

# Dick im Geschäft

DER KAMPF UM DAS IDEALGEWICHT bringt der Diätindustrie allein in Europa jährlich rund 93 Milliarden Euro Umsatz. Während auf der einen Seite Kassen und Konten zulegen – werden wir im Durchschnitt aber nicht leichter. Der neueste Traum: über die Analyse des genetischen Metatyps abnehmen

Von Dr. Thomas Hauer

In seiner bekannten Diät-Satire „Willkommen in Wellville“ erzählt Kultautor T. C. Boyle vom Alltag im luxuriösen Battle-Creek-Sanatorium von Dr. John Harvey Kellogg. Der hat die Welt nicht nur mit Cornflakes und Erdnussbutter beglückt, sondern ist im Jahre 1907 sogar felsenfest davon überzeugt, auf diätetischem Wege nun endlich auch den uralten Menschheitstraum vom ewigen Leben erfüllen zu können. Und dafür verehren ihn seine schwerreichen und ziemlich neurotischen Patienten wie einen Messias.

Doch der Doktor ist nicht der Einzige, der es in Wahrheit vor allem auf das Geld seiner Kurgäste abgesehen hat, denn in dieser ur-amerikanischen Version von Thomas Manns Zauberberg wimmelt es nur so von Scharlatanen jedweder Couleur. Und deren Jünger müssen wie der Romanheld mit dem treffenden Namen Will Lightbody vor allem eines: leiden. Denn Dr. Kellogg und seine Kollegen fordern nicht nur den strikten Verzicht auf Alkohol, Tabak, Fleisch und Sex – sondern natürlich in erster Linie: strenge Diät.

Nun bedeutet das amerikanische Wort „diet“ anders als der deutsche Begriff weit mehr als Diät im Sinne von Reduktions- oder Schonkost. Es umschreibt in umfassenderem Sinne die Summe der von einer Person verzehrten Nahrungsmittel, vor allem aber die der Auswahl und Zubereitung von Nahrungsmitteln zugrunde liegenden persönlichen Motive und kulturellen Anschauungen, die eine Gesellschaft und deren Ernährungsgewohnheiten prägen. Damit knüpft es an die ursprüngliche Wortbedeutung des griechischen *diata* an, das von Hippokrates, dem Urvater der Heilkunst, im Sinne von (richtiger) Lebensführung gebraucht wurde.

Heute wird dieses Forschungsfeld deshalb auch Diätetik genannt. Und vielleicht ist dieser zunehmend aus den Augen geratene Zusammenhang auch einer der Gründe, weshalb wir immer wieder billigen Diätversprechen auf den Leim gehen, die uns mit Slogans à la „Drei Kilo in drei Tagen“ für dumm verkaufen. Denn der Körper ist nun mal keine simple Maschine, bei der es mit dem Herumdoktern an ein paar Stellschrauben getan wäre, sondern ein hochkomplexer Organismus. Alleine an der Regulation von Hunger- und Sättigungsgefühl sind Dutzende biochemische Schaltkreise beteiligt.

So ist zum Beispiel nur wenigen Menschen bewusst, dass eine dauerhafte Reduzierung der Kalorien – und damit der Energiezufuhr – den Körper in höchsten Alarmzustand versetzt und er deshalb alles tut, um sein ursprüngliches Gewicht zu verteidigen. Schon wenige Tage nach Beginn einer Diät schaltet der Organismus auf

Hungerstoffwechsel um und fährt den Grundumsatz, also den aktivitätsunabhängigen Energiebedarf des Körpers, deutlich zurück. So können gesunde Erwachsene bei ausreichender Wasserzufuhr bis zu 200 Tage „auf Sparflamme“ überleben, ohne eine einzige Kalorie zu sich zu nehmen (verdurstet kann man unter ungünstigen Umständen dagegen schon innerhalb von 24 Stunden).

Nicht einmal 10 Prozent der Diätwilligen schaffen es, ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Denn die Vorstellung, die über Jahre angefütterten überflüssigen Pfunde könnten in ein paar Tagen oder Wochen durch simples Fasten oder alle erdenklichen Formen von Wunderdiäten von FdH über Trennkost und Schlankheitsspillen bis hin zu teuren Nahrungsergänzungsmitteln einfach und unkompliziert wieder zum Verschwinden gebracht werden, ist vor allem eines: hoffnungslos naiv.

Aber die Verlockung ist einfach zu groß. Schließlich spielen auch Millionen Menschen jede Woche Lotto, obwohl die Wahrscheinlichkeit, vom Blitz erschlagen zu werden, dreimal höher ist als die Chance, den Jackpot zu knacken. Was hier verkauft wird, ist ein Traum, der Traum vom ewig jungen, attraktiven und vor allem schlanken Körper. Und so macht die Diätindustrie allein in Europa mit ihren haltlosen Versprechen pro Jahr sage und schreibe rund 93 Milliarden Euro Umsatz.

Trotzdem – oder wohl eher gerade deswegen – werden wir im Durchschnitt immer schwerer. Fast alle, die es schon einmal mit einer Diät versucht haben – und das sind nach jüngsten Zahlen rund 80 Prozent aller Deutschen –, machten diese Erfahrung: Am Anfang purzeln die Pfunde wie von selbst, aber dann geht irgendwann mit sinkendem Grundumsatz praktisch nichts mehr und der Diätfrust schlägt zu. Nach einer Weile gibt man die guten Vorsätze schließlich entnervt auf und schnell sind die alten Essgewohnheiten wieder da. Doch halt: Plötzlich zeigt die Waage sogar mehr an als vor der Diät. Wie kann das sein? Ganz einfach: Der berühmte Jojo-Effekt ist eingetreten, denn der Grundumsatz fällt während einer Diät wesentlich schneller, als er nach Rückkehr zu alten Gewohnheiten wieder ansteigt. Die Devise des Körpers lautet: Man weiß ja nie – also besser noch ein paar Kilo zulegen für die nächste Hungerkrise, denn unsere Hülle kann nun mal nicht zwischen Nahrungsknappheit infolge einer Missernte und freiwilligem Verzicht unterscheiden. Aber es ist nur eine Frage der Zeit, bis wir uns wieder besseres Wissen der nächsten Abmagerungskur unterziehen, um im Bikini, beim Bewerbungsgespräch oder bei einem Date im



wahrsten Sinne des Wortes keine schlechte Figur zu machen. Ein Teufelskreis: Nach einem Dutzend Diäten oder mehr bleibt der Grundumsatz schließlich dauerhaft im Keller und abnehmen wird beinahe unmöglich.

Viele Menschen wollen auch nicht akzeptieren, dass es zu den elementaren Schutzmechanismen des Körpers gehört, mit steigendem Lebensalter tendenziell leicht an Gewicht zuzulegen. Sie versuchen deshalb alles, um wieder so dünn zu werden, wie sie mal als 15-Jährige waren – und erreichen dabei nicht selten genau das Gegenteil.

Die andere Seite der Medaille: Schon Acht- bis Zehnjährige machen sich heute vor dem Hintergrund eines für die meisten zwar unerreichbaren, aber trotzdem absolute Gültigkeit beanspruchenden Schönheitsideals Sorgen um ihr Gewicht und finden ihre Rollenvorbilder in Mager-Models mit hervorstehenden Knochen, die ihre quälenden Hungergefühle mit Hilfe von schwarzem Kaffee und Zigaretten sowie durch das Kauen von Papiertaschentüchern zu bändigen versuchen. Schöne neue schlanke Welt.

Dabei sind Körperkult und Reduktionsdiäten beileibe keine Erfindung der Neuzeit. Schon vor mehr als 2.000 Jahren gaben beleibte Römer in den antiken Seebädern entlang der Mittelmeerküste ein Vermögen dafür aus, überflüssige Pfunde wieder loszuwerden, die sie bei üppigen Festgelagen, begleitet von reichlich Falerner Wein, zugelegt hatten. Galt im alten Rom doch das von der griechischen Kunst inspirierte Ideal des gestählten Athleten- bzw. Kriegerkörpers, während bei den Frauen etwas üppigere Rundungen durchaus gern gesehen waren.

Der erste Diätapost moderner Prägung war der Venezianer Luigi Cornaro, dessen 1558 erschienener und bis ins 19. Jahrhundert einflussreicher Bestseller „Discorsi della vita sobria“ („Vom maßvollen Leben“) eine ziemlich wirre Liste verbotener und erlaubter Speisen enthält und sich vielleicht auch deswegen so gut verkauft hat, weil er den Herren neben Gewichtsverlust auch die Wiedererlangung verloren gegangener Manneskraft in Aussicht stellt – das Versprechen von mehr und besserem Sex dank Gewichtsverlust hat also offenbar schon damals als Marketingmasche funktioniert.

Waren Diäten bis in die Neuzeit aber tatsächlich in erster Linie Frauensache, ist der Wunsch nach einem Traumkörper nun längst auch in der Phantasie vieler Männer fest verankert. Und so sind wir mittlerweile mehr oder weniger alle ständig auf Diät, immer auf der Hut, nicht in vermeintliche Fettnäpfchen zu treten und uns des überbordenden Kalorienangebots und seiner unzähligen Verlockungen erfolgreich zu erwehren.

Wer sich dem Diätenterror verweigert oder gar nicht erst versucht, einen perfekten Body Mass Index zu erreichen, wird da schnell zum Außenseiter, gilt Übergewicht heute doch mehr denn je als sozialer Makel, Zeichen mangelnder Selbstkontrolle, geringer Bildung und Armut. Das Schlaraffenland hat sich in sein Gegenteil verwandelt, so scheint es. Dabei wird völlig ausgeblendet, dass das Ideal vom fettfreien Adonis- oder Twiggykörper genauso kulturell geprägt ist wie die Vorliebe für Muskelberge oder androgyne Jünglinge ohne erkennbare Körperkonturen, Schnauzbärte und Brusthaare oder eben deren Abwesenheit. Stattdessen halten es heute die meisten für ein unabänderliches Naturgesetz, das dünn schön, dick hässlich, glattrasiert sexy und beharrt unerotisch ist.

Die vielleicht gefährlichste Nebenwirkung von Körperkult und Diätenwahn ist aber die dramatische Zunahme von Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie. In zahllosen Fällen war hier eine harmlose kleine Diätkur der Einstieg in eine lebensbedrohliche Abwärtsspirale, in der die eigene Körperwahrnehmung am Ende völlig entgleist und sich selbst spindeldürre Gerippe kurz vor dem Hungertod noch für zu fett halten.

Doch was ist überhaupt dick, was dünn? In der Medizin setzt man auf den Body Mass Index, der nach der Formel Körpermasse in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat berechnet wird. Nach dieser Definition bringt es ein 1,80 Meter großer Mann mit 75 Kilo Körpergewicht auf einen BMI von ca. 23 (75:3,24) und liegt damit im Normbereich, der bei Männern laut BMI-Tabelle zwischen 18,5 und 25 liegt, bei Frauen zwischen 19 und 24.

So gesehen sind bereits mehr als die Hälfte aller Deutschen übergewichtig – Wasser auf die Mühlen der Diätindustrie. Echtes Übergewicht (Adipositas Stufe 1) beginnt gemäß dieser Formel bei

einem BMI von 30, in unserem Beispiel wären das ca. 98 kg. Schwere Adipositas (Stufe 2) bei einem BMI von 35 also etwa bei 113 Kilo. Von massivem Übergewicht (Stufe 3) sprechen Ärzte dann bei einem BMI von 40 und mehr, also ab ca. 130 Kilogramm aufwärts. Anders als die vor dem BMI lange Zeit gebräuchliche Formel des französischen Mediziners und Anthropologen Paul Broca, der das „Normalgewicht“ Mitte des 19. Jahrhunderts nach der Rasenmähermethode als Summe aus Körpergröße in Zentimetern minus 100 definierte, berücksichtigt der Body Mass Index also auch die Körpergröße.

Der in den 50er-Jahren des 20. Jahrhunderts in Mode gekommene Begriff des „Idealgewichts“ lag für Männer noch einmal 10 Prozent und für Frauen, je nach Mode, 15-20 Prozent niedriger als die Broca-Norm und ist im Wesentlichen die „Erfindung“ eines amerikanischen Lebensversicherungskonzerns, der vor allem eines zum Ziel hatte: noch mehr Geld verdienen. Über die Jahre geriet diese Fiktion dann aber trotzdem zum allseits angestrebten Gewichts- (Pardon!) Schönheitsideal.

Sind diese Zahlen aber wirklich aussagekräftig? Ist ein Bodybuilder mit einem Körperfettanteil von 6 Prozent und 110 Kilogramm Gewicht bei 1,85 Meter Größe stark übergewichtig? Nein. Trotzdem wäre er es sowohl nach Broca wie nach der BMI-Formel, vom Idealgewicht ganz zu schweigen.

Spannender ist da schon die sogenannte Waist-Hip-Ratio, also das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang. Im Idealfall liegt es bei Frauen bei maximal 0,85, bei Männern unterhalb von 1,0.

Tatsächlich empfinden Männer Frauen mit einer Waist-Hip-Ratio von exakt 0,7 kulturübergreifend als besonders attraktiv. Forscher erklären das damit, dass diese „Sanduhr-Silhouette“ ein Hinweis auf besondere Fruchtbarkeit und Gesundheit einer Frau sei. Da staunt der Mann von Welt.

Doch obwohl Schönheit im Auge des Betrachters liegt und üppige Hüften und Schenkel zu Rubens Zeiten durchaus geschätzt wurden, gibt es tatsächlich Hinweise darauf, dass die Waist-Hip-Ratio nicht ohne Bedeutung ist. Studien belegen, dass Menschen, insbesondere Männer, mit WHR-Werten von deutlich über 1, also mit klassischem Bierbauch, besonders viel viszerales Bauchfett mit sich herumschleppen. Das scheint diesen „Apfeltyp“ besonders anfällig für alle Arten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu machen. Außerdem fördert das Bauchfett auch zahlreiche entzündliche Prozesse im Körper. Das heißt im Umkehrschluss aber auch, dass ein paar Pfund mehr an Hintern und Hüften nicht unbedingt schaden. Bei dieser Betrachtungsweise wird also vor allem die Körperform bzw. die Fettverteilung, nicht aber das Verhältnis von Körpergröße und Gewicht zugrunde gelegt.

Am Ende bleiben wir etwas ratlos zurück, denn mit keiner dieser Formeln kann schlussendlich wissenschaftlich untermauert ein normales oder gar ideales Gewicht festgelegt werden – weil es das nämlich ganz einfach nicht gibt. Zu viele Faktoren spielen hier eine Rolle. Forscher sprechen deshalb in jüngster Zeit auch vermehrt vom sogenannten Wohlfühlgewicht – und dessen Bandbreite ist deutlich größer als das, was sich mit oben beschriebener Zahlenakrobatik fassen lässt. Jüngste Forschungsergebnisse legen sogar nahe, dass die Lebenserwartung bei einer – nach gängigen Formeln – als leichtes Übergewicht zu bezeichnenden Körperfülle am höchsten ist.

Doch was tun, wenn jemand wirklich unter seinem Gewicht leidet oder aus sonstigen Gründen abnehmen will? Gibt es überhaupt einen dauerhaft Erfolg versprechenden Weg?

Übliche Diäten haben vor allem eines gemeinsam: Es handelt sich um Pauschalmethoden, bei denen alle Menschen über einen Kamm geschoren werden. Da sind die mittlerweile etwas aus der Mode gekommenen Mono-Diäten à la Kartoffel-, Kohlsuppen- oder Ananas-Diät, bei denen bevorzugt ein bestimmtes Lebensmittel oder Gericht verspeist wird. Andere zielen stattdessen auf eine optimierte Nahrungszusammensetzung ab.

Galten in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts, also zur Hochzeit der Atkins-Welle, als man praktisch grenzenlos Fleisch und Fett verzehren durfte, die Kohlenhydrate als Ursache allen Übels, drehte sich der Spieß Ende der 80er Jahre um. Nun geriet das „böse“ Fett ins Visier der Diätindustrie, die die Supermärkte alsbald mit Light-Produkten zu fluten begann. Fortan sollten wir uns nämlich mit einer eiweiß- und kohlenhydratbetonten Kost schlank und glücklich schlemmen. Anfang der 2000er Jahre waren dann plötzlich erneut die Kohlenhydrate an allem schuld und die Low-Carb-Welle inklusive ihrer Spin-offs wie Glyx- und Logi-Methode oder zuletzt der Steinzeitdiät eroberten die Diätszene im Sturm. Wie praktisch für die Industrie, dass sie den Begriff Light nicht neu erfinden musste, da der sich ja problemlos auch auf Low-Carb-Lebensmittel übertragen ließ.

Mittlerweile geraten auch die Eiweiße in Verdacht, nicht ganz unschuldig an überflüssigen Pfunden zu sein, und selbst die über Jahrzehnte als Schlank- und Sattmacher gepriesenen Ballaststoffe stehen nun auf einmal am Pranger, verwandeln sie sich im Darm doch teilweise in kalorienträchtige, kurzkettige Fettsäuren, die das Abnehmen deutlich erschweren. Auch hier kommen wir also nicht wirklich weiter. Vielleicht doch besser eine ganzheitliche Ernährungsumstellung?

Wie wäre es mit der Mittelmeerdiät, die regelmäßig wieder aus der Versenkung auftaucht? Ihr „Geheimnis“: reichlich Fisch und Olivenöl, Milchprodukte wie Joghurt und Schafskäse und vor allem viel Obst und Gemüse. Klingt ziemlich vernünftig, oder? Tatsächlich attestierten Forscher den Einwohnern Kretas in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts im Rahmen einer Ernährungsstudie eine erstaunlich robuste Gesundheit. Der Haken: Die Studienergebnisse wurden in den folgenden Jahrzehnten völlig verfälscht, denn die Kreter aßen damals ganz anders, als es die moderne Form der Mittelmeerdiät nahelegt. In der Nachkriegszeit war etwa der Olivenölverbrauch im Vergleich zu heute extrem niedrig, Fisch gab es allenfalls ein- oder zweimal die Woche, Zucker gar nicht und auch Milchprodukte nur sehr selten. Stattdessen selbst gezogenes Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis und Brot. Und zwar gerade so viel, wie nötig war, um nicht zu hungern. Die Ernährungsweise der Mönche vom Berg Athos auf der nordgriechischen Halbinsel Chalkidiki entspricht noch heute weitgehend diesem traditionellen Muster. Sollen wir jetzt also alle ins Kloster?

Schließlich gibt es noch die Gurudiäten, die vor allem durch einen charismatischen Erfinder zu überzeugen suchen, der vollmundige Behauptungen aufstellt. Die lassen sich zwar in der Regel wissenschaftlich nicht belegen, aber das spielt auch gar keine Rolle, denn hier geht es ja ums Glauben, nicht ums Wissen. Idealerweise hat der Erfinder dank seiner Diät selbst mindestens 50 Kilogramm abgespeckt und nebenbei noch schwere Krankheiten besiegt – bevorzugt Krebs oder Depressionen. Der bekannteste Vertreter dieses

Typus ist wahrscheinlich Dr. Howard Hay und seine Trennkost, mit der er auch noch ganz nebenbei sein schweres Nierenleiden heilen konnte. Aktuell ganz dick im Geschäft ist Dr. Pierre Dukan, dem in seiner Heimat Frankreich, wo Millionen auf die dubiosen Radikal-Methoden des Mediziners schwören, laut Presseberichten schon mehrfach wegen unverantwortlichen Handelns und Profitgier mit der Aberkennung der Approbation gedroht wurde. Millionen scheffelt er trotzdem.

In der Kategorie „Wundermittelchen“, die die Pfunde „über Nacht“ dahinschmelzen lassen, steht seit Kurzem ein Extrakt aus grünem Kaffee ganz oben auf der Hitliste und hat damit den Hoodia-Kaktus aus der Kalahari-Wüste, den Buschmänner angeblich seit Generationen zur Unterdrückung des Hungergefühls verwenden, von der Spitzenposition verdrängt. Die im grünen Kaffee reichlich enthaltene Chlorinsäure soll wahre Wundereigenschaften besitzen – was Hollywoodstars selbstverständlich bestätigen – und schon rotiert das Millionenkarussell von Neuem. Diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

5

6

Doch was folgt aus all dem? Welche Methode ist nun die richtige? Die vielleicht wichtigste Erkenntnis im undurchdringlichen Diätendickicht ist: Es gibt womöglich gar keine für alle Menschen allgemeingültigen Ernährungsempfehlungen. Wie wäre es sonst zu erklären, dass die grönländischen Inuit, die sich seit Generationen fast nur von fettem Fisch und Robbenfleisch ernähren, dabei gertenschlank bleiben? Dass afrikanische Stämme, für die Fett und Eiweiß seit Jahrhunderten absolute Mangelware sind, sich trotz extrem einseitig kohlenhydratbetonter Kost bester Gesundheit und nach europäischen Maßstäben traumhafter Körperproportionen erfreuen? Oder dass bestimmte Menschen durch eine modifizierte Zusammensetzung der Nahrungsbausteine, also von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten, tatsächlich deutlich an Gewicht verlieren – während ihre Nachbarn oder Freunde mit derselben Methode scheitern?

Sicher ist: Bleibender Gewichtsverlust lässt sich langfristig nur durch eine dauerhafte Ernährungsumstellung in Verbindung mit Bewegung erreichen. Am Ende muss einfach die Summe der verbrauchten Kalorien größer sein als die Kalorienmenge, die in demselben Zeitraum zugeführt wurde. Das ist simple Arithmetik. Dennoch legen experimentelle Untersuchungen nahe, dass es nicht völlig egal ist, was man isst, wenn man abnehmen will. So hat eine Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung aus dem Jahr 2005 gezeigt, dass es offenbar einen direkten Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Fruchtzucker und Übergewicht gibt. Wobei das Übergewicht nicht auf vermehrte Kalorienaufnahme zurückzuführen ist, sondern darauf, dass der Fruchtzucker im Stoffwechsel Veränderungen bewirkt, die wiederum die Bildung von Körperfett begünstigen.

Außerdem wichtig: Am Ende der Diätphase muss der Körper regelrecht auf das neue Gewicht umprogrammiert werden. Nach der Set-Point-Theorie muss man das neu erreichte Körpergewicht dazu mindestens ein Jahr lang in einem eng nach oben bzw. unten abgegrenzten Korridor halten. Dann erst wird es vom Körper als neuer Standard akzeptiert und er versucht nicht länger, den alten Zustand wiederherzustellen.

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen rückt deshalb zunehmend die genetische Disposition jedes Einzelnen in den Fokus, das heißt die

individuelle Fähigkeit des Körpers, Nährstoffe zu verstoffwechseln, denn hier könnte tatsächlich der Schlüssel zur Antwort auf die Frage liegen, warum manche Menschen durch bestimmte Diäten tatsächlich abnehmen, andere jedoch nicht.

So hat das junge Kölner Startup-Unternehmen Center of Genetic Analysis and Prognosis, kurz CoGAP, den MetaCheck entwickelt, bei dem mit Hilfe einer Zellprobe aus einem Mundabstrich der sogenannte genetische Metatyp des Probanden ermittelt wird.

Unterschieden werden dabei Alpha-, Beta-, Delta- und Gamma-Typen, die sich in etwa gleichmäßig auf die Bevölkerung verteilen. Hintergrund sind evolutionäre Unterschiede – sozusagen Jäger und Sammler versus Ackerbauer –, die auch nach Hunderten von Generationen und einer vielfachen Durchmischung des Genpools noch wichtige Stoffwechselforgänge im Körper mitbestimmen und so darüber entscheiden, ob wir bei einer bestimmten Ernährungsweise zu- oder abnehmen. Was im ersten Moment ein wenig wie das Horrorszenario aus Aldous Huxleys „Brave New World“ klingt, könnte sich als Durchbruch in Sachen Gewichtsmanagement erweisen. Identifiziert werden nämlich anhand der Analyse die besonderen Eigenschaften, die den persönlichen Metabolismus prägen, denn die haben unmittelbare Auswirkungen darauf, wie der Körper Nahrung verwertet, also unterschiedliche Nahrungsbestandteile wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate verstoffwechselt.

Die Quintessenz: Während Alpha-Typen vor allem Eiweiß optimal verdauen können, Fette und Kohlenhydrate tendenziell dagegen eher in Hüftgold verwandeln, sind für Beta-Typen vor allem Kohlenhydrate problematisch. Gammas müssen bei Fett und Eiweiß vorsichtig sein, können dagegen bei Kohlenhydraten zuschlagen, während Deltas Fette und Kohlenhydrate optimal verwerten, sich jedoch vor zu viel Proteinen hüten sollten.

Aufbauend auf dem Ergebnis des MetaChecks erfolgt eine individuelle Ernährungsberatung auf Basis eines über mindestens sieben Tage akribisch zu führenden Ernährungstagebuchs. Dadurch kann ein Arzt oder Ernährungsberater den Ist-Zustand mit dem genetischen „Idealzustand“ vergleichen und den Speisezettel entsprechend modifizieren. Das Wichtigste: Es gibt keine Verbote, nur Empfehlungen. Das ganze Programm kann außerdem problemlos in den Alltag integriert werden und eignet sich daher zur dauerhaften Anwendung – einer der ausschlaggebenden Punkte, an dem konventionelle Diäten als Schnellschussmethode oft scheitern. Ohne zusätzliche Bewegung kommt man aber auch mit der CoGAP-Methode nicht ganz ans Ziel. Allerdings werden hier ebenfalls auf Grundlage der Gen-Analyse konkrete Empfehlungen gegeben, ob man eher Ausdauer- oder Kraftsportarten ausüben sollte.

In diesem Sinne sind Ansätze wie CoGAP eine Art Hightech-Variante der ursprünglichen altgriechischen Vorstellung von Diät als eine ausgeglichene Lebensweise, die den ureigensten Bedürfnissen entspricht. Deshalb gibt es bei CoGAP auch keine Gewichtsvorgaben oder festen Ziele, die erreicht werden müssen. Eine Studie der Sporthochschule Köln mit 107 Probanden zeigte allerdings, dass die Teilnehmer der MetaCheck-Testgruppe ihr Gewicht gegenüber jenen Probanden, die eine Ernährungsberatung ohne Gentest erhielten, innerhalb von neun Monaten deutlich stärker reduzieren konnten und sich vor allem auch wesentlich besser gefühlt haben. Für knapp 300 Euro kann jeder diese Typisierung inklusive Ernährungsberatung durchführen lassen.



# „Die Erfolge treten langsamer ein, sind dafür aber nachhaltig“

FRAGEN AN DR. JÜRGEN WEIHOFEN

Dr. Jürgen Weihofen betreibt seit mehr als 30 Jahren eine Praxis für integrative Naturheilkunde in Bonn. Der Ernährungswissenschaftler über den Jojo-Effekt, unser aller Grundtypus und den TRAUM VOM MASTERPLAN ZUR LANGFRISTIGEN UMPROGRAMMIERUNG DES ERNÄHRUNGS-VERHALTENS...

*pure: Wie hat sich aus Ihrer Sicht in den letzten Jahrzehnten unsere Einstellung zum Thema Essen verändert?*

**Weihofen:** Die meisten Menschen wenden für ihr Essen immer weniger Zeit und Mühe auf, konsumieren haufenweise Fastfood und industriell hergestellte Fertiggerichte. Bei den anderen läuft die Entwicklung genau in die entgegengesetzte Richtung. Sie machen sich aus ethischen, ökologischen oder gesundheitlichen Gründen mehr Gedanken um ihre Ernährung. Ihnen geht Qualität vor Quantität oder Zeitgewinn.

*Und mit welchen Problemen kommen Menschen in Ihre Praxis?*

Zum einen suchen sie meinen Rat als Ernährungswissenschaftler und Heilpraktiker. Zum anderen geht es um den Wunsch nach einer dauerhaften Reduktion des Körpergewichtes.

*Sie bieten als Alternative zu den meist nicht funktionierenden Hungerkuren den MetaCheck an. Was verbirgt sich dahinter?*

Diese Methode geht – wie meine auf den Einzelnen zugeschnittene Ernährungsberatung – von der Tatsache aus, dass jeder Mensch ein Individuum ist. Und jeder Mensch Lebensmittel deshalb anders verträgt und verarbeitet. Im Laufe der Evolution mussten wir uns immer wieder an neue Lebensbedingungen anpassen. Dieser Prozess verlief jedoch nicht bei allen Menschen gleich, daher entwickelten sich verschiedene Stoffwechsel- bzw. Metabolismus-Typen. Mit Hilfe einer modernen DNA-Analyse wie sie zum Beispiel das Labor CoGAP anbietet, lassen sich relativ preiswert diese genetischen Veranlagungen ermitteln.

*Wie läuft so eine Analyse ab?*

Eine Speichelprobe wird anonymisiert an das Labor geschickt. In der Zwischenzeit notiert der Klient über sieben Tage, was er isst und trinkt. Das werte ich aus hinsichtlich der Verteilung der Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Bei Frauen ermittle ich zudem den Typus in Bezug auf die Geschlechtshormone. Das Ergebnis aus dem Genlabor zeigt den Stoffwechseltyp mit Empfehlungen für die angepasste Zufuhr von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Diesen „Soll-Wert“ vergleiche ich mit dem „Ist-Wert“ aus der Ernährungsauswertung. Anschließend gebe ich auf die individuellen Ess- und Lebensgewohnheiten angepasste Ernährungs- und Trainingsempfehlungen. Man muss also nicht seine Gewohnheiten komplett aufgeben, sondern nur dort korrigieren, wo sie nicht zum genetischen Typ passen. Die Empfehlungen münden in einer gesunden, vollwertigen

Ernährungsform. Wohlgermerkt, es handelt sich dabei nicht um eine Diät! Die Erfolge treten langsamer ein, sind dafür aber nachhaltig.

*Sie geben Trainingsempfehlungen? Liefert der CoGAP MetaCheck denn auch hierfür konkrete Hinweise?*

Ja, denn neben dem Stoffwechseltyp ermittelt der Gentest auch den Bewegungstyp. So erfährt man, ob man leichter mit Ausdauer- oder mit Schnellkraftbewegungen Kalorien verbrennt.

*Und der genetische Grundtypus bleibt das ganze Leben lang unverändert? Gerade das macht diesen Ansatz ja so erfolgreich.*

*Also liefert der CoGAP MetaCheck quasi die Grundlagen für einen Masterplan zur langfristigen Umprogrammierung des Ernährungsverhaltens auf Grundlage der individuellen genetischen Disposition?*

Fast richtig! Denn das CoGAP-Laborergebnis alleine reicht zur Umprogrammierung nicht aus. Ändern können Sie erst etwas, wenn Sie wissen, wie und wo Ihre derzeitige Ernährungsform davon abweicht. Angenommen, Sie sind ein Typ, der Eiweiß gut verstoffwechselt. Der Gentest empfiehlt Ihnen, relativ viel Energie in Form von Eiweiß zuzuführen, zum Beispiel 22 %. Ohne eine Auswertung Ihrer jetzigen Ernährungsform würden Sie demnach Ihren Eiweißkonsum steigern. Was aber, wenn Sie bereits jetzt bei 30 % oder gar 50 % liegen? Dann kann eine weitere Steigerung sogar negative Effekte haben. Deshalb sind ein Soll-Ist-Vergleich und eine fachlich fundierte Beratung absolut notwendig.

*Welchen Nutzen außer Gewichtsreduktion bringt das Programm?*

Meine Klienten berichten, dass sie sich mit der auf ihren Typ optimierten Ernährung besser fühlen. Sie sind nicht mehr so müde und energielos nach dem Essen, sondern insgesamt fitter und leistungsfähiger. Das führe ich neben der Optimierung der Hauptnährstoffe auch auf meine Empfehlungen zur Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zurück, die stets Teil meines Beratungspakets sind.

---

► Dr. Jürgen Weihofen studierte und promovierte in Ernährungswissenschaften an der Universität Bonn und ist seit 1983 als selbstständiger Ernährungsberater sowie als Buchautor tätig. In seiner integrativen Naturheilpraxis in Bonn arbeitet der Diplom-Ökotrophologe und Heilpraktiker mit konventionellen ebenso wie mit komplementären Methoden, die individuell auf den einzelnen Klienten zugeschnitten sind. Darüber hinaus gründete Weihofen ein Reformhaus-Einzelhandelsunternehmen, einen Verlag für Gesundheits-Ratgeber sowie ein interdisziplinäres Gesundheits-Zentrum.

[www.dr-weihofen.de](http://www.dr-weihofen.de)