem. Er steuert über den Stoffwechsel, wie viel Fett im Körper gespeichert wird. Im Hypothalamus befinden sich darüber hinaus die Schaltkreise für die Steuerung der Emotionen und Triebe sowie unser ›Sättigungszentrum‹, welches den Appetit steuert und die Menge der Nahrungsaufnahme regelt.

Simeons identifizierte die hormonähnliche Substanz hCG, die im Stoffwechselprozess eine wichtige Rolle spielt. hCG ist die Abkürzung für ›humanes Choriongonadotropin‹. Es ist ein Botenstoff, der im Körper jeder Frau und jedes Mannes vorkommt. Frauen produzieren in der Schwangerschaft besonders viel dieser hormonähnlichen Substanz, um die gesunde Entwicklung des ungeborenen Lebens zu fördern.

Begleitend zu einer Diät eingesetzt, wirkt hCG auf der Ebene der Hypophyse und des Hypothalamus auf die hormonellen Regelkreise. hCG beeinflusst den Stoffwechsel, sodass der Körper mit Fettspeichern anders umgeht. Besonders die ›Problemzonen‹ Bauch, Oberschenkel und Hüfte werden angeregt, ihr Fett freizusetzen. Fett, an das mit üblichen Diäten oder auch intensivem Sport nur sehr schwer heranzukommen ist. Diese Zusammenhänge hat Dr. Simeons entdeckt und daraus ein Diät-Programm entwickelt. Er musste das Hormon noch täglich als Spritze verabreichen. Das ist sicher nicht jedermanns Sache. Erst seit kurzem steht mit den Tropfen eine günstige und einfache Alternative zur Spritzenkur zur Verfügung.

Es wurden mit energetisierenden Verfahren inzwischen Tropfen entwickelt, die nur die Information von hCG tragen, aber ohne das Hormon selbst auskommen.

Es gibt homöopathisch aufbereitete Tropfen (beginnend mit einer D4-Potenz), die noch minimale Dosen der Substanz enthalten. Um uns die positive Wirkung beim

Abnehmen zunutze zu machen, ist aber die ›bloße Information‹ von hCG völlig ausreichend. Deshalb wurden inzwischen auch völlig hormonfreie Tropfen entwickelt, die in energetisierenden Verfahren hergestellt werden.

Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungen?

Unterstützend zu den Tropfen sollten zusätzlich Vitalstoffpräparate eingenommen werden, die wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten. Ich empfehle Ihnen, alle Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine in natürlicher Form einzunehmen und darauf zu achten, nur qualitativ hochwertige Vitaminpräparate zu verwenden. Diese können die Diät positiv unterstützen. Als kraftvolles Antioxidans kann beispielsweise OPC, auch bekannt als Traubenkernextrakt, verwendet werden. Für die Entgiftung eignen sich zudem Substanzen wie Chlorella, Spirulina oder MSM (organischer Schwefel).

Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

Der Jo-Jo-Effekt macht unzähligen Übergewichtigen das Leben schwer. Dieser Effekt greift auf einen Körpermechanismus zurück, der in der Steinzeit unseren Vorfahren das Überleben sicherte.

Damals fanden die Menschen nur selten Nahrung. Das erlegte Wild konnte schwer konserviert werden und musste daher schnell verzehrt werden. Für kurze Zeit stand also Nahrung im Überfluss zur Verfügung, gefolgt von längeren Hungerperioden.

Unser Körper hat daraus gelernt. Er hat also immer noch ein »Steinzeitgedächtnis« und erkennt eine Hungerphase (heute in Form einer Diät). Während einer solchen Diätphase regelt er den Stoffwechsel herunter, um möglichst wenig Fett abzubauen. Wird nach der Diät wieder normal gegessen, reagiert der Körper erneut und speichert jetzt möglichst viele Kalorien, um für die nächste Hungerphase gewappnet zu sein.

Dieses Steinzeitgedächtnis unseres Körpers ist der Grund dafür, weshalb viele Menschen nach einer Diät sofort wieder zunehmen und dann zum Teil sogar mehr Gewicht haben als vor der Diät.

Obwohl sich die Zeiten geändert haben und wir die Nahrungsnotzeiten zum Glück nicht mehr erleben, gibt es in uns leider immer noch dieses jahrtausendealte Programm, das es uns schwer macht, an die überflüssigen Fettpolster heranzukommen.

Unser Körper hat ein ›Steinzeitgedächtnis‹ und erkennt eine Hungerphase heute in Form einer Diät. hCG überlistet in gewisser Weise den Körper, indem es auf Regionen im Gehirn einwirkt, die für den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl zuständig sind.

Mit hCG in Verbindung mit einer Niedrigkaloriendiät gelingt nun genau dies. In der Diät wird hartnäckig gespeichertes Körperfett freigesetzt und steht dem Körper in Form von Kalorien und Nährstoffen zur Verfügung. Bei diesem Fett handelt es sich um das sogenannte ›Notstandsfett‹, also Fett, dass der Körper mit seinem Steinzeitgedächtnis für eine eventuell eintretende Hungersnot gerne speichern würde.

hCG überlistet in gewisser Weise den Körper, indem es auf Regionen im Gehirn einwirkt, die für den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl zuständig sind.

hCG lässt die Fettreserven wegschmelzen, die sich jeder anderen Diät so hartnäckig verweigern. Es hilft, die überflüssigen Pfunde an den Problemzonen loszuwerden. Mit dieser Diät können Sie in drei Wochen bis zu rund 10% Ihres Körpergewichts verlieren (Frauen ca. 8–10%, Männer 10–12%). Selbstverständlich können auch Männer die Diät machen. Sie ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Hier kurz zusammengefasst die positiven Effekte:

- Der Gewichtsverlust ist schneller als bei jeder anderen Diät.
- Die lästigen, oft hartnäckigen überschüssigen Fettpolster an Bauch, Po, Oberschenkeln und Oberarmen werden abgebaut anstatt Wasser und Muskelmasse.
- Große Hungergefühle bleiben aus.
- Die Leistungsfähigkeit und die gute Laune bleiben erhalten.
- Die Körperkonturen werden gestrafft.
- Die Haut wird zart und geglättet.

HINTERGRUND JO-JO-EFFEKT

Bevor wir an die hartnäckigen Fettdepots herankommen, verlieren wir Wasser und magere Muskelmasse, die als Erstes nach einer Diät wiederaufgebaut werden. Dies führt aber zum sogenannten ›Jo-Jo-Effekt‹, das heißt, der Körper schaltet auf Sparflamme und verringert die Stoffwechseltätigkeit.

Besonders wirkungsvoll ist dieser Effekt bei Frauen: Da sie durch das Gebären und Stillen für das Überleben der Spezies so wichtig sind, schützt die Natur sie in besonderem Maße, indem vermehrt Fett, Wasser und Natrium im Bindegewebe gespeichert werden. Versuchen sie dann, über eine Verringerung der Nahrungsmenge abzunehmen, weiß ihr Körper nicht, ob sie es freiwillig tun oder gerade eine Hungersnot herrscht – und er entscheidet sich für den ›Schutz vor dem Verhungern‹.

Auch heute noch signalisiert unser Gehirn ›Nahrungsknappheit‹, sobald wir die Kalorienzufuhr senken, selbst wenn wir jede Menge Fettreserven haben. Sobald wir nach einer Diät wieder normal essen, behält der Körper wohlweislich sein Sparprogramm bei, um für die nächste ›Notzeit‹ gewappnet zu sein. Dieser Teufelskreis steigert sich mit jeder Diät, bis der Körper gelernt hat, mit minimaler Kalorienzufuhr auszukommen.

Wie man heute weiß, ist es auf Dauer nicht zielführend, einfach die Kalorienmenge zu reduzieren; ganz im Gegenteil, man sollte möglichst nicht die Menge einschränken, sondern langfristig darauf achten, das Richtige zu essen. Die Stoffe, die die Insulinproduktion am stärksten beeinflussen, also einen hohen glykämischen Index haben, sollten gemieden werden. Je höher der glykämische Index ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an.

Anleitung für die hCG-Diät

Die hCG-Diät dauert normalerweise drei Wochen (21 Tage). Sie kann aber auch bis zu sechs Wochen und länger gemacht werden. Die beiden Tage vor Diätbeginn gelten als Vorbereitungsphase. In den drei Wochen nach der Diät, der sogenannten Stabilisierungsphase, geht es darum, das Gewicht gut im Blick zu behalten und den Abnehmerfolg zu stabilisieren.

Abbildung Die drei Phasen des hCG-Abnehmprogrammes

Kern der hCG-Diät ist ein speziell entwickelter Ernährungsplan mit geringem Kalorienanteil von 500 Kalorien pro Tag. Der Rest des täglichen Kalorienbedarfs von insgesamt rund 1.500 bis 2.000 Kalorien nimmt sich der Körper aus den Fettreserven. Während der Diät verzichtet man auf Zucker, Alkohol und weitgehend auf Fett und Kohlenhydrate. In diesem Buch finden Sie Listen mit geeigneten Lebensmitteln für die Diätphase. Begleitend zur Diät werden die Tropfen eingenommen.

In der Diät-Phase können Sie 8–12% Ihres Körpergewichts abnehmen (Frauen etwas weniger, Männer etwas mehr). Gewichtsreduktionen von 7–10 Kilo in drei Wochen sind möglich! Verlängern Sie die Diätphase auf insgesamt sechs Wochen, können Sie bis zu 18 Kilo Gewicht verlieren.

Die Diät kann, solange Sie sich gut fühlen, auch länger als 6 Wochen gemacht werden. Oder man macht nach 6 Wochen erst einmal eine Pause von mehreren Wochen und startet dann erneut mit der Diät.

Ohne die Tropfen würden Sie die 500-Kalorien-Diät wahrscheinlich nicht durchhalten. Sie würden zwar abnehmen, hätten aber ständig Hunger, wären müde, schwach und schlecht gelaunt.

Die Vorbereitungstage

Unmittelbar vor Beginn der Diät liegt die zweitägige Vorbereitungsphase, die sogenannten Schlemmertage. Auch wenn es paradox klingt, an diesen beiden Tagen geht es nur um eines: viel zu essen, um den Stoffwechsel richtig anzukurbeln.

Essen Sie an den beiden Vorbereitungstagen möglichst fettreiche Lebensmittel, die vor allem gute und gesunde Fette enthalten, wie Olivenöl, Nüsse, Avocados oder Lachs. Sie sollen an diesen Tagen möglichst viel Energie aufnehmen. Die eingenommenen Kalorien sind wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln und um in der ersten Woche eventuell aufkommende Hungergefühle zu reduzieren. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie in den ersten beiden Tagen ein oder zwei Kilo zunehmen. Sie werden sie innerhalb kürzester Zeit wieder los.

An Tag 1 beginnen sie mit der täglichen Einnahme der Tropfen und eines geeigneten Vitaminpräparates zur Versorgung mit lebensnotwendigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Nehmen Sie die Tropfen und die Vitamine die nächsten 21 Tage täglich ein.

Stellen Sie sich am Morgen des ersten Tages auf die Waage und notieren Sie Ihr aktuelles Gewicht. Wiegen Sie sich ab jetzt an jedem Morgen nach dem Aufstehen und schreiben Sie Ihre Abnehmerfolge auf.

Messen und notieren Sie mit einem Maßband einmal pro Woche Ihre Körpermaße (Hüfte, Taille etc.).

Sie sollten sich während der Diät immer zur gleichen Zeit wiegen (z.B. nach dem Aufstehen und dem Gang zur Toilette, am besten unbekleidet oder in ähnlicher Kleidung, z.B. T-Shirt). Verwenden Sie eine moderne Waage. Die meisten elektronischen Waagen haben eine Genauigkeit von 0,1 kg.

Vielleicht möchten Sie Ihre Ausgangssituation auf einem Foto festhalten; am besten in Badekleidung von vorne und von der Seite aufgenommen.

Sie sollen an diesen Tagen möglichst viel Energie aufnehmen. Die eingenommenen Kalorien sind wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln

Die Diätphase

Die Diätphase von insgesamt 21 Tagen ist das Herzstück der hCG-Diät. Sie schließt sich unmittelbar an die beiden Vorbereitungstage an. Die Diät hat einfache Regeln:

- 500–800 Kalorien pro Tag
- kein Fett
- kein Zucker
- kaum Kohlenhydrate
- kein Alkohol

Wenn Sie die Diät für einen Tag unterbrechen müssen oder ›sündigen‹, kann dies einen Rückschlag bedeuten. Kehren Sie so schnell wie möglich zum Diät-Plan zurück.

Machen Sie nach zwei unmittelbar aufeinander folgenden Diätphasen eine Pause, bevor Sie eine dritte beginnen.

Sollten Sie Ihr Wunschgewicht schon vor Ende der ersten Diätphase erreicht haben, setzen Sie die Diät fort, erhöhen aber die tägliche Kalorienzahl. Die Körperzellen benötigen die 21 Tage, um das neue ›Programm‹ zu integrieren.

Tagesablauf während der Diät

NACH DEM AUFSTEHEN

- Wiegen Sie sich und notieren Sie Ihr Gewicht, **1. Dosis Tropfen.**
- Frühstück: Geeignet sind z.B. 1 Apfel oder 1 Orange oder 1/2 Grapefruit.
- Trinken Sie ggf. Kaffee oder Tee (ohne Milch und Zucker, ggf. mit erlaubten Süßungsmitteln und 1 TL fettreduzierter Milch).

MITTAGESSEN

- **2. Dosis Tropfen**
- 100 g Proteine (Fleisch, Fisch oder ein anderes erlaubtes Protein), Salat oder Gemüse

ZWISCHENDURCH

- 1 Obst oder als Snack 1 Scheibe Knäckebrot oder 1 Grissini sind geeignet.

ABENDESSEN

(Empfehlung: nicht zu spät, wenn möglich bis 19:00 Uhr)

- **3. Dosis Tropfen**
- 100 g Proteine (Fleisch, Fisch oder ein anderes erlaubtes Protein), Gemüse

Wahl der geeigneten Lebensmittel

Verwenden Sie ausschließlich die Lebensmittel, die für die Diät geeignet sind. Alle Lebensmittel, die nicht ausdrücklich empfohlen sind, sind ungeeignet!

Benutzen Sie eine Küchenwaage, um die Mengen abzuwiegen. Wiegen Sie alle Lebensmittel in frischem Zustand.

Essen Sie kein Fett (z.B. Butter, Öl, Olivenöl, Margarine, Milch). Bereiten Sie alle Mahlzeiten fettfrei zu (z.B. Grillen, Braten in der Teflonpfanne, Garen im Römertopf oder in Alufolie).

Die Liste der geeigneten und ungeeigneten Lebensmittel basiert auf den Angaben der Originaldiät von Dr. Simeons. Sie sind viele Jahre von Dr. Simeons getestet und für die Diät als geeignet befunden worden. Da er die Diätanweisung aber bereits in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelte, waren ihm viele moderne Lebensmittel (z.B. fettarmer Hüttenkäse) und die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft noch nicht bekannt.

Verwenden Sie für Ihre Mahlzeiten ausschließlich die Lebensmittel, die für die Diät geeignet sind und die Sie auf den Listen finden. Alle Lebensmittel, die nicht ausdrücklich erlaubt sind, sind ungeeignet und können den Erfolg der Diät schmälern. Mit dem heutigen Wissen und dem erweiterten Angebot von Lebensmitteln kann die ursprüngliche Liste der geeigneten Lebensmittel um einige Nahrungsmittel erweitert werden. Zur besseren Unterscheidung wurden die ›ebenfalls geeigneten Lebensmittel‹ jeweils hinter der Originalliste von Dr. Simeons aufgeführt.

Integrieren Sie immer nur eines der »ebenfalls geeigneten Lebensmittel« und beobachten Sie am nächsten Tag Ihr Gewicht. Nicht alle Menschen reagieren gleich auf bestimmte Nahrungsmittel. Fügen Sie nur die ebenfalls geeigneten Lebensmittel hinzu, mit denen Sie sich gut fühlen und auch weiterhin abnehmen.

Wenn Sie die Diät unterbrechen müssen oder ›sündigen‹, kann dies einen Rückschlag bedeuten. Kehren Sie so schnell wie möglich zum Diät-Plan zurück.