

ANNE HILD
Die hCG-Diät – und jetzt?

Alle Inhalte und Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © 2015 der Originalausgabe: Aurum in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Kailash, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Buchgestaltung: Claudia Schlutter, sichtbar gestaltet

Abbildungen: fotolia.com, iStockphoto.com, shutterstock.com,
Anne Hild, Hans Lindner-Emden (Einzelbildnachweis siehe Anhang)

Umschlagmotiv: © picsfive (fotolia.com)

Druck und Bindung: Westermann Druck, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63307-8

www.kailash-verlag.de

Die **hCG** Diät – und jetzt?

Nachhaltig schlank und fit
mit der erfolgreichen Stoffwechsellkur







... und was kommt jetzt?



7	Vorwort
8	Was während der hCG-Diät im Körper geschehen ist
9	Fett ist nicht gleich Fett
10	Erfahrungsberichte der hCG-Diät
14	Der Jo-Jo-Effekt – ein Erbe aus der Urzeit
16	Ernährung – bewusst ja, Verzicht nein!
16	Die Verwirrung ist babylonisch
16	Die neue Ernährungspyramide
19	Paläo – essen wie in der Steinzeit
21	Low-Carb
21	Vegane Ernährung
22	Reine Rohkosternährung
22	Essen wie auf Okinawa
23	Die Zuckerfalle
25	Kartoffeln, Reis und Co.
27	Unser täglich' Brot
28	Die Milch macht's nicht
29	Soja – Vorsicht Trendpflanze!
29	Jetzt wird's fettig
32	Was soll in den Vorratsschrank?
36	Neue Köche hat das Land
37	Interview mit Emilio Castrejón
41	Interview mit Kurt Timmermans
43	Interview mit Christian Halper und Paul Ivic
47	Interview mit Jens F. Kruse und Gudrun Otten
50	Rezepte
184	Die Körperfabrik
186	Unser Stoffwechsel
188	Die Grundbausteine unserer Ernährung
188	Aminosäuren – Bausteine des Lebens
193	Fettstoffwechsel – Cholesterin zu Unrecht verdammt
195	Zuckerstoffwechsel
197	Hormone – besser als ihr Ruf
201	Wechseljahre – wehe, wenn sie kommen
203	Stress macht dick
206	Vitalstoff-Versorgung
208	Vitamine und Enzyme
210	Mineralstoffe und Spurenelemente
212	Entgiften und Entschlacken
219	Bewegung – ohne geht es langfristig nicht
220	Interview mit Conny Hörl
222	Kurz-Workout
230	Gesunder Schlaf hilft beim Schlankbleiben
232	Seien Sie Experte Ihres Körpers
233	Anhang

Vorwort

hCG – und was kommt jetzt? Viele Menschen haben erfolgreich die hCG-Diät gemacht. Sie haben endlich eine Methode kennengelernt, die für eine dauerhafte Gewichtsreduktion wirklich funktioniert. Im Fokus stand dabei das Loswerden gespeicherter Fettzellen und dadurch bedingt eine schnelle Gewichtsreduktion, verbunden mit einem neuen, besseren Körpergefühl. Mit dieser Diät haben Sie einen Grundstein für ein nachhaltig schlankes Leben gelegt.

Sie haben neue Zubereitungsarten, Lebensmittel und Gewürze kennengelernt und erfahren, dass man auch ohne oder mit den richtigen Kohlenhydraten satt werden kann. Wahrscheinlich haben Sie festgestellt, dass Ihr Verlangen nach Zucker und stärkehaltigen Lebensmitteln nachgelassen hat und Sie dadurch mehr Energie zur Verfügung haben. Und während der Diät hat sich ein größeres Bewusstsein für eine gesündere Ernährung herausgebildet. Aber wie geht es jetzt weiter?

Dazu haben mich zahlreiche Fragen erreicht: Wie geht es nach einer Diät langfristig erfolgreich weiter? Bei vielen schwingen Angst und Unsicherheit mit – mache ich auch alles richtig, damit die positive Wirkung nachhaltig anhält? Wie kann ich mein Gewicht halten, ohne meine Lebensgewohnheiten massiv zu ändern?

Denn, sind wir ehrlich, niemand ist dazu wirklich bereit! Wie wir heute wissen, ist es auf Dauer nicht zielführend, einfach die Kalorienmenge zu reduzieren; denn der Körper gewöhnt sich an kleine Portionen und stellt seinen Stoffwechsel darauf ein. Man sollte vielmehr darauf achten, das Richtige zu essen. In diesem Buch zeige ich Ihnen anhand vieler

Beispiele, Empfehlungen und Rezepte, wie Sie ohne Reue auf Dauer gutes Essen genießen können. Ich habe Interviews mit erfolgreichen Köchen geführt, die Ihnen hilfreiche Tipps geben. Spannend sind auch neue Forschungsergebnisse, die aufhorchen lassen und auf dem Gebiet der Ernährung völlig neue Wege aufzeigen. Um langfristig von den Resultaten der hCG-Diät zu profitieren, kann es hilfreich sein, ein Verständnis für die wichtigsten Abläufe im eigenen Körper zu entwickeln. Dieses Wissen wird Ihnen helfen, Ihren Stoffwechsel aktiv zu halten und sich auch auf lange Sicht gesund zu ernähren. Und schlussendlich darf auch Bewegung nicht fehlen, um langfristig Erfolg zu haben. Eine Expertin zeigt einfache, aber sehr effektive Übungen, die Sie in Ihren Tagesablauf integrieren können.

Genau an dieser Stelle hören die meisten Diät-ratgeber auf. Dabei beginnt der wirklich spannende Teil eigentlich nach jeder Diät. Das Ende der hCG-Diät ist also nicht das Happy End, sondern der Beginn Ihrer Erfolgsgeschichte ...

Ihre Anne Hild

Was während der hCG-Diät im Körper geschehen ist

Vor über 60 Jahren entwickelte der britische Arzt Dr. Albert Theodore William Simeons dieses sensationelle Abnehm-Programm, das erst heute so richtig bekannt geworden ist. Jahrelang war es nur einer kleinen Gruppe von Menschen zugänglich, da diese Diät oder Stoffwechsellkur nur in teuren Privatkliniken durchgeführt wurde.

Dr. Simeons fand heraus, dass der Schlüssel für Fettleibigkeit im Zwischenhirn liegt, in einer Hirnregion, in der sich Thalamus und Hypothalamus befinden und dass Übergewicht durch eine Art »Fehlfunktion«, einem seit Urzeiten in unseren Zellen gespeicherten Mechanismus im Gehirn, mit verursacht wird. Eine Entdeckung, die die bisherigen Lehrmeinungen über Fettleibigkeit revolutioniert hat. In seinen langen Forschungsjahren identifizierte Dr. Simeons die hormonähnliche Substanz hCG, die im Stoffwechselprozess eine wichtige Rolle spielt. Sie steht für »Humanes Chorion Gonadotropin«. Frauen produzieren in der Schwangerschaft besonders viel hCG, um die gesunde Entwicklung des ungeborenen Lebens zu fördern.

hCG wirkt auf der Ebene der Hypophyse und des Hypothalamus auf die hormonellen Regelkreise ein. Es beeinflusst den Stoffwechsel, sodass der Körper mit Fettspeichern anders umgeht. Besonders die »Problemzonen« Bauch, Oberschenkel und Hüfte werden durch hCG angeregt, ihr Fett freizusetzen. Fett, an das mit üblichen Diäten, kombiniert mit intensivem Sport, nur sehr schwer heranzukommen ist.

Wenn wir auf Dauer mehr essen, als vom Körper gebraucht wird, werden Überschüsse im Fettgewebe gespeichert. Dr. Simeons verglich diese Situation mit

einer Bank. Wenn Sie Geld nicht direkt ausgeben, haben Sie das überschüssige Geld auf einem Girokonto liegen. Bei Bedarf kann schnell Geld von diesem Konto abgeboben werden. Analog dazu regelt der Hypothalamus den Bedarf, wenn Energie, d.h. Brennstoff, erforderlich ist. Auf Dauer wird Ihnen Ihr Bankberater jedoch vorschlagen, Ihr Geld, das Sie nicht auf Ihrem Girokonto benötigen, in einen festgelegten Fonds zu geben. Sie haben dann auf Ihrem Girokonto nur noch so viel Geld, wie Sie tatsächlich für den täglichen Gebrauch benötigen. Das wäre, um bei unserem Beispiel zu bleiben, das »normale« Fett, auf das der Körper schnell zugreifen muss. Das gespeicherte Fett ist weggesperrt, analog zum Fonds. Dieser wird mit der Zeit immer mehr wachsen, mit dem Nachteil, dass wir an dieses Geld, in unserem Beispiel das gespeicherte Körperfett, nicht mehr so einfach herankommen. Es ist weggesperrt und aus dem normalen Umlauf genommen, um für Notzeiten zur Verfügung zu stehen. Nur diese Notzeiten gibt es heute so gut wie nicht mehr.

Fett ist nicht gleich Fett

Dr. Simeons unterscheidet drei Arten von Körperfett.

Struktur Fett polstert und schützt die wichtigsten Körperorgane und Gelenke. Es ist im ganzen Körper verteilt und bildet im Gesicht oder an Händen und Füßen ebenfalls notwendige Schutzpolster.

Die normale Fettreserve bezeichnet Dr. Simeons als zweiten Fetttypus, der als Brennstoff dient und auf die der Körper frei zugreifen kann, wenn zu wenig gegessen wird, um die Nachfrage nach Energie zu befriedigen. Diese beiden zwei »guten« Fettarten sind für unsere Gesundheit unverzichtbar.

Aber es gibt eine dritte Fettart, die sich von den beiden anderen unterscheidet. Es ist die übermäßige Anhäufung von gespeichertem Körperfett, unter dem übergewichtige Menschen leiden. Es wird auch als Notstandsfett, abnormales oder adipöses Fett

bezeichnet. Es sammelt sich unschön an unserem Körper in Form von Fettpölsterchen, Rettungsringen, Reiterhosen, besonders an Rücken und Bauch an. In der Regel ist das Notstandsfett als letzte Energiereserve bei schwerer Mangelernährung gedacht und damit auch für Diäten so gut wie nicht erreichbar. Es ist die letzte Reserve des Körpers, die er als Überlebensstrategie aus der steinzeitlichen Vorgeschichte des Menschen erst kurz vor dem Verhungern freigibt.

Bei den meisten Diäten wird ein übergewichtiger Mensch zuerst Fett von seinen Basis-Reserven (Typ 2) verlieren. Wenn diese Reserve erschöpft ist, beginnt er, Struktur Fett zu verbrennen und nur als letzten Ausweg geht der Körper an das Notstandsfett. Bei einer herkömmlichen Diät verlieren Sie deshalb das falsche Fett! Sie fühlen sich hungrig, sind müde und oft schlecht gelaunt.

Dr. Albert Simeons

Der große Verdienst von Dr. Albert Simeons war, dass durch hCG dem Körper – genauer gesagt dem Hypothalamus – signalisiert wird, exakt die Fettreserven zu verbrennen, die der Körper normalerweise freiwillig nicht hergibt. Dabei ist es egal, in welcher Form hCG gegeben wird, ob als Injektion, wie zu Dr. Simeons Zeiten, homöopathisch mit niedrigen Potenzen (mit niedrigen Potenzen meine ich Potenzen wie D4 oder D6, keinesfalls eine C30!) oder wie heute möglich, als hormonfreie Tropfen, in der »nur« die Infor-

mation von hCG enthalten ist. Medizinisch betrachtet wirkt hCG auf den Stoffwechsel des Fettgewebes ein und setzt im Hypothalamus sogenannte Mediatoren frei. Es kommt zum massiven Fettabbau der Fettzellen. Gleichzeitig wird das hungerstillende Hormon Leptin ausgeschüttet. Anders als beim Fasten baut hCG fast ausschließlich Notstandsfett ab, während ohne hCG in erster Linie die Muskelmasse und normale Fettreserve (Typ 2) reduziert wird.

Erfahrungsberichte der hCG-Diät

Ich habe Ihnen einige Erfahrungsberichte von Menschen zusammengestellt, die die hCG-Diät erfolgreich durchgeführt haben.

Andrea Michaela

- 29 Jahre
- Größe 163 cm
- Gewicht zu Beginn der Diät: 92,5 kg
- Zwei Diäten im Abstand von fünf Monaten
- Gewichtsverlust: 18,7 kg

Der Schlüssel nach der Diät ist, dass man seinen Körper völlig neu entdeckt und man seine Essgewohnheiten grundlegend ändert. Vieles, vor allem sehr Fettiges oder sehr Süßes, schmeckt mir schlichtweg gar nicht mehr. Viele Sachen sind es mir auch nicht mehr wert, meinen Körper damit zu belasten. Ich höre auf die Bedürfnisse meines Körpers und versuche endlich im Einklang mit ihm zu leben.

Nach der Diät 1:

Ich habe Milchprodukte fast komplett aus meinem Speiseplan gestrichen. Kohlenhydrate habe ich sehr bewusst zu mir genommen. Süßes habe ich fast aus meinem Speiseplan gestrichen. Wenn es mich überkam, dann ausschließlich Selbstgebackenes mit Zuckerersatz wie Erythritol und alles Low-Carb. Ich habe Stunden in Bio-Läden verbracht und völlig neue Lebensmittel entdeckt. Auch der Umgang mit Alkohol hat sich absolut geändert. Früher habe ich jeden Tag ein Gläschen getrunken (manchmal auch mehr), jetzt habe ich das auf 2x pro Woche eingeschränkt. Ich war die klassische Latte-Macchiato-Trinkerin, bin jetzt auf Espresso schwarz, ohne Zucker, umgestiegen und kann mir nichts anderes mehr vorstellen.

Ich trinke keine Limo mehr, höchstens mal einen frisch gepressten Orangensaft.

Nach der Diät 2:

Ich habe gemerkt, dass mein Körper sehr empfindlich auf Kohlenhydrate reagiert. Es ist mir fast nicht mehr möglich Brot, Kartoffeln, etc. zu essen, ohne danach extrem viel Sport zu machen. Wenn ich mal über die Stränge schlage, dann lege ich am nächsten Tag einen Apfeltag ein und am Tag darauf esse ich nur Gemüse, Salat und wenig Fleisch oder Fisch (Eiweiß).

Nach den zwei Tagen Pause ist mein Körper wieder befreit und ich habe Normalgewicht. Ich be-reue meinen Genuss auch nicht. Ich weiß jetzt nur, dass ich meinem Körper die Chance geben muss, diesen Überfluss abzubauen, dann halte ich mein Gewicht problemlos.

Ich sehe die hCG-Diät mittlerweile nicht nur als Abnehmprogramm, für mich ist es eine Entgiftungskur, welche ich mindestens einmal pro Jahr machen werde.

»Ich sehe die hCG-Diät mittlerweile nicht nur als Abnehmprogramm, für mich ist es eine Entgiftungskur, welche ich mindestens einmal pro Jahr machen werde.«

Margarethe

- 38 Jahre
- Größe 163 cm
- Gewicht zu Beginn der Diät: 79 kg
- 6 Wochen Diät
- Gewichtsverlust: 14,8 kg

Nicht nur die gepurzelten Pfunde waren ein Erfolg, es hat sich auch so einiges in meinem Körper getan! Vor der Kur hatte ich sieben Tage die Woche Kopfschmerzen und Sodbrennen. Während der Kur hatte ich keine Kopfschmerzen und kein Sodbrennen mehr. Des Weiteren habe ich auch keine plötzlichen Bauchkrämpfe mehr, meine Rückenschmerzen wurden immer weniger. Psychisch ging es mir besser denn je.

Nach über 40 Tagen strenger Phase (ich habe mir in den zweiten 21 Tagen ein paar Austage genommen), ging ich in die Stabilisierungsphase über. Selbst in dieser Phase, purzelten die Pfunde noch etwas weiter. Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören. Dieses Körpergefühl kannte ich bis dato noch nicht. Ich fing in der Stabilisierungsphase ganz langsam an, wieder gute Kohlenhydrate zu mir zu nehmen und wirklich auf meinen Körper zu hören, was er will und braucht.

Ich kann das Gewicht problemlos halten. Mein Essverhalten hat sich komplett geändert, mein Geschmack hat sich verändert – Fastfood, fettige Gerichte, schmecken mir nicht mehr! Ich esse tagsüber Kohlenhydrate, abends esse ich keine Kohlenhydrate mehr oder nur ganz selten. Ich esse deutlich gesünder und ernähre mich sehr ausgewogen und bewusster. Fertigprodukte gibt es nicht mehr! Mittlerweile gefällt es mir, zu kochen und in der Küche zu experimentieren.

Mein Resümee zu dieser Kur:

Ich kann die Kur nur jedem empfehlen, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Meine Bedenken, die ich vor der Kur hatte, sind währenddessen einfach so dahingeschmolzen. Ich bin körperlich, psychisch und physisch belastbarer denn je. Ich vermisse meine alten Essgewohnheiten nicht und ja, ich esse auch wieder Schokolade und genieße es sehr. Ich habe bis heute keinen Jo-Jo-Effekt erlebt. Es macht mir mehr Spaß denn je, mich körperlich zu betätigen. Einfach ein neues Lebensgefühl!

»Ich kann das Gewicht problemlos halten. Mein Essverhalten hat sich komplett geändert, mein Geschmack hat sich verändert – Fastfood, fettige Gerichte, schmecken mir nicht mehr!«

Tanja

50 Jahre

- Größe 163 cm
- Anfangsgewicht: 78,8 kg
- Gewichtsverlust: 15 kg in sechs Wochen

Ich habe die Diät sofort spontan angefangen, nachdem mir eine Freundin davon erzählt hatte. Seit Jahren mache ich eine Diät nach der anderen, ohne nennenswerten Erfolg. Jetzt habe ich 15 kg in 6 Wochen, abgenommen, in der Stabilisierungsphase auch noch mal 1 kg. Im Moment halte ich mein Gewicht um die 62 kg herum. Was mir hilft, mein Gewicht zu halten: Tagsüber esse ich wenig Kohlenhydrate und genieße bei besonderen Anlässen wie Feiern und Einladungen alles. Ich wiege mich täglich, dann weiß ich, ob ich sündigen darf oder einen Stabilisierungstag einlegen muss. Die Rezepte kamen mir dabei sehr entgegen, ich esse gerne Gemüse, Obst und Fleisch. Auf Nudeln, Kartoffeln und Reis kann ich ganz gut verzichten. Schwer fällt mir in der Weihnachtszeit, das Süße wegzulassen. Im Alltag hilft es mir, dass ich nach wie vor vorgekochte Mahlzeiten im Tiefkühlfach habe.

Wenn ich jetzt körperlich aktiv bin oder weniger esse, nehme ich sofort ab. Das war vorher nicht so. Es scheint also tatsächlich eine Umprogrammierung stattgefunden zu haben. Auch die Stellen, an denen ich abgenommen habe, waren optimal. Meine Cholesterinwerte sind das erste Mal seit Jahren optimal und meine Schilddrüsenwerte sind deutlich verbessert, sodass ich weniger L Thyroxin (Schilddrüsenhormon, welches bei Schilddrüsenunterfunktion eingesetzt wird) nehmen muss. Kann eigentlich nicht sein, da ich Hashimoto Thyreoiditis (Anmer-

kung: Autoimmunerkrankung, die zur chronischen Entzündung der Schilddrüse führt) habe, ist aber so. Mein Arzt ist sehr erstaunt. Ich habe weder Gallen- noch Nierensteine, bin fit und gesund und fühle mich körperlich 10 Jahre jünger. Alles in allem bin ich total zufrieden und unendlich dankbar für mein neues Körpergefühl!

Wenn ich jetzt körperlich aktiv bin oder weniger esse, nehme ich sofort ab. Das war vorher nicht so. Es scheint also tatsächlich eine Umprogrammierung stattgefunden zu haben.

Claudia

- 32 Jahre
- Größe: 171 cm
- Gewicht zu Beginn der Diät: 129,6 kg
- 10 Wochen Diät
- Gewichtsverlust: 36,2 kg

Ich war schon immer kräftig gebaut. Als ich mit 16 meinen ersten festen Freund hatte, stieg das Gewicht im Laufe der Jahre (Start mit der Pille, Essen gehen ...).

Ich war immer dick, aber ich hab mich immer relativ wohlgefühlt, da ich trotzdem hübsch war, der Speck gut verteilt und mich deswegen niemand gemobbt hat.

Im Laufe der Jahre stieg das Gewicht stetig an. Ich hatte auch mal gute Phasen, aber die Tendenz war eindeutig.

In der Schwangerschaft habe ich dann Schwangerschaftsdiabetes bekommen und durch die kontrollierte Ernährung nur 13 Kilo zugenommen. Ich wog knapp 130 Kilo. Nach der Geburt war alles schnell wieder unten und auch gleich wieder drauf. Mir kam es vor, als wäre mein Körper (Hormone, Stoffwechsel) völlig durcheinander. Durch eine Freundin lernte ich hCG kennen. Es dauerte ein halbes Jahr, bis ich den Mut hatte, die hCG-Diät zu beginnen. Ich dachte, ich überlebe keinen Tag ohne Kohlenhydrate. Ich bin ein »GernEsser« und reagiere auf Einschränkungen beim Essen mit Trotz.

Im Juli fiel mit 129,6 Kilo der Startschuss. Klar trug der Hochzeitstermin im Oktober zur Motivation bei, aber Antrieb war der Erfolg, die Abwesenheit von Hunger, meine steigende Lebensqualität, die Lebensfreude kam zurück ... Leichtigkeit, Spaß, ...

Im September habe ich nach 10 Wochen die Diät beendet (da das Brautkleid auf Figur geschneidert wurde, und es sollte ja zur Hochzeit passen ...) mit einem erreichten Gewicht von 98,2 Kilo, d. h. mit einer Abnahme von 31,4 Kilo.

Inzwischen sind viele Wochen vergangen und ich wiege 93,4 Kilo, d. h. ich habe insgesamt 36,2 Kilo abgenommen. Meine Zuckerwerte sind auch top. Inzwischen sieht meine Ernährung so aus: Morgens 200 g Naturjoghurt mit Nüssen, Obst (abwechselnd z. B. einen Apfel oder Mandarinen, Kaki, Birne, Beeren) mit etwas Haferflocken und eine Schüssel Müsli mit Milch. Dazu einen Tee mit Stevia gesüßt

(an den lakritzartigen Geschmack habe ich mich inzwischen gewöhnt). Mittags und abends esse ich quasi Low-Carb, z. B. Gemüsepfanne mit Käse oder Gulasch oder gebackener Käse mit Salat, quasi alles, nur ohne Beilage. So langsam teste ich aus und esse Linsen, Grünkern, Reis ..., aber immer mit kleinen Mengen beginnend. Weißmehlprodukte und Brot meide ich. Nach jeder Hauptmahlzeit nasche ich etwas Schokolade. Ich wollte Naschereien nicht komplett verbannen, denn sonst steigt mein Verlangen ins Unermessliche.

Zwischen den Mahlzeiten und nach dem Abendessen esse ich nichts. Abends auf dem Sofa gibt's nun statt Chips eine Tasse Tee. (Dies war eine Sache, die ich während der hCG Zeit verstanden habe: Ich falle nicht tot um, wenn ich mir nichts in den Mund stecken kann).

Ab und zu esse ich auch mal Kuchen, aber eigentlich nur, wenn wir eingeladen sind oder es etwas Besonderes zu Feiern gibt. Ich wiege mich täglich, um eine Kontrolle zu haben. Einmal die Woche gehe ich zum Yoga und mindestens einmal die Woche gehe ich fünf Kilometer walken.

Ich genieße meine neugewonnene Leichtigkeit und Lebensfreude und bin gespannt, wie es in Zukunft weitergehen wird. Eines aber weiß ich ganz sicher: Dick sein werde ich *NIE WIEDER!*

Dies war eine Sache, die ich während der hCG Zeit verstanden habe: Ich falle nicht tot um, wenn ich mir nichts in den Mund stecken kann.

Der Jo-Jo-Effekt – ein Erbe aus der Urzeit

Um zu verstehen, wie es nach einer Diät zu dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt kommen kann, lohnt es sich, eine Zeitreise zu unternehmen, ein paar Millionen Jahre zurück in unsere Vergangenheit zu gehen und dort einen Blick auf die Essgewohnheiten von damals zu werfen.

Zu Zeiten unserer Ur-Ur-Urahnen war Essen meist knapp. Die Menschen mussten ständig in Bewegung sein. Entweder auf der Jagd, der Suche nach Nahrung und Wasser oder nach einem warmen Platz, um nicht zu erfrieren. Die meisten Nahrungsmittel, wie Blätter, Wurzeln, Obst wurden roh gegessen, bis auf Fleisch oder Fisch, das über dem Feuer gegrillt wurde.

Seit Urzeiten ist in unserem Zellgedächtnis gespeichert, dass die Arterhaltung Vorrang vor allen anderen Abläufen im Körper hat. Um dies zu gewährleisten, war es seit jeher notwendig, einen Energievorrat für Notzeiten bereitzuhalten, denn die Menschen fanden 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 langen Phasen des Hungerns. Unser Körper hat daraus gelernt und speichert auch heute noch Fett für diese »Notzeiten«. Unser Zellgedächtnis hat noch nicht realisiert, dass die Steinzeit längst vorbei ist. Obwohl sich die Zeiten geändert haben und wir die Nahrungsnotzeiten der Vorzeit zum Glück nicht mehr erleben, wirkt in uns immer noch dieses jahrtausendealte Programm.

Dieser Mechanismus, den ich im Folgenden noch genauer erläutern werde, ist der Grund dafür, weshalb die meisten Menschen nach einer Diät schnell wieder

zunehmen und dann zum Teil sogar mehr Kilos auf die Waage bringen, als vor der Diät.

Auch heute noch signalisiert unser Gehirn »Nahrungsknappheit«, sobald wir die Kalorienzufuhr senken, also zum Beispiel eine Diät machen. Sobald wir nach einer Diät-Zeit wieder normal essen, behält der Körper wohlweislich sein Sparprogramm bei, um für die nächste »Notzeit« gewappnet zu sein. Folglich setzt der unerwünschte Jo-Jo-Effekt ein, wenn nach einer Diät wieder »normal« gegessen wird. Kehrt man wieder zu den üblichen westeuropäischen Essgewohnheiten zurück, wirken sich zwei Faktoren aus, die den Jo-Jo-Effekt zusätzlich anheizen: zu viele Kalorien und falsche Ernährung.

Fällt man in die alte Ernährungsweise zurück, muss der Körper oft mit großen Nahrungsmengen umgehen, die er verwerten und im Falle von Überschuss auch irgendwo speichern muss. Gleichzeitig werden zu viele »falsche« Nahrungsmittel gegessen, die das Problem noch verstärken. Gewichtszunahme und Frust sind unausweichliche Folgen.

Um dies zu vermeiden, sollten Nahrungsmittel zu sich genommen werden, die eine hohe Nährstoffdichte haben, jedoch weniger Kalorien. Nahrung sollte so beschaffen sein, dass sie unseren Körper optimal ernährt, ihm also das gibt, was er braucht, um so gut wie möglich zu funktionieren.

Eines ist dabei so gut wie sicher. Die meisten heute industriell hergestellten Lebensmittel und die daraus zubereitete Nahrung sind alles andere als ideal für uns. Heute konsumieren die meisten Menschen mehr als 50 % der täglichen Kalorien aus bearbeiteten Nahrungsmitteln, die so gut wie keine Nährstoffe enthalten. Leere Kalorien also, die den Körper belasten und übersäuern. Der Großteil an industriell hergestellter Nahrung kann nicht gesund sein.

Dazu kommt, dass bei einer solchen Ernährung der Körper nicht genügend Eiweißbaustoffe erhält, um neue Zellen aufzubauen, alte Zellen zu reparieren

und genügend Proteine für ein gesundes Muskelwachstum zur Verfügung hat. Wir bewegen uns zu wenig, verrichten unsere Arbeit meist sitzend und setzen dies in unserer Freizeit fort, mit Fernsehen und Internetkonsum. Aufgrund dieser Tatsachen müssen wir unsere Essgewohnheiten an unsere heutige Lebensweise anpassen. Zum Glück gibt es bereits eine Gegenbewegung und das Interesse an einer gesunden Lebensweise steigt. Immer mehr Menschen wird klar, dass sie ohne Eigenverantwortung und gesunde Ernährung auf Dauer nicht gesund bleiben können.



Ernährung – bewusst ja, Verzicht nein!

Wie man heute weiß, ist es auf Dauer nicht zielführend, einfach die Kalorienmenge zu reduzieren; denn der Körper gewöhnt sich an kleine Portionen und stellt seinen Stoffwechsel darauf ein. Es geht vielmehr darum, das Richtige zu essen.

Die Verwirrung ist babylonisch

Schier unendlich ist die Liste der verschiedenen Ernährungsweisen. Unendlich die Zahl der Ratgeber und Bücher, die eine bestimmte Art der Ernährung propagieren und zur einzig wahren Lehre erheben. Meiner Meinung nach geht es nicht darum, einer bestimmten Ernährungsform bedingungslos zu folgen, sondern sich aus den unterschiedlichen Methoden diejenigen Elemente herauszusuchen, die in der Gesamtheit eine gesunde, aber auch schmackhafte Alternative darstellen.

Es ist verwirrend, wenn wir hören, dass zu viel Eiweiß die Nieren schädigt, zu viel Fett das Cholesterin erhöht und krank macht und dass zu viele Kohlenhydrate dick und müde machen. Was bleibt da noch? Es geht nicht um ein entweder oder, sondern um ein sowohl als auch und letztendlich um gewusst wie.

Im Folgenden möchte ich kurz auf einige, zurzeit sehr populäre, »Ernährungsrichtungen« eingehen und zusammenfassen, was aus meiner Sicht daran gut ist oder von Nachteil sein kann. Dabei ist mir Folgendes wichtig: Nicht alle Menschen reagieren auf die gleiche Art und Weise auf die verschiedenen Ernährungsformen, sei es Paläo, Low-Carb, Rohkost, vegetarisch oder vegan. Wenn Sie gerne mal ein Stück Fleisch essen, sollten Sie es tun und dabei kein schlechtes Gewissen haben oder sich schlecht

fühlen. Wir brauchen keine neuen Dogmen. Was für den einen gut ist, muss nicht zwangsläufig auch für alle anderen das Richtige sein. Aber eines weiß ich ganz gewiss: Wenn wir unsere Nahrung so natürlich wie möglich belassen, wirkt sich das bei jedem Menschen nur positiv auf die Gesundheit aus.

Deshalb empfehle ich Ihnen, ein Gespür dafür zu entwickeln, was Ihnen guttut und was nicht. Fühlen Sie sich nach dem Essen eher müde oder belebt? Liegt Ihnen das Essen schwer im Magen? Vertrauen Sie Ihrem Körper. Nur weil etwas gerade im Trend ist, muss es nicht unbedingt für Sie gut sein. Es ist auch nicht notwendig, dass eine vernünftige Ernährung ein neues Etikett oder einen neuen Namen erhält. Qualitativ gutem Essen sollte mehr Wert beigemessen werden. Gerade beim Kauf von Lebensmitteln darf es nicht nur um den Preis gehen. Das gilt besonders für Fleisch. Wir tragen den Tieren gegenüber eine Verantwortung, und es sollte uns nicht gleichgültig sein, wie Tiere gehalten, ernährt und geschlachtet werden.

Die neue Ernährungspyramide

Werfen wir zuerst einmal einen Blick auf die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse: Im Laufe der Zeit hat sich in Bezug auf unsere Ernährung viel falsches Wissen angesammelt. Besonders

Dinge, die wir von Kindesbeinen an so kennen, stimmen oft nicht mehr.

Die renommierten Ernährungsforscher der Harvard University in Boston, USA, Walter C. Willett und Meir J. Stampfer von der Harvard School of Public Health kommen zu völlig neuen Erkenntnissen und räumen mit vielen Missverständnissen auf. Vieles, was wir bisher für eine gesunde Zusammenstellung unserer Nahrung gehalten haben, stimmt nicht. Die alten Regeln, die wir aus unzähligen Ernährungspyramiden kennen, gehen davon aus, dass reichlich Kohlenhydrate, eine moderate Eiweißzufuhr und wenig Fett die gesündeste Ernährungsform seien. Dazu fünfmal am Tag eine Portion Obst und Gemüse, jede Menge Vollkornprodukte, wenig Fett und Butter. Besonders die überholte Meinung, möglichst wenig Fett zu konsumieren, stellt die Wissenschaft heute in Frage. Eine Ausnahme bildet die hCG-Diätphase, in der so gut wie kein Fett gegessen werden soll. Es geht also generell um eine völlig neue Gewichtung vieler Nahrungsmittel. Weit unten in der neuen Ernährungspyramide sind Lebensmittel zu finden, die man häufig essen sollte wie Obst und Gemüse, gefolgt von proteinreichen Nahrungsmitteln wie Geflügel, Fisch, Nüsse, Samen, Bohnen, Tofu und gute Öle wie kaltgepresstes Olivenöl. Dann erst kommen

Milchprodukte. Rotes Fleisch und Käse sollten seltener gegessen werden. Ganz oben auf der Pyramide befinden sich weißes Getreide, Süßigkeiten, Zucker, Fast Food und Softdrinks.

Kürzlich las ich im Spiegel (6/2015) die Schlagzeile: »Einfach schlecht.« Darunter war zu lesen: »McDonald's ist so stark unter Druck wie nie, der Chef muss gehen. Vor allem junge Leute wenden sich ab und stürmen in Restaurants, die besseres und gesünderes Essen versprechen.« Ein Trend ist dabei unübersehbar: Immer mehr Menschen wollen besseres und gesünderes Essen aus regionalen Zutaten und sie wollen in einer gemütlicheren Atmosphäre mit normalen Tellern und Besteck essen und nicht nach jedem Essen eine Menge Müll hinterlassen. Auch in den USA gibt es bereits zahlreiche Konkurrenzunternehmen im Fast-Casual-Segment zwischen Fast Food und klassischem Restaurant.

Der US-amerikanische Wissenschaftler Walter Willett konnte zeigen, dass die bisherige, alte Ernährungspyramide, das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und auch für bestimmte Krebsleiden erhöht. Basis der neuen Erkenntnisse aus Harvard ist der Glykämische Index. Die neue Ernährungspyramide zeigt eine neue Gewichtung der Lebensmittel.

Selbst WHO mittlerweile alarmiert!

Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO ist mittlerweile alarmiert – »Zivilisationskrankheiten fordern Millionen Todesopfer«, wie ihr neuester Bericht »Global status report on noncommunicable diseases 2014« zeigt. In den meisten Fällen wären sie vermeidbar gewesen, denn die Ursache liegt in einer ungesunden Lebensweise. Rauchen, Alkohol und falsche Ernährung sind die häufig-

sten Gründe. Wenn eine Mahlzeit nur noch aus Milchshake, Burger und Pommes besteht, braucht man nicht viel Phantasie, um zu sehen, wohin das führen wird. Unter anderem zu einer Flut von Kranken, darunter schon sehr jungen Menschen und Kinder, die bereits früh unter Fettsucht und Diabetes leiden. Aber es tut sich einiges.

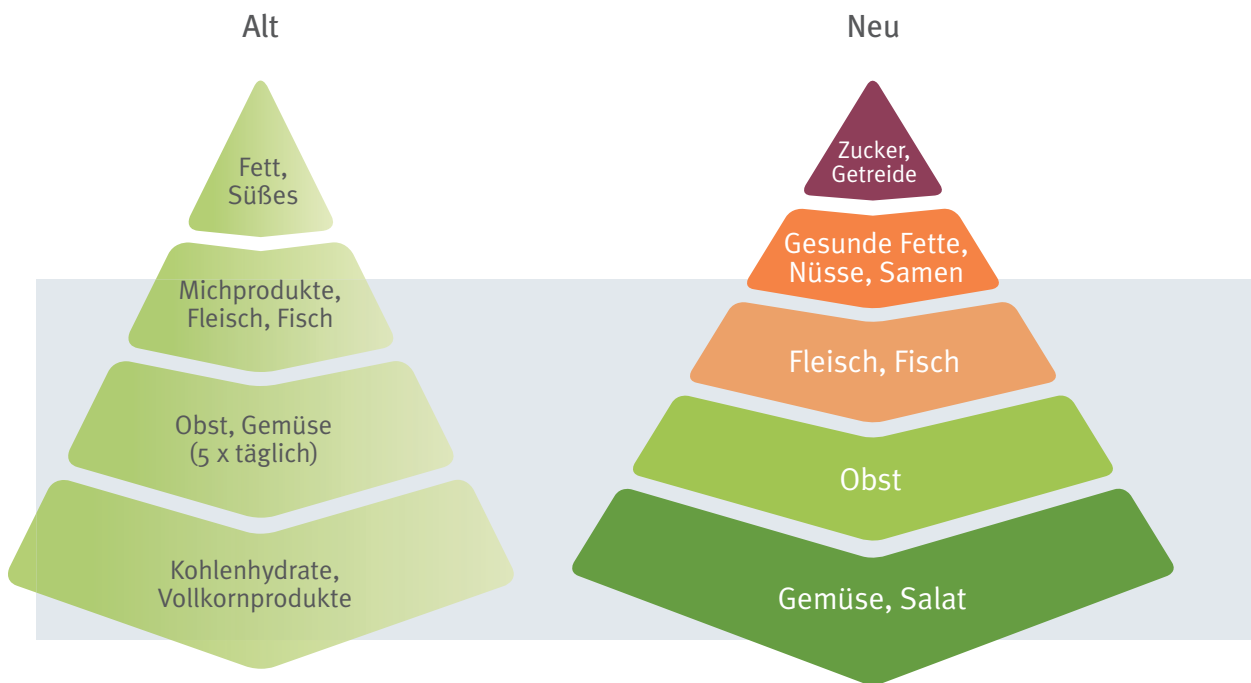


Abbildung Ernährungspyramide nach aktuellem Forschungsstand

Der Glykämische Index zeigt die Wirkung von Lebensmitteln auf den Blutzucker an. Inhaltsstoffe mit einem niedrigen Glyx sind in Obst und Gemüse zu finden, aber auch in Fleisch, Fisch, Geflügel, Eiern, einigen Milchprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten. Neu ist, dass nun auch gesunde Fette wie Olivenöl in dieser neuen Ernährungspyramide ganz

unten zu finden sind. Es ist überholt zu glauben, dass diese gesunden Fette dick machen. Anders verhält es sich mit Getreideprodukten aus Weißmehl, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Süßigkeiten. Diese Lebensmittel stehen auf der Pyramide ganz oben und sollten aufgrund des ungünstigen glykämischen Index daher nicht oft gegessen werden. Die ersten Erfahrungen

Glykämischer Index

Der Glykämische Index (GI) ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Er gibt in Zahlen die blutzuckersteigernde

Wirkung der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel an: Als schlecht gilt ein Wert, der größer als 70 ist, mittlere Werte findet man zwischen 50 und 70 und gut ist alles unter 50.

mit dieser neuen Gewichtung liegen bereits vor und lassen aufhorchen: Die Menschen, die sich daran hielten, waren nicht nur viel gesünder, sondern auch fitter und schlanker.

Meiden Sie Lebensmittel mit einem hohen Glykämischen Index, die den Blutzuckerspiegel stark steigen lassen, denn der Körper muss daraufhin vermehrt Insulin ausschütten. Auf den Punkt gebracht: Zucker ernährt das Gewebe und lässt es schneller wachsen. Er regt das Zellwachstum an und begünstigt Entzündungsfaktoren. Durch eine allmähliche Verzuckerung, einer sogenannten Glykation, erhärten sich Gefäße und Körpergewebe und lassen uns schneller altern. Empfehlenswert ist daher eine Kost mit niedrigem Glykämischen Index.

Paläo – essen wie in der Steinzeit

Aus meiner langen Praxiserfahrung weiß ich, dass jeder Mensch individuell auf bestimmte Nahrungsmittel reagiert und auch die Bedürfnisse sehr unterschiedlich sind. Es gibt eben keine Ernährungsform, die für alle gleich gut und gesund ist.

In den vergangenen Jahren habe ich mich mit zahlreichen Diäten und Ernährungsweisen beschäftigt. Eine davon, die sogenannte Steinzeit- oder Paläo-Ernährung. (Paläo, ist die Kurzform für das Paläolithikum, die Altsteinzeit), und hat mich besonders neugierig gemacht. Als ich den Namen zum ersten Mal hörte, fand ich ihn ziemlich irreführend. Die erste Assoziation, die ich damit verband, war, dass die Ernährung nur aus rohen Blättern und Fleisch besteht, doch das stimmt nicht. Hauptbestandteile der Nahrung sind: Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse, Samen. Ab und zu erlaubt sind fermentierte

Milchprodukte wie Sauermilchkäse. Im Unterschied zur Low-Carb-Ernährung verzichtet man in der Paläo-Ernährung weitestgehend auf Getreide, einschließlich Soja, industriell verarbeitete Milchprodukte sowie auf industriell hergestellte Lebensmittel. Immerhin sorgen gerade Weizen, Milch und die vielen Zusatzstoffe bei vielen Menschen für Unverträglichkeiten und Allergien. Paläoernährung ist gluten- und laktosefrei, kommt ohne Zucker aus, also etwas für Menschen die zu Übergewicht und Diabetes neigen. Es ist eine Ernährung, die den Blutzucker- und Insulinspiegel nicht ansteigen lässt und chronischen Entzündungen vorbeugt. Eine Ernährung, die diese einfachen Regeln berücksichtigt, nennt man sie nun Paläo-Ernährung oder anders, ist nach Ansicht vieler Fachleute, Stoffwechsel- und Hormonexperten auf Dauer die gesündeste Art und Weise. Auch die Ernährung zahlreicher alter Kulturvölker, wie z. B. der Japaner, basiert auf ähnlichen Regeln.

Bereits nach kurzer Zeit ist bei dieser Art der Ernährung der Unterschied spürbar: Man hat mehr Energie zur Verfügung, Rettungsringe verschwinden, Allergien, Haut- und Gelenkprobleme, Sodbrennen, Müdigkeit nach dem Essen gehören der Vergangenheit an. Völlegefühl und Blähungen kommen nicht mehr vor. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass wir mit dieser Ernährungsweise unsere Lebenserwartung erhöhen und die Lebensqualität deutlich verbessern können.

VORTEILE

Grundsätzlich ist die Paläo-Ernährung eine sinnvolle und gute Sache. Positive Aspekte von Paläo sind die Ablehnung von allen industriell verarbeiteten Lebensmitteln, von Weizen/Getreide, Zucker, Milch, Zusatzstoffen und Soja, da diese Lebensmittel die meisten Allergien auslösen. Das Essen enthält hochwertige Proteine, viel frisches Gemüse, Nüsse, Obst.