

fitness[®]

MANAGEMENT

I N T E R N A T I O N A L

for me do

GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION

Wissenschaftlich geprüfte Produkte
für Ihr Gesundheitsstudio!

Galileo-Training



MetaCheck fitness[®]



MetaCheck POWER[®]



Körperanalyse

for me do GmbH | info@formedo.de | Tel. 05334 / 94 86 16 | www.formedo.de

MetaCheck fitness®

Gewichtsregulierung mit Gentest – ein Selbstversuch



Prof. Dr. Volker Nürnberg ist Partner bei BDO, einer führenden Prüf- und Beratungsgesellschaft und Professor an mehreren Universitäten auch im internationalen Kontext. Er verbringt mindestens 60 Prozent der Woche auf Reisen, pflegte unregelmäßige Essgewohnheiten mit vielen abendlichen Geschäftsessen und hat wenig Zeit für sportliche Aktivitäten.

Zahlreiche Diät-Versuche ohne nachhaltigen Erfolg

Ein derartiger Lebensstil macht sich früher oder später bemerkbar. Bei mir führte er äußerlich zu einer starken Gewichtszunahme sowie innerlich zu einer schlechten körperlichen Fitness. Das Resultat: Übergewicht, BMI bei 29, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und erhöhtes Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie z. B. Herz- und Gefäßkrankheiten.

Nachdem das Unwohlsein die Faulheit besiegt hatte, quälte ich mich durch den Wirrwarr an unzähligen Diätvorschlägen, um zu einem gesünderen, bewegungsreicheren Lebensstil zu gelangen. Die Suche nach der optimalen Diät gleicht jedoch der Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Weniger Kalorien aufnehmen, keine Mahlzeit mehr nach 18 Uhr, der betrieblichen Laufgruppe anschließen, Sport am Wochenende treiben und auf eine fettarme Ernährung achten. Da sich keiner der Ansätze in meinen beruflichen Alltag integrieren ließ, war eine langfristige Umsetzung unmöglich. Der Jojo-Effekt schlug jedes Mal zu und verschlang meine hart erkämpften Erfolge so schnell wie sie gekommen waren. Meine Versuche begünstigten vielmehr eine nachfolgende verstärkte Gewichtszunahme, sodass ein nachhaltiger Erfolg unmöglich erschien.

Da ich beruflich sehr stark eingespannt bin, darf das richtige Konzept für mich nicht zu kompliziert und zeitaufwendig sein. Es sollte sich an meine gewohnten Lebensumstände anpassen können und auch auf Reisen sowie bei Geschäftsessen umsetzbar sein. Zudem stand für mich fest: Punktesysteme, Lebensmittelwaagen, Kalorienzählen oder Gruppensitzungen sind bei mir definitiv fehl am Platz!

Die Idee: Gentest zur Bestimmung des individuellen Stoffwechselltyps

Über die 'for me do GmbH' wurde ich zufällig auf den MetaCheck fitness® aufmerksam. Die Analyse bietet eine individuelle Stoffwechseluntersuchung auf DNA-Basis. Durch die genetische Stoffwechselanalyse können personalisierte, auf die individuellen genetischen Veranlagungen abgestimmte Empfehlungen im Bereich Ernährung und Bewegung ausgesprochen werden. Das Ziel liegt dabei auf einer schnelleren, effektiveren und insbesondere nachhaltigen Gewichtsreduktion.

Die Durchführung ist dabei unkompliziert. Sie müssen lediglich eine Probe ihres Wangenschleims in Form eines Hautabstrichs abgeben. Im Anschluss wird die DNA im Labor gereinigt, unter-

sucht und anonymisiert ausgewertet. Als Ergebnis wird ihr individueller Meta-Typ (Stoffwechselltyp) bestimmt, der Aufschluss über ihre optimale Diät-Art gibt, die dann auf ihren Genotypen abgestimmt ist.

Individuelle Trainings- und Ernährungspläne für meinen Meta-Typ

Mein Ergebnis: Ich bin der Beta-Typ. Der Meta-Typ Beta verstoffwechselt neben den Proteinen auch Fette gut, sodass beim Abnehmen insbesondere auf eine kohlenhydratarme Kost geachtet werden sollte. Jeder Meta-Typ weist zudem noch eine stoffwechselbezogene Sportvariante auf. In meinem Fall war dies die Ausdauervariante E, die durch einen hohen Kalorienverbrauch durch Ausdauersportarten gekennzeichnet ist.

Die Informationen aus meiner MetaCheck fitness®-Analyse wurden mir in Form von leicht verständlichen Darstellungen aufgezeigt und mit meinem Ziel der Gewichtsreduktion in Verbindung gesetzt. Detaillierte Erläuterungen zu meinem Meta-Typ, den verschiedenen Ernährungsfaktoren, diversen Lebensmittelarten sowie weiteren nützlichen Gesundheitsinformationen lieferten mir ein erstes Basiswissen für meinen Start in ein nachhaltig gesünderes Leben.

Besonders hilfreich waren die Empfehlungen für eine Meta-Typ gerechte Ernährung zum Abnehmen in Form von individuellen Ernährungsvorschlägen, Rezeptideen für die verschiedenen Mahlzeiten sowie einer Lebensmittelliste zur Übersicht von gut bis schlecht geeigneten Nahrungsmitteln für eine Gewichtsabnahme. Darüber hinaus wurden mir Empfehlungen für meine persönliche Sportvariante aufgezeigt. Diese reichten von diversen Geräte- und Kurstipps über umfangreiche Erklärungen zu Trainingsmethoden bis hin zu typgerechten Trainingsarten mit individuellen Trainingsbeispielen und -plänen.

Welche zusätzliche Hilfe brauche ich?

Auf dem ergänzenden CoGAP® Ernährungsportal habe ich angepasste Rezeptvorschläge und Diätpläne für meinen Meta-Typen sowie meinen Kalorienbedarf gefunden. Berücksichtigt wurden ebenfalls weitere persönliche Merkmale wie Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht und körperliche Aktivität.

Um mein Ernährungswissen zusätzlich etwas aufzufrischen, habe ich einen von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlten Online-Kurs gemacht. Hier empfiehlt sich zum Beispiel der LowFett 30-Online-Ernährungskurs, der durch wichtige Ernährungsgrundlagen, Regeln für ein besseres Essverhalten und gesünderes Kochen auf eine nachhaltige Ernährungsumstellung abzielt.

Ohne Bewegung und Sport geht es nicht! Demnach benötigte ich eine Lösung, die auch mobil einsetzbar ist und mich kontinuierlich motiviert. Deshalb habe ich mich hier zweier virtueller Lösungen über eine APP bedient. Rein internetbasierte Angebote führen aber meist nicht zum Erfolg, deshalb habe ich mich kontinuierlich eines Personal Trainers jeweils an meinem Heimat- und Dienort bedient.

Mein persönliches Ergebnis und Fazit

Ich bin überaus zufrieden mit meinem Vorhaben einer nachhaltigen und gesunden Gewichtsreduktion. Ich konnte dauerhaft 15 Kilo abnehmen, sodass ich nun bei einem BMI von 24 bin. Zudem konnte ich meine Leistungsfähigkeit und Ausdauer

deutlich verbessern sowie zahlreiche optimale Gesundheitswerte wie z. B. Körperfett, Cholesterin und Blutdruck erhalten.

Aufgrund der gezielten Kombination der individuellen Ernährungs- und Bewegungsprogramme war eine solch schnelle, gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion möglich. Eine Verbesserung meines allgemeinen Wohlbefindens konnte ich ebenfalls durch eine auf die genetische Verfassung angepasste Lebensweise erreichen.

Die Lebensmittellisten lassen sich selbst als Laie in nur kürzester Zeit verstehen. Ich musste weder hungern noch schlug mein üblicher JoJo-Effekt zu. Die Anwendungen waren unkompliziert, ich konnte die Ernährungsempfehlungen sogar beim Lunch mit Geschäftspartnern umsetzen und der Erfolg stellte sich fast wie von selbst ein.

Ausblick – Ein Blick in die Zukunft

Aufgrund der gezielten Diagnostik zur individuellen Ernährungs- und Trainingsplanung sticht MetaCheck fitness® aus allen anderen Maßnahmen und Programmen gegen Übergewicht heraus. Laut einer Studie führt eine genotypgerechte Ernährung sogar zu einer etwa 2,5-mal höheren Gewichtsabnahme im Vergleich zu herkömmlichen Ernährungsempfehlungen.

Auch in der Medizin lässt sich ein steigender Trend an DNA-Analysen verzeichnen, der sich sowohl in der Zunahme an Studien rund um die Genetik als auch durch die starke Veränderung in der personalisierten Medizin bemerkbar macht. Eine ähnliche Analyse ist beispielsweise der Gentest für Medikamente, bei dem man die Wirkung von Schmerzmittel oder Psychopharmaka ermitteln kann.

Zahlreiche Forscher plädieren demnach schon heute für personalisierte Diäten und Abnehmpläne, die stark auf den individuellen Stoffwechsel zugeschnitten sind. Wissenschaftliche Ergebnisse unterstreichen den weiteren Bedarf an personalisierten Diätsempfehlungen sowohl für die Gewichtsreduktion als auch für die allgemeine Gesundheitsförderung. Dennoch spielen Lifestyle-Faktoren wie Sport oder Schlaf weiterhin eine wesentliche Rolle bei der Umsetzung und Wirkung einer Diät. ■

www.formedo-metacheck.de

