

Mythos Sommerfigur:

Wenn Abnehmen mehr ist als nur Disziplin.

Der Sommer rückt näher und mit ihm ein Ziel: die sogenannte Sommerfigur. Weniger Körperfett, mehr Definition und damit ein Körper, der sich im Freibad oder am See herzeigen lässt.

Doch so klar das Ziel ist, so frustrierend ist der Weg dorthin. Trotz Einsatz bleibt der gewünschte Effekt aus. Neueste Forschungen zeigen, das Problem ist oftmals nicht mangelnde Disziplin, zu wenig Wille oder Konsequenz. Eine zentrale Rolle spielt der lange unterschätzte Faktor, die eigene Genetik.

Wenn der Plan nicht zum Körper passt

„Mehr Eiweiß, weniger Kohlenhydrate“ - so oder so ähnlich lesen wir tagtäglich in Magazinen, auf Instagram oder in klassischen Diätmagazinen. Was bei einem zum Verlust zahlreicher Kilos führt, bewegt bei dem anderen nur einige müde Gramm.

Genau hier beginnt das Problem für viele. Denn Diät-

Empfehlungen basieren meist auf Durchschnittswerten, nicht auf dem individuellen Körper. Und die Veranlagungen sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.

Der Selbstversuch sorgt für Klarheit

Um das besser zu verstehen, habe ich einen genetischen Test (LifestyleCheck von Permedio) gemacht. Der Ablauf ist unkompliziert: Ein Testkit wird online bestellt, der Speicheltest wird zu Hause mit einem mitgesendeten Röhrchen durchgeführt und anschließend per Post ins Labor geschickt.

Der Moment der Wahrheit

Einige Wochen später erhalte ich meinen personalisierten Bericht. Beim ersten Durchsehen wird mir klar, wie vielen Diät-Mythen ich in den letzten Jahren aufgesessen bin – und vor allem, wie wenig sie zu meinem Körper passen.

Während viele Diäten auf eine starke Reduktion von



Vom Diät-Dschungel zur individuellen Lösung: -5 kg und der Sommer kann kommen.

Kohlenhydraten setzen, zeigte meine Auswertung genau das Gegenteil: Mein Körper verträgt Kohlenhydrate gut. Gleichzeitig deutete vieles auf eine weniger optimale Verarbeitung von Eiweiß hin.

Das erklärte plötzlich, warum klassische Ansätze wie Low Carb, High Protein bei mir nie wirklich funktioniert haben, trotz Disziplin und konsequenter Umset-



zung. Trotzdem habe ich viele Anläufe mit dieser Art von Diät unternommen. In meinem Bericht finden sich neben Einblicken in genetische Faktoren, Rezepttipps und Empfehlungen abgestimmt auf meine Genetik. Mit einem Mal ergab vieles Sinn.

Warum die Sommerfigur oft scheitert

Die Idee, dass es „die eine

richtige Methode“ für alle gibt, ist schlichtweg nicht wahr. Stattdessen rückt ein anderer Ansatz in den Vordergrund: individuelle Anpassung.

Nicht mehr die Frage „Welche Diät funktioniert?“, sondern: Welche funktioniert für mich?

Genau hier setzen genetische Analysen an. Sie liefern keine Wunderlösung – aber sie können helfen, den eigenen Körper besser zu verstehen und herauszufinden, welche Diät und Ernährung wirklich zu einem passt. Plötzlich wird aus einer Unsicherheit, die wir alle kennen, Klarheit. Und statt Frust erhält man die Betriebsanleitung für den eigenen Körper in Form einer genetischen Auswertung.

Ein ganz neuer Blick

Mein Selbstversuch hat mich mehr verändert, als ich erwartet hätte. Nach Jahren voller Diät-Frust habe ich mit den auf mich abgestimmten Empfehlungen erstmals innerhalb von zwei Monaten rund fünf Kilogramm verloren – ohne Hungern, ohne Dauerstress.

Noch entscheidender war jedoch die mentale Entlastung: Nicht alles liegt in der eigenen Disziplin.

Auch genetische Faktoren, etwa eine gewisse Veranlagung zum Übergewicht, spielen eine Rolle. Dieses Verständnis hat Druck rausgenommen und meinen Zugang komplett verändert.

Die Analyse (ab € 389,-) habe ich beim österreichischen Unternehmen **Permedio** gemacht. Analysiert wird in einem Labor in Österreich. Hinter der Auswertung steht unter anderem der Internist und Genetik-Experte Doz. Dr. Dr. Stefan Wöhrer.

Informieren Sie sich unter: www.permedio-genetik.com



Der Bericht von Permedio liefert Einblicke in genetische Veranlagung und Stoffwechsel.