

Studie: Gene bestimmen Übergewicht

Informationsvortrag und Einstiegskurs zum Abnehmen bei Dr. Möckel

Regensburg - „Viele Diäten scheitern, weil sie nicht zu dem Menschen passen“, sagt Dr. Frank Möckel vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) Regensburg. Eine Diät müsse individuell auf eine Person zugeschnitten sein.

Möckel erklärt auch, warum: „Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel.“ Durch die Gene könne man daher den individuellen Stoffwechsel deutlich besser ermitteln. Lange war der Mensch „Jäger und Sammler“ (ca. 100.000 Generationen) mit viel Bewegung und einer eher eiweißbetonten Ernährung. Weitere 500 Generationen lebte er als Bauer mit einer hauptsächlich kohlenhydratreichen Ernährung. Nur ganz wenige Generationen alt ist das Industriezeitalter, bei dem Bewegung fehlt.

Die menschlichen Erbanlagen haben sich damit vor allem an

die Situation als „Jäger und Sammler“ oder Bauer angepasst. Auch heute noch bestehen in den Erbanlagen Unterschiede hinsichtlich dieser Anpassung. Sie erklären unterschiedliche Reaktionen auf Lebensmittel und damit auch Programme zur Gewichtsreduktion. Der Einfluss der Gene bei Übergewicht und Adipositas wurde bislang offenbar unterschätzt. Aktuelle Studien aber zeigen, dass allein beim Appetit genetische Faktoren einen Anteil von bis zu 75 Prozent haben.

Mit einem neuen ganzheitlichen Konzept wird erstmalig unter Einbeziehung des genetischen Codes die Veranlagung berücksichtigt und so der Ernährungsverwertungstyp aufgezeigt. So weiß jeder, welche persönliche Ernährungsweise optimal für ein schlankes, langes und gesundes Leben ist.

Der Gentest bildet, zusammen mit den Blutwerten, die Basis für eine umfassende wissenschaftliche Empfehlung zu Lebensgewohnheiten und Ernährung. Dabei werden u.a. folgende Leit-Gene überprüft: das „Kohlenhydrat-Eiweiß-Gen“, das eine Tendenz zum „Jäger und Sammler“ – einen guten Eiweißverwerter – oder zum „Ackerbauern“, der Kohlenhydrate besser verwertet, erkennen lässt, das „Fettmengen-Gen“, das darüber Auskunft geben kann, wie gut Fett vertragen wird, sowie das „Bewegungs-Gen“, das Auskunft gibt, ob zum Abnehmen Bewegung ein unbedingtes Muss ist.

Die Gene und Stoffwechselfparameter geben außerdem Aufschluss über die individuellen Risiken zu Entzündungsneigung, Alzheimer oder Atherosklerose. Dieses Wissen dient vor allem einer aktiven Vermeidung dieser



Die längste Zeit seiner Entwicklung war der Mensch Jäger und Sammler

Krankheitsrisiken durch einen optimierten Lebensstil mit einem veränderten Ernährungs- und Bewegungsverhalten.

Am Donnerstag, 22. Januar, beginnt um 19.30 Uhr im Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) ein Informationsvortrag. Am Donnerstag, 29. Januar, startet ein intensiver Einstiegskurs zur Gewichtsreduktion („Power-Kurzprogramm“).