

# DNA WEIGHT CONTROL

## Der beste Freund des Fitness-Trainers

Das Angebot in Fitnessstudios ist so vielfältig wie die Menschen, die darin trainieren. Für die Fitness-Trainer bedeutet dies konkret, dass sie stets neue Angebote im Blick haben müssen, um auf dem neusten Stand zu sein. Dadurch können sie Mitglieder nicht nur betreuen, sondern auch kompetent und verkaufsfördernd beraten. Das Ziel von Trainierenden ist hingegen von vielen Angeboten überwiegend gleich:

**„Schlanker Körper mit wenig Fett“ oder „Muskelmasse“.**

Die Basis oder besser gesagt der erste Schritt dazu ist erst einmal „gesundes Abnehmen“. Insbesondere durch medizinisch abgesicherte Methoden, da das Gesundheitsbewusstsein in der Gesellschaft glücklicherweise laufend eine steigende Tendenz aufweist.

Ein ganz neuer Bericht vom „UK's Academy of Medical Royal Colleges“ beschreibt auch die Wunderkraft von 30 Minuten moderater körperlicher Aktivität, fünf Mal die Woche, zur Behandlung von Krankheiten. Obwohl laut diesem Bericht der Therapieeffekt zu den Volkskrankheiten sogar deutlich grösser ist als viele medikamentöse Therapien, fördert die alleinige körperliche Aktivität den sehr aktuellen wissenschaftlichen Veröffentlichungen zufolge das Abnehmen in der Tat sehr wenig.

In den letzten 30 Jahren, in denen Übergewicht als Thema immer wichtiger wurde, hat sich jedoch das Niveau der körperlichen Aktivität in westlichen Ländern faktisch kaum verändert. Dies verdeutlicht die immense Rolle von Ernährung in der Entstehung und Bekämpfung von Übergewicht und lässt direkt vermuten, dass die Ernährungsform die entscheidende Rolle dabei spielt. Trotzdem glauben viele Akteure im Gesundheitsmarkt an falsche Botschaften, dass ein gesundes Gewicht nur durch Kalorienzählung zu erreichen sei und die Ursache von Übergewicht lediglich Mangel an Bewegung sei.

Die Forschung zeigt wiederholt, dass die Bildung von Übergewicht ein multifaktorielles Phänomen ist und diese durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Dabei spielen die biologischen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Hormonhaushalt und insbesondere die Genetik eine beachtliche Rolle. Auf der Grundlage von neuen Zwillings-, Adoptions- und Familienstu-

dien sowie populationsgenetischen Untersuchungen wird die Erblichkeit des Körpergewichts auf 40-70 % beziffert. So können beispielsweise manche Personen Proteine gut und andere wiederum Kohlenhydrate besser verarbeiten. Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion und einen nachhaltigen Erfolg ist daher eine hoch individuelle Behandlung von Ratsuchenden unerlässlich.

Das Thema Ernährung wird in Studios nach wie vor sehr unterschiedlich gehandhabt. Manche Studios leisten sich eine auf den Kunden angepasste Ernährungsberatung, andere geben allgemeine Tipps oder schliessen sich Programmen an, in denen der Kunde in Kursen regelmässig betreut wird. Die innovative genetische Stoffwechselanalyse „DNA WEIGHT CONTROL“ bietet nun den Trainern die Chance, ihre Ernährungsberatung zu optimieren und ihren Kunden höchstindividuell zu betreuen und ihnen ein gesundes Abnehmen mit nachhaltigem Effekt zu ermöglichen.

### Es geht individuell und einfach!

Trainerin Anke Dittrich sagt dazu folgendes: „Das wichtigste Gespräch ist der Eingangstest. Hier kann ich erfahren, was der Kunde genau möchte, was sein kurz- und langfristiges Ziel ist und wie der heutige Stand besonders bei seiner Ernährung ist. Dies war in der Vergangenheit immer nach einem Schema verlaufen und bei einem Kunden hat es funktioniert und bei dem anderen leider nicht.“

Nachdem ich DNA WEIGHT CONTROL kennengelernt hatte, hat sich alles verändert. Vorher war es stochern im Dunkeln, jeder erhielt nach den allgemein bekannten Ernährungsempfehlungen eine Beratung, aber nicht für jeden ist das Gleiche gut. Im Gegenteil, jeder Mensch ist ein Individuum und genau dies zeigt uns der Test auf. Bin ich eher der Kohlenhydrat- oder der Protein-Typ? Wie viele Quälen sich ohne Brot und Kohlenhydrate durch den Tag, fühlen sich schlapp und energielos und verlieren doch keine Kilos! Eine ganze Menge und das sind dann unsere Meta-Typen, die Kohlenhydrate gut verstoffwechseln, ohne Reue davon essen könnten und noch abnehmen.

Des Weiteren ist ein grosser Aspekt die Trainingsplanung. Jeder Mensch hat eine gewisse Muskelstruktur von seinen Genen mitbekommen. Die einen haben mehr weisse Muskelfasern und die anderen mehr rote. Bei der Auswertung erhält der Trainer eine Kompaktübersicht mitgeschickt, in der alles kurz beschrieben ist und die er nutzen kann.

### Dr. Hossein Askari

Jahrgang 1981, studierte bis 2008 Biologie mit den Schwerpunkten Genetik und Biochemie.

Ferner hat er auf dem Gebiet Entrepreneurship promoviert und ist zurzeit als Dozent an der Hochschule Fresenius in Köln tätig.

Dr. Askari ist derzeit Geschäftsführer der CoGAP GmbH.“





Mein Name ist **Anke Dittrich**, ich bin 37 Jahre jung und lebe im Rhein-Main-Gebiet. Ich habe meine Ausbildung und Zertifizierung zum Personal Trainer gemacht und arbeite nun schon seit mehreren Jahren im Trainingsbereich und der Ernährungsberatung. Mittlerweile hab ich auch mein eigenes kleines Studio um die Trainings in Kleingruppen und einzeln durchführen zu können.

*Die Trainingsplanung wird somit erleichtert – mit Aussicht auf grösseren Erfolg als zuvor. Ich empfehle aufgrund dessen, welcher Sportvariante (Ausdauer oder Schnellkraft) mein Kunde ist, die Trainingsmethodik (Herzfrequenzbereich, Anzahl der Wiederholungen, usw.), die Trainingsgeräte, geeignete Kurse und zu guter Letzt auch die Trainingshäufigkeit. Also alles in allem eine super Unterstützung für mich als Trainer und eine erhebliche Arbeitserleichterung bei der Trainingsplanerstellung. Ein besseres Tool – bezogen auf die individuelle Genetik – gibt es nicht.“*

Es gibt auf Basis der DNA-Analyse vier verschiedene Metabolismus-Typen sog. Meta-Typen (Alpha, Beta, Gamma und Delta) mit jeweils einer von zwei unterschiedlichen Varianten (E und S) hinsichtlich des Kalorienverbrauchs bei sportlichen Aktivitäten.

Der Meta-Typ Alpha zeichnet sich durch eine bessere Verarbeitung von proteinreicher Nahrung aus. Bei diesem Meta-Typen sollte im Rahmen einer Diät zum Abnehmen der Anteil an kohlenhydratreichen und fetthaltigen Nahrungsmitteln reduziert werden. Der Meta-Typ Beta verstoffwechselt, anders als der Meta-Typ Alpha, neben Proteinen auch Fette gut, sodass beim Abnehmen insbesondere auf eine kohlenhydratarme Kost geachtet werden sollte. Im Unterschied zu den Meta-Typen Alpha und Beta verwertet der Meta-Typ Gamma Kohlenhydrate besser. Im Rahmen eines Ernährungsplanes zur Gewichtsreduzierung sollte daher eher der Anteil proteinreicher und fetthaltiger Nahrungsmittel reduziert werden. Der Meta-Typ Delta wiederum zeichnet sich dadurch aus, dass er sowohl kohlenhydratreiche als auch fetthaltige Nahrungsmittel gut verstoffwechselt. Entsprechend sollte bei einer Diät mit dem Ziel der Gewichtsreduzierung auf einen geringeren Anteil proteinreicher Nahrungsmittel geachtet werden.

Alle Meta-Typen weisen jeweils zwei Sportvarianten auf. Die Ausdauervariante E (wie „Endurance“) ist durch einen besonders hohen Kalorienverbrauch bei Ausdauersportarten, wie beispielsweise Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren, gekennzeichnet, während die Schnellkeitsvariante S (wie „Speed“) einen höheren Kalorienverbrauch bei Schnellkeitsportarten, wie Body Pump®, Aerobic und Krafttraining, aufweist.

Ein Beispiel dafür, wie ein Testergebnis in der Praxis aussieht, ist im Bild unten zu sehen. Demnach ist das Metaprofil negativ für Proteine und Fette ausgeprägt. Der Kunde verwertet diese Makronährstoffe also relativ schlecht und wird schnell dick davon. Die Ausprägung bei Kohlenhydraten fällt bei ihm dagegen positiv aus. Diese Konstellation wird als Meta-Typ „Gamma“ bezeichnet. Circa 26% der Bevölkerung fällt unter diese Kategorie. Personen mit dem Meta-Typen „Gamma“ sind gute Kohlenhydrat-, aber schlechte Fett und Proteinverwerter.

Die Sportvariante ist zudem „S“ (für Speed) mit relativ grossem Effekt, d. h., für diesen Kunden kommen besonders Schnellkraft-Sportarten zum Abnehmen in Betracht. Der Kunde sollte daher zum Abnehmen Kartoffel und Nudel essen und Zirkeltraining machen.



**Mehr Essen und doch abnehmen**

Die Kunden haben nun endlich wissenschaftlich fundierte Aussagen in der Hand, um nach Ihren Bedürfnissen zu essen und zu trainieren. Mit Pauschalaussagen wie „iss wenig Kohlenhydrate“, geh laufen, mach Krafttraining“ und was es sonst noch so alles gibt, müssen sie nicht mehr leben, denn die Information, was sie gut und weniger gut verstoffwechseln, liegt in ihren Genen verankert. Und es funktioniert. DNA WEIGHT CONTROL Kunden essen mitunter mehr und besser als vorher und nehmen dabei ab. Perfekt!



Energiequelle	Ausprägung	-	Stärke der Ausprägung	+
Kohlenhydrate	positiv			
Proteine	negativ			
Fette	negativ			

Faktor	Ausprägung	Schnellkraft	Ausdauer
Sport	Schnelligkeit		





Der Kunde wird mit DNA WEIGHT CONTROL einzigartig und individuell angesehen und da sich die DNA nicht im Laufe des Lebens verändert, gilt das Ergebnis ein Leben lang, wonach das Mitglied seine Ernährung und sein Training durchführen kann.

Ferner kann das Fitnessstudio Körperanalysegeräte einsetzen, um den IST-Zustand zu ermitteln und mit den Re-Checks die Erfolge darzulegen. Die Mitglieder sind begeistert und bleiben motiviert.



Anke Dittrich empfiehlt: „Ich kann es nur jedem Fitness-Studio und Personal Trainer raten, dies in sein Angebot aufzunehmen und die Beratung in die Hände der DNA-Analyse zu legen. Man weiss ja, zufriedene Kunden empfehlen es weiter und das Folgegeschäft kommt, ohne dass man gross was machen muss.“

### Neukunden gewinnen und bestehende motivieren

Was Anke Dittrich beschreibt, erleben viele Trainer und ernennt damit viele zufriedene Kunden. Aber natürlich auch neue Kunden, die nicht nur für den Gen-Test, sondern für eine Mitgliedschaft und langfristige Bindung ans Studio gewonnen werden können.

Das Angebot der genetischen Stoffwechselanalyse DNA WEIGHT CONTROL in Studios ist für Trainer sehr einfach durchzuführen. Nach einer persönlichen Beratung entnimmt der Trainer anhand eines Wangenabstrichtupfers ein sog. Swab eine Probe und schickt diese anonymisiert an CoGAP (Center of Genetic Analysis and Prognosis). Auf eine invasive Methode, wie z. B. eine Muskelbiopsie oder Blutabnahme kann daher verzichtet werden.

Nach der Generierung und Analyse genetischer Rohdaten im medizinisch akkreditierten Labor wird das detaillierte Testergebnis mit ausführlicher Lebensmittelliste (im Ampelsystem gekennzeichnet) und umfangreiche individuelle Ernährungs- sowie Trainingsplänen innerhalb von zwei Wochen an das Studio zugeschickt. Da die meisten Mitglieder mit dem Ziel „Abnehmen“ ins Studio kommen wäre fast jedes Mitglied potenzieller Kunde für diese neuartige Methode.

Unterstützt wird der Trainer zudem durch ein kostenloses Ernährungsportal, welches das Mitglied mit der Angabe seines Meta-Typen und den biometrischen Daten nutzen kann, um auf ihn angepasste Mahlzeitenvorschläge und Rezepte zu erhalten.



Ferner gilt, dass die Ermöglichung solcher innovativer und medizinisch geprüfter Methoden wie DNA WEIGHT CONTROL im Studio sich als ein sichtbares und relevantes Alleinstellungsmerkmal in Bezug auf die Differenzierung zu Discountern darstellt.

Die Implementierung der Analyse ist sowohl für kleine, grosse, normale sowie spezielle Studios (wie z.B. EMS Training) sehr gut geeignet.

Info: [www.soledor.ch](http://www.soledor.ch)