WIENERIN

Nr. 360, September 2019
Österreich € 4,20
www.wienerin.at

MIT-KIND-SPEZIAL
Wie altersgerechte Aufklärung geht und warum Homeschooling jetzt trendig ist

THINK BIG
Große Größen sind in der Mode Nischenprogramm. Warum eigentlich?

ICH MACH DAS!

Der Weg zum Erfolg kann steinig sein – Chefinnen erzählen, warum Frauen ihn trotzdem gehen sollten. Von großen Erwartungen, Business-Träumen und Angst vor dem Scheitern

Österreichische Post AG, P.b.b. 02Z032632 P, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG, Ghegastraße 3, Top 1.1, 1030 Wien / Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

Nimm's persönlich!

TRENDALARM. Low Carb, Keto und Paleo können einpacken – jetzt essen wir nach DNA-Analyse.

TEXT *Birgit Brieber*
PAPERCUT *Offfen*

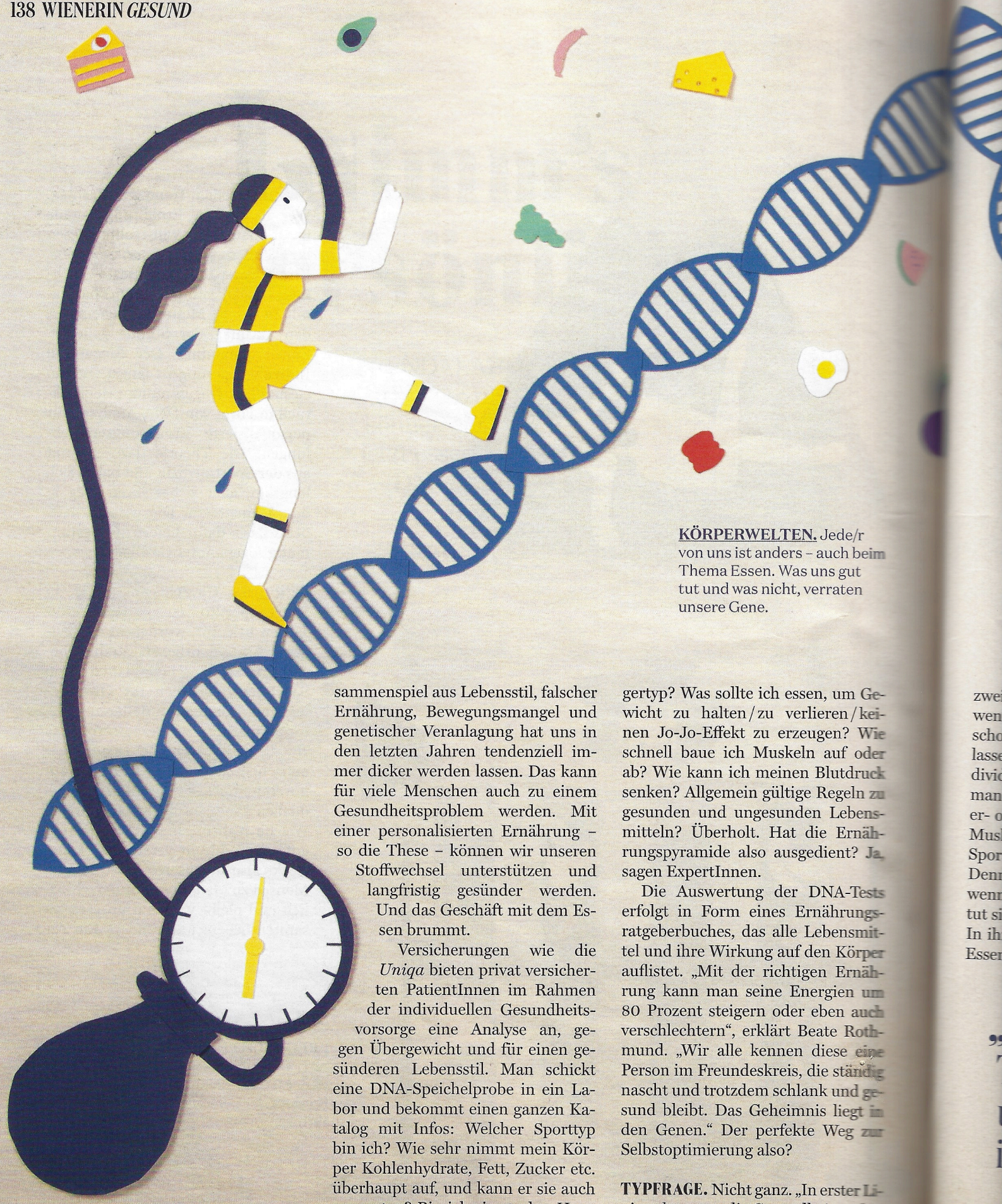




Jedem Trend sein Hashtag. Wer in Sachen Ernährung gerade up to date sein will, sollte diesen hier kennen: *#eatpersonalizednotless*. Ernährungspädagogin Beate Rothmund (beaterothmund.com) hat damit in ihrem Metier, so scheint es, den Hashtag der Stunde geliefert. Zum Verständnis: Der Megatrend Individualisierung ist längst auch in Gesundheitsfragen omnipräsent, aktuell in Form von DNA-Analysen für personalisierte Ernährungsempfehlungen. Die Theorie dazu stammt aus der Sportmedizin und bahnt sich langsam, aber sicher ihren Weg in den Mainstream. Die wissenschaftliche Basis dafür liefert die Bestimmung sogenannter Gewichtsgene.

GENPOOL. Gewichtsgene sind in Spitzensportkreisen seit den 1970er-Jahren bekannt, wurden in unzähligen wissenschaftlichen Studien besprochen und schon damals von SportmedizinerInnen für OlympionikInnen genutzt, um deren Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Nutrigenetik beschäftigt sich mit genetischen Abweichungen, die sich auf unseren Stoffwechsel und den individuellen Nährstoffbedarf auswirken. Welche Nahrungsmittel der Körper gut oder schlecht verarbeiten kann, steckt also in unserer DNA, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und bleibt während unseres gesamten Lebens unverändert. Ein Zu-➤

GUT BEOBACHTET. Einmal die eigene DNA analysieren lassen und nie wieder falsch essen: So lautet das Konzept der personalisierten Ernährung.



KÖRPERWELTEN. Jede/r von uns ist anders – auch beim Thema Essen. Was uns gut tut und was nicht, verraten unsere Gene.

sammenspiel aus Lebensstil, falscher Ernährung, Bewegungsmangel und genetischer Veranlagung hat uns in den letzten Jahren tendenziell immer dicker werden lassen. Das kann für viele Menschen auch zu einem Gesundheitsproblem werden. Mit einer personalisierten Ernährung – so die These – können wir unseren Stoffwechsel unterstützen und langfristig gesünder werden. Und das Geschäft mit dem Essen brummt.

Versicherungen wie die *Uniqa* bieten privat versicherten PatientInnen im Rahmen der individuellen Gesundheitsvorsorge eine Analyse an, gegen Übergewicht und für einen gesünderen Lebensstil. Man schickt eine DNA-Speichelprobe in ein Labor und bekommt einen ganzen Katalog mit Infos: Welcher Sporttyp bin ich? Wie sehr nimmt mein Körper Kohlenhydrate, Fett, Zucker etc. überhaupt auf, und kann er sie auch verwerten? Bin ich ein starker Hungertyp? Was sollte ich essen, um Gewicht zu halten/zu verlieren/keinen Jo-Jo-Effekt zu erzeugen? Wie schnell baue ich Muskeln auf oder ab? Wie kann ich meinen Blutdruck senken? Allgemein gültige Regeln zu gesunden und ungesunden Lebensmitteln? Überholt. Hat die Ernährungspyramide also ausgedient? Ja, sagen ExpertInnen.

Die Auswertung der DNA-Tests erfolgt in Form eines Ernährungsratgeberbuches, das alle Lebensmittel und ihre Wirkung auf den Körper auflistet. „Mit der richtigen Ernährung kann man seine Energien um 80 Prozent steigern oder eben auch verschlechtern", erklärt Beate Rothmund. „Wir alle kennen diese eine Person im Freundeskreis, die ständig nascht und trotzdem schlank und gesund bleibt. Das Geheimnis liegt in den Genen." Der perfekte Weg zur Selbstoptimierung also?

TYPFRAGE. Nicht ganz. „In erster Linie geht es um die Gesundheit und in



zweiter Linie ums Abnehmen. Auch, wenn man sein Wunschgewicht schon hat, kann man auswerten lassen, welche Nahrungsmittel individuell gesund sind und welche man meiden sollte. Bin ich Ausdauer- oder Krafttyp? Verliere ich leicht Muskelmasse, ja oder nein? Welche Sportart ist die effektivste für mich? Denn nichts ist frustrierender, als wenn man viel Sport macht und es tut sich nichts", so Beate Rothmund. In ihrer Praxis sitzen vor allem vom Essen überforderte und frustrierte KlientInnen, die nach eigenen Aussagen schon alles probiert haben, sich trotz vermeintlich gesunder Ernährung immer noch schlapp fühlen, übergewichtig sind oder die berühmten letzten drei bis fünf Kilo nicht loswerden. Mithilfe des Ernährungsratgebers bekommt man Sicherheit in Ernährungsfragen, egal, ob man die Analyse mit 16 oder 60 Jahren macht. Eine Gesamtanalyse liegt bei etwa 400 Euro, eine Nachbesprechung der Ergebnisse bei 120 Euro.

Kritischen Stimmen, die meinen, ein derart wissenschaftlicher Zugang zum Thema Ernährung zerstöre irgendwann das gesunde Köpergefühl, entgegnet Beate Rothmund: „Also ich erlebe das in meiner Praxis anders. Die meisten Menschen sind doch mit dem Thema Ernährung völlig überfordert und können nicht erspüren, was ihnen gut tut. Viele meiner Kundinnen und Kunden sagen, dieses oder jenes Lebensmittel hätten sie als Kind schon nicht gemocht, aber über die Jahre haben sie sich antrainiert, es zu essen, weil sie dachten, es ist gut für sie. Also haben viele Menschen Dinge gegessen, die ihnen gar nicht gut tun und eigentlich auch nicht geschmeckt haben, rein aus diesem Gesundheitsdenken heraus."

Haben sich viele von uns also vielleicht jahrelang umsonst kasteit und hätten eigentlich nach Lust und Laune Pizza und Pasta essen können, weil sie sowieso gute KohlenhydratverwerterInnen sind? Jein, denn auch bei Kohlenhydraten gibt es gute und schlechte. Fakt ist: Durch Ernährungstrends und die ständige Verfügbarkeit von exotischen Beeren, Früchten und irgendwelchen Samen aus entlegenen Gebieten der Erde sind wir zwar von sogenannten Superfoods umgeben, bleiben aber trotzdem unterversorgt, weil wir eben nicht das Richtige essen. „Superfoods, die uns alle gesünder machen, gibt es so gar nicht. Gerade die gehypten Chiasamen, Datteln oder Leinsamen, sagt man ja, sind sehr gesund. Aber das gilt eben nicht für jeden. Ich habe sehr viele Auswertungen von Kunden, die vertragen überhaupt keine Datteln und Chiasamen, weder, um abzunehmen, noch, um gesünder zu werden. Viele meiner Klienten fallen aus allen Wolken, wenn sie das hören." Angst, dass dabei natürlicher Gusto verloren geht, braucht man übrigens nicht haben. „Intuitiv essen kann man schließlich auch, wenn man nach Lust und Laune aus der Liste an Lebensmitteln auswählt. Verbote gibt es keine", so Rothmund. Der Unterschied: Jede/r von uns hat durch die Analyse zu jedem Zeitpunkt die Kontrolle darüber, etwas zu essen, das gesund ist und dem eigenen Körper wirklich gut tut. „Meine Kundinnen sagen oft, sie fühlen sich beim Thema Essen jetzt zum ersten Mal frei."

ZUKUNFTSMUSIK. Ob sich die DNA-Analyse langfristig durchsetzt, was mit all den analysierten Daten passiert und wie man verhindert, dass sie in die falschen Hände gelangen, wird uns wohl trotzdem noch eine Weile beschäftigen. Der seit Jahren wachsende Trend in Richtung präventive Ernährungsmedizin, die schon bei Kindern und Jugendlichen ansetzt, ist aber wohl kaum aufzuhalten. Wer sich laufend um seine Gesundheit kümmert, muss sich später nicht um seine Krankheiten kümmern. Stellt dieser Ernährungstrend also alles bisher da Gewesene in den Schatten? Wir halten Sie auf dem Laufenden. ▬

„Die meisten Menschen sind beim Thema Essen völlig überfordert und können nicht erspüren, was ihnen gut tut."