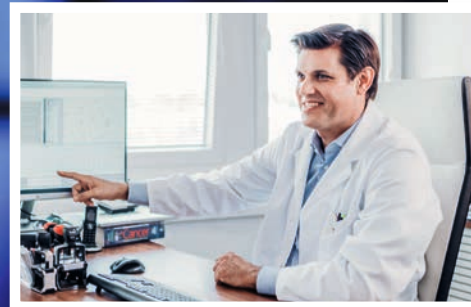


**RADIO NÖ**

Radio NÖ am  
Vormittag – zu  
Gast nach 11:  
MO, 10. 11.  
2025  
11.00 UHR,  
RADIO NÖ



Dr. Stefan Wöhrer in seiner  
Ordination in Neunkirchen/NÖ



**Zur Person**  
**STEFAN WÖHRER**

ist ein führender Experte für personalisierte Medizin, Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie. Nach seiner Ausbildung in Wien und am Vancouver General Hospital gründete er 2015 „Permedio“, ein Unternehmen für gesundheitliche Dienstleistungen, um Wissenschaft und Praxis der individuellen Gesundheitsvorsorge zu verbinden. Gemeinsam mit Prof. DDr. Johannes Huber schrieb er den Bestseller „Warum wir sind, wie wir sind“.

Mit „GENial abnehmen“ legt er sein erstes eigenes Buch vor, in dem er einen Blick auf die Zukunft der Ernährung wagt. Seine genetischen Testungen geben Aufschluss über individuelle Ernährung, medikamentöse Behandlungen und Dispositionen für Krankheiten. Er ist ein Pionier in Österreich auf dem Gebiet der personalisierten Medizin.

# Ein Blick in unsere Gene kann uns immer helfen

In unseren Erbanlagen steht fest, wer und wie wir sind. Charakter, äußere Merkmale und die Gesundheit sind in den Genen festgelegt. Doch was wäre, wenn wir diese beeinflussen könnten? Die moderne Medizin kann mit genetischen Testungen herausfinden, wie wir eingreifen können. **VON EVA PÖLZL**

**D**ass in unseren Genen festgelegt ist, wer wir sind und wie wir sind, ist hinlänglich bekannt. Dass unsere Erbanlagen aber beeinflussbar sind, hat die moderne Medizin ebenfalls festgestellt. Die Basis unseres Seins, vor allem unserer Gesundheit, ist nur zu 30 Prozent festgelegt, daher können wir die restlichen 70 Prozent selbst bestimmen und genetische Dispositionen erheblich beeinflussen. Präzise Gen-Testungen, die man mittels moderner Technik einfach und relativ günstig durchführen kann, liefern Ergebnisse, die unser Tun und Handeln neu bestimmen können. Es ist daher nicht egal, was wir essen und wie wir uns bewegen. Mit dem großen Unterschied, dass jeder eine andere Vorgabe braucht, deren Basis wiederum in unseren Erbanlagen ersichtlich ist.

**Herr Dr. Wöhrer, ich nehme an, Sie wissen schon genau, wie alt Sie werden? Das hat Ihnen der Blick auf Ihre Gene bestimmt verraten?**

**Stefan Wöhrer:** Ich weiß zwar, wie meine genetische Veranlagung ist, alt zu werden. Es spielen aber natürlich auch die Umwelteinflüsse eine gewaltige Rolle, ob ich dieses Potenzial realisieren kann. Wie wir ja wissen, kann man die besten Gene haben, diese Chance aber durch einen ungesunden Lebensstil völlig zunichtemachen.

Glücklicherweise ist das auch umgekehrt der Fall. Das Schicksal teilt die Karten aus, spielen müssen wir selbst. Ein guter Spieler kann auch mit schlechten Karten gewinnen, vorausgesetzt er kennt seine Karten. Genetische Testungen geben uns einen Blick in unsere Karten, um sie entsprechend ausspielen zu können.

**Das hört sich gut an, aber ist das nicht belastend? Oder ist es erleichternd?**

**Wöhrer:** Genetische Testungen geben uns Wahrscheinlichkeiten, niemals aber Gewissheit. Es ist also nichts in Stein gemeißelt. Mir hat mein genetisches Profil einerseits geholfen meine gesundheitlichen Schwachstellen zu erkennen, um gezielter meinen Lebensstil zu ändern, bzw. rechtzeitig Screening-Untersuchungen durchführen zu lassen, damit diese Schwachstellen nicht zum Ausbruch kommen. Dieses Wissen hat mir persönlich Sicherheit gegeben und das Gefühl, dem Schicksal etwas weniger ausgeliefert zu sein. In der Medizin sind es ja meistens unsere Schwächen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs etc.), welche unsere Lebensqualität einschränken bzw. unsere Lebenszeit verkürzen.

**Wobei kann uns der Blick auf unsere Gene noch helfen? Wie können wir davon profitieren?**

**Wöhrer:** Es hört sich wahrscheinlich vermessen an, wenn ich sage, dass es mittlerweile nichts mehr gibt, wo ein Blick in unsere Gene uns nicht helfen könnte. Ich möchte aber hier noch einmal betonen, dass es ums Helfen geht, nicht um absolute Problemlösung oder Bestimmung. Genetische Testungen sind wie Werkzeuge, die uns helfen das Leben einfacher zu machen. Für mich als Internist sind besonders die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Medikamenten (=Pharmakogenetik), das Krankheitsrisiko bestimmter Erkrankungen (=polygenetische Risikofaktoren) und die Auswahl der passenden Ernährung (=Nutrigenomik) extrem wichtig und praktisch hilfreich. Dadurch können unnötiges Leid verhindert, To-

desfälle reduziert und Kosten für das Gesundheitssystem eingespart werden.

**In Ihrem aktuellen Buch gehen Sie speziell auf die Gene und die Ernährung ein. Ist es tatsächlich in der Veranlagung eines Menschen festgelegt, ob jemand immer schlank bleibt und jemand anderes zunimmt ohne Ende?**

**Wöhrer:** Ja, eigentlich schon.

**Das heißt, wenn ich genetisch zu Übergewicht neige, wäre es egal, ob ich wenig oder viel esse?**

**Wöhrer:** Das ist eine sehr gute Frage! Wie gesagt, der genetische Test kann persönliche Schwachstellen aufzeigen. Es liegt aber an einem selbst, die Empfehlungen auch umzusetzen. Wenn ich z. B. durch den genetischen Test erfahre, dass ich einen niedrigeren Grundumsatz habe und mein Körper mit einer hohen Insulinausschüttung nach dem Konsum von Kohlenhydraten reagiert, sollte ich meine Ernährung dementsprechend umstellen. Vielen Menschen hilft es auch zu erfahren, dass eine genetische Neigung zur Gewichtszunahme vorhanden ist und es sich bei ihrem Übergewicht nicht um eine Willensschwäche handelt. ■

## BUCHTIPP



**GENial abnehmen,**  
Dr. med. Stefan  
Wöhrer,  
160 Seiten,  
Kneipp Verlag,  
€ 24,-