

Was Frauen wirklich interessiert

März 2026

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

GET READY

BEAUTY & FASHION 2026

Wir zeigen die Looks von den
Laufstegen der Welt.

PLUS: Die Inhaltsstoffe und Technologien
der Wellness- und Beauty-Zukunft.



9

006370 152562

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen –
Gutscheine am Heftende

Du isst, was du bist

Was unsere Gene mit Abnehmen zu tun haben, warum Diät durchaus individuell ist und wie sich sein Buch von anderen Diättragebern unterscheidet. Ein Interview mit dem Internisten und Verfechter der personalisierten Medizin Dr. Stefan Wöhrer.

VON Pia Prilhofer



Ernährung wirkt nicht bei allen gleich: Bei den einen beeinflusst sie das Gewicht, bei den anderen zeigt sie Effekte auf Blutzucker, Fettstoffwechsel oder den individuellen Nährstoffbedarf. Jeder Körper arbeitet nach eigenen Regeln. Nutrigenetik greift diesen Gedanken auf und verwandelt genetisches Wissen in maßgeschneiderte Ernährungslösungen – mit dem Anspruch, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Prävention effektiver, intelligenter und nachhaltig zu verbessern. Der Mediziner Stefan Wöhrer beschäftigt sich schon seit langem mit diesem Thema und zeigt in seinem Buch *GENial abnehmen*, wie wichtig eine personalisierte Medizin ist.

Was war der ausschlaggebende Impuls, sich intensiv mit Nutrigenetik zu beschäftigen und dieses Buch zu verfassen?

Übergewicht und Adipositas nehmen weltweit seit Jahrzehnten zu und verursachen nicht nur hohe Gesundheitskosten, sondern oft auch viel persönliches Leid. Der Grund liegt in einem evolutionären Mismatch: Unsere Gene sind darauf programmiert, Energie zu sparen und zu speichern – ein Vorteil in der Steinzeit, heute aber ein Nachteil in einer Umgebung voller hochverarbeiteter, sättigungsschwacher Lebensmittel. Wir können unsere Gene oder unsere Umwelt nicht ändern, aber wir können uns selbst besser verstehen. Studien zeigen, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Nahrung reagiert, weshalb es keine universellen Ernährungsempfehlungen gibt. In meinem Buch erkläre ich, wie unsere Gene Einfluss auf Gewicht und Stoffwechsel haben und wie man dieses Wissen nutzen kann, um eine Ernährung zu finden, die wirklich zu einem passt. Im Unterschied zu anderen Büchern am Markt gibt es keine einheitliche Diät-Empfehlung, sondern es werden unterschiedliche Diäten, basierend auf unseren Genen, empfohlen. Die Grundzüge einer gesunden Ernährung bleiben aber gleich und müssen weiterhin beachtet werden. Auch wenn ich die



EXPERTE.

Doz. Dr. Stefan Wöhrer ist Internist und Gründer von Permedio – ein Zentrum für personalisierte Medizin, das u. a. auch verschiedene Gentests anbietet.

perfekte Makronährstoffzusammensetzung zu mir nehme, darf die Energiezufuhr nicht den Energieverbrauch übersteigen, wenn mein Ziel die Gewichtsreduktion ist.

Wie sieht das in der Praxis aus bzw. wie komme ich zu meiner „genetischen“ Erkenntnis?

Durch Selbstbeobachtung und die Protokollierung eines Ernährungstagebuchs lässt sich ein Muster hinsichtlich der Verträglichkeit der wichtigsten Makronährstoffe – also Kohlenhydrate, Fett und Zucker – erkennen. Im Buch gibt es dazu Tests. Es braucht freilich Geduld und Konsequenz, bis man zu einem Ergebnis kommt. Alternativ, und natürlich um einiges genauer, kann man einen einmaligen Speichel-Gentest machen, der zugegeben mit über 300 Euro nicht ganz günstig, dafür aber ein verlässlicher Wegweiser ist.

Für welche Menschen ist Ihr Ansatz besonders geeignet – und für welche weniger?

Grundsätzlich ist eine nutrigenetische Analyse für alle sinnvoll, besonders jedoch für Personen mit Übergewicht, bei denen herkömmliche Diäten keinen nachhaltigen Erfolg zeigen. Ebenso profitieren Menschen mit vermuteten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, da genetische Tests unter anderem Hinweise auf Laktose-, Histamin-, Gluten-, Alkohol- und Koffein-unverträglichkeit sowie eine Neigung zu Nahrungsmittelallergien liefern können.

Wie realistisch ist die Umsetzung einer genetisch angepassten Ernährung im Alltag durchschnittlicher Patient:innen?

Grundsätzlich sehe ich das optimistisch, aber es bedarf natürlich der Mitarbeit der Person. Ich empfehle, zu Beginn die Ernährung zu tracken, zum Beispiel mit der Yazio-App. So bekommt man eine Einschätzung der zugeführten Kalorien und der Makronährstoffverteilung. Im Laufe der Zeit kann man sich dann an die ideale Nährstoffverteilung anpassen. Es sollte auf jeden Fall eine gewisse Flexibilität erhalten bleiben. Wir müssen nicht immer genau das „Richtige“ essen. Ab und zu dürfen wir „sündigen“. ➤



BUCHTIPP.

Das Buch erklärt die Notwendigkeit von Nutrigenetik und hilft, mit praxisorientierten

Selbsttests zu erkennen, wie man auf verschiedene Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) reagiert. Zusätzlich bietet es Ernährungstagebuch-Elemente, die es ermöglichen, Essverhalten und körperliche Reaktionen systematisch zu dokumentieren und dadurch eigene Muster klarer zu erkennen. Kneipp Verlag 2025, ca. 24,50 Euro

Welche typischen Fehler beobachten Sie bei Menschen, die versuchen, personalisiert abzunehmen?

Teilweise werden grundlegende Prinzipien gesunder Ernährung außer Acht gelassen. Wer dauerhaft mehr Kalorien aufnimmt als verbraucht, nimmt zu – unabhängig davon, wie „optimal“ die Makronährstoffverteilung ist. Das ist ein grundlegendes physikalisches Prinzip. Hinzu kommt, dass stark verarbeitete Lebensmittel oft weniger sättigen und dadurch einen höheren Konsum fördern. Auch genetische Befunde werden mitunter falsch interpretiert: Eine genetische Veranlagung beschreibt lediglich eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, nicht die tatsächliche Ausprägung. Weder eine Neigung zu Übergewicht noch zu Vitamin- oder Mineralstoffmängeln bedeutet automatisch, dass diese auch vorliegen. Dafür wären entsprechende Blutuntersuchungen erforderlich.

Welche Kernbotschaft sollen Menschen aus Ihrem Buch langfristig mitnehmen?

Die Nutrigenetik kann ihnen beim Abnehmen und Halten des Zielgewichts helfen, indem eine individuell abgestimmte Makronährstoffverteilung vorgeschlagen wird. Sie ist wie eine Art

Betriebsanleitung zu unserem Körper für die richtige Kraftstoffzufuhr und die Vermeidung von Schadstoffen. Sie hilft ihnen, bestimmte körperliche und geistige Eigenschaften besser zu verstehen, ist aber kein Wundermittel und ersetzt nicht die Grundzüge einer gesunden Ernährung.

Welche Rolle spielt der Grundumsatz im Zusammenspiel von Genetik und Ernährung?

Der Grundumsatz hängt in erster Linie von unserer Genetik ab. Sie bestimmt sowohl unsere Muskelmasse und unseren Bewegungsdrang als auch die Effizienz unseres Stoffwechsels. Deshalb schwankt der Grundumsatz von Mensch zu Mensch enorm, mit einer Spannweite von bis zu 40 Prozent bei gleicher Körpergröße und Geschlecht.

Welche falsche Annahme hält sich Ihrer Meinung nach bis heute in der öffentlichen Diskussion rund um Ernährung und Abnehmen?

Dass Normalgewicht leicht zu erreichen sei und dass es universell gültige Ernährungsempfehlungen gebe. Übergewicht wird häufig fälschlich mit Charakterschwäche assoziiert, obwohl Daten klar zeigen, dass das Halten eines Normalgewichts heute ein kontinuierlich aufwendiger Prozess ist. Widersprüchliche und teils fragwürdige Ernährungsempfehlungen verschärfen die Situation zusätzlich, da viele Diäten nachweislich schädlich sind. Aufgrund individueller Stoffwechselunterschiede können keine allgemeingültigen Empfehlungen existieren, was wiederum die Verbreitung unseriöser Diät-Konzepte begünstigt.

Wo sehen Sie die personalisierte Ernährungsmedizin in zehn Jahren?

Die personalisierte Medizin inklusive nutrigenetischer Analysen wird zunehmend ein Bestandteil unseres Gesundheitssystems. Das Potenzial von genetischen Analysen zur Vermeidung von Krankheit, Leid, unnötigen Kosten ist groß. In manchen Bereichen wird das schneller gehen, in anderen wie etwa der Ernährung langsamer. Tatsächlich ist Ernährungsmedizin ja noch gar nicht in unserem Gesundheitssystem integriert. ■



Übergewicht in Österreich

Laut Statistik Austria waren 2019 knapp 35 % der Menschen (davon 41,4 % Männer und 27,4 % Frauen) über 15 Jahre übergewichtig (BMI ≥ 25 kg/m²), und etwa 17 % litten an Adipositas (BMI ≥ 30 kg/m²).

Adipositas verursacht bereits 8 % aller Todesfälle in Österreich
– Tendenz steigend.

Quelle: Statistik Austria 2019