

BALANCE

GESUNDHEITS-UPDATES, DIE GUTTUN:
MEDIZIN, FITNESS & MINDFULNESS



KRISTIN PELZL-SCHERUGA
Die persönlichen Tipps
der WOMAN Balance-
Chefredakteurin.
pelzl-scheruga.kristin@woman.at



DR. MED. STEFAN WÖHRER
„GENial abnehmen“,
Kneipp Verlag um € 24,-,
permedio.at



WELCHE ERNÄHRUNG PASST ZU MIR?

Internist Dr. Stefan Wöhrer verrät in seinem neuen Ratgeber, welchen Einfluss die Gene auf unser Wunschgewicht haben.

Welche Rolle spielt Disziplin bei übergewichtigen Menschen, die abnehmen wollen?

Die Wissenschaft zeigt, dass unser Gewicht stark von unserer Genetik beeinflusst wird. Die Empfehlung, sich ein „bisschen am Riemen zu reißen“, wäre in etwa so, als würde man einem kleinwüchsigen Basketballer sagen, dass er einfach etwas höher springen müsste, um mehr Körbe zu erzielen. Es ist höchste Zeit, unser Denken zu ändern. Weg von Schuldzuweisungen – hin zu Verständnis, Aufklärung und wirksamer Hilfe.

Ist dies auch der Grund, weshalb Standard-Diäten so oft scheitern?

So ist es. Wenn sich trotz Kalorienzählen, Low Carb oder Intervallfasten auf der Waage nichts tut, dann liegt die Antwort oft in den Genen. In meinem neuen Buch (*siehe Cover links oben*) erkläre ich, wie man seine Ernährung mit dem individuellen Stoffwechsel in Einklang bringen kann.

Worauf basieren Ihre Erkenntnisse?

Auf den Entdeckungen der Nutrigenetik und Nutrigenomik. Letzteres ist jene Wissenschaft, die untersucht, wie Ernährung die Aktivität und Funktion unserer Gene beeinflusst. Die Nutrigenetik wiederum beschreibt, warum zum Beispiel manche Menschen mit Kohlenhydraten abnehmen, während andere davon zunehmen.

Findet man im Buch auch Rezepte?

Ja, das Buch enthält über 50 personalisierbare Rezepte für Frühstück, Snacks und Hauptgerichte, die man entsprechend seinem Stoffwechseltyp anpassen kann.



Fördert unsere Zellgesundheit

Gut für Muskeln, Haut und Regeneration: Lange nur aus dem Sport bekannt, entpuppt sich Kreatin als vielseitiger Performance- und Beauty-Booster. *Creativitalis*® bietet höchste Qualität. her.one

Dieses Immun-Tonikum begleitet mich derzeit durch den Alltag: Bio-Sanddorn + Vitamin C. Ich nehme 1 EL täglich, am liebsten pur. Schmeckt aber auch gut im Müsli! Um € 15,90. Über aromapflege.com

