

Neue DNA-Analyse verspricht super Diäterfolge – EXPRESS machte den Test

# Das Schlank-Geheimnis in unseren Genen

Von MEHMET ATA

**Köln** – Es gibt tausend Diäten, mal soll man nur Obst essen, mal Kohlenhydrate weglassen. Und was, wenn die Pfunde trotz Einschränkungen nicht purzeln? Jeder Körper ist anders, und genau da setzt die neueste Abnehmwaaffe an. Ernährungsumstellung nach DNA-Test, ein Mega-Trend, erst in Hollywood, jetzt auch in Deutschland. US-Star Jessica Alba hat so acht Kilo verloren. Immer mehr Ärzte und Ernährungsberater im Rheinland bieten die Methode an. Das Schlankgeheimnis soll in den Genen liegen. EXPRESS hat's getestet.

Ich wiege 83 Kilo bei 178 cm Körpergröße. Zeit zum Abspecken. Mit fünf Kilo wäre ich zufrieden. Das Unternehmen CoGap in Köln verspricht, mit Gentests zu ermitteln, was ich essen kann und was ich besser reduziere. Mehr Kohlenhydrate, mehr Proteine, weniger Fette – oder ist doch alles ganz anders? Was mein Körper braucht, soll so ganz individuell bestimmt werden. Ermittelt wird u.a. wie der Insulinspiegel bei bestimmten Lebensmit-



Es beginnt mit einer Speichelprobe: Dr. Thomas Kurscheid (re.) nimmt einen Abstrich, schickt das DNA-Material von EXPRESS-Reporter Mehmet Ata dann ins Labor. Fotos: Udo Gottschalk, dpa

teln reagiert. Bestimmte Genvariationen lassen auf besondere Fetteinlagerungseigenschaften (z. B. am Bauch) schließen.

Ich wage den Test. Termin beim Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Thomas Kurscheid. Er nimmt eine Speichelprobe. Zwei Wochen später die Ergebnisse: Meine Gene verraten, dass ich zunehme, wenn ich viele Proteine esse.

Das erklärt einiges. Bislang habe ich fast jeden Tag Fleisch und Eier gegessen. Ich bekomme einen Ernährungsplan, kann normale Portionen essen, nur eben nicht immer alles.

Bei Fleisch und Co. soll ich mich einschränken. Auch über den richtigen Sport verraten die Gene viel. Mein Körper reagiert auf Ausdauer- besser als auf Kraftsport. Bringt die Erkenntnis was? Ich esse mehr

Nudeln, lasse Fleisch weg (meistens). Ich gehe zweimal die Woche joggen, denn ohne Sport nimmt man nur Muskelmasse ab.

Nach acht Wochen sind sieben Kilo runter – Fett, nicht Muskeln. „Besser geht's nicht“, sagt Kurscheid. Alles ohne hungern, einseitige Ernährung, sportlichen Dauerstress. Und das Gewicht kann ich jetzt halten.

## i Teure Erkenntnis

204 Euro kostet die Genanalyse, dazu kommen etwa 50 Euro für den Arzt – ein stolzer Preis für die Ermittlung der körperspezifischen Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel. Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung hält die Aussagekraft der Tests für derzeit noch zu gering. Experten bemängeln vor allem den hohen Preis der Analyse. Und: Ohne Selbstdisziplin funktioniert auch diese Abnehmethode nicht.

Zufrieden nach der Ernährungsumstellung: Mehmet Ata hat in acht Wochen sieben Kilo abgenommen – und das ohne Hungern.