

leben

das gesundheitsmagazin

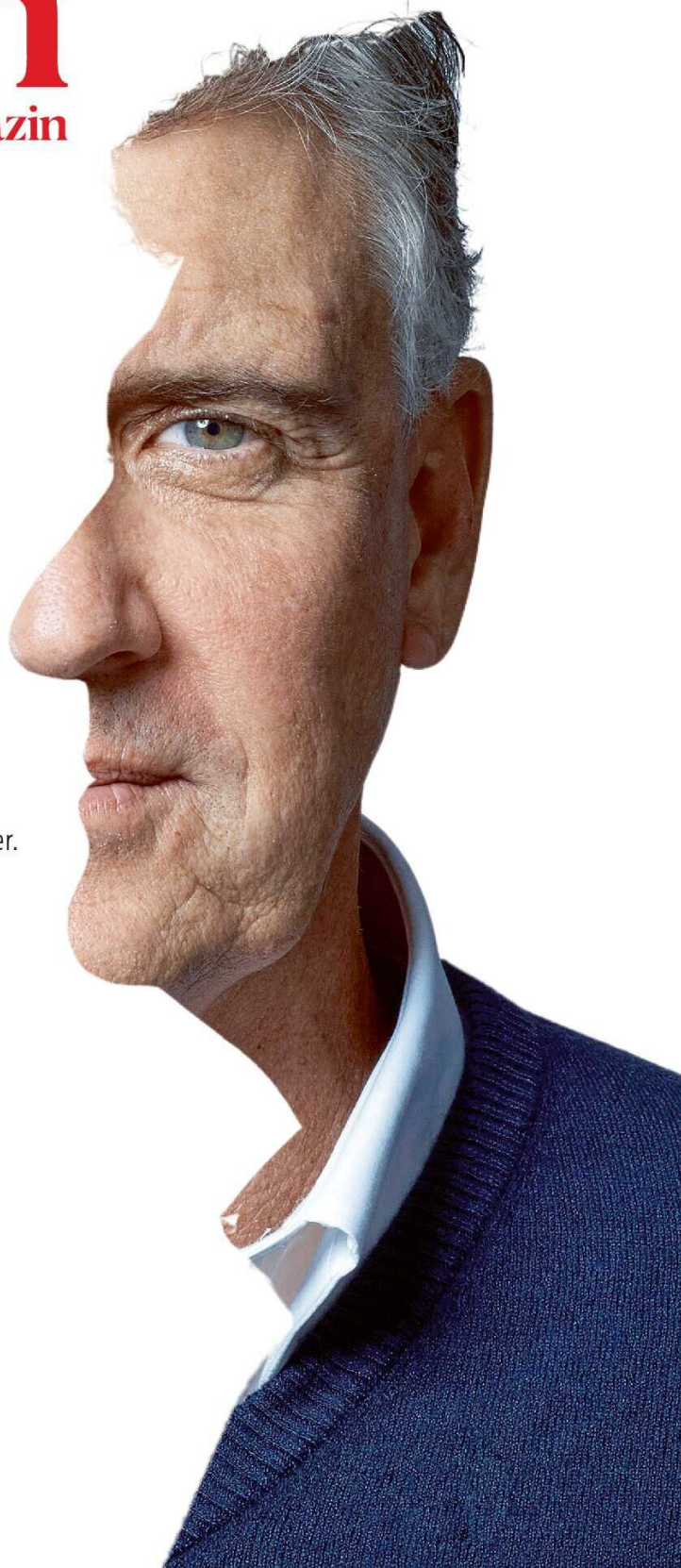
Keine halbe Sache

Migräne schmerzt meist auf einer Seite, betrifft aber den ganzen Körper – meist Frauen, aber zu einem Viertel auch Männer. Die Medizin forscht an neuen Therapien gegen die weitverbreitete Qual.



Neues aus der Ernährung

Sekundäre Pflanzenstoffe haben mehr Effekt als angenommen



Gene entscheiden mit

Martina Reuter nahm 30 Kilo ab: Warum Abnehmen für jeden anders funktioniert.



Vorher



Nachher

Die Ernährungswissenschaft stand lange vor einem Rätsel: Warum funktioniert dieselbe Diät bei manchen hervorragend – und bei anderen überhaupt nicht?

Ernährung ist individuell

Die Antwort liefert die Nutrigenomik, ein junges Forschungsfeld, das zeigt: Unsere Gene bestimmen maßgeblich, wie wir Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette verwerten. Während viele Ratgeber pauschal eine eiweißreiche Ernährung empfehlen, wissen wir heute: Manche Menschen kommen mit „gesunden Kohlenhydraten“ besser zu recht. Genetisch betrachtet gibt es etwa den „Farmer-Typ“, der Getreide gut verstoffwechselt, und den „Jäger-Typ“, bei dem schon Vollkornprodukte zu Gewichtszunahme führen können.

Wie praktisch sich dieses Wissen anwenden lässt, zeigt das Beispiel der bekannten Moderatorin Martina Reuter. Sie nahm 30 Kilo ab – und nutzte dafür auch die Erkenntnisse einer genetischen Analyse. „Für mich war ein Schlüsselmoment, dass mein Körper Koffein schlecht verträgt. Früher habe ich täglich mehrere Tassen Kaffee getrunken. Als ich ihn weggelassen habe, fühlte ich mich fitter – und mein Stoffwechsel kam endlich in Schwung“, erzählt sie.

Das Prinzip der Nutrigenomik ist einfach: Ein kurzer Spucktest reicht, um die persönlichen Ernährungsempfehlungen zu erhalten. Weg von pauschalen Diäten – hin zu individuell abgestimmten Strategien. Denn was für den einen gesund ist, kann für den anderen zur Abnehmbremse werden.

Exklusiv für KURIER-Leserinnen und -Leser

Beim Kauf des LifestyleChecks (inklusive Report „Diät & Ernährung mit Gewicht & Körperfett“) erhalten Sie zusätzlich den Report „Müdigkeit & Schlaf“ kostenlos. Dafür einfach Code KURIER auf www.permedio-genetik.com eingeben oder unten den QR-Code scannen.

