

HCG-DIÄT

ABNEHMEN UND SCHLANK BLEIBEN!

Erreichen Sie mit der hCG-Diät Ihr Traumgewicht –
und halten Sie es ein Leben lang.

Zusammenhänge verstehen – gezielt entscheiden!



Frank Schmidt

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich beim Besuch von in diesem Buch aufgeführten Orten ergeben (z.B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen.

Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Die hCG-Diät](#)

[Die Setpoint-Theorie in der hCG-Diät](#)

[Die Elemente der hCG-Diät](#)

[Magnesium - ein zentraler Faktor in der hCG-Diät](#)

[Magnesiummangel führt zu Fressattacken](#)

[Magnesiummangel hemmt die Fettverdauung](#)

[Magnesiummangel blockiert den Fettabbau](#)

[Magnesium gegen Insulinresistenz und Diabetes](#)

[Magnesiummangel verursacht erhöhte](#)

[Stressanfälligkeit](#)

[Magnesium blockiert Dickmacher-Gene](#)

[Magnesiumversorgung optimieren](#)

[Magnesium in Lebensmitteln](#)

[Magnesium-Präparate](#)

[Weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente](#)

[Grundversorgung](#)

[Omega-3](#)

[Die Omega-3-Unterversorgung in unserer Ernährung](#)

[Omega-3 in Nahrungsmitteln](#)

[Die Einnahme von Omega-3-](#)

[Nahrungsergänzungspräparaten](#)

[MSM - Methylsulfonylmethan](#)

[MSM und Verdauung](#)

[MSM und Energieproduktion](#)

[MSM und Entgiftung des Körpers](#)

[MSM für die Gefäße](#)

[MSM und Gehirnfunktion](#)

[MSM und die Haut](#)

[Regenerationsprozesse durch MSM](#)

[Mögliche Entgiftungssymptome](#)

[OPC](#)

[Anwendungsbereiche von OPC](#)
[OPC in der hCG-Diät](#)
[Kontraindikationen](#)
[Hochwertiges Protein](#)
[Bewegung](#)
[Die Phasen der hCG-Diät](#)
[Ladetage](#)
[Diätphase](#)
[Stabilisierungsphase](#)
[Austest-Phase](#)
[Ernährung in den verschiedenen Diät-Phasen](#)
[Ladetage](#)
[Diätphase](#)
[Ernährungs-Tagesplan](#)
[Lebensmittel-Tabelle](#)
[Stabilisierungsphase](#)
[Der Steaktag](#)
[Austestphase](#)
[Eingesetzte Vitalstoffe in den verschiedenen Phasen](#)
[Die Proteinoption](#)
[Wichtige Informationen auf einen Blick](#)
[Ladetage](#)
[Diätphase](#)
[Stabilisierungsphase](#)
[Austestphase](#)
[Bezugsquellen Vitalstoffe](#)
[Missverständnisse zur hCG-Darmreinigung und hCG-Diät](#)
[Pragmatismus](#)
[Schlemmertag](#)
[Muss es hCG sein?](#)
[Täglich 1-2 Grissini?](#)
[Warum empfehlen Sie die Produkte eines bestimmten Herstellers?](#)
[Warum „doppelte“ Vitalstoffe](#)
[Literaturverzeichnis](#)

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Inzwischen schreibe ich das vierte Buch zum Thema hCG und man könnte eigentlich meinen, dass bereits alles gesagt sei. Warum also ein weiteres Buch und inwiefern macht dieses neue Buch die bisher erschienenen überflüssig?

Das neue Buch habe ich aus verschiedenen Gründen geschrieben. Rückfragen von Lesern zeigten mir, dass viele Leser, die Bücher zum Thema hCG-Diät von mehreren Autoren gelesen haben, Fragen zu den Unterschieden und Hintergründen hatten. Andere Leser wollten sich noch weitergehend informieren.

Um meinen Lesern kompetent zu antworten, habe ich in den vergangenen Monaten viel gelesen, einiges selbst ausprobiert und mit anderen Anwendern diskutiert. Vieles von dem, was ich gelernt, gelesen oder sonst erfahren habe, habe ich in diesem Buch – dem umfassendsten von allen, die ich bislang zum Thema schrieb – eingebaut und ich möchte Ihnen diese Informationen hiermit zugänglich machen.

So wie unsere Körper unterschiedlich reagieren, wenn sie einen bestimmten Nährstoff aufnehmen, so reagiert auch unser Geist ganz unterschiedlich auf erhaltene Informationen. So kann ich auch nicht sagen, dass dieses Buch eines der bereits geschriebenen ersetzen würde. Es ist eher so, dass manche Menschen nur knappe Informationen

wollen, um dann alles selbst zu prüfen, wie eine Methode oder Diät für sie wirkt, wohingegen andere möglichst alle Zusammenhänge so weit wie möglich lesen und verstehen wollen.

Ein Kapitel dieses Buches, das mir ganz besonders wichtig ist, ist jenes über das Magnesium. In der Tat scheinen mir die meisten Autoren, welche über die hCG-Diät, Stoffwechselkur, Adipositas-Kur, 21-Tage-Stoffwechselfdiät oder wie sie auch immer von den Autoren genannt wird, schreiben, das Thema höchstens am Rande zu streifen. Ich halte dies für einen großen Fehler, denn es ist doch längst bekannt, dass ein großer Teil der Menschen in unserem Kulturkreis an einer Magnesium-Unterversorgung leidet. Andererseits ist genauso bekannt, dass ohne ausreichendes Magnesium ein nachhaltiger Diäterfolg kaum zu erzielen ist. Aus diesem Grund finden Sie zu diesem Stoff ein umfangreicheres Kapitel¹.

Ich hoffe sehr, dass Sie in diesem Buch viele Informationen finden werden, welche Ihnen helfen, einen nächsten Schritt hin zu Ihrem Traumgewicht zu gehen. Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg, Kraft und Motivation beim Erreichen ihres Ziels.

Ihr

Frank Schmidt

1 Wer mehr über Magnesium lesen möchte, dem empfehle ich das Buch von Carolyn Dean, M.D., N.D. «The Magnesium Miracle», 2014, Ballantine Books

Die hCG-Diät

*»Die Arznei macht kranke, die Mathematik traurige
und die Theologie sündhafte Leute.«*

Martin Luther

Die hCG-Diät geht auf die in den 60-er Jahren vom englischen Arzt Dr. Simeons entwickelte »Hollywood-Diät« zurück, die mit kleinen Abwandlungen auch als Stoffwechselkur, Stoffwechsel-Diät, Adipositas-Kur oder 21-Tage-Stoffwechselkur beschrieben wird. Ihnen allen gemeinsam ist, dass die Einnahme von hCG, dem humanen Choriongonadotropin, eine zentrale Rolle spielt. Es handelt sich dabei um ein Peptidhormon, das Frauen während der Schwangerschaft bilden.



A.T.W. Simeons

Ursprünglich wurde dieses Hormon in Form von Injektionen verabreicht, inzwischen wird aber meist mit homöopathischen Verdünnungen (beispielsweise C30) gearbeitet, um mögliche Nebenwirkungen komplett auszuschließen. Tatsächlich scheint das Wort »Hormon« gewisse Ängste zu verursachen, weshalb verschiedentlich auch von einem Glykoprotein gesprochen wird. Wissenschaftlich betrachtet ist beides richtig. Die eine Bezeichnung ergibt sich daraus, wie der Stoff wirkt, die andere aus seiner Zusammensetzung.

Die Entdeckung der Funktionsweise von hCG in Bezug auf die Gewichtsreduktion geht auf die Zeit zurück, als Dr. Simons in Indien tätig war und dort feststellte, dass

schwängere Frauen trotz harter Feldarbeit und schlechter Ernährung gesunde Kinder zur Welt brachten.² Im Rahmen seiner weiteren Forschungen über hCG stellte Dr. Simons dessen Wirkung im Kontext von Gewichtsreduktionen fest.

Das hCG mobilisiert die diätresistenten Fettpolster (Körperdepots), welche selbst durch eine Ernährungsumstellung oder Sport nicht mobilisiert werden können. Diese Depots sind es, die einer optimalen Körperform im Wege stehen.

In der heute gebräuchlichen hCG-Diät wird das hCG in homöopathischen Mengen zugeführt, und zwar in einer Dosis, die fettabbauende Wirkung zeigt, ohne dass Nebenwirkungen auftreten. Aus diesem Grund kann die Diät mit Erfolg auch beim Mann eingesetzt werden. Die Kur funktioniert in Kombination aus täglicher Hormongabe und einer kalorienreduzierten, kohlenhydratarmen Diät. Trotz Kalorienreduktion während dieser Zeit ist man körperlich normal arbeitsfähig, leidet nicht an Hungergefühlen und kann sportlichen Betätigungen nachgehen.

Im Regelfall ist eine Gewichtsreduktion von 5 bis 15Kg in vier Wochen möglich, und zwar ohne „Jo-Jo-Effekt“. Das heißt, das Ergebnis bleibt nachhaltig bestehen. Die hCG-Diät wirkt besonders auch bei Problemzonen mit schlechtem Bindegewebe, die zu Cellulitis neigt.

Die Wirkungsweise des hCG wird so begründet, dass schwängere Frauen auch in einem Hungerzustand sämtliche sonst ungenutzten Körperreserven abbauen, um das ungeborene Kind zu ernähren. Aus diesem Grund werden besonders auch hartnäckige Fettdepots (z.B. Bauch, Hüften,