

HCG DIÄT

---

Die LIPOCLINIC ist auf Diäten und Abnehmprogramme spezialisiert und führt diese seit Jahren mit grossem Erfolg durch. Je nach den Wünschen und Bedürfnissen des Patienten kann ein individuelles Konzept erarbeitet werden, welches den erhofften Erfolg bringt.

Die HCG Diät – oder die Hollywood Diät – wurde in den 60er Jahren von Dr. Simeons, einem englischen Arzt, entwickelt. Er hatte mit diesem Konzept in seinen Privatkliniken in Rom und Hollywood grossen Erfolg. Das Prinzip der HCG Diät ist eine Kombination aus der Zufuhr einer körpereigenen Substanz, dem Schwangerschaftshormon HCG, und einer Diät, die sehr kalorienreduziert ist und dem Körper nur das absolute Minimum an Nährstoffen (Eiweiss, Vitamine und Spurenelemente) zuführt. Die verminderte Kalorienzufuhr führt dazu, dass resistente Fettdepots, die weder durch Sport noch durch übliche Diäten zu mobilisieren waren, vom Körper abgebaut werden.

Es passiert dasselbe Phänomen, wie man es aus Hungergebieten kennt: Eine schwangere Frau mag noch so ausgemergelt, unterernährt und ausgezehrt sein, trotzdem wird sie ein normalgewichtiges Baby gebären. Bestimmte Hormone und Veränderungen des Stoffwechsels legen fest, dass die allerletzten Fettdepots aufgeschmolzen werden, um dem werdenden Leben so viel Energie wie möglich zu geben. Die HCG Diät versetzt den Körper in diesen Zustand: Durch die begleitende spezielle Ernährung werden jene diätresistenten Fettdepots abgebaut. Das Besondere an dieser Diät ist, dass das Gesicht wie auch die Brust vom Gewichtsverlust verschont bleibt.

Die HCG Diät führt aus der Kohlenhydratsucht heraus. Oftmals werden "schlechte" Kohlenhydrate konsumiert, die rasch im Blut zu Zucker umgewandelt werden und dadurch den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen lassen. Dies führt zu einem Reflex der Bauchspeicheldrüse, die – meistens zuviel – Insulin ausschüttet, was dazu führt, dass der Blutzucker ganz schnell wieder absinkt. Das wiederum hat eine Unterzuckerung zur Folge, die ihrerseits zu erneutem Heisshunger führt. Es gelüftet nach erneuten Kohlenhydraten, und das Spiel beginnt von vorne. Die HCG Diät bricht mit diesem Kreislauf: Der Heisshunger verschwindet, weil die Schwankungen des Blutzuckers und des Insulins auf ein Minimum reduziert werden.

Die Begleitdiät basiert auf ganz speziellen, untersuchten und getesteten Nahrungsmitteln, die für die Neuprogrammierung des Sättigungszentrums im Gehirn und für den Stoffwechsel ganz entscheidend sind. Die Zusammensetzung besteht vor allem aus Bestandteilen, die der Körper nicht selbst herstellen kann, wie die sogenannten essentiellen Aminosäuren (Eiweissbausteine), Vitamine und Spurenelemente – und zwar so naturbelassen wie möglich. Auf Geschmacksverstärker, die die Esslust fördern und die Sinne verwirren wie Glutamat, Maggi etc. wird vollkommen verzichtet.

---

Zusätzlich werden Alkohol (hemmt den Fettabbau), Zucker und schnell in Zucker verwandelbare Kohlenhydrate (Kartoffeln, Brot, Pasta, Reis, alles Süsse) vom Speiseplan gestrichen. Weil die Nahrung sehr einfach und naturbelassen bleibt, werden auch kaum die üblichen giftigen Lebensmittelbeimischungen (als E-Nummern deklariert) wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Antioxydantien, Emulgatoren, Stabilisatoren, Säuerungsmittel, Gelier- und Verdickungsmittel etc. aufgenommen. Dies ist ein weiteres Geheimnis der HCG-Kur: Der Verzicht auf diese schädlichen Substanzen führt zu der ungewöhnlichen, neu gefühlten Lebensenergie und maximaler Leistungsfähigkeit. Den detaillierten Essensplan erhalten Sie mit Beginn der Kur.

Die körpereigene Substanz, die bei der Diät eingesetzt wird, wird üblicherweise mittels feiner Injektionen unter die Haut gespritzt. Dies ist für jeden leicht zu erlernen und selbständig durchzuführen. Eine kurze Instruktion zu Beginn der Diät genügt. Weitere Konsultationen sind nicht notwendig. Die Injektionen erfolgen täglich an den Stellen, an denen Fett verloren werden soll. Viele Patienten kommen einmal zur Diätinstruktion und führen die Diät dann vollkommen selbständig durch, ohne zu regelmässigen Terminen erscheinen zu müssen. Für Patienten, die eine genauere Kontrolle wünschen, bieten wir ein Coaching mit Hilfe der Computer-BIA-Messung an. Diese Messung, Body Impedance Analyse genannt, erlaubt die genaue Aufschlüsselung der Körperzusammensetzung.

Die Wirkung kommt nach den ersten 3 Tagen zur vollen Entfaltung. Während der Behandlung beträgt die tägliche Gewichtsabnahme erfahrungsgemäss etwa 300 Gramm. Die totale Gewichtsabnahme während der gesamten Kur beträgt im Mittel etwa 7-10 kg, wobei in manchen Fällen auch deutlich mehr Gewicht verloren wird. Wichtig ist, dass die begleitende Diät, die sich aus Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch, Soja o.ä. und Gemüse zusammensetzt, exakt eingehalten wird.

Die Kur dauert 30 Tage und kann auf 40 Tage (6 Wochen) verlängert werden. Die HCG Diät funktioniert bei Männern ebenso gut wie bei Frauen, wobei Männer typischerweise schneller und effizienter abnehmen als Frauen.

#### **DAS HCG-KOCHBUCH**

Ganz neu gibt es ein HCG-Kochbuch, das viele Rezepte nach der Philosophie der HCG Diät enthält. Im Rahmen der Kur werden Sie zahlreiche Rezepte erhalten, jedoch ist das Buch für die Zeit danach gedacht, falls Sie das Ergebnis dauerhaft erhalten möchten. Das Buch entstand aufgrund vieler Ideen und Vorschläge von erfolgreichen Teilnehmern.

Es kostet CHF 50.00, auf dem Versandweg zuzüglich CHF 10.00 für Porto und Verpackung.

**Dr. Linde St. Gallen**

Silberturm  
Rorschacherstrasse 150  
9006 St. Gallen

Tel. +41 (0)844 44 66 88  
info@drlinde.com

**Dr. Linde Zürich**

am Stauffacher  
Badenerstrasse 29  
8020 Zürich

Tel. +41 (0)844 44 66 88  
info@drlinde.com