



Willkommen im aktuellen gesund&fit

Brrr... der Winter ist da und mit ihm die perfekte Zeit, um sich – abseits des Vorweihnachtsstresses – mit dem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen. Warum etwa nimmt der eine von Punsch und Vanillekipferl weit schneller zu als andere? Stoffwechsel-Experte Priv.-Doz. Dr. Stefan Wöhrer serviert in *gesund&fit* die Antwort und erklärt das Prinzip der Nutrigenetik. Natürlich blicken wir auch auf das Thema Erkältung: Wenn die Nase rinnt und der Hals kratzt, ist schnelle, sanfte Hilfe gefragt. Zum Glück sind dagegen viele Kräutchen gewachsen, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen. Und damit dem Winterlauf auch sonst nichts im Wege steht, haben wir die besten Tipps für den gesunden Sport im Schnee. Ganz viel Wohlbefinden mit *gesund&fit* wünscht Ihnen

Daniela Schimke

Daniela Schimke
CHEFREDAKTEURIN &
CO-HERAUSGEBERIN
d.schimke@oe24.at

www.gesund24.at
Instagram: @gesund24



IMPRESSUM

Medieninhaber: Mediengruppe ÖSTERREICH GmbH, Friedrichstraße 10, 1010 Wien **Chefredakteurin:** Daniela Schimke
Artredaktion: Martin Haider-Ursler **Layout/Produktion:** Stefanie Brocza/Kornel Schulteisz **Bildbearbeitung:** Martina Plak-Stanzel
Redaktion: Jessica Farthofer, Mag. Patricia Scheucher **Fotos:** Getty, APA, Hersteller **Online:** www.gesund24.at, Desirée Fellner (Ltg.)
Anzeigen-Leitung Magazine: Christina Grosseck-Schatz **Key-Account:** Roland Puschacher **Anzeigenproduktion:** Patricia Steger (Ltg.), Aida Sabic, Semina Kovacevic, Nina Stancic **Druck:** Media Print GmbH, Wien **Kontakt:** Tel.: 0508811, E-Mail: gesundundfit@oe24.at
Preis: Alle Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter: www.abo.oe24.at. Die Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz ist unter www.oe24.at/impresum/offenlegung/gesundundfit abrufbar.

INHALT

GESUND

- 6 ERKÄLTUNGEN**
Pflanzliche Hilfe bei Schnupfen und Co.
- 10 ERNÄHRUNG**
Wie Gene den Stoffwechsel beeinflussen

MEDIZIN

- 15 BRUST-OP**
Neue Methoden für ein optimales Ergebnis

WELLBEING

- 20 WINTER-LAUF-GUIDE**
So bleiben wir gesund und motiviert
- 24 VEGGY SOULFOOD**
Heimelige Gerichte aus der Gemüseküche
- 26 BITTE SANFT**
Den Intimbereich richtig pflegen
- 28 WEIHNACHTEN UNTER PALMEN**
Hier verbringen wir die Festtage mal anders
- 30 GESUND&FIT MIT...**
Physiotherapeut Osman Bozkurt, Bsc

28

ERNÄHRUNG

UNSERE GENE

beeinflussen unseren
Stoffwechsel und verraten
was wir essen sollten.



Warum purzeln bei manchen Menschen **die Kilos** fast wie von selbst, während andere trotz eiserner Disziplin kaum Erfolge sehen? Die **Antwort** liegt – so zeigt es ein neues Buch – in unseren **Genen!**

NACH MASS

Kalorien zählen, Intervallfasten, Low Carb – viele Menschen kennen das frustrierende Gefühl, wenn die Waage trotz aller Mühe stillsteht. Doch vielleicht liegt das Problem gar nicht im „Durchhaltevermögen“, sondern im genetischen Bauplan.

Genau hier setzt Internist **Dr. Stefan Wöhrer** an. Er zeigt in seinem aktuellen Buch **„Genial abnehmen“** anhand neuester Erkenntnisse aus Nutrigenetik und Nutrigenomik, warum es nicht die eine beste Diät für alle geben kann. Denn: „Die Wissenschaft zeigt mittlerweile, dass unser Gewicht sehr stark von unserer Genetik beeinflusst wird“, erklärt Wöhrer.

Warum Diäten scheitern

Im Buch analysiert der Arzt, weshalb gängige Standarddiäten häufig nicht zum gewünschten Erfolg führen. Ob jemand Kohlenhydrate gut verwertet oder eher zur effizienten Fettverbrennung neigt, ist zu großen Teilen genetisch festgelegt. „Wenn sich trotz Low Carb, Kalorien zählen oder Intervallfasten nichts auf der Waage tut, dann liegt die Antwort oft in den Genen“, so der Autor.

Die Nutrigenetik liefert dafür die Erklärung: Manche Menschen nehmen mit kohlenhydratreicher Kost ab, andere zu. Einige vertragen hohe Fettmengen problemlos, während bei anderen der Cholesterinspiegel ansteigt. „Es ist mittlerweile eindeutig, dass Menschen unterschiedlich auf dieselben Nahrungsmittel reagieren“, betont der Experte. Was für die eine Person ideal ist, kann für eine andere nachteilig sein. „Angesichts verschiedener Stoffwechsel und Verträglichkeiten von Makronährstoffen kann es also keine einheitlichen Ernährungsempfehlungen geben“, ist sich Wöhrer sicher.

Eine ebenso wichtige Rolle spielt die Nutrigenomik: Sie untersucht, wie Ernährung die Aktivität unserer Gene beein-

flusst. Sie geht also der Frage nach, wie Lebensmittel, Nährstoffe oder Ernährungsstile die Aktivität unserer Gene verändern. Denn unsere Gene sind nicht starr – sie können durch Umweltfaktoren „an- oder ausgeschaltet“ werden. Ernährung ist einer der stärksten dieser Faktoren. Die Nutrigenomik untersucht genau diese Wechselwirkung.

Dr. Wöhrer zeigt, wie beide Forschungsfelder zu einem praxisnahen Ernährungsstil führen, der weder dogmatisch noch kompliziert ist.

Selbstbeobachtung

Der Schlüssel zu einer personalisierten Ernährung ist laut Wöhrer ein Ernährungstagebuch. Dabei geht es nicht um das Zählen von Kalorien, sondern um die Frage, wie der Körper auf bestimmte Mahlzeiten reagiert. So lassen sich Muster erkennen und Rückschlüsse auf den eigenen Stoffwechseltyp ziehen – etwa ob man eher kohlenhydrat- oder fettsensitiv ist. Im Buch finden sich praktische Selbsttests für alle Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett) sowie ein Ernährungstagebuch. Ergänzt wird das Ganze durch Rezeptideen, die sich flexibel an den persönlichen Stoffwechseltyp anpassen lassen.

Neues Verständnis vom Abnehmen

„Genial abnehmen“ zeigt, wie stark genetische Faktoren unsere Reaktion auf Ernährung beeinflussen können – und warum herkömmliche Diäten deshalb oft an ihre Grenzen stoßen. Statt schnelle Lösungen zu versprechen, lädt das Buch dazu ein, den eigenen Stoffwechsel differenzierter zu betrachten und Ernährung als individuellen Prozess zu verstehen. Wissenschaftliche Grundlagen, persönliche Einblicke und praktische Anleitungen bieten Orientierung für alle, die sich mit den Zusammenhängen zwischen Genetik und Ernährung intensiver beschäftigen möchten.

PATRICIA SCHEUCHER



„GENial abnehmen“
Wie deine Gene den Stoffwechsel beeinflussen und welche Nahrung am besten zu dir passt“ von Stefan Wöhrer; Kneipp Verlag, 25 Euro