

# Das Geheimnis liegt in den Genen!

**Die aktuellen Fortschritte der Humangenetik entschlüsseln endlich den Zusammenhang von genetischer Veranlagung und dem Abnehmerfolg. Dieses Wissen liefert die Erklärung dafür, warum manche Menschen mit einer Diät Erfolg haben und andere wiederum nicht. Denn jeder Mensch verarbeitet aufgrund seiner Gene die Hauptbestandteile der Nahrung (Kohlenhydrate, Eiweiss und Fette) anders. Ein Patentrezept zum Abnehmen für jedermann gibt es nicht.**



Die MetaCheck Gen-Diät ermittelt anhand eines simplen Wangenabstriches den persönlichen Stoffwechsel- und Sport-Typ. Mithilfe der Laboranalyse können Empfehlungen entwickelt werden, die den Trainierenden zeigen, welche Makronährstoffe sie individuell am effektivsten verstoffwechseln und wie sie dadurch leicht und nachhaltig abnehmen können. Zusätzlich weist jeder Meta-Typ eine von zwei Sportvarianten auf. Abgerundet wird das Konzept durch zusätzliches Wissen über den eigenen Körper: Wie anfällig ist der Trainierende für den Jo-Jo-Effekt? Wie ausgeprägt sind Hunger- und Sättigungsgefühl? Wie viele Mahlzeiten am Tag sind optimal? Diese Informationen helfen dem Trainer zusätzlich, seinem Mitglied oder Neukunden die bestmögliche Grundlage für einen nachhaltigen Gewichtsverlust zu bieten.

Dr. Orhan Özüak ist seit 2015 Leiter Forschung und Entwicklung bei der CoGAP GmbH (R-Biopharm-Gruppe), deren Gründer dieses Konzept vor über zehn Jahren entwickelt haben. Roger

Gestach wollte mehr über diese Gen-Diät erfahren und traf sich mit Dr. Orhan Özüak bei Soledor in Bubendorf.

**RG:** Lieber Orhan, erzähl uns doch etwas über die Anfänge der Firma und des MetaChecks.

**OÖ:** Erst einmal möchte ich mich herzlichst bei dir und Soledor für die Einladung bedanken. Unsere Erfolgsstory begann 2009 mit der Gründung der Firma. Am Anfang stand für die Gründer weniger der unternehmerische Erfolg im Vordergrund, als der Spass an der Entwicklung und Umsetzung einer neuen Idee.

Hinter CoGAP (kurz für «Center of Genetic Analysis and Prognosis») steckt die Idee einer personalisierten Gesundheit. Jeder soll seine Gesundheit und sein Wohlbefinden entsprechend seiner individuellen genetischen Veranlagung optimieren können. Um dies zu ermöglichen, wertet CoGAP die aktuellsten Erkenntnisse der Humangenetik aus und entwickelt daraus wissenschaft-

lich fundierte Analysen. Bestes Beispiel dafür ist eine von CoGAP entwickelte genetische Stoffwechselanalyse — der CoGAP MetaCheck. Die Analyse ermittelt den persönlichen Stoffwechseltypen (Meta-Typen), so dass man anschliessend einfach über eine angepasste Ernährungs- und Trainingsweise leichter und schneller abnehmen kann. Seit 2019 ist die CoGAP eine 100%ige Tochterfirma der R-Biopharm AG. Der global agierende Diagnostikhersteller aus Deutschland gehört zu den weltweit führenden Anbietern für klinische Diagnostik sowie Lebensmittel- und Futtermittelanalytik.

**RG:** Was hat es mit den Meta-Typen und den Sportvarianten auf sich?

**OÖ:** Durch die genetische Stoffwechselanalyse MetaCheck werden vier verschiedene, von CoGAP definierte Meta-Typen ermittelt: Alpha ( $\alpha$ ), Beta ( $\beta$ ), Gamma ( $\gamma$ ) und Delta ( $\delta$ ). Jeder Meta-Typ verarbeitet die Hauptbestandteile der Nahrung (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) unterschiedlich,

sodass am Ende für jeden eine Gen-Diät zustande kommt. Für jeden dieser Meta-Typen existiert eine von zwei Sportvarianten, nämlich Ausdauer (E wie «Endurance») und Schnelligkeit (S wie «Speed»). Diese rufen, abhängig von der Art der sportlichen Aktivität, einen besonders effektiven Kalorienverbrauch während des Sports hervor.

**RG:** Wie ist Dein Werdegang und was hat Dich in die Firma geführt?

**OÖ:** Ich bin in Köln geboren und habe an der Universität zu Köln mein Biologiestudium begonnen und in 2014 mit dem Abschluss Dr. rer. nat. promoviert. Als promovierter Genetiker mit den Schwerpunkten Molekulargenetik und Entwicklungsbiologie bin ich spezialisiert auf genetische und epigenetische Prozesse der Selbstorganisation von Zellen auf der Basis ererbter Genregulationsnetzwerke. Nach meiner langjährigen Forschungstätigkeit an der Universität zu Köln wechselte ich 2015 zur CoGAP GmbH als Leiter der Abteilung Forschung und Entwicklung. Seitdem bin ich mit meiner Arbeit massgeblich an der Neuentwicklung von Analysen im Bereich der Nutrigenetik und der Fitnessoptimierung beteiligt.

**RG:** Was sind eure Hauptzielgruppen und wie ist euer Vertrieb organisiert?

**OÖ:** Neben dem Endkundenmarkt bedienen wir drei grosse B2B Bereiche, zum ersten sind dies Ärzte und Therapeuten, dann Apotheken und ein sehr wichtiger Bereich ist die Fitnessbranche. Mit unseren Produkten bieten wir der Fitness- und Gesundheitsbranche einen echten Mehrwert. Den Vertrieb machen wir nicht direkt, sondern jeweils über Vertriebspartner. Dies garantiert uns, dass die Beratungsqualität hoch bleibt. In der Schweiz arbeiten wir seit 2012 sehr erfolgreich mit der Firma Soledor zusammen und bieten seitdem den MetaCheck an. Wir wollen aber nicht bloss den Test verkaufen, es ist uns sehr wichtig, dass unsere Kunden auch eine professionelle Beratung erhalten. So ist aus dem Test bis heute ein ganzes Konzept entstanden. Soledor setzt dies hervorragend um, bietet jedem teilnehmenden Studio eine Schulung und unterstützt zudem mit entsprechendem Marketingmaterial. Wie gut das funktionieren kann, sehen wir am Beispiel der LIFE Swiss Health Clubs.

**RG:** Was habt ihr sonst noch für Produkte im Repertoire?

**OÖ:** Nebst der MetaCheck Gen-Diät führen wir MetaShakes, die individuell nach Typ erhältlich sind. Ganz neu im



Programm haben wir den MetaCheck Power, die Gen-Analyse für den Muskelaufbau. Ebenso neu ist der nutri-test90, der misst, ob immunologische Nahrungsmittelunverträglichkeiten gegen 90 definierte Lebensmittel vor-



Team Soledor: Fabio Petraglia, Roberto Alessio, René Stoss (v. l. n. r.)



liegen sowie den nutritest22, bei dem das Eiweissprofil aus 22 Lebensmitteln ermittelt werden kann. Der Darmbakterientest MetaCheck GutFlora rundet unser Portfolio ab.

**RG:** Ein beachtliches Portfolio. Was unterscheidet euch von euren Mitbewerbern?

**OÖ:** Zum einen waren wir die ersten, die so einen Test entwickelt und auf den Markt gebracht haben. Die MetaCheck Gen-Diät ist also das Original. Zum anderen verfügen wir über elf Jahre Erfahrung und haben weltweit mit dem MetaCheck Power als erste DNA- und Blutanalysen kombiniert. In unserem Portfolio haben wir unzählige echte Testimonials und Erfolgsgeschichten, wir sind wissenschaftlich sehr aktiv, haben mehrere Sach- und Fachbücher veröffentlicht, wurden mehrfach in den Medien getestet. Viele neue Projekte stehen in der Pipeline. Zudem

sind wir mit unseren Vertriebspartnern neben Brasilien und Dubai, stark in Europa — in der DACH-Region, Portugal, Holland, Belgien und dem Balkan — vertreten. Die Dokumentationen zu unseren Produkten sind darüber hinaus in neun Sprachen erhältlich. Das alles funktioniert aber nur mit einem top funktionierenden Team und da bin ich sehr stolz auf meine Kolleginnen und Kollegen, die alle Experten auf ihrem Gebiet sind.

**RG:** Wie sehen eure Zukunftspläne aus?

**OÖ:** Sicherlich werden wir die Individualisierung und auch die Personalisierung in Form von neuen Tests weiter vorantreiben. Die Herausforderung wird jedoch sein, Informationen sinnvoll verknüpfen zu können. Denn Daten erheben und sammeln ist ein leichtes, die Verknüpfung und deren sinnvolle Nutzung, das ist die Herausforderung!

In der fortschreitenden Digitalisierung wird daher auch künstliche Intelligenz ein immer wichtigeres Thema werden.

**RG:** Bist Du eigentlich ein sportlicher Mensch?

**OÖ:** Ich war schon, seit ich denken kann, immer schon sportlich aktiv. Begonnen hat alles mit Fussball, wo ich sehr erfolgreich war. Weitere Erfolge konnte ich später dann auch im Kickboxen verzeichnen. Kurz gesagt: Sport ist meine Leidenschaft und ich nutze unseren MetaCheck Power, um meinen Muskelaufbau dabei gezielt zu unterstützen.

**RG:** Orhan, ganz herzlichen Dank für diesen spannenden Einblick!

**Vertrieb Schweiz:**

Soledor AG  
Grüngenstrasse 19, CH-4416 Bubendorf  
[info@soledor.ch](mailto:info@soledor.ch), [www.soledor.ch](http://www.soledor.ch) ■

## Praxisbeispiel: LIFE Swiss Health Club, Anna Schepperle, CEO und Gründerin Aussergewöhnlich, inspirierend und familiär



Wir haben für alles einen Berater: Einen Versicherungsberater, einen Bankberater, einen Steuerberater, aber keinen Gesundheitsberater! Dies will Anna Schepperle Gründerin von LIFE ändern. Mit LIFE haben die Kunden ihren eigenen Gesundheitsberater an ihrer Seite, der durch das speziell entwickelte Konzept genau sagen kann, was sie brauchen, um ein zufriedenes, glückliches und gesundes Leben zu führen. Dafür werden die Wurzeln (Muskulatur, Körperfett, Stress) analysiert und die Spezialisten beraten, motivieren und begleiten die Kunden, damit sie erfolgreich und effektiv von ihrem Ist- in den Soll-Zustand gelangen. Gemeinsam mit Experten wurde ein eigenes Ernährungskonzept entwickelt. Wenn die Kunden zusammen mit ihrem Gesundheitscoach ihr persönliches Ziel definiert haben, können sie auf verschiedene Arten und Weisen ihre Ernährung umstellen. Anhand der MetaCheck DNA-Analyse werden der jeweilige Stoffwechsel- und Sporttyp bestimmt und den Kunden aufgezeigt, welcher Meta-Typ sie sind sowie deren genetische Neigung zum Jo-Jo Effekt, Sättigungsgefühl, Hungergefühl, Tendenz zum Muskelmasseverlust und dem viszeralen Fettgewebe. Anna und ihr Team haben übrigens die DNA-Tests perfekt in ihr Konzept eingebunden und gehören zu den Erfolgreichsten in der Umsetzung. LIFE versteht sich als Gesundheitsanbieter mit einem ganzheitlichen Angebot und Konzept, um langsam und konstant abzunehmen. Das Ziel ist es, einen gesunden Lebensstil zu etablieren. Die Ernährungsberatung beginnt mit einem Beratungstermin. Viele Kunden machen zuerst eine Detoxkur und anschliessend den MetaCheck. Bei jedem Kunden werden Ziele definiert und ein genauer Plan erstellt. In insgesamt acht Stunden, eingeteilt in 30-Minuten-Termine alle zwei Wochen, haben die Kunden rund um die Uhr vier Ernährungsberater an ihrer Seite um ihre Ziele — als Hauptziel sicherlich einen nachhaltigen gesunden Lebensstil zu erreichen — umzusetzen.

**Jetzt gewinnen! Die FITNESS TRIBUNE verlost 5 MetaCheck DNA-Tests! Jetzt Email senden mit dem Betreff «MetaCheck» und Kontaktdaten an: [info@fitnesstribune.com](mailto:info@fitnesstribune.com)**