



GENießen – was zu mir passt

Genetische Analyse des Stoffwechsels soll beim Abnehmen helfen

Mittels einer DNA-Analyse herausfinden, welche Ernährung und welcher Sport am besten zu einem passen – und so die Figur optimieren: Das verspricht der CoGAP MetaCheck. Was aber ist der Unterschied zu Diätformen wie Low Carb, Schlank im Schlaf, FdH etc.? Die Redaktion des Insider-Magazins hat sich die neue Methode genauer angesehen und dabei einiges über den Stoffwechsel gelernt.

Die Methode ist noch recht jung: Seit knapp einem Jahr offeriert CoGAP seinen MetaCheck und baut ein Netzwerk von immer mehr Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Heilpraktikern auf. Diese beraten Interessierte und nehmen auch gleich eine Speichelprobe, die sie zur Analyse ins Labor schicken. Einer dieser Ernährungswissenschaftler ist Dr. Jürgen Weihofen aus Bonn. Er erklärt, wie solch eine Genuntersuchung auf dem Weg zur Wunschfigur helfen kann. Der Grundgedanke: Jeder Mensch hat einen individuellen Stoffwechsel und baut bestimmte Nährstoffe schneller ab als andere.

Zu einer bewussten Ernährung gehören hochwertige Fette

Welche das sind, verraten die Gene. Aber was bedeutet eigentlich „Stoffwechsel“? „Unser Körper wandelt aufgenommene Nahrung in körpereigene Substanz um. Bekommt der Körper zu viel Nahrung, speichert er gerade nicht benötigte Energie als Fett – für kommende schlechte Tage“, so Dr. Jürgen Weihofen.

Reserve für Notfälle

Der 58-jährige erläutert weiter, dass die Ursachen für diese körpereigene Vorratshaltung in der Steinzeit liegen: „Hungersnöte sind in unseren Breiten selten geworden – unser Körper wartet allerdings immer noch darauf“, so der Experte. Wird eine solche Not nun durch Fasten oder kalorienreduzierte Diäten simuliert, stellt der Körper seinen Verbrauch um. Das bedeutet: Alles, was man nach der Diät wieder mehr isst, geht direkt auf die Hüften. Das ist der berühmte Jo-Jo-Effekt.

Eine bessere Strategie: sich laufend gesund ernähren und Sport treiben. CoGAP geht nun einen Schritt weiter und erklärt, was für wen ganz individuell am besten ist. Zum besseren Verständnis hilft erneut der Blick in die Vergangenheit: Während Jäger als „Fleischfresser“ gut Proteine abbauen konnten, war der Stoffwechsel der Bauern an Kohlenhydrate gewöhnt. Genau diese Stoffwechseltypen gibt es auch heute noch. CoGAP hat sie in Meta-Typen eingeteilt und verspricht: Verglichen mit Personen, die ihren individuellen Stoffwechseltyp nicht kennen, verlieren Personen, die sich gemäß ihrem Meta-Typ ernähren, zweieinhalb Mal mehr Gewicht. Die Genanalyse basiert auf mehreren Hundert wissenschaftlich validierten medizinischen Studien. Der eigentliche Test ist schnell

gemacht: Mit einer Art sterilem Wattestäbchen streift Dr. Jürgen Weihofen oder einer seiner Kollegen die Wangeninnenseiten ab, verpackt es und schickt es an CoGAP – alles ganz anonym. Alternativ bietet er zusammen mit CoGAP eine Fernanalyse an.

Nach zwei bis drei Wochen kommt dann das Ergebnis per Post. In einer Mappe stehen alle Informationen zum ermittelten Stoffwechseltyp sowie Ernährungs- und Sporttipps. Dr. Jürgen Weihofen und seine Kollegen bieten zudem eine persönliche Beratung an, wahlweise auch per Telefon oder über Skype. „Es gibt dabei keine strengen Regeln und letztendlich entscheidet jeder selbst, was er aus den Ergebnissen macht.“ **ach** ■



Eiweiß oder Kohlenhydrate für die schlanke Linie? Die Gene sollen es verraten

