

Genetische Stoffwechselanalyse

# Kombination der Gegensätze

Der Wunsch nach schnellem Abnehmen ist groß, jedoch mit gesundheitlichen Risiken und dem Jo-Jo-Effekt verbunden. Programme zum langfristigen Abnehmen mit nachhaltigem Erfolg dauern für Abnehmwillige allerdings manchmal zu lange. Durch die Weiterentwicklung der genetischen Stoffwechselanalyse ermöglicht nun der Meta-Check Express mit einem erweiterten Konzept schnelles und gesundes Abnehmen mit nachhaltigem Effekt.

In einer immer älter werdenden Industrienation wie Deutschland stellt das gesunde Altern die größte Herausforderung für die Gesellschaft, die Politik sowie für jeden Einzelnen dar. Dies ist gleichzeitig ein äußerst großer und stetig wachsender Markt für Leistungserbringer in der Gesundheitswirtschaft. Davon können insbesondere diejenigen Akteure profitieren, die effektive präventive Maßnahmen zur Vermeidung von altersassoziierten Volkskrankheiten wie zum Beispiel Diabetes und Bluthochdruck anbieten. Gewichtsreduktion und insbesondere die Reduktion von Körperfett als pathogenes Gewebe ist laut zahlreicher wissenschaftlicher medizinischer Publikationen die effektivste Handlung und die Basis aller Schritte zur möglichst langen Erhaltung der Lebensqualität im Alter auf hohem Niveau.

Das Thema „Erfolg bei der Gewichtsreduktion“ kann allerdings aus zwei Perspektiven betrachtet werden: kurzfristig und langfristig. Die Programme bzw. Diäten, welche durch aggressive Kalorienrestriktion und einseitige Ernährungsformen schnelle Ergebnisse in Form von Gewichtsreduktion (auch Verlust an Muskelmasse) liefern, sind langfristig für Abnehmwillige nicht umsetzbar und häufig durch Mangelernährung mit Gesundheitsrisiken ver-

bunden. Die größte Problematik ist mittel- und langfristig gesehen auch die Nachhaltigkeit des Erfolgs. Viele Studien zeigen, dass diese Abnehmprogramme unabhängig von den Diätarten nicht dauerhaft funktionieren und der bekannte Jo-Jo-Effekt fast immer vorprogrammiert ist. Ferner sind diese Programme nicht an die individuelle Biologie der Ratsuchenden angepasst. Diese Herausforderung konnten wir durch den innovativen Ansatz der genetischen Stoffwechsel-Analyse „MetaCheck fitness“ beheben.

Denn langfristig können Abnehmwillige durch an die Gene angepasste Ernährungs- und Sportempfehlungen ohne Radikaldiäten und Hungern erfolgreich und nachhaltig abnehmen. Diese Erfolgsergebnisse konnten unter anderem durch die Untersuchung der Deutschen Sporthochschule Köln nachgewiesen werden. Der Wunsch nach schnellem Abnehmen bleibt jedoch bestehen.

Seit Anfang 2012 wird das Konzept „MetaCheck fitness“ zum gesunden Abnehmen deutschlandweit über viele Studios angeboten, wodurch wir viel nützliches und wertvolles Feedback direkt vom Markt erhalten haben. Die Evaluation dieser Daten übermittelt eine wichtige Botschaft:

Trotz nachhaltiger Abnehmerfolge sind die Studiomitglieder am Anfang deutlich motivierter und möchten schnelle Erfolge bei sich sehen. Dies korreliert auch mit den Forschungsergebnissen aus der Medizin.

Hinsichtlich der ständigen Verbesserung unserer Dienstleistung und der Erhöhung unserer Kundenzufriedenheit haben wir durch praxisorientierte Innovation das Konzept „Meta-Check fitness“ noch weiter entwickelt. Der Kern der Entwicklung umfasst „schnelles Abnehmen“ im ersten Monat, also in der Zeit in der das kooperative Verhalten der Abnehmwilligen besonders hoch ist. Das noch besser an die Bedürfnisse der Kunden und Studios angepasste Konzept nennt sich „Meta-Check Express“. Dabei wird dem Studiomitglied ermöglicht, das Gewicht innerhalb von einem Monat um 5 kg gesund, natürlich und mit der Versorgung aller notwendigen Nährstoffe zu reduzieren. Somit wird sowohl der Wunsch nach „schnellem Abnehmen“ als auch die Erwartung von „nachhaltigen Abnehmerfolgen“ durch die wissenschaftlich abgesicherte Methode MetaCheck erfüllt und bietet einen großen Kundennutzen!

Das Verfahren bleibt für Studios unverändert: Der Abnehmwillige gibt



#### **Dr. Hossein Askari**

Er studierte bis 2008 Biologie mit den Schwerpunkten Genetik und Biochemie an der Universität zu Köln. Neben dem Studium arbeitete Dr. Askari am Cologne Center for Genomics in der SNP-Genotypisierung, DNA-Sequenzierung, statistischen Auswertung und Analyse humangenetischer Daten. Zusätzlich war er bei Miltenyi Biotec / Research Marketing sowie am Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in Köln im Ressort nicht medikamentöse Verfahren beschäftigt. Ferner hat er auf dem Gebiet Entrepreneurship, speziell im Bereich der medizinischen Biotechnologie an der Schumpeter School of Business and Economics, promoviert und ist zurzeit als Dozent an der Hochschule Fresenius in Köln für das Fach Entrepreneurial Finance und Business Development tätig. Herr Dr. Askari ist derzeit Geschäftsführer der CoGAP GmbH (Center of Genetic Analysis and Prognosis) in Köln.

seine Probe anhand eines unkomplizierten Wangenschleimhautabstrichs bei seinem Trainer ab. Das Studio erhält anschließend die auf Basis der DNA-Analyse erstellte, höchstindividuelle Auswertung „MetaCheck Express“, welche noch besser für die Anfangsphase einer Gewichtsreduktion geeignet ist und spezifische Ernährungsempfehlungen sowie Trainingsempfehlungen für einen schnellen Abnehmeffekt enthält. Die Auswertung ist dabei sehr kurz gehalten, die mitgelieferten, ernährungsphysiologisch sinnvollen Pläne für die ersten 4 bis 6 Wochen sind sehr einfach im Alltag und in jeder kleinen Küche umsetzbar. Die Beratung durch den Trainer ist dementsprechend deutlich einfacher und weniger zeitintensiv.

Nach ein paar Wochen bzw. dem Erreichen der ersten Erfolge erhält der Berater im Nachhinein die ausführliche MetaCheck fitness-Auswertung für eine langfristige Ernährungsumstellung. Diese bespricht der Trainer dann ausführlich mit dem Trainierenden. So bleibt die Motivation der Mitglieder, die bereits erfolgreich abgenommen haben, weiterhin bestehen und wird für die dauerhafte Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten verwendet (siehe Abbildung). Genau wie der genetische Fingerabdruck hat die MetaCheck-Analyse lebenslange Gültigkeit. Je früher jeder über das Wissen verfügt, welche Makronährstoffe gut und schlecht verarbeitet und welche Sportarten einen höheren Kalorien-

verbrauch im Körper hervorrufen, desto schneller erreicht er sein Ziel.

Schnelle und dauerhafte Abnehmerfolge im Fitness-Studio sind sehr wichtig, um die Kundenbindung zu erhöhen und neue Mitglieder zu gewinnen. Das Konzept „MetaCheck Express“ ist durch die Kombination von schnellem Erfolg und nachhaltigem Effekt ein sehr wirksames Instrument für die Kundenzufriedenheit im Studio und die Bindung von Studiomitgliedern. Ferner gilt das Angebot innovativer und medizinisch geprüfter Methoden im Studio als ein sichtbar relevantes und nachhaltiges Alleinstellungsmerkmal in Bezug auf die Differenzierung zu Discountern.

[www.cogap.de](http://www.cogap.de)