

„Das Potenzial einer Gen-Diät liegt in der Langfristigkeit“



Interview Kira Bender

Vor einigen Jahren wurde der Ernährungskonzepte-Markt um die Gen-Diät erweitert. Wir sprachen mit Dr. Hossein Askari, dem Geschäftsführer der CoGap GmbH über die Funktionsweise von Gen-Diäten und Linda Franzen, einer selbstständigen Physiotherapeutin, die mit der Gen-Diät MetaCheck fitness® bei ihren Klienten arbeitet, über die Umsetzung im Praxisalltag.

BODYMEDIA: Worin unterscheidet sich eine Gen-Diät von anderen Diäten?

Dr. Hossein Askari: Hier wird eine kompetente und ganzheitliche Ernährungsberatung, um den Faktor Genetik ergänzt, um nachhaltige Erfolge beim Abnehmen zu erzielen. Denn viel wichtiger als Abnehmen ist es, nach einer Abnehmphase dauerhaft schlank zu bleiben und den Jo-Jo Effekt zu vermeiden. Bei einer Gen-Diät kann festgestellt werden, welche der drei Hauptenergieträger (Kohlenhydrate, Proteine oder Fette), die in der Nahrung enthalten sind, im Körper einer Person gut oder schlecht verstoffwechselt.

BODYMEDIA: Linda, warum hast Du Dich in Deinem Studio für den Einsatz einer Gen-Diät in Form des MetaCheck fitness® entschieden?

Linda Franzen: Aufgrund der hohen Nachfrage. Der weit überwiegende Teil meiner Kunden kommt ins Studio, weil er abnehmen möchte. Konsequenter und nachhaltig nimmt man aber nur ab, wenn die Ernährung und die Bewegung langfristig stimmen. In kurzer Zeit zwei bis drei Kilo abzunehmen schafft man mit jeder Diät. Das Potenzial einer Gen-Diät liegt genau hier, in der Langfristigkeit. Außerdem wollen meine Kunden individuell behandelt

werden. Und was ist individueller als die Gene?

BODYMEDIA: Und was genau wird bei einer Gen-Diät analysiert?

Dr. Hossein Askari: Wir bekommen vom Studio eine anonyme Speichelprobe zugeschickt. Wir wissen also nicht, wessen genetisches Material wir da vor uns haben. In unserem zertifizierten Labor wird die Qualität der Mundschleimhautzellen an erster Stelle kontrolliert und diese im Anschluss zentrifugiert. Dabei wird von den Zellkernen das genetische Material, die DNA, isoliert. Diese DNA wird in einem sehr kom-

plexen Verfahren, auch Polymerasekettenreaktion genannt, an bestimmten Bereichen bis zu 10-milliardenfach kopiert und deren Aufbau anhand von Lichtreaktionsmessungen untersucht. In der Analyse werden Gene untersucht, die bei der Energieaufnahme aus der Nahrung sowie Speicherung der Energie in Fettzellen eine entscheidende Rolle spielen. Dabei wird der genetische Stoffwechsel-Typ bzw. Metabolismus-Typ der Person bestimmt.

ders effektiv Energie, der Schnellkraft-Typ hingegen bei schnellkraftbasierten Sportarten.

BODYMEDIA: Erklärst du all das auch deinen Kunden, Linda?

Linda Franzen: (lacht) Überhaupt nicht. Im Ernst, ich muss das den Kunden nicht erklären. Ob Gen A oder Gen B dafür verantwortlich ist, dass der Kunde bisher nicht abgenommen hat, interessiert ihn in der Regel nicht. Dass gene-

tete Packung und schickt sie ins Labor. Circa 14 Tage später ist das Ergebnis da. Da er auf den Genen basiert, muss der Test nur einmal im Leben durchgeführt werden.

BODYMEDIA: So ein Test ist sicherlich recht teuer. Musst du da keine Preisdiskussionen führen?

Linda Franzen: Teuer ist immer relativ. Der Test kostet bei uns im Studio 349,- Euro. Das klingt erstmal viel, es kommt aber darauf an, womit man den Preis vergleicht. Viele meiner Kunden haben in der Vergangenheit schon Unmengen an Geld für alle möglichen Diäten ausgegeben, ohne Erfolg. Die Meisten sehen es als eine einmalige Investition in die eigene Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden.

„Meine Kunden wollen individuell betreut werden – und was ist individueller als die Gene?“

BODYMEDIA: Wie kann man sich das vorstellen?

Dr. Hossein Askari: Im Falle der Gen-Diät MetaCheck fitness® werden vier unterschiedliche Metabolismustypen definiert: Alpha, Beta, Gamma und Delta. Der Meta-Typ Alpha verstoffwechselt Kohlenhydrate und Fette eher schlecht, Proteine dagegen gut. Für ihn wäre eine Kombination aus einer kohlenhydrat- und fettreduzierten Ernährung (Low-Carb/Low-Fat) für eine Gewichtsreduktion daher ideal.

Der Meta-Typ Beta verarbeitet im Gegensatz zum Alpha-Typ neben Proteinen auch Fette sehr gut. Zu diesem Meta-Typ passt also eine Low-Carb-Diät. Der Meta-Typ Gamma verarbeitet Kohlenhydrate gut, Fette und Proteine dagegen weniger gut. Bei diesem Meta-Typ müssen im Gegensatz zu den Meta-Typen Alpha und Beta Kohlenhydrate auch während einer Gewichtsreduktion nicht reduziert werden. Lediglich der Anteil an Nahrungsfetten sollte verringert werden. Der Meta-Typ Delta verarbeitet neben Kohlenhydraten auch Fette gut und sollte daher bei einer gewünschten Gewichtsabnahme vor allem auf die verringerte Zufuhr von Proteinen achten.

Zusätzlich zu den Meta-Typen werden die Personen im Rahmen des MetaCheck-fitness® einem von zwei Sport-Typen zugeordnet. Es wird zwischen dem Sport-Typ E (Ausdauer) und Sport-Typ S (Schnellkraft) unterschieden. Der Ausdauer-Typ verbrennt bei ausdauerbasierten Sportarten beson-

der tische Analysen kompliziert sind, weiß der Kunde auch so, deshalb macht das ja auch ein qualifiziertes Labor. Für meine Kunden ist wichtig, dass sie das Ergebnis der Analyse verstehen und mit diesen Ergebnissen auch arbeiten können. Außerdem ist ihnen wichtig, dass ihre Probe anonym abgegeben wird und das Labor damit kein Schindluder treibt. All das ist sichergestellt.

BODYMEDIA: Und wie setzt du das in der Praxis um?

Linda Franzen: Jeder Kunde hat bei uns ein Startgespräch, in dem er uns erläutert, was er erreichen will. Wie bereits gesagt kommen die meisten zu uns, um abzunehmen und oder fitter zu werden. Hier setzen wir an und erläutern die Zusammenhänge von Ernährung und Bewegung. Dabei kommen wir wie selbstverständlich auf unser Gen-Diät-Angebot. Nach dem Test weiß der Kunde, aus welchen Makronährstoffen er die meisten Kalorien zu sich nimmt und mit welcher Bewegungsart, Ausdauer oder Schnellkraft, er die meisten Kalorien verbraucht.

Der Kunde bekommt Rezeptvorschläge und eine nach einem einfachen Ampelsystem gegliederte Lebensmittelliste mit hunderten Positionen. Außerdem erhält er Zugang zum CoGAP-Ernährungsportal. Hier kann er sich weitere zu seinem Meta-Typ passende Rezepte herunterladen. Für den Test entnimmt er mit dem Wattestäbchen aus dem Testkit etwas Wangenschleimhaut, steckt sie in die vorberei-

BODYMEDIA: Vielen Dank für das interessante Gespräch!



Zu den Personen

Dr. Hossein Askari studierte bis 2008 Biologie mit den Schwerpunkten Genetik und Biochemie an der Universität zu Köln. Neben dem Studium arbeitete er am Cologne Center for Genomics in der SNP-Genotypisierung, DNA-Sequenzierung, statistischen Auswertung und Analyse human-genetischer Daten. Er derzeit Geschäftsführer der CoGAP GmbH.



Linda Franzen arbeitete nach ihrem Examen in einer Rehaklinik und einem Krankenhaus, bevor sie sich mit ihrer Physiotherapiepraxis selbstständig machte. In ihrer Praxis bietet sie ihren Klienten ein umfangreiches Portfolio u. a. die Gen-Diät MetaCheck fitness®.