

ANNE HILD

# Die **hCG** Diät

Gezielt und dauerhaft abnehmen an den Problemzonen  
und sich dabei rundum wohl fühlen



Der Bestseller  
komplett  
überarbeitet

*Das geheime Wissen  
der Reichen, Schönen & Prominenten*

AURUM

**Wichtiger Hinweis für alle Leserinnen und Leser:**

Die in diesem Buch veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden von der Autorin und dem Verlag mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie für die Inhalte kann jedoch weder von der Verfasserin noch vom Verlag übernommen werden. Des Weiteren wird eine Haftung von Seiten des Verlages sowie der Verfasserin ausgeschlossen für irgendwelche Sach-, Personen- und Vermögensschäden, die sich bei der Anwendung der Informationen in diesem Buch ergeben sollten. Jede Leserin und jeder Leser sollte mit seiner Gesundheit und den Informationen in diesem Buch verantwortungsbewusst umgehen und sich bei Beschwerden und Krankheiten rechtzeitig therapeutischen Rat einholen.

**Anne Hild:  
Die hCG Diät**

Aurum in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH  
Bielefeld 2013  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Fachlektorat: Dr. Anja Schemionek  
Buchgestaltung: Claudia Schlutter | sichtbar gestaltet  
Abbildungen: [Fotolia.com](http://Fotolia.com), [iStockphoto.com](http://iStockphoto.com), [Shutterstock.com](http://Shutterstock.com) (Einzelbildnachweis siehe Anhang)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**E-Book -Ausgabe der 9. erweiterten und überarbeiteten Auflage 2013**

**ISBN 978-3-89901-539-3**  
**ISBN E-Book 978-3-89901-611-6**

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

# Inhalt

## Vorwort

### Das Diät-Geheimnis der Reichen und Schönen

Von schwangeren Frauen und fetten Jungs

Spritzen für die Spitzen der Gesellschaft

Amerika wird aufmerksam

### Unser Gewicht - viele Einflüsse von innen und außen

Unser Körpergewicht und die Hormone Insulin, Östrogen & Co

Das schwere Erbe aus der Urzeit – der Jo-Jo-Effekt

### Weg vom Jo-Jo-Effekt - das Fettkiller-Hormon hCG

Wie wirkt das hCG-Abnehmprogramm?

- Die konservativen Methoden: hCG-Spritzen oder hCG-Tropfen-Einnahme
- Der moderne Weg: hCG als Information

Unterschiede zwischen Frauen und Männern

### Das hCG-Abnehmprogramm - was Sie erwartet

Die Vorbereitungsphase: zwei Tage Völlerei

Das Herz der hCG-Diät: drei magere Wochen

Mit der Stabilisierungsphase den Erfolg sichern

Was sonst noch wichtig ist

- Risikogruppen und was sie beachten sollten
- Unterstützende Vitalstoffe
- Die Vitalstoffe im Einzelnen
- Ein Kapitel für sich: Aminosäuren, die Bausteine des Lebens
- Übersäuerung, Gesundheit und Gewicht

- **Psyche und Motivation während des hCG-Abnehmprogrammes**
- Kritische Stimmen zum hCG-Abnehmprogramm**  
**Erfahrungsberichte mit dem hCG-Abnehmprogramm**

## **Häufig gestellte Fragen zur hCG-Kur**

- Allgemeine Fragen zur hCG-Kur**
- Fragen zur hCG-Diät kernphase**
- Fragen zur Stabilisierungsphase**
- Fragen nach der Kur**

## **Die 13 häufigsten Stolpersteine**

# **Die Praxis - Schritt für Schritt**

### **Die Planung**

#### **Die Checkliste**

**Das sollten Sie im Haus haben | 1. EINKAUFLISTE**

### **Die Vorbereitungsphase - die zwei »glücklichen Schlemmertage«**

**Das Essen an den Vorbereitungstagen**

**Die Einnahme der Tropfen**

**So könnte Ihr Tagesablauf aussehen**

### **Die Diätphase - 21 Tage mit je 500 Kalorien**

**Geeignete Lebensmittel**

**Die ersten drei Diät-Tage | 2. EINKAUFLISTE**

**Unvorhergesehenes, Sündigen und der Hunger**

**Die letzten vier Tage der ersten Diätwoche | 3. EINKAUFLISTE**

Weitere Rezepte – die zweite und die dritte Woche Ihrer Diätphase

Die Stabilisierungsphase - 21 Tage zur Sicherung Ihres Erfolgs

Das Ende der Diät: Juchhu statt Jo-Jo!

**Anhang**

Erfolgskontrolle Körpermaße

Erfolgskontrolle Gewicht

Kalorientabelle

Nützliche Links und Literaturhinweise



# Vorwort

Seit mehreren Jahren beschäftige ich mich als Heilpraktikerin und klassische Homöopathin mit dem Einfluss von Hormonen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Immer wieder habe ich währenddessen bei mir selbst und bei anderen Menschen die Beobachtung gemacht, wie allumfassend die Auswirkungen auf Körper und Psyche sind, wenn die Hormone aus der Balance geraten.

Sehr häufig gehört auch das Symptom des scheinbar ›diätresistenten‹ Übergewichts mit zu den unangenehmen und unerwünschten Folgen einer solchen Hormondysbalance.

In diesem Zusammenhang habe ich mir oft die Frage gestellt, warum noch keine wirklich praktikable Lösung für das Abnehmen gefunden wurde. Ich konnte beobachten, wie Menschen durch eine Therapie mit naturidentischen oder homöopathisch aufbereiteten Hormonen ihr Wohlbefinden wiedererlangten. Besonders jene Phasen, in denen es häufig zu Gewichtszunahmen kommt, konnten durch natürliche Hormone positiv beeinflusst werden: Pubertät, Schwangerschaft, Dauerstress und die Jahre vor und nach den Wechseljahren. Als ein positiver Nebeneffekt sank auch das Gewicht der Patienten oft signifikant. Aber was ist mit all den anderen Menschen, die keine natürliche Hormontherapie machen und ist das wirklich der Weisheit letzter Schluss?

Ich finde es immer wieder faszinierend, wie sich eine Lösung oft nicht durch Nachdenken, Suchen oder Hinterherlaufen zeigt, sondern ganz plötzlich da ist, wenn die Zeit dafür reif ist. So bin ich

schließlich auf einen körpereigenen Botenstoff gestoßen, dem eine fettabbauende Wirkung zugeschrieben wird und der die Kraft hat, uns ganz einfach von überflüssigen Fettreserven zu befreien. Sie werden jetzt vielleicht sagen: »Schon wieder eine neue Diät!« Ja, tatsächlich, allerdings keine neue Diät, sondern ein Abnehmprogramm, das es schon seit über 50 Jahre erfolgreich gibt, es war nur bisher der sogenannten ›Upperclass‹ vorbehalten, die dieses Wissen die ganze Zeit als Geheimnis hütete. Das Neue an dem jetzt in diesem Buch veröffentlichten Diätprogramm ist, dass dieses Abnehmprogramm nicht mehr wenigen ›gut betuchten‹ Eingeweihten vorbehalten ist, sondern von Jederfrau und Jedermann gemacht werden kann. Wie das genau geht und alles, was Sie dazu wissen müssen, erfahren Sie in diesem Buch.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei Ihrem hCG-Abnehmprogramm!

Ihre Anne Hild



# Das Diät-Geheimnis der Reichen und Schönen

Die Zeit ist reif, ein Geheimnis zu lüften. Ein Geheimnis, das die Berühmten und Reichen seit mehr als 50 Jahren hüten. Ein Geheimnis, das nur wenigen Ärzten bekannt ist und nur in exklusiven und diskreten Privatkliniken in Rom, Genf, Marbella und Kalifornien in teuren Spezialkuren angewandt wird. Das Geheimnis der Schlanken und Schönen, wie sie fit und wohlproportioniert bleiben können oder schnell wieder werden.

Immer wieder wird in den Hochglanzmagazinen und TV-Sendungen in aller Welt die Frage gestellt: Wie kann es eigentlich sein, dass zum Beispiel die amerikanische Filmschauspielerin Renée Zellweger kurz nach den Dreharbeiten zu den ›Bridget Jones‹-Filmen, in denen sie ein liebenswertes Pummelchen spielt, wieder mit Modelfigur über den ›roten Teppich‹ schwebt? Oder wie gelingt es Prominenten wie Heidi Klum oder Catherine Zeta Jones nur wenige Wochen nach der Geburt eines Kindes im eng anliegenden Abendkleid vor die Kameras zu treten, ohne dass man noch irgendwo an ihnen ›Schwangerschaftsspeck‹ finden könnte? Wie hat es schon in den 1990er-Jahren die Hollywood-Diva Liz Taylor angestellt, zur Glamour-Hochzeit mit Larry Fortensky in einem Kleid Größe 38 zu erscheinen, obwohl sie sich wenige Wochen zuvor noch in Größe 42 zwängen musste? Und wie gelang es bereits in den 1960er-Jahren Sophia Loren ihre absolute Traumfigur zu halten oder Marcello Mastroianni immer das ›Mannsbild‹ schlechthin zu präsentieren?

Seit mehr als einem halben Jahrhundert wird DAS Diät-Patentrezept in der Welt der Promis nur von Mund zu Mund weitergegeben. Verschwiegenheit war – und ist immer noch! – für die Ärzte und die privaten Kliniken, die die Top-Abnehmkur anbieten, oberstes Gebot. Dazu kommt, dass diese Diät-Kur teuer ist, richtig teuer! Mehrere tausend Euro sind fällig, um in wenigen Wochen sein Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

All das soll sich ab sofort mit diesem Buch ändern! Es ist soweit, den so gut verbergenden Vorhang endlich zu heben und über diese spektakuläre Diät zu berichten. Eine Diät mit der Kraft der Hormone ohne gefürchteten Jo-Jo-Effekt und der Gefahr einer faltigen, schlaffen Haut, aber dafür mit der sanften Umstellung von Stoffwechselfunktionen, sodass bei Frau und Mann der ›Wohlstandsbauch‹, die ›Rettungsringe‹ und das ›Hüftgold‹ bald der Vergangenheit angehören und getrost vergessen bleiben können.

## Von schwangeren Frauen und fetten Jungs

Die Entdeckung der kilokillenden Promi-Diät verdankt die Welt dem britischen Arzt Dr. A.T.W. Simeons. Geboren in London vor dem 2. Weltkrieg studierte Simeons Medizin und machte an der Universität in Heidelberg seinen Abschluss mit der Bestnote summa cum laude. Danach arbeitete er unter anderem in Hamburg im auch heute noch weltbekannten Institut für Tropenmedizin. Dazu muss man bedenken, dass Großbritannien in den 1930er-Jahren noch eine große Kolonialmacht war, die viele ihrer Beamten und Soldaten in die eroberten tropischen Gebiete schickte. Für einen englischen Arzt war es deshalb nicht ungewöhnlich, sich mit Tropenmedizin zu beschäftigen, denn zu jener Zeit waren Tropenkrankheiten weitgehend unerforscht und ein ernstes Problem für das British Empire und seine Bediensteten, die ihre Dienstzeit in den Dschungeln von Asien und Afrika ableisteten. Bekannt wurde Dr. Simeons zunächst durch seine Verdienste im Kampf gegen die

Malaria. Er erhielt sogar von der englischen Königin einen Orden für seine medizinischen Arbeiten. Doch dem wissbegierigen Dr. Simeons reichte das Gebiet der exotischen Krankheiten nicht. Er schaute weit über seinen Tellerrand hinaus und beschäftigte sich intensiv mit psychosomatischen Krankheiten, mit Hormonen und schließlich wendete er sich den Problemen Übergewicht und Fettleibigkeit zu. Die allgemein gültige Lehrmeinung zu Fettleibigkeit war (und ist es bei manchen Therapeuten heute noch) sehr simpel: Übergewichtige Menschen essen zu viel und bewegen sich zu wenig. Doch Dr. Simeons stellte die Frage, ob dies wohl tatsächlich die ganze Wahrheit ist. Denn er beobachtete in den fremden Ländern, die er bereiste, ein Phänomen, das ihn daran zweifeln ließ: Er sah Menschen, die jeden Tag nur sehr wenig aßen, sich noch dazu körperlich stark anstrengen mussten und trotzdem zunahmen. Das passte nicht in die beschriebene simple Logik der Medizin. So begann Simeons seine detektivische Suche nach den Ursachen vom Dicksein und Dickwerden. Jahrelang beschäftigte sich Dr. Simeons intensiv mit der Schilddrüse, der Hypophyse, den Nebennieren, der Bauspeicheldrüse, der Gallenblase und anderen Organen und Drüsen. Am Ende seiner 16-jährigen Forschungen hatte Simeons die Vermutung, dass der Schlüssel für die Fettleibigkeit im Zwischenhirn liegt, in einer Hirnregion, in dem sich Thalamus und Hypothalamus befinden.

Der Durchbruch gelang Dr. Simeons schließlich bei der Auswertung von Daten über schwangere Frauen in Indien. Diese meist zierlichen Frauen verrichteten Tag für Tag harte Feldarbeit, legten lange Strecken zu Fuß zurück und nahmen nur relativ wenig Kalorien auf. Dabei verspürten die Frauen kein Hungergefühl und schadenen auch ihren ungeborenen Kindern nicht. Sie brachten gesunde, normalgewichtige Babys zur Welt. Und das Erstaunlichste war, die indischen Frauen wurden nach der Geburt ihrer Kinder sehr schnell wieder schlank. Schon bald fand Dr. Simeons heraus, dass dieser Effekt einem menschlichen Schwangerschaftshormon

zuzuschreiben ist, dem ›humanen Choriongonadotropin‹, kurz hCG genannt. (s.Kasten)

Eine weitere Beobachtung von Dr. Simeons bestätigte seine These: Jungen mit einer Störung der Sexualorgane, entwickeln einen unstillbaren Heißhunger, sie werden zu ›Fat Boys‹ (fetten Jungs) mit abnormal großen Brüsten, dicken Hüften, einem dicken Po und viel Fett am Bauch. Indische Ärzte behandelten diese ›Fat Boys‹ mit geringen Mengen des Hormons hCG. Als Folge verloren die Jungen ihren Heißhunger und ihre Körperformen normalisierten sich.

INF  
O

### hCG - humanes Choriongonadotropin

Das Hormon hCG (humanes ChorionGonadotropin) wird von jedem Menschen in geringen Mengen in der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) und bei Männern auch im Hoden gebildet. Während einer Schwangerschaft kommt bei Frauen die Plazenta (Mutterkuchen) als Bildungsort hinzu. hCG ist für den Erhalt einer Schwangerschaft wesentlich und besonders zu Beginn sehr bedeutsam. Die hCG-Blutwerte einer Schwangeren steigen zu Beginn der Schwangerschaft enorm an, sie verdoppeln sich zuerst etwa alle zwei Tage, später verlangsamt sich die Verdopplungsrate. Ab der 12. Schwangerschaftswoche sinkt der hCG-Wert wieder ab, bleibt jedoch gegenüber den Normalwerten deutlich erhöht. Fast alle herkömmlichen Schwangerschaftstests funktionieren über einen Nachweis von hCG.

Therapeutisch wird hCG bei Jungen mit Hodenhochstand und Männern mit Hodenschrumpfung eingesetzt, sowie bei beiden Geschlechtern bei der Behandlung von hormonbedingter Unfruchtbarkeit.

Der Körper speichert das Hormon hCG nicht. Sowohl das selbst produzierte als auch das zur Therapie verabreichte hCG wird nach nur wenigen Tagen komplett ausgeschieden.

Interessant ist, dass hCG für die Medikamentenproduktion meist noch aus natürlichen Quellen (Urin Schwangerer) gewonnen wird und nicht synthetisch verändert hergestellt wird, wie es bei Hormonpräparaten wie der ›Pille‹ oder für die Hormonersatztherapie der Normalfall ist.

Bei den von Dr. Simeons beobachteten Phänomenen ist eines gemeinsam: hCG wirkt auf der Ebene der Hypophyse und des Hypothalamus auf die hormonellen Regelkreise ein. Das bewirkt im Körper eine Veränderung, er geht plötzlich mit Fettspeichern anders um: Besonders die ›Problemzonen‹ Bauch, Oberschenkel und Hüfte werden angeregt, ihr Fett freizusetzen. Fett, an das normalerweise nur sehr schwer heranzukommen ist mit Diäten oder Sport.

Dr. Simeons größte Entdeckung war es also, dass Übergewicht durch eine Art ›Fehlfunktion‹ im Gehirn mit verursacht werden kann. Eine Entdeckung, die jetzt, da die Geheimhaltung der ›Upperclass‹ beendet ist, die bisherigen Lehrmeinungen über Fettleibigkeit revolutionieren könnte!

## Spritzen für die Spitzen der Gesellschaft

1949 ließ sich Dr. Simeons in Rom nieder und wurde am Salvator Mundi International Hospital zu einem der gefragtesten Diät-Experten. Und das zu einer Zeit, als die Menschen andere Probleme hatten als Abnehmkursen! In den frühen 1950er-Jahren war – anders als heute – Übergewicht oder gar Fettleibigkeit nicht weit verbreitet. Ganz im Gegenteil! Wenige Jahre nach Ende des zweiten Weltkrieges litten viele Menschen immer noch unter Entbehrungen und hatten

eher wenig zu essen. Hunger und Abmagerung waren damals viel häufiger anzutreffen als Fettsucht. Übergewicht war – wenn überhaupt – nur für eine sehr kleine Zielgruppe ein Thema: für die Reichen. Sie hatten Nahrung im Überfluss, mussten keine schwere körperliche Arbeit leisten und bewegten sich wenig. Ein ideales Klientel für Dr. Simeons, der aus den Ergebnissen seiner jahrelangen Forschung eine Abnehmkur entwickelte und diese als »The Weight Loss Cure Protocol« Ende der 1960er-Jahre veröffentlichte. Im Kern bestand die Kur aus einer dreiwöchigen strengen Diät mit nur 500 Kilokalorien am Tag und regelmäßigen Spritzen des Hormons hCG.

Die Kur wirkte schnell und effektiv. Es sprach sich in den Königshäusern, bei den Wohlhabenden der Welt wie auch bei den Stars und Sternchen in Rom und Hollywood bald herum, dass die Simeons-Kur wirklich half, Wunschgewicht und -körperformen zu erreichen und auch zu halten – und die High-Society ließ es sich viel Geld kosten, diese Kur bei Dr. Simeons zu machen! Anders als heute blieben alle Beteiligten jedoch diskret. Es schickte sich nicht, öffentlich über Abnehmen und Diäten zu sprechen und niemand wollte darüber in der Presse lesen. So blieb die Entdeckung des britischen Mediziners lange Zeit ein Geheimitipp.

Das änderte sich auch nach dem Tod von Dr. Simeons im Jahr 1970 erst einmal nicht. In nach wie vor verschwiegenen Privatkliniken behandelten Mediziner ihre wohlhabenden Kunden mit der aufwändigen und teuren Spritzenkur. Die Prominenten tauchten für ein paar Wochen in die geschützte Atmosphäre einer Privatklinik ab und kehrten danach rank und schlank und um ein paar tausend Euro erleichtert in ihr gewohntes Leben zurück.

Neben der Methode, die hCG-Dosis zu spritzen, was für viele Patienten nicht angenehm ist, wird in den Kliniken bald auch die Einnahme von hCG in Tropfenform angeboten. Die Wirksamkeit dieser Methode belegt Dr. Daniel Belluscio 1994 in seinem Oral hCG

Research Center in Buenos Aires aufgrund seiner Erfahrung und mit einer Studie an über 6000 Patienten.

## Amerika wird aufmerksam

Seit einigen Jahrzehnten sind Übergewicht und Fettleibigkeit ein weltweit – im wahrsten Sinne des Wortes – zunehmendes Problem. Es trifft nun ganz und gar nicht mehr nur einige Wohlhabende: Laut Weltgesundheitsorganisation sind 69,4 % der US-Amerikaner über 20 Jahre übergewichtig; und auch in Europa sieht es nicht besser aus: 54,8 % der Deutschen, 44,3 % der Schweizer und 49,6 % der Österreicher sind zu dick!

Kein Wunder also, dass in den USA im Jahr 2007 ein Buch wie eine Bombe einschlug, das sich zum ersten Mal publikumswirksam mit der hCG-Abnehmkur befasst. Kevin Trudeau, der Autor des Bestsellers »The Weight Loss Cure« weiß, wovon er schreibt. Schon als Kind hatte er Übergewicht und kämpfte sein ganzes Leben lang mit den Pfunden. Nach eigener Aussage las er über 300 Diät-Bücher und probierte jede Diät aus, die ihm ›über den Weg lief‹, jedoch meist ohne langfristigen Erfolg. Völlig frustriert reiste er nach Bayern und besuchte eine Anti-Aging-Klinik, um eine Frischzellentherapie zu machen. Dort lernte er ›Dr. Fritz‹ kennen, den Leiter der Klinik, der ihm von der revolutionären Abnehmkur eines britischen Arztes mit Namen Dr. Simeons erzählte. Trudeau machte die hCG-Kur und war begeistert. Er entwickelte die ursprüngliche Kur von Dr. Simeons weiter indem er sie um Bestandteile aus anderen natürlichen Kuren ergänzte.

In letzter Zeit berichten endlich auch hierzulande Zeitschriften und Fernsehsendungen über die Möglichkeit mit dem Hormon hCG einfach und sicher abzunehmen. Mit Überschriften wie: »Schlank um jeden Preis? Gezielt Fettpölsterchen abschmelzen und in kürzester Zeit zur Traumfigur kommen« (Cover, Mai 2011) oder:

»Spritze der Gesellschaft. Wer jetzt abnehmen will, lässt sich Hormone verabreichen. Mit dieser Methode wurde unser Autor ganze zwölf Kilo los – und 3.400 Euro« (GQ, Mai 2011). Auch die Bunte berichtete bereits 2010 darüber: »Psst, hier wird man dünn! hCG-Abnehmkur ist ein großes Geheimnis in Hollywood. Bunte hat sie getestet.« Und nun kommt endlich dieses Buch und damit die Gelegenheit für jede(n) Abnehmwillige(n), es selbst zu testen – einfach und günstig bei sich daheim! Was dabei wichtig ist, wie es geht und wie Sie das Abnehmprogramm ganz konkret bei sich zu Hause umsetzen, alle Informationen dazu finden Sie kompakt zusammengestellt in diesem Buch!





# Unser Gewicht - viele Einflüsse von innen und außen

Bis heute gilt die weitverbreitete Meinung, dass neben einer falschen Ernährung hauptsächlich die Schilddrüse und bestimmte Fette für Übergewicht verantwortlich seien.

Selbstverständlich ist die Ernährung ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung von Übergewicht. Jeder Mensch, der mehr Kalorien zu sich nimmt als er verbraucht, wird auf lange Sicht unweigerlich an Körpergewicht zunehmen. Das soll hier nicht in Abrede gestellt werden. Jedoch gibt es noch deutlich mehr Einflüsse. Erst in den letzten Jahren konnte gezeigt werden, dass das Körpergewicht sehr stark durch Hormone beeinflusst wird und ein hormonelles Ungleichgewicht ein in jeder Hinsicht schwerwiegender Hintergrund sein kann für ein scheinbar ›diätresistentes Hüftgold‹ und andere Fettansammlungen.

## Unser Körpergewicht und die Hormone Insulin, Östrogen & Co

Insulin ist auch ein Hormon, das mit unserem Körpergewicht in enger Beziehung steht. Es wird von der Bauchspeicheldrüse ständig ins Blut abgegeben, besonders dann, wenn der Zuckeranteil unseres Blutes steigt. Das ist zum Beispiel durch eine Mahlzeit der Fall, die Zucker oder andere Kohlenhydrate enthält. Das Insulin ermöglicht die Aufnahme von Zucker (Glucose) in die Körperzellen und senkt so den Blutzucker wieder.

Werden sehr viele sogenannte schnell wirksame Kohlenhydrate gegessen (Zucker, Weißmehl, Süßigkeiten etc.), dann erhöht sich der Blutzucker rasant, der Körper versucht schnell und stark gegenzusteuern und gibt zu viel Insulin ab. Der Blutzucker sinkt rapide und tief ab und das steigert erneut unser Hungergefühl und vor allem die Gier nach Süßem, also nach wiederum schnell wirkenden Kohlenhydraten. Ein Teufelskreis! Unschwer nimmt man auf diese Weise deutlich mehr Kalorien zu sich, als man verbrauchen kann.

Hinzu kommt, dass Insulin diese Kalorien alle in die Zellen schleust. Dort werden sie aber nicht gebraucht und daher in Fett umgewandelt und als lästige Fettdepots abgelagert. Es empfiehlt sich also, seine Blutzucker- und Insulinspiegel konstant niedrig zu halten und deren Schwankungen zu vermeiden. Am besten erreicht man das, indem man schnell wirksame Kohlenhydrate erst gar nicht zu sich nimmt. Stattdessen können komplexe Kohlenhydrate gegessen werden, wie sie zum Beispiel in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten vorkommen.

Insulin hat noch einen weiteren negativen Effekt auf das Körpergewicht: Es hemmt den Fettabbau. Ein weiterer, guter Grund, den Insulinspiegel niedrig zu halten und seine Lebensmittel klug auszuwählen.

Und auch andere Hormone haben Auswirkungen auf das Körpergewicht: Wenn mit zunehmendem Alter bei Frauen und Männern weniger Sexualhormone gebildet werden, kommen auch deren Wirkungen auf das Gewicht zum Tragen: Eines der ersten Hormone, dessen Produktion nachlässt, ist Progesteron – ein Gegenspieler der Östrogene. So kann ein Ungleichgewicht zwischen den beiden Hormonen entstehen, eine sogenannte Östrogendominanz ist die Folge. Das nicht ausbalancierte Östrogen erleichtert die Einlagerung von Fett ins Gewebe und es entsteht hartnäckiges Übergewicht. Bei übergewichtigen Frauen und Männern kommt hinzu, dass Fettgewebe selbst wiederum Östrogene

bildet. Je gewichtiger der Mensch, desto mehr Östrogene produziert er. Frauen fühlen sich dann oft wie aufgeblasen und leiden unter vermehrtem Fettgewebe am Bauch. Der Brustansatz bei Männern ist ein äußerliches Zeichen der Verweiblichung, ebenso wie Prostataprobleme.

Der gesunde Fettanteil bei Frauen im mittleren Alter (etwa 45 Jahre) sollte zwischen 25 % und 30 % ihres Körpergewichts liegen, bei Männern desselben Alters zwischen 20 % und 25 %.

Kommt zum Mangel an Progesteron und einer Östrogendominanz das Absinken der männlichen Hormone (Androgene) dazu, womöglich auch noch eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), so sind die häufigsten Hormondysbalancen als Ursachen für eine Gewichtszunahme in der zweiten Lebenshälfte gegeben und Abnehmen wird extrem schwer. Die Schilddrüse ist ein ›Taktgeber‹ für den gesamten Stoffwechsel und Testosteron fördert den Fettabbau und ist wichtig für den Aufbau von Muskelgewebe. Verschwindet dieses Androgen langsam aus dem Körper, wie es zum Beispiel beim Älterwerden ganz normal ist, stellen sich schnell Fettpolster ein. Wer kennt sie nicht, die berühmten ›Schwimmreifen‹ der Männer und den ›Reiter-speck‹ bei Frauen, die sich schleichend entwickeln und nicht mehr weichen wollen. Auch andere Körperareale sind geschlechtsspezifisch prädestiniert für eine Fettzunahme: Hüften, Gesäß, die Oberschenkel sowie die Oberarme sind bei Frauen betroffen, und bei Männern konzentriert sich der Fettansatz an Bauch, unterem Rücken, den Seiten und im Gesicht – trotz sportlicher Aktivität und mancher Diät. Auch das Hormon DHEA ist eine Vorstufe weiterer wichtiger Geschlechtshormone und für das Körpergewicht von Bedeutung. Einerseits fördert DHEA genau wie Testosteron den Fettabbau, aber seine Wirkung geht noch weit darüber hinaus. DHEA ist der Gegenspieler unseres Stresshormons Cortisol und u.a. wichtig für unsere Immunabwehr. In der Mitte des Lebens hat man jedoch nur noch halb so viel DHEA wie ein junger Mensch, das Cortisol aber steigt mit zunehmender Stressbelastung immer mehr an, das heißt,