

# AB ZUM SELBSTCHECK!

Das Beste aus sich und seinem Körper rausholen? Na klar doch! Zum Glück gibt es heute viele Tests, die zeigen, was einem guttut und wie man noch fitter wird. Wir haben drei neue Self-Checks ausprobiert



STEPHANIE FISCHER.  
BILD-LEITUNG

## Stoffwechseltest

„Jahrelang habe ich zum Leidwesen meiner Familie mit Ernährungstrends herumexperimentiert. Zuletzt gab es abends kaum noch Kohlenhydrate – low carb ist zurzeit ja angesagt. Mein eigentliches Problem, dass ich morgens schwer aus dem Bett kam und mich nach dem Essen unwohl fühlte, bin ich aber nie losgeworden. ‚Kein Wunder‘, erklärt mir Dr. Rainer Luick. Bei dem Münchener Internisten habe ich einen Wangenabstrich zwecks Gentest machen lassen, der Klarheit bringen soll über meinen Stoffwechsel und eine Ernährung, die mich fit macht. ‚Ihr Speiseplan‘, sagt



COSMOPOLITAN

Dr. Luick bei der Befundbesprechung, ‚verlangt dem Körper Energie ab, statt ihn leistungsfähig zu machen.‘ Ich erfahre, welcher Sport und welche Nahrung meinem genetischen Bauplan entsprechen; und dass vieles, was ich mag, auch wirklich gut für mich ist: Ich bin ein Schnelligkeitstyp und verbrauche beim Intervalltraining mehr Kalorien als beim Ausdauersport. Wow! Nie wieder muss ich mich zum Joggen zwingen. Was mich noch mehr freut: Ich reagiere positiv auf Kohlenhydrate. Mein Ernährungsplan enthält 56 Prozent gesunde Kohlenhydrate, 25 Prozent Fett und 19 Prozent Proteine. Tschüss, low carb. Mein Stoffwechsel will mein geliebtes Müsli zurück. Abends gibt es jetzt Gemüse, Salat, Kartoffeln, Reis oder Quinoa satt. Meine Familie hat den Unterschied noch gar nicht bemerkt. Ich schon: Morgens springe ich superfit aus dem Bett.“



SVENJA LASSEN,  
JOB-REDAKTEURIN

### Nahrungs-Test

„Ich esse sehr gern, aber immer wieder bekomme ich danach Magenschmerzen. Es sind ganz unterschiedliche Speisen, auf die ich reagiere, mal Vitello tonnato, mal eine Pastasofße oder ein Dessert. Meine Vermutung war immer: Die versteckte Sahne ist schuld, die vertrage ich nicht. Mit anderen Milchprodukten habe ich sonst keine Probleme. Ob der Online-Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit Aufklärung bringen kann? Einen Versuch ist es wert, und er erspart mir den Besuch beim Arzt. Also Röhrchen für die Blutprobe besorgen, los geht's! Bei dem Versuch, Blut aus der eingritzten Fingerkuppe in das Behältnis zu füllen, wünsche ich mir dann insgeheim doch eine Arzthelferin. Nach mühsamer Quetscherei ist es

geschafft. Ich bringe die Probe zur Post, bin gespannt auf das Ergebnis – und enttäuscht, als es drei Tage später per Mail kommt: Mir fehlt – nichts! Ich habe kaum auf eine der zwanzig getesteten Nahrungsmittelgruppen reagiert. Außer: Ananas. Bitte was? Mit der hatte ich bisher nie Probleme. Und was jetzt!? Solche falschen Befunde seien immer drin, heißt es auf Nachfrage. Na toll, ich bin nun so schlau wie vorher.“



GERTI SAMEL,  
MEDIZIN-REDAKTEURIN

### Vitamin D-Check

„Ich habe ein sehr ausgeprägtes Schlafbedürfnis: Ich kann locker neun bis zehn Stunden pro Nacht schlafen, und bin tagsüber manchmal trotzdem müde. Insgeheim wusste ich also schon, wie der Befund meines Online-Tests auf das Power-Vitamin D lauten würde: Mangel! Und tatsächlich: Ich habe nur 23 Nanogramm per Milliliter (ng/ml) im Serum – wie 80 Prozent aller Büromenschen. Um den Spiegel auf die empfohlenen 50 bis 90 ng/ml anzuheben, riet mir das Labor zu einer kurzfristig hohen Dosis Vitamin D, die rezeptpflichtig ist. Ich musste also noch zum Arzt. Und der überraschte mich: Dr. Martin Gschwender, Arzt für Naturheilkunde in München, verordnete mir – Sonnenbäder! ‚Der Mensch ist ein Lichtwesen; ohne Vitamin D befindet sich der Organismus wie in einem ganzjährigen Winterschlaf.‘ Zusätzlich zu Pillen mit 14 000 i.E. Vitamin D soll ich nun bis September täglich 10 Minuten meiner Haut der Sonne aussetzen. Mittags, ohne Sonnenschutz. ‚So nutzen Sie die Eigenschutzzeit Ihres Hauttyps II und erreichen das Maximum der Vitamin D-Aktivierung über die Haut‘, so der Ratschlag des Arztes. Bisher tut mir die sogenannte Heliotherapie sehr gut: Ich bin richtig gut drauf!“ //

### Unsere TEST-METHODEN

#### Stoffwechselanalyse Metacheck

Ab ca. 290 Euro.  
Individuelle Rezepte  
zusätzlich ca. 50 Euro.  
Experten: [cogap.de/  
beratersuche.html](http://cogap.de/beratersuche.html)

#### Nahrungsmittel- unverträglichkeit

Ca. 99 Euro.  
Testkit per Post,  
Auswertung online.  
[cerascreen.de](http://cerascreen.de)

#### Online-Test auf Vitamin D

Ca. 34 Euro. Auch  
über: [cerascreen.de](http://cerascreen.de)