

# Viernheimer Nachrichten

Die kostenlose Online-Zeitung für Viernheim und Umgebung

[Startseite](#) [Viernheim](#) [Polizei-Nachrichten](#) [Nachbarschaft](#) [Allgemein](#) [Sport](#) [Ratgeber ▾](#)  
[Veranstaltungen](#) [Fundgrube ▾](#) [Vereins-Termine ▾](#)

Sie sind hier : [Startseite](#) » [Gesundheit](#) » Die Gene essen mit – Gesundheitskonzept: Wer abnehmen will, muss den Stoffwechselltyp berücksichtigen

## Die Gene essen mit – Gesundheitskonzept: Wer abnehmen will, muss den Stoffwechselltyp berücksichtigen

(djd). Wer abnehmen will, benötigt vor allem Geduld und Disziplin. Denn trotz Verzicht bleiben die Erfolge von Diäten häufig hinter den Erwartungen zurück. „Besonders groß ist der Frust, wenn



- Im Labor werden die Werte ermittelt, die für den Stoffwechselltyp entscheidend sind.

Foto: djd/Leichter Leben

Abspeckprogramme, die bei Bekannten die Pfunde purzeln ließen, im Selbstversuch kaum Wirkung zeigen. Die Tatsache, dass Menschen unterschiedlich auf Diäten ansprechen, ist aber kein Zufall“, so Beate Fuchs vom Verbraucherportal [Ratgeberzentrale.de](http://Ratgeberzentrale.de). Offenbar gebe es einen engen Zusammenhang zwischen den Genen und der Nahrungsverwertung. Wie Ernährungswissenschaftler feststellten, sind die Erbanlagen mitverantwortlich dafür, welche Nährstoffe wir besser oder schlechter verstoffwechseln.

### Ernährung auf den Stoffwechselltyp abstimmen

Mit Hilfe des Gesundheitskonzepts von „Leichter leben in Deutschland“ beispielsweise kann man den Ernährungsstil finden, der an die persönlichen Bedürfnisse angepasst ist. Zunächst sollte der individuelle Stoffwechselltyp bestimmt werden. Dazu ist nur ein Abstrich der Wangenschleimhaut nötig, dieser wird in einer der teilnehmenden Apotheken genommen und im Labor analysiert. Anhand der nutrigenetischen Stoffwechselanalyse „MetaCheck“ kann dann bei der

Ernährungszusammenstellung die genetische Veranlagung berücksichtigt werden. Zudem wird über die Analyse festgestellt, welche Sportart als Unterstützung beim Abnehmen zu empfehlen ist. Unter [www.Llid-metacheck.de](http://www.Llid-metacheck.de) gibt es ein Verzeichnis der Apotheken, die den Test anbieten.

## **Stoffwechsel umprogrammieren**

Der Blick auf die Gene dient als personalisierte Anleitung für einen gesunden Lebensstil. Abhängig von den bisherigen Ernährungsgewohnheiten sind oft nur kleine Änderungen beim Essen und Trinken erforderlich, um den Stoffwechsel „umzuprogrammieren“. Dabei wird der Organismus an den ersten beiden „Zündungstagen“ von Einlagerung auf Abgabe programmiert und die Öffnung der Fettzellen erreicht. Als Nebeneffekt verschwinden Hungeranfälle und die Lust auf Süßigkeiten. Anschließend wird nicht gehungert oder gefastet, sondern es werden täglich drei individuell abgestimmte Hauptmahlzeiten verzehrt.

## **Genussplan für die Traumfigur**

(djd). Um zu erfahren, wie der eigene Stoffwechsel Makronährstoffe verarbeitet, ist eine genetische Analyse erforderlich. Schon ein einfacher Wangenabstrich, der in einer der teilnehmenden Apotheken gemacht werden kann, reicht aus, um das erforderliche Genmaterial zu gewinnen. Danach wird die anonyme Genprobe in einem zertifizierten Labor analysiert. Mit der Laborauswertung erhält der Kunde in der betreuenden Apotheke eine umfassende Beratung und einen 100seitigen Meta-Check-Genussplan, der das Abnehmen einfach macht. Mehr Informationen: [www.Llid-metacheck.de](http://www.Llid-metacheck.de)