19. JUNI 2019 / € 3,90

DAS FRAUEN -MAGAZIN ÖSTERREICHS

woman

DIE KANZLERIN
Eine Vertraute über ihre private Seite

KENNEN SIE SCHON IHREN GEN-CODE?
Was wir essen und wie wir uns bewegen sollen

DER WEG IST DAS ZIEL
Warum Camping wieder cool ist
PLUS: Die Top-Routen

IHR EXTRA:
Etiketten für Marmeladen, Säfte & Co.

MEHR GEFÜHL, BITTE!

50 Jahre Liebe – Zwei Promi-Paare erzählen, wie die Ehe gelingt / Nie wieder Selbstsabotage: So holen Sie sich die Kontrolle über Ihr Leben zurück! / Zart & hart: Wenn Männer weinen ... /

Österreichische Post AG MZ 02Z032151 M
VGN Medien Holding GmbH, Taborstraße 13,
1020 Wien. Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

Man spuckt ein Mal aufs Wattestäbchen, und ab ins Labor damit. Zurück kommt der perfekte Abnehm-Plan. Das versprechen zumindest die neuen **DNA-ANALYSEN ZUM STOFFWECHSEL.** Doch ist es wirklich so einfach? Was genau wird da untersucht, und wie geht man mit den Erkenntnissen um? Wir haben nachgefragt. Plus: Vier Leserinnen haben das Tool bereits ausprobiert.

WIR ESSEN, WAS DEN GENEN SCHMECKT

Kohlenhydrate am Abend? Nein, bloß nicht. Davon werde ich ja dick. Ein Credo, das in ganz vielen Köpfen steckt. Und dabei stimmt das vielleicht gar nicht. Haben wir uns jahrelang umsonst kasteit? Jein. Die Antwort liegt in den Genen. Die machen gerade Furore in Bezug auf die Ernährung. Eine DNA-Analyse soll klären, ob unser Stoffwechsel lieber Carbs oder Proteine mag, wie anfällig man für Heißhunger ist und worauf man eher verzichten soll, auch wenn es als gesund gilt. Bereits seit einiger Zeit bieten Ernährungsspezialisten dieses Verfahren zum einfacheren Abnehmen an. Man verspricht sich so viel davon, dass jetzt auch eine der größten österreichischen Versicherungen, die *Uniqa*, ihren Kunden den Check anbietet. Das läuft dann unter dem Stichwort Gesundheitsvorsorge und soll zu einem gesunden und aktiven Lebensstil motivieren. Doch was steckt genau dahinter? Und kommen bei diesem Ansatz tatsächlich valide Daten heraus? Wir haben beim Molekularbiologen Daniel Wallerstorfer, der das Gentechniklabor *Novogenia* leitet und solche Analsysen durchführt, nachgefragt. Außerdem erzählen uns vier Leserinnen, die den Test schon gemacht haben, von ihren Aha-Erlebnissen.

EXPERTE. Dr. Daniel Wallerstorfer ist Molekularbiologe. Er beschäftigt sich mit der *Nutrigenetik*, dem Zusammenhang zwischen DNA und Ernährung.

SIMPLE METHODE. Der Test läuft denkbar einfach ab. Mit insgesamt drei Wattestäbchen nimmt man DNA aus der Mundschleimhaut, indem man sie an den Wangeninnenflächen und der Zunge reibt. Das schickt man ins Labor, wo das Material getrocknet, gefiltert und analysiert wird. Und zwar rund 40 unserer insgesamt etwa 25.000 Gene. „Das sind jene, die ein Zusammenspiel mit der Ernährung haben und bei denen häufig genug eine Variation vorkommt, sodass es auch Sinn ergibt, sie zu untersuchen", erklärt Experte Wallerstorfer. Und er betont: „Deren Einfluss und Wirkung ist auch wissenschaftlich mehrfach untersucht. Das bedeutet, es gibt dazu mindestens drei Studien von drei unterschiedlichen Wissenschaftern, die möglichst noch in verschiedenen Populationen durchgeführt wurden, und alle kommen zum gleichen Ergebnis. Gene, die Aufschluss über Krankheiten geben könnten, untersuchen wir bei diesem Programm aber nicht. Das gehört in ärztliche Hände!" Nach etwa zwei Wochen bekommt man dann ein Buch mit knapp 150 Seiten zugeschickt. Darin steht, wie gut man Kohlenhydrate, Proteine und Fett verstoffwechselt, ob man eher durch Kraft- oder Ausdauertraining abnimmt, ob man zum Jo-Jo-Effekt neigt und wie gut man die aufgenommenen Kalorien verwertet. Weitere Parameter wie der Umgang mit Schwermetallen, die Wirkung des Anti-Aging-Stoffs Coenzym Q10 im Körper oder die Abbaufähigkeit von freien Radikalen geben Aufschluss zum allgemeinen Gesundheitszustand. Dazu gibt es eine Liste von über 900 Nahrungsmitteln, bei denen aufgezeigt ist, ob sie für einen gesund oder ungesund sind und ob sie beim Abnehmen helfen. Weiters sind Menü- und Snackvorschläge enthalten, die die persönlichen genetischen Voraussetzungen aufgreifen. Schließlich gibt es auch noch Vorschläge, welches Sportprogramm ideal zu einem passt. »

FOTOS & MONTAGE: OLIVER TOPF; ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK, WERK/ PRIVAT

VERA PÖLLABAUER, 36

KOSMETIKERIN, 160 CM, 57 KG

„Nach meiner Schwangerschaft vor vier Jahren ist das Gewicht nicht mehr wirklich weggegangen, wurde sogar mehr. Dabei habe ich schon so wenig gegessen, die Kohlenhydrate reduziert, obwohl mir das echt schwer gefallen ist. Als Snack gab es nur noch Nüsse, weil die ja gesund sind. Am Ende hatte ich mehr Kilo als als Hochschwangere. Vor drei Monaten haben ich dann die Gen-Analyse gemacht, und meine Essenswelt hat sich echt auf den Kopf gestellt. Mein Körper kann Kohlenhydrate sehr gut verstoffwechseln, Eiweiß und Fett dagegen weniger, vor allem Nüsse sind nicht gut für mich. Jetzt esse ich am Abend mit meinem Kind Pommes, und das Gewicht geht runter. Sieben Kilo sind es in der kurzen Zeit, und ich fühle mich so gut wie lange nicht, habe viel mehr Energie. Ich habe nämlich schon fast keine Luft mehr bekommen, habe beim Stiegensteigen echt geschnauft. Mein Körper hatte auch Wasser eingelagert, meine Fesseln waren extrem angeschwollen. Und obwohl ich regelmäßig Sport mache, wurde das nicht besser. Sogar eine Herzuntersuchung habe ich deswegen schon gemacht. Das ist alles verschwunden, seit ich die Lebensmittel gemäß meiner DNA-Analyse auswähle. Mit dem Wissen um die richtigen Nährstoffe hat sich auch meine Wahrnehmung geschärft. Ich bin zum Beispiel kein Grillfan, es tut mir nicht gut. Jetzt hat sich gezeigt, dass ich Röststoffe nur schwer abbauen kann. Insgesamt kann ich mit dem neuen Schwerpunkt auf Kohlenhydrate bestens leben. Ein, zwei Kilo könnten noch weg, aber dann bin ich total zufrieden."

FOTOS & MONTAGE: OLIVER TOPF; ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK, WERK/ PRIVAT

KARIN HERMANEK, 43

PERSONAL TRAINERIN, 167 CM, 63 KG

„Wenn es etwas Neues in Sachen Ernährung gibt, bin ich gleich neugierig. Als Personal Trainerin berate ich meine Klientinnen auch beim Essen, da muss ich Bescheid wissen. Ich stelle in meiner beruflichen Praxis immer wieder fest, dass es so viele Ernährungsstile wie Menschen gibt. Kein Modell passt für alle. Ich selbst habe nach meinen zwei Schwangerschaften mit einem Tag essen, einen fasten mein Gewicht wieder super hinbekommen. Aber das passt einfach nicht für alle. Und genau deshalb ist die DNA-Analyse so spannend. Sie zeigt, was individuell richtig ist. Ich habe jetzt schon mit einigen Klientinnen die Umstellung gemacht, und die Ergebnisse sind bisher durchgehend positiv. Bei mir wollte ich wissen, wo ich nachschärfen kann, ich habe ja Vorbildwirkung. An sich ernähre ich mich gesund, entsprechend den gängigen Regeln, und damit geht es mir sehr gut. Aber es hat sich gezeigt, dass meine genetischen Voraussetzungen gar nicht so toll sind. Ich verwerte Nahrung eher schlecht, mein Körper verarbeitet Schadstoffe nur schwer und kann freie Radikale schlecht binden. Durch meinen gesunden Lebensstil sind aber alle Blutwerte in Ordnung. Damit bin ich der beste Beweis, dass das eine positive Wirkung hat. Umgestellt habe ich nur beim Fett. Ich verwende jetzt kein Kokosöl mehr. Da merke ich, dass mir das guttut, und ich habe auch zwei Kilo abgenommen."

CHRISTA MOSER, 51

VERSICHERUNGSMAKLERIN, 161 CM, 73 KG

„Mir wurde vor einigen Jahren die Gebärmutter entfernt, seither haben die Hormone verrücktgespielt. Dazu sind dann eine Schilddrüsenunterfunktion und der Wechsel gekommen, die Kilos sind richtig nach oben geschnalzt, 16 insgesamt. Das hat mich echt frustriert. Ich habe wirklich viele Diäten ausprobiert: Metabolic Balance, Shakes, einen Tag essen, einen fasten. Da habe ich in drei Monaten nur ein Kilo abgenommen. Vor zwei Jahren etwa bin ich dann zu Karin Hermanek gekommen, die hat mit mir einen Plan erstellt. Seither wurde es besser. Davor war ich immer nur für die Zeit der Diät diszipliniert, dann war alles wieder normal. Jetzt habe ich einen Plan, bei dem ich ausgewogen essen kann, und ich bleibe auch beim Sport dabei. Vor einiger Zeit haben wir dann noch die DNA-Analyse gemacht. Da hat sich vieles bestätigt, was wir vorher schon erarbeitet hatten. Kohlenhydrate etwa sind für mich nicht so günstig, aber da hat mein Körper ohnehin nie so danach geschrien. Fleisch darf man mir dagegen nicht wegnehmen. Ich verarbeite Protein aber auch gut. Mit der Lebensmittelliste haben wir den Plan nachgeschärft. Mir gibt das viel Sicherheit. Ich kann immer nachschauen, was für mich passt. Trotzdem bin ich froh, dass Karin mich begleitet, dadurch bin ich disziplinierter. Das muss man schon sein beim Abnehmen, auch mit Gen-Analyse. Insgesamt zehn Kilo sind es weniger, jetzt hätte ich gerne noch fünf weg. Aber das sollte sich ohne Probleme schaffen lassen."

MIT STUDIEN GEPRÜFT. Doch wie aussagekräftig ist diese Analyse? „Sehr", meint Wallerstorfer, „immerhin zeigt sie ganz genau, was in unserem Körper abläuft. Diese Erkenntnisse sind längst wissenschaftlich etabliert. Es gibt zum Beispiel Gene, die die Fettempfindlichkeit regeln, also wie viel ich davon aufnehme. Wenn die ganz normal funktionieren, holt sich der Körper genau so viel, wie er aus der Nahrung braucht, der Rest wird ausgeschieden. Aber es gibt Variationen, die diesen Mechanismus stören. Dann sagt der Stoffwechsel nicht mehr danke, es reicht, sondern nimmt alles auf. Man wird von Fett schnell dick. Dasselbe Prinzip gibt es auch bei Kohlenhydraten und Proteinen. Weiß ich, dass mein Stoffwechsel Kohlenhydrate etwa sehr gut verarbeitet, kann ich auch ganz entspannt am Abend Pasta essen." Dann wären da noch die Heißhungerattacken. Sind uns die auch in der DNA vorherbestimmt? „Es gibt Variationen, die das Hungergefühl steigern, uns also tatsächlich dazu verführen, mehr Kalorien zu uns zu nehmen. Studien bestätigen diese genetische Veranlagung. Man hat Menschen mit den jeweiligen Ausprägungen mit einem leeren Teller vor ein Buffet gestellt. Sie durften sich nehmen, was sie wollten, danach wurden die Kalorien gezählt. Diejenigen mit der Genvariation für mehr Hunger hatten auch signifikant mehr Kalorien am Teller."

ERFOLGSGARANTIE. Der Vorteil der Analyse, wie Wallerstorfer betont: „Die Gene lügen nicht. Und sie ändern sich auch nicht im Laufe des Lebens. Am Ernährungsmarkt gibt es ja unglaublich viele Angebote und jeden Widerspruch, den man sich nur vorstellen kann. Viele dieser Konzepte haben ihre Daseinsberechtigung, aber nicht jedes davon trifft auch auf jeden Menschen zu. Denn wir sind alle einzigartig. Die DNA-Analyse kann helfen, ein individuell angepasstes Ernährungskonzept zu entwickeln." Und das funktioniert wirklich, der Abnehmerfolg wurde mit Studien belegt: Ein Sample von 300 Personen hat zuerst aufgrund von ganz normalen Ernährungsempfehlungen drei Wochen lang abgenommen. Der Durchschnittsverlust betrug immerhin 1,4 Kilo in dieser Zeit, das ist schon beachtlich. Dann ernährten sich die Teilnehmer weitere drei Wochen auf Basis der Empfehlungen des Gentests. Und siehe da, der Verlust stieg im Durchschnitt auf 3,5 Kilo – also das 2,5-fache.

KRITISCH BETRACHTET. Natürlich gibt es auch Fragen zum neuen Angebot. Was so nach Wundermittel klingt, wird zu Recht kritisch beäugt. Immerhin kostet eine Gen-Analyse mehrere 100 Euro *(Infos siehe Seite 86)*. Doch hier ist es wie bei allen Ernährungsprogrammen, betont Vital-Coach Karin Csitkovics, die für *Uniqa*-Versicherte bereits seit einiger Zeit mit dem neuen Tool arbeitet: „Das größte Problem beim Abnehmen ist in Wirklichkeit der innere Schweinehund. Den kann man auch nicht weganalysieren. Aber mit den »

ELISABETH HELL, 38

JOURNALISTIN, 167 CM, 72 KG

„Die Gene waren für mich immer etwas Geheimnisvolles, darum habe ich die Gelegenheit, das Geheimnis zu lüften, gleich genutzt. Und es gab eine ganz große Überraschung für mich: Ich kann Kohlenhydrate sehr gut verwerten. Bei denen habe ich mich seit Jahren zurückgehalten, weil Bekannte dadurch viel Gewicht verloren haben. Das passt bei mir aber gar nicht, ich soll besser Eiweiß und Fett zurückschrauben, da mein Körper davon eher zu viel aufnimmt. Außerdem hat sich gezeigt, dass mein Stoffwechsel bei Sport sehr schnell auf Energie aus seinen Reserven zugreift. Das heißt, ich muss mich mehr bewegen, um abzunehmen, vor allem im Ausdauerbereich. Weniger essen ist nicht so effektiv. Jetzt gehe ich öfter laufen und Rad fahren, das fühlt sich auch richtig gut an. Bei der Auswertung ist eine Liste mit über 900 Lebensmitteln dabei, bei denen ausgewiesen ist, ob sie einem guttun oder nicht. Bei mir sind zum Beispiel viele Obstsorten schlecht. Da heißt es ja auch immer, das sei so gesund. Früher habe ich täglich einen Apfel gegessen. Jetzt habe ich zu Beeren gewechselt, weil ich die besser vertrage. Auch bei Hülsenfrüchten bin ich seit den Testergebnissen zurückhaltender geworden. Ich bin erst am Anfang meiner Umstellung, probiere noch ein bisschen herum. Aber insgesamt hat sich mein Körpergefühl deutlich verbessert. Mein Plan ist, etwa fünf Kilo abzunehmen. Ich bin wirklich zuversichtlich, dass das gut funktioniert."

FOTOS & MONTAGE: OLIVER TOPF; ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

» neuen Erkenntnissen und der richtigen Unterstützung wird es einfacher, ihn zu überwinden. Der Lohn der Mühen stellt sich schneller ein, das persönliche Wohlbefinden steigt. Und diese Erfolgserlebnisse motivieren." Aber was, wenn die biologischen Voraussetzungen schlecht sind: Da macht Csitkovics allen Abnehmwilligen Mut: „Wir sind ja nicht nur die Summe unserer Gene und diesen Vorgaben hilflos ausgeliefert. Ein mindestens ebenso wichtiger Teil ist die Epigenetik, also unsere Lifestyle-Gestaltung, die bestimmt, welche Vorgaben der DNA tatsächlich zum Tragen kommen. Die Gene sind quasi die Ziegelsteine, das Rohmaterial für unser Haus. Wie wir das bauen, entscheiden wir aber selbst. Da hilft es natürlich, wenn man sich Unterstützung holt." Denn die reinen Fakten in dem 150-Seiten-Booklet sind auch für gesundheitstechnisch gut informierte Menschen nicht immer ganz einfach zu verstehen. Ein professionell erstellter Trainings- und Ernährungsplan auf Basis der Daten ist deshalb sinnvoll und wird im Normalfall auch angeboten. Dann erhöht sich der Erfolg meistens deutlich.

SCHUTZ VOR DRITTEN. Bleibt noch die Frage nach dem Datenschutz. Was passiert mit dem Material? Wer erfährt vom Ergebnis? Da muss man sich keine Sorgen machen, betont Fachmann Wallerstorfer: „Österreich hat strenge Richtlinien. Unbefugte Dritte oder die Versicherung, die eventuell die Analyse bezahlt, haben keinen Zugriff. Man kann auch beantragen, dass die Proben zerstört und die Daten gelöscht werden. Dann ist das gedruckte Konvolut der einzige Nachweis des Ergebnisses." Warum eine Versicherung das macht, wenn ihr die Daten keinen finanziellen Vorteil bringen? Das ist für die *Uniqa* ganz klar. Sie will nicht nur Kranke gesund machen, sondern auch die Gesundheit fördern. Solche Angebote helfen dabei. Volkswirtschaftliche Analysen legen ohnehin nahe, dass sich das langfristig bezahlt macht. Unsere Leserinnen bestätigen das auf jeden Fall schon einmal. Sie sind alle hochzufrieden mit den neuen Erkenntnissen.

PIA KRUCKENHAUSER ■

ALLE INFOS IM BLICK

Analyse. Rund 40 Gene werden untersucht. Dabei handelt es sich ausschließlich um solche, die einen Zusammenhang mit der Ernährung haben. Genvariationen, die mit Krankheiten assoziiert sind, werden nicht abgefragt.

Verfügbarkeit. Die *Uniqa* bietet das neue Tool allen Kunden, deren Krankenversicherung den Baustein *VitalCheck* beinhaltet, im Rahmen des Vorsorgeprogramms an, inklusive Beratungsstunden mit einem Vitalcoach. Privatpersonen können den Test selbst anfordern und bezahlen (Kosten ab € 300,–). Direkt beim Labor *(novogenia.com)* oder bei Ernährungsberatern wie z. B. Beate Rothmund in Wien, die bei der Umsetzung hilft *(beaterothmund.com)*.

FOTOS & MONTAGE: OLIVER TOPF, ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

Werbung

Coole Kurse für die heißen Tage

VHS SUMMERCARD 2019: 1.000 KURSE ZUM HALBEN PREIS

Bis 22. September bieten die Wiener Volkshochschulen einen besonderen Anreiz zur Weiterbildung: In der ganzen Stadt können Kurse aus unterschiedlichsten Programmbereichen mit der VHS summercard zum halben Preis besucht werden.

© August Lechner

Rund 1.000 Kurzkurse, Workshops, aber auch mehrwöchige Intensivkurse stehen Bildungshungrigen von Ende Juni bis Ende September zum halben Preis zur Verfügung. Das Angebot richtet sich an AnfängerInnen wie Profis: von Sprachkursen über Computerkurse bis hin zum sommerlichen Fitnessprogramm. Die VHS summercard macht den Sommer zum Bildungserlebnis.

Dabei kann man zum Beispiel an der VHS Penzing Latin Dance, eine Kombination von Tanz- und Fitness-Elementen, oder Smovey®, ein wirkungsvolles Training mit gefüllten Spiralringen, lernen und einen Rücken-Yoga-Kurs besuchen.

An der VHS Brigittenau gibt es Dynamic Scetching – hier lernt man intuitiv und schnell zu skizzieren. Die VHS Meidling vermittelt beim Fotospaziergang „Natur in Wien", wie man in Grünoasen mit den richtigen Einstellungen Bildgeschichten kreiert. Filmen und schneiden mit dem Android-Smartphone bietet die VHS Polycollege an.

Sprachen, Wirtschaft und Multimedia, Schmuck und Kosmetik zum Selbermachen

Aber auch klassische Kurse können mit der VHS summercard 2019 um den halben Preis besucht werden. Dazu zählen Weiterbildungen aus dem Wirtschafts- bzw. Computer- und Multimediabereich oder auch Wassergymnastik, selbstgemachter Silber- und Edelsteinschmuck, Kochkurse, Nähen, Schreibwerkstätten bis hin zu über 300 Sprachkursen aller Kenntnisstufen.

Wer im Sommer etwa Griechisch, Italienisch, Spanisch, Japanisch, Türkisch, Französisch, Russisch, Englisch, Persisch, Schwedisch oder Portugiesisch lernen möchte, hat mit der VHS summercard eine besonders preiswerte Möglichkeit.

Schon ab dem ersten Intensivkurs entlastet die VHS summercard das Geldbörserl. Die Karte kostet 39 Euro und ist an allen VHS Standorten und online unter www.vhs.at/summercard erhältlich.

Eine Anmeldung zu den gewünschten Kursen ist notwendig. Gültig ist die VHS summercard von 21. Juni bis 22. September. Einzelunterricht, Lehrgänge und Lehrgangsmodule, Zertifikatskurse, Bildungsabschlüsse, Deutschkurse und Kinderkurse sind von der VHS summercard ausgeschlossen.

Weitere Informationen gibt es auf www.vhs.at/summercard sowie telefonisch am VHS Bildungstelefon unter 01/893 00 83.