



- In 21 Tagen ohne schlechte Laune und mit nachhaltigem Erfolg zum Idealgewicht: die bewährte hCG-Diät **endlich in vegetarischer Variante!**
- mit 150 Rezepten, davon mehr als 80 neuen, sind Abwechslung und Genuss garantiert
- reichhaltig bebildert und um Tipps zur konkreten Umsetzung ergänzt

PRESSEMITTEILUNG

Anne Hild Das hCG Kochbuch *vegetarisch*

Mit ihrem 2012 erschienenen Buch *Die hCG-Diät* hat Anne Hild Diäten revolutioniert: Während viele Diäten einen Jojo-Effekt nach sich ziehen und Abnehmwillige in Frustschleifen festsitzen, setzt Hilds kompaktes, leicht umsetzbares 21-Tage-Programm den Hebel an der richtigen Stelle an: einer Fehlfunktion im Gehirn. Durch Tropfen, in denen die Information der hormonähnlichen Substanz hCG hinterlegt ist, und eine ausgeklügelte Ernährungsumstellung erfährt der Stoffwechsel einen nachhaltigen Reset und hartnäckige Fettpolster schmelzen dahin. Wo früher die Lust auf Ungesundes dem Abnehmwunsch ein Schnippchen schlug, sorgt hCG für eine Sensation: Plötzlich macht die Diät selbst Spaß, weil sie die Sinne für gemäßigten Genuss schärft und Gute-Laune-Hormone ausschüttet. Nun bringt Anne Hild endlich ein weiteres Kochbuch heraus, in dem sie erklärt, wie auch vegane und vegetarische Menschen in den Genuss einer Diät kommen können, die sehr viel mehr ist als das: Viele erleben die 21 Tage als Neustart auf vielen Ebenen: Endlich das Idealgewicht. Endlich Freude an genussvollem Essen. Dieser Presstext informiert, wie das funktioniert und was das Besondere an Anne Hilds Neuerscheinung *Das hCG veggio Kochbuch* ist.

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Gefallen an gutem Essen beginnt im Gehirn

Sie hat eine fast schon unheimlich anmutende Macht, uns ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern - oder, leider häufiger, Sorgenfalten. Die Rede ist von einer Waage. Ein gesundes Gewicht ist die Basis für ein gesundes Leben - schließlich hat uns die Geburt unseren Körper nur in einfacher Ausführung geschenkt, ohne Rücknahmegarantie. Verständlich daher der Versuch von Gesundheitskassen, für ein bewusstes Essverhalten zu werben - und Anreize zu schaffen, Übergewicht abzubauen.

Aber sind Diäten und Präventionskurse ein probates Mittel? Wenn einige Wochen nach der Diät wieder einmal der Jojo-Effekt zugeschlagen hat und Sisyphos die gepurzelten Pfunde zurück auf die Hüften kullern lässt, sorgt das meist für lange Gesichter. Bereits vor vier Jahren hat die Autorin, Heilpraktikerin und klassische Homöopathin Anne Hild mit *Die hCG-Diät* ein Buch geschrieben, das schnell zum Bestseller avancierte und inzwischen auch auf Englisch für Furore sorgt (unter tao.de/publish/shop erhältlich). Hild hat aus den in den 50er-Jahren gewonnenen Erkenntnissen eines britischen Arztes ein dreiwöchiges Reset für den Stoffwechsel entwickelt.

Dr. A.T. Simeons hatte eine hormonähnliche Substanz namens hCG identifiziert, die im Körper Einfluss darauf nimmt, wie viel Fett im Gewebe gespeichert wird. Während einer Schwangerschaft produziert der weibliche Organismus diese Substanz in rauen Mengen. Was dazu führt, dass der Körper nicht, wie bei einer gewöhnlichen Diät, lediglich Wasser und magere

Muskelmasse verliert und den Stoffwechsel auf Sparflamme schaltet, weil es sich um eine Hungersnot handeln könnte. Folgt das Essverhalten nach der Diät wieder eingeschliffenen Bahnen, sieht der Körper sich genötigt, für mögliche weitere Hungersnöte Reserven anzufuttern. Die klassischen Fettdepots - Bauch, Oberschenkel und Hüfte - werden also großzügig aufgestockt.

Anders die Diät, die auf hCG setzt und diese Diätklippe umschiffert: Mit hCG ist der Körper bereit, auch dem sogenannten Notstandsfett an den Kragen zu gehen. Was wie eine Gehirnwäsche des inneren Schweinehunds anmutet, ist in Wirklichkeit die wissenschaftlich nachvollziehbare Umprogrammierung einer Fehlfunktion im Gehirn, die Übergewicht zur Folge hat. Eine Sensation, die den Erfolg von Hilds erstem Buch erklärt. Zumal sie versüßt wird durch das i-Tüpfelchen, dass die 21 Tage nicht als darbende Hungerstrecke daherkommen, die es irgendwie zu überstehen gilt: Der durch hCG ausgelöste besondere Modus geht mit der Freisetzung ungeahnter Energiereserven einher. Schwangersein macht glücklich - und diesen Zusammenhang macht sich die hCG-Diät nach Anne Hild zunutze.

So ist es ein leichtes Unterfangen, den Diät-Plan für die 21 Tage in die Tat umzusetzen. Ein ausgeklügelter Mix aus Eiweißen, Proteinen und einer kleinen Dosis Fett ist die Devise. Enthielt das erste Buch von Anne Hild bereits einige Rezepte, nahm sie sich als begeisterte Hobby-Köchin das Feedback der begeisterten Leserschaft zu Herzen und begann, in engem

Austausch mit Küchen-Profis Rezepte für *Das hCG-Kochbuch* zu kredenzen, das 2014 erschien. *Das hCG veggie Kochbuch* geht noch einen Schritt weiter, indem es einem Food-Trend Rechnung trägt, der vor Diätwilligen nicht Halt macht: Ethische Erwägungen - die Abkehr von einer ausbeuterischen Tierhaltung - sowie ein Interesse an gesunder Kost sorgen dafür, dass immer mehr Menschen Fleisch von ihrem Speiseplan streichen.

Hilds neues Buch erklärt nicht nur kurz und bündig, wie die vegetarische-vegane Variante der hCG-Diät funktioniert. Ein abwechslungsreicher Rezeptteil mit vielen ansprechenden Bildern zeigt auf, wie genussvoll der Start ins schlanke Leben verlaufen kann. Ein raffinierter Radicchio-Chicorée-Frisée-Salat mit Birne und Blue-Cheese-Dressing, veganes Sushi, Zucchini-Nudeln mit Mandeln, gebratener Rosenkohl mit Grapefruit und ein türkisches Auberginengericht - zum Nachtisch Orangen-Zitronen-Pralinen oder Schokokuchen mit Roter Beete. Mit vielen raffinierten Ideen wirbt Hild für ihren Ansatz, in der Diät einen tiefgreifenden Neustart für das eigene Essverhalten zu sehen und statt fadem Einerlei das Geschmacksfeuerwerk gesunder Zubereitung zu erkunden.

Garniert ist das Buch mit fundierten Tipps zur konkreten Umsetzung, die auch neues Licht auf vegane Mythen werfen. So erklärt Hild, weshalb Tofuzeugnisse den Hormonhaushalt des Körpers durcheinander bringen können und deshalb mit Vorsicht zu genießen sind und welche Alternativen bewusste

Verbraucher wählen können. Die vegetarisch-vegane hCG-Diät führt genau wie ihre Vorläufer zu einem neuen, achtsamen Körperbewusstsein. Und dank einer besonderen Herstellungsmethode enthalten die von Hild empfohlenen, nachweislich wirksamen Tropfen nicht mehr die Substanz selbst in synthetischer oder homöopathischer Form - was anfänglich Kritiker auf den Plan rief -, sondern nur noch deren Information. Ein großer Fortschritt, wenn man bedenkt, dass Dr. A.T. Simeons noch teure Spritzen einsetzte, wodurch die innovative hCG-Diät lange Zeit gut betuchten Promis vorbehalten war.

ÜBER DAS BUCH



Anne Hild
Das hCG veggie Kochbuch
189 Seiten
16,95 €
Erscheinungstermin: Februar 2016
ISBN 978-3-95883-075-2
Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DIE AUTORIN



Anne Hild ist ausgebildete Heilpraktikerin und klassische Homöopathin. Seit Jahren beschäftigt Sie sich mit der Bedeutung und Wirkung der Hormone auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Als Co-Autorin des Buchs „Natürliche Hormontherapie“ hat sie 2010 das deutsche Standardwerk über die Anwendung von bioidentischen Hormonen geschrieben. Sie lebt in Salzburg und betreibt unter www.hormony.de ein Internetportal zum Thema Harmonie mit natürlichen Hormonen.

www.hormony.de

PRESSEKONTAKT

Julia Meier
Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
julia.meier@j-kamphausen.de
Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gegeben hat, steht das AURUM-Programm der J.Kamphausen Mediengruppe für bleibende Werte und Veränderung gleichermaßen. Die Bücher in AURUM werden aus vielen tradierten Quellen - der christlichen Mystik, dem Buddhismus, alten fernöstlichen wie westlichen Lehren - gespeist und stehen hier gleichberechtigt nebeneinander. Sie möchten Inspiration für die ganz persönliche Suche, den ganz persönlichen Weg sein. Ausgehend von einer Einheit von Körper und Geist findet der interessierte Leser in AURUM neben den spirituellen Büchern auch eine Reihe von Titeln zur ganzheitlichen Gesundheit, die ihn sowohl mit chinesischer Medizin als auch mit dem indischen Ayurveda, dem Yoga und alternativen europäischen Entwicklungen wie der „Methode Dorn“ bekannt machen.