

IN DIE WIEGE
GELEGT!
30 bis
50 Prozent
des Über-
gewichts
werden
„vererbt“



„Sind die Gene schuld daran, dass ich nicht dünn bin?“

Sogenannte Gen-Diäten werden immer beliebter. Wie die individuellen Abnehmprogramme funktionieren – und was sie wirklich bringen

Diäten helfen bei mir nicht, ich habe meine Neigung zu mehr Kilos vererbt bekommen!“ Wie oft haben wir den Satz schon gehört – oder sogar selbst in die Mädelsrunde geschmettert. Laut Studien sind bei Übergewicht tatsächlich 30 bis 50 Prozent erblich bedingt. Zum Glück haben die Gene aber nicht nur Einfluss darauf, ob wir Mamas Reiterhosen und Papas lange Beine erben, sie können uns auch dabei helfen abzunehmen. Dies zumindest versprechen spezialisierte Firmen, die sogenannte Gen-Diäten bzw. genetische Stoffwechselanalysen anbieten. Dabei erfährt der Teilnehmer anhand einer DNA-Analyse, welche Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) er am besten verstoffwechseln kann. Wer sich daran hält, bei dem sollen die Pfunde purzeln.

MASSGESCHNEIDERT Einer der Tests, der sowohl Ernährungs- als auch Sportkomponenten beim Abnehmen berücksichtigt, ist der „Meta Check Fitness“, entwickelt von der Firma „CoGap“. Er wird deutschlandweit in immer mehr Fitness-Studios angeboten. In den „Elements“-Studios (elements.com) zum Beispiel kostet er für Mitglieder und Gäste ca. 270 Euro, bei anderen Anbietern etwa 300 bis 350 Euro. Das Prozedere läuft so ab: Im Gespräch mit einer Ernährungsberaterin werden die persönlichen Essens- und Sportgewohnheiten sowie etwaige Gesundheitsprobleme erfragt und das Abnehmziel festgelegt. Danach wird mit einem Tupfer ein Abstrich an der Mundschleimhaut vorgenommen und ins Labor geschickt. Nach etwa zwei bis vier Wochen liegt das

Die 4 Ernährungstypen bei „Meta Check Fitness“



META-TYP ALPHA
Dieser Typ verarbeitet Proteine (z. B. in Fisch) sehr gut. Fette und Kohlenhydrate weniger gut, sie werden schneller und stärker in Form von Körperfett gespeichert.

META-TYP BETA
Dieser Typus verarbeitet neben Proteinen auch Fette (z. B. in Ölen) gut. Er sollte auf eine kohlenhydratarme Kost achten, um abzunehmen.



META-TYP GAMMA
Kohlenhydrate (z. B. in Nudeln) werden von diesem Typ sehr gut verstoffwechselt, Fette und Proteine hingegen weniger – weshalb sie reduziert werden sollten.

META-TYP DELTA
Kohlenhydrate und Fette (z. B. in Avocados) setzen bei diesem Typus nicht so schnell an – ganz im Gegensatz zu Proteinen.



TEXT SANDRA SZIWACH FOTOS ALAMY, IMAGO, SHUTTERSTOCK (4), THINKSTOCK STILL PR

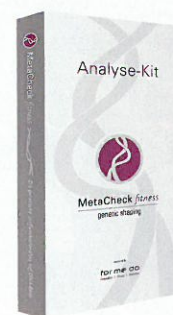
Die 2 Sport-Typen laut Test:



AUSDAUER-TYP
Wiederholungen gleicher Bewegungen sorgen für einen erhöhten Kalorienverbrauch. Menschen aus dieser Kategorie sollten zum Abnehmen 2–3-mal pro Woche 45 bis 60 Minuten joggen, schwimmen, rudern etc.



SCHNELLIGKEITS-TYP
Vertreter dieser Gattung verbrennen mehr Kalorien durch Kraft und Schnelligkeit beim Training. Ideal zum Abnehmen sind Sportarten wie z. B. Crossfit, Krafttraining, Sprinten, Fußball oder Tennis.



DNA-TEST
Beim „Meta Check Fitness“ (Infos unter: cogap.de) werden sieben Stoffwechsel-Gene geprüft

Ergebnis vor. Auf Basis dieser Daten erhält man dann individuelle Tipps für das optimale Ernährungs- und Sportprogramm – abhängig davon, welcher Typ man ist (siehe Kästen). Wer zum Beispiel ein „Alpha-Typ“ ist, kann proteinreiche Nahrung gut verstoffwechseln und sollte kohlenhydrat- und fettreiche Nahrungsmittel reduzieren, wenn er abnehmen will. Gehört jemand beim Sport zu den Ausdauerarten, ist der Kalorienverbrauch beim Joggen oder Schwimmen am höchsten.

SCHLANK MIT GARANTIE? Beim „Meta Check Fitness“ werden sieben Stoffwechsel-Gene analysiert. Aussagen über Krankheiten lassen sich dadurch nicht ableiten. Trotzdem führt das Labor den Gentest anonym durch und vernichtet hinterher alle Proben – immerhin bleibt das Ergebnis ja ein Leben lang gültig. Mächen kann den Test jeder, auch Altersbeschränkungen gibt es keine. Aber wie wirksam ist die Gen-Diät im Vergleich zu anderen Abnehmprogrammen? Laut einer Studie der Stanford University nahmen die Teilnehmer mit einer genetisch angepassten Ernährung mehr als doppelt so erfolgreich ab wie die Vergleichsgruppe mit einer allgemeinen Ernährungsempfehlung. Doch das ist reine Statistik. Bis heute gibt es keinen aussagekräftigen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass eine bestimmte Diät besser wirkt als eine andere. Dies bestätigt auch Prof. Dr. med. Andreas Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke gegenüber SHAPE. Seiner Erfahrung nach glauben allerdings Menschen, die eine speziell auf sie zugeschnittene Gen-Diät machen, häufig mehr an das Programm und halten sich deshalb auch gewissenhafter daran.

Biofax® classic
die pflanzliche Entwässerungskur



Spannungsgefühl?
Schwellungen?
Schwere Beine?

Biofax® classic
kann überflüssige Wasserpfunde
ausspülen – schnell und sanft.

- Einzigartige Pflanzenextrakt-Formel
- Entwässerung auf sanfte Weise
- Ohne Verlust von Elektrolyten



Biofax® classic, Hartkapseln. Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Birkenblättern, Hauhechelwurzel und Gartenbohnenhülsen. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Niere, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Warnhinweis: enthält Traubenzucker (Glucose). Bitte Packungsbeilage beachten. Stand: 03.2014. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. BC_Pk6.0