

# Die Macht der **GENE**

**DIE DNA-DIÄT** Ab zur Speichelprobe! Denn anhand unserer Gene soll sich bestimmen lassen, welches Essen uns dicker oder dünner macht. BUNTE machte den Test



VIKTORIA WEHRLAIN

Ernährungsberaterin und Trainerin bei Elements Siemensallee



DR. HOSSEIN ASKARI

CoGAP (Center of Genetic Analysis and Prognosis GmbH)

**J**ahrelang habe ich mich gequält. Da gab es die Low-Carb-Phase, Salat mit Fisch am Abend, Trennkost oder tagelang nur eintönige Eiweiß-Shakes. Dazu regelmäßige Jogging-Runden. Alles nur, um ein paar Pfund abzunehmen. Gebracht hat es – genau, nichts! Der Zeiger an der Waage weigerte sich weiterhin stur, nach unten zu wandern. Doch nun verspricht eine neue Methode Abhilfe: die DNA-Diät. TV-Magazine wie „taff“ und „Galileo“ haben bereits darüber berichtet. Studien ergaben, dass das Erbgut bzw. eine bestimmte Kombination von Genen über dick oder dünn entscheidet. Bei aller Skepsis: Einen Versuch war es mir wert.



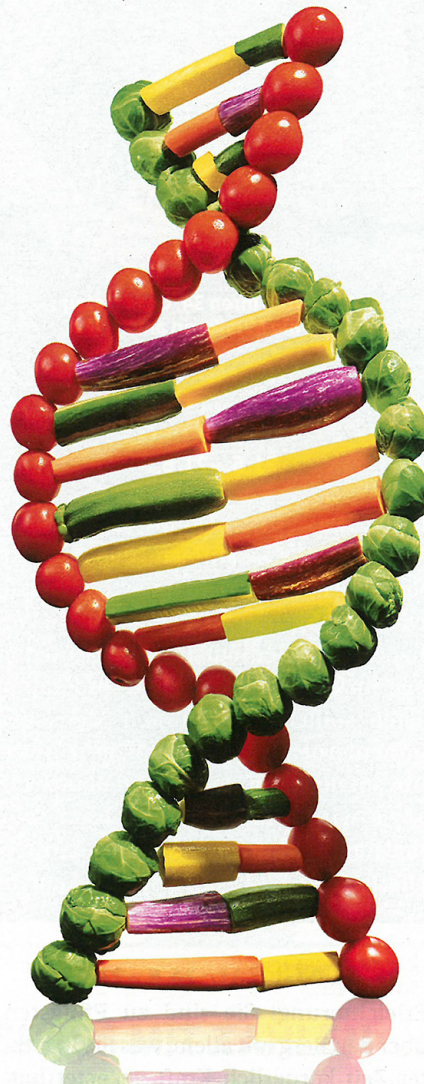
Testete die DNA-Diät: BUNTE-Redakteurin Yvonne Walbrun

und ins Labor geschickt. „Dort wird die Probe auf die für den Stoffwechsel relevanten Genabschnitte untersucht“, erklärt der Biologe Dr. Hossein Askari, der jahrelang im Bereich der Genetik geforscht und schließlich die MetaCheck-Methode entwickelt hat. „So führen zum Beispiel Veränderungen des Gens ‚ApoA2‘ zu einer überdurchschnittlich starken Gewichtszunahme bei der Aufnahme von Fetten. Träger bestimmter Varianten von ‚IL-6‘ nehmen dagegen vor allem durch Kohlenhydrate zu und ‚ADBR2‘

## ES LIEGT DOCH AN DEN GENEN...

Am Anfang steht ein DNA-Abstrich. Mit einem Wattestäbchen wird eine Speichelprobe genommen

## EIN PAAR GENE ENTSCHEIDEN ÜBER DICK ODER DÜNN



verräät, wie gut der Körper in der Lage ist, bei Ausdauersport Fett abzubauen.“

Zwei Wochen später ist mein MetaCheck-Ergebnis zusammen mit einem Ernährungsplan und einer Liste der für mich geeigneten Lebensmittel da und mir wird klar, wieso ich nie abgenommen habe. Insgesamt vier Meta-Typen (Alpha, Beta, Gamma, Delta) gibt

es. Ich bin Meta-Typ Delta. Das heißt, Fette und Kohlenhydrate werden leicht verstoffwechselt, Eiweiße dagegen nur schwer. Ich kann also durchaus Brot und Co. futtern, während eiweißhaltige Speisen direkt auf

die Hüften wandern. Und auch, welcher Sport-Typ ich bin, weiß ich jetzt. „Speed“ wie Schnelligkeit! „Das bedeutet, dass du bei Schnelligkeits- und Krafttraining mehr Kalorien verbrauchst als beim Ausdauertraining“, erklärt mir Viktoria Wehrlein, Ernährungsberaterin und Trainerin bei Elements in München, und stellt mir einen Ernährungs- und Work-out-Plan zusammen.

Um den Stoffwechsel auf Touren zu bringen, beginnt die erste Woche mit dem Kick-Start-Plan: morgens Haferflocken mit Obst, mittags Gemüse und eine Handvoll Nudeln, abends Brot und Knabbergemüse. Ab der zweiten Woche esse ich aus der Lebensmittelampel in meinem Plan. Hunger habe ich erstaunlicherweise nicht und auch die „Nachmittags-im-Büro-ich-brauch-jetzt-Schokolade-und-zwar-sofort-Gier“ ist weg.

Nach zwei Wochen der erste Check – und ich bin erstaunt. 1,7 Kilo sind weg, und auch meine Körpermasse hat sich verändert. Mehr Muskeln, dafür weniger Fett. „Hält man sich an das Programm, sind Jo-Jo-Effekt und Gewichtszunahme kein Thema mehr“, verspricht Dr. Askari. Der einzige Wermutstropfen: Ganz billig ist der Test (inklusive Ernährungsplan) mit 330 Euro allerdings nicht. Infos: cogap.de.