

Lebenslust-Edition
freizeit.

KURIER

**REIN IN DEN
FRÜHLING**

Wir bringen Farbe ins Leben: In diesem Lebenslust-Spezial reisen wir etwa durch bunte Kulissen, zeigen florale Muster in der Mode und gehen auf Atelierbesuch.

EINE FRAGE DES INDIVIDUUMS

Warum hilft die Kopfehtablette bei mir nicht so gut? Tatsächlich wirken Tabletten und Co. nicht bei allen Menschen gleich. Unterschiedliche **biologische Faktoren** und persönliche Voraussetzungen bestimmen, wie effektiv ein Medikament im Körper arbeitet.

Vor etwa 25 Jahren gelang der Wissenschaft ein Durchbruch: Mit dem *Human Genome Project* wurde erstmals das menschliche Erbgut nahezu vollständig entschlüsselt. Das internationale Forschungsprogramm dauerte mehr als zehn Jahre und kostete rund drei Milliarden US-Dollar. Ziel war es, die etwa drei Milliarden Bausteine der menschlichen DNA zu identifizieren und damit die genetische „Bauanleitung“ des Menschen zu verstehen. Seitdem hat sich die Technik rasant weiterentwickelt. Genetische Analysen, die früher Jahre dauerten und sehr teuer waren, können heute innerhalb weniger Tage durchgeführt werden und kosten nur noch einen Bruchteil. Gleichzeitig hat sich auch das Wissen über die Bedeutung unserer Gene deutlich erweitert.

Heute ist klar: Gene beeinflussen nicht nur äußere Merkmale wie Augenfarbe oder Körpergröße. Sie können zum Beispiel mitbestimmen, wie unser Körper Nährstoffe verarbeitet, wie hoch das Risiko für bestimmte Krankheiten ist oder wie leicht wir Muskeln aufbauen oder Fett speichern. Bei der Einnahme von Arzneien haben sie ebenfalls ein Wörtchen mitzureden.

Gründe, die die Wirkung beeinflussen

Viele Menschen haben erlebt, dass ein Medikament bei einer Person sehr gut wirkt, während eine andere kaum einen Effekt spürt oder Nebenwirkungen entwickelt. Ein zentraler Grund liegt in der genetischen Ausstattung: Bestimmte Gene

Wie schnell ein Medikament im Körper abgebaut wird, kann die Wirkdauer und Intensität beeinflussen



steuern Enzyme, die dafür verantwortlich sind, Medikamente im Körper abzubauen. Je nachdem, welche genetischen Varianten ein Mensch besitzt, sind diese Enzyme unterschiedlich aktiv. Dadurch wird ein Wirkstoff im Körper unterschiedlich schnell verarbeitet. Die Folgen: Manche Menschen bauen Medikamente sehr schnell ab – das Mittel wirkt dann möglicherweise zu schwach. Andere bauen denselben Wirkstoff deutlich langsamer ab – dadurch steigt das Risiko für Nebenwirkungen oder Überdosierungen.

Auch Alter, Lebensstil und Körperzusammensetzung spielen eine Rolle. Kinder und ältere Menschen verarbeiten Medikamente oft anders. Faktoren wie Ernährung, Rauchen oder Tageszeit können den Stoffwechsel beeinflussen. Zum Beispiel können ein Vitamin-C-reiches Frühstück oder auch Kaffee die Aufnahme bestimmter Wirkstoffe beeinflussen – je nach Substanz kann sie zu- oder abnehmen. Die Körperzusammensetzung – wie Fett- und Muskelanteil – beeinflusst ebenfalls, wie lange und intensiv ein Medikament wirkt. Fettlösliche Wirkstoffe sammeln sich im Fettgewebe und wirken länger, wasserlösliche werden schneller ausgeschieden. Psychologische Effekte wie Placebo und das Gegenstück Nocebo, die die Wirkung eines Medikaments verstärken oder abschwächen, müssen ebenfalls beachtet werden. Die Wissenschaft hinter der individuellen Medikamentenreaktion ist also komplex. Die personalisierte Medizin setzt hier an. Ziel ist durch genetische Tests, Blutwerte und Lebensstilanalysen optimale Dosierungen zu bestimmen, statt auf Einheitsdosen zu setzen. ■

Wie Gene deine Diät sabotieren

Neue Erkenntnisse zeigen: Nicht jede Diät passt zu jedem Menschen. Denn unser Stoffwechsel wird maßgeblich durch unsere Gene beeinflusst. Eine Redakteurin hat den Test gemacht – und plötzlich verstanden, warum ihr Körper anders reagiert.



Exklusiv
für Kurier Freizeit
Leserinnen & -Leser
€ 50,- Rabatt mit dem Code
KURIER50
(statt 389 € nur 339 €).
Bestellen Sie unter:
www.permedio-genetik.com

Viele glauben, Abnehmen sei einfach eine Frage von Disziplin. Doch Studien zeigen: Gene bestimmen mit, wie wir Nahrung verarbeiten, Fett speichern oder Energie verbrennen. Mit einem einfachen Speicheltest will unsere Redakteurin herausfinden, welcher Stoffwechsel-Typ Sie ist – „Jäger“ oder „Farmer“ – und endlich verstehen, warum ihr Körper so reagiert, wie er reagiert. Die genetische Analyse LifestyleCheck von Permedio soll das möglich machen.

Unsere Redakteurin, die über Jahre mit Gewichtsschwankungen kämpfte, staunte nicht schlecht: Ihr Ergebnis erklärte, warum Low-Carb-Diäten bei ihr kaum wirkten – ihr Körper braucht tatsächlich mehr gesunde Kohlenhydrate und weniger Eiweiß. Interessant war: „Das, was ich beim LifestyleCheck Diät & Ernährung/ Gewicht & Körperfett erfahren

habe, war eigentlich das genaue Gegenteil von dem, was mir jahrelang Ernährungsberater, Magazine und Diätprogramme empfohlen hatten.“ Seit sie ihre Ernährung an ihre genetische Veranlagung angepasst hat, stabilisiert sich nicht nur ihr Gewicht, auch Blutzucker- und Cholesterinwerte sind im Normbereich – ein echter Befreiungsschlag. „Ich hätte nie gedacht, dass so viel in meinen Genen steckt“, sagt sie. „Heute weiß ich, was meinem Körper guttut – und kann endlich loslassen von diesem ständigen Diät-Druck.“

Doch der LifestyleCheck kann noch mehr: Er zeigt nicht nur, wie dein Stoffwechsel funktioniert, sondern auch, welche Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe dein Körper besonders braucht – und welche ihm eher im Weg stehen.

Selbst Themen wie Koffeinverträglichkeit und Fettverbrennung werden analysiert.

Unsere Redakteurin kann den LifestyleCheck Diät & Ernährung / Gewicht & Körperfett von Permedio empfehlen, für alle, die keine Lust mehr auf Diät-Stress und Jo-Jo-Effekt haben – und stattdessen verstehen wollen, was der eigene Körper wirklich braucht, um sich gesund, fit und leicht zu fühlen.

Mehr zum LifestyleCheck Diät & Ernährung und Gewicht & Körperfett erfahren Sie auf:

permedio-genetik.com
Mit dem Rabattcode KURIER50 sichern Sie sich den Test jetzt um nur 339 € statt 389 €

Für alle Infos, QR-Code scannen:

