

### **Informieren, austauschen, unterstützen**

Einen Stammtisch für alle Interessierten und Teilnehmer gibt es am Mittwoch, 14. Dezember, 19 Uhr im Café Fabelhaft im Gymnastikstudio an der Reichenbachstraße in Lüneburg.



Text: Julia Steinberg-Böthig · Foto: Frische Fotografie

### **CoGAP MetaCheck**

## **Eine Ernährungsumstellung fürs Leben**

**Selten habe ich mich so wohl in meiner Haut gefühlt wie jetzt. Und dass trotz oder eher wohl weil ich mein Essverhalten vor vier Wochen komplett umgestellt habe. Normalerweise hat das bei mir immer einen gewissen Unmut zur Folge. Doppelt kochen: eine Mahlzeit für mich – nach dem gerade aktuellen Diätprinzip – eine weitere für meine Familie. Das war nervig und auf Dauer unpraktikabel. Kein Wunder also, dass ich nach der Diätphase – nach vier oder sechs Wochen – immer wieder in alte Muster zurückgefallen bin. Die verlorenen Kilos waren dann natürlich schnell wieder drauf. Der Frust am Ende noch größer als vorher.**

Doch jetzt ist das völlig anders. Eigentlich wollte ich keine BeneTests mehr machen, die irgendetwas mit Ernährung oder Diät zu tun haben. Eben genau aus den genannten Gründen. Doch Andrea Ahrweiler, Heilpraktikerin und Inhaberin des Gymnastikstudios Lüneburg an der Reichenbachstraße hat mich dann doch überzeugen können. Das lag vielleicht auch daran, dass es eigentlich gar nicht um eine Diät ging. Sie sprach von einer genetischen Stoffwechselanalyse, die ermittelt, was für ein Stoffwechsel- und Sporttyp ich bin. Anhand dieser werde die Ernährung umgestellt und die Sportart ermit-

telt, bei der ich am besten Fett verbrenne. Ich stimmte zu, auch wenn ich den Test gern auf die Zeit nach den Feiertagen verschoben hätte. Aber Andrea meinte, dass jetzt gerade der richtige Zeitpunkt sei.

In ihrer Praxis im ersten Stock über dem Gymnastikstudio nimmt Andrea Ahrweiler eine Speichelprobe von mir, die anschließend eingeschickt wird. Der sogenannte „CoGAP MetaCheck“ analysiert ausschließlich meine Stoffwechsellgene. Anhand derer wird mein „Meta-Typ“ ermittelt. Davon gibt es vier: Alpha, Beta, Gamma und Delta. Jeder Meta-Typ verarbeitet die Hauptbestandteile der Nahrung – also Kohlenhydrate, Proteine und Fette – unterschiedlich. „Daher kann es gar kein Patentrezept für jedermann geben“, erklärt Andrea Ahrweiler. Das leuchtet ein. „Außerdem“, so die Heilpraktikerin und Trainerin weiter, „weist jeder Meta-Typ noch eine stoffwechselbezogene Sportvariante auf, die abhängig von der Art der sportlichen Aktivität einen besonders effektiven Kalorienverbrauch während des Sports hervorruft.“ Es gibt den Ausdauer- und den Schnellkraftsportler.

Zwei Wochen später ist mein Analyseergebnis da: Ich bin ein Alpha-Typ. Der zeichnet sich durch eine bessere Verstoffwechslung eiweißreicher Nahrung aus. Daher soll ich künftig kohlenhydrat- und fettreiche Lebensmittel reduzieren und den Anteil proteinreicher Lebensmittel erhöhen. Außerdem gehöre ich zu den Menschen, die durch Ausdauersport am besten Kalorien verbrennen. Mit dem Analyseergebnis bekomme ich auch eine Mappe mit einem Vier-Wochen-Plan für meine Ernährung und Infos, wie und warum ich mich künftig so ernähren

sollte. Außerdem einen Link zu einem Rezeptportal mit vielen Anregungen für Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Ich bin überrascht, wie übersichtlich der Ernährungsplan gestaltet ist. Im Grunde, so denke ich bei mir, esse ich doch jetzt schon nichts anderes. Naja, vielleicht andere Mengen, zwischendurch etwas und natürlich Süßes... Ich wiege mich das erste Mal seit Monaten wieder und bin schockiert. Ich habe es ja geahnt, aber mein Gewicht digital zu sehen, das ist unangenehm. Jetzt bin ich motiviert bis in die Fußspitzen.

Andrea leitet meine Motivation in die richtigen Bahnen. Montags gehe ich mit ihr und der Nordic-Walking-Gruppe durch den Tiergarten laufen. Vier Kilometer, eine Stunde. Dienstags: Energy Dance. Freitags oder sonntags NIA. Samstags gehe ich morgens vor dem Frühstück Walken. Ich schaffe es tatsächlich zwei- bis dreimal in der Woche zum Sport und irgendwann kommt Routine rein.

Die größte Umstellung in Sachen Ernährung: Ich darf nur dreimal am Tag essen. Dazwischen fünf bis sechs Stunden nichts. „Der Stoffwechsel muss sich umstellen. Es ist einfach nicht gut, wenn der Körper immer versorgt ist, wie soll er denn dann Fett abbauen?“, begründet Andrea Ahrweiler diese Vorgabe. Ich gebe zu, das war am Anfang nicht leicht.

Zum Frühstück gibt es zwei kleine Scheiben Vollkorn- oder Knäckebrot mit Frischkäse und Gurke, dazu einen Becher Joghurt oder Quark mit meinem selbstgemachten Müsli (enthält nur Nüsse). Ich frühstücke um 7 Uhr, bis 12 oder 13 Uhr ist die Zeit dann schon manchmal lang bis zu nächsten Mahlzeit. Ich habe mir angewöhnt, viel Tee zu trinken. Anfangs, wenn der Magen um 11 Uhr zu sehr knurrte, habe ich mir einen Milchkaffee (unge-süßt) gemacht. Das half. Zu Mittag gibt es Salat, Vollkornbrot oder die Reste vom Abendessen vom Vortag. Beim Abendessen achte ich auf wenig Kohlenhydrate, so gab es gerade gestern Hähnchenbrust mit Senf-Honig-Kruste, dazu Blumenkohlpüree. Das mochte die ganze Familie. An einem anderen Tag gab es einen deftigen Eintopf aus verschiedenen Hülsenfrüchten mit viel Gemüse und magerem Kasseler. Auch familienkompatibel. Oder Brokkoli-Buletten mit Kräuterquark. Natürlich musste ich mir anfangs Gedanken machen, was ich koche. Doch mittlerweile bin ich ganz gut darin geworden. Ich verzichte noch komplett auf Nudeln und weißen Reis. Erlaubt sind aber Kartoffeln und Vollkornreis als Beilagen. Ach ja, abwiegen muss ich nichts. Es gilt das „Hand- oder Löffelmaß“: Zum Mittag fünf Esslöffel Gemüse, eine Portion Fleisch ist einen Handteller groß. Ich wiege mich wöchentlich, immer dienstags. Warum? Weil ich am Wochenende durchaus auch mal ein Glas Wein trinke oder ein Stück Kuchen esse. Am Montag kompensiere ich das durch Maßhalten und Sport. Das funktioniert gut.

#### **Fazit:**

Mittlerweile habe ich in vier Wochen fünf Kilo verloren. Meine Hosen rutschen. Ich fühle mich fit, ausgeglichen und habe nur sehr selten Lust auf Naschereien. Zum ersten Mal habe ich nicht das Gefühl, „noch durchhalten zu müssen“, sondern Spaß an dem, was ich koche und esse. Auch die Sportarten tun mir gut. Nordic Walking, NIA und Energy Dance sind für mich perfekt. Sie geben mir das Gefühl, dass ich etwas kann und erinnern mich nicht an meine sportlichen Unzulänglichkeiten, denn das hat mich schon immer gefrustet.



**Andrea Ahrweiler,  
Heilpraktikerin und  
Inhaberin vom  
Gymnastikstudio  
Lüneburg.**

#### **BeneFit: Was ist das Besondere an diesem Abnehmverfahren?**

**Andrea Ahrweiler:** In erster Linie die Individualität. Es gibt nicht die „einer für alle“-Ernährung, sondern der Ernährungsplan ist auf die individuellen Stoffwechsellverhältnisse zugeschnitten. In zweiter Linie die Aktualität. Dieses gentechnische Analyseverfahren ist brandneu – bislang gab es noch keine Verfahren, um auf wissenschaftlicher Grundlage die stoffwechselrelevanten Chromosomenregionen zu untersuchen – und da sich die Gene nicht ändern, bleibt der Ernährungsplan ein Leben lang aktuell.

#### **BeneFit: Dann kann man das Prinzip gar nicht als Diät bezeichnen, sondern eher als lebenslange Ernährungsumstellung?**

**Andrea Ahrweiler:** Genau. Es ist ja auch nicht im strengen Wortsinn von Diät eine Sonderernährung, sondern es geht um die individuell richtige Auswahl ganz normaler Lebensmittel und die prozentual richtige Zusammensetzung der Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate. Weiß man erst einmal, wie man sich ernähren sollte, und hat sich etwas eingeübt, ist es ein Leichtes sich so weiter zu ernähren.

#### **BeneFit: Für wen ist der „MetaCheck“ sinnvoll?**

**Andrea Ahrweiler:** Natürlich für alle, die Gewicht verlieren wollen, aber auch für Menschen mit gesundheitlichen Problemen, die es sich nicht leisten können, über eine falsche Ernährung Energie zu verlieren. Für alle, die optimale Leistungsfähigkeit wollen und selbstverständlich auch für diejenigen, die nach der besten Ernährung suchen, um ihre Gesundheit zu erhalten.