

ES LIEGT AN DEN GENEN

Schön und schlank.

Warum ins Fitnesscenter quälen oder Unsummen beim Beauty-Doc lassen, wenn es für jeden Typ Mensch ein spezielles Sport- und Ernährungsprogramm gibt? Oder versprechen uns Gen-Tests da einfach zu viel?

VON SARAH MÜLLER

Im Laufe der Evolution musste sich der Mensch immer wieder an neue Lebensbedingungen anpassen. Nicht bei jedem Menschen ist dieser Prozess gleich abgelaufen, und so zeigt unsere DNA Unterschiede auf. Genau diese Unterschiede wollen sich findige Anbieter nun zunutze machen und uns schlanker und jünger zaubern.

Nutrigenomik am Vormarsch

Doch was wird den Kunden sogenannter Lifestyle-DNA-Tests versprochen? Die Nutrigenomik, eine Verbindung aus Nutrition (= Ernährung) und Genomik (= Genforschung), gibt an, durch die Analyse unserer Gene Rückschlüsse auf die ideale Ernährungsform oder Sportart für unseren Körper ziehen zu können. So wurde zum Beispiel ein Gen entdeckt, das die Freude am Essen beeinflusst: das FTO-Gen. Es regelt den Dopaminstoffwechsel im Gehirn. Menschen, die eine bestimmte Veränderung in diesem Gen besitzen, wiegen im Schnitt zwei Kilogramm mehr als andere. Ähnliches fand man über das Hormon Ghrelin heraus. Menschen mit hoher Konzentration

dieses sogenannten „Hungerhormons“ im Blut haben öfter Hunger. Die Betroffenen wiegen durchschnittlich zwischen einem und drei Kilogramm mehr als andere. Der Grat zwischen fundierten Fakten und Geschäftemacherei ist allerdings schmal. Laut der deutschen Verbraucherzentrale gibt es keine wissenschaftlichen Belege dafür. Ohne persönliche, fachlich fundierte oder ärztlich begleitete Beratung ist die Methode, anhand der Hormon- oder Genzusammensetzung abzunehmen – nach Meinung der Experten fahrlässig.

Wissenschaftlich bedenklich

Wenn man sich an die Recherche nach jenen spektakulären Gen-Tests begibt, die das Geheimnis zum Abnehmen angeblich gefunden haben, stößt man auf viele Blogs und Medien, die diese Tests selbst getestet haben. Die jeweiligen Blogger oder Journalisten wurden von dem momentan bekanntesten Anbieter „CoGap“ aus Deutschland zum Selbsttest eingeladen. Die Ergebnisse waren „verblüffend“ oder „spektakulär“. Jede der Testpersonen war vom Ergebnis begeistert und empfiehlt den Gen-Test weiter. Kritische Stimmen >

GEN-TESTS

» CoGap: MetaCheck

Menschen werden je nach genetischer Veranlagung in die Gruppen Alpha, Beta, Gamma und Delta eingeteilt. Neben verschiedenen Ernährungsformen wie die Zusammenstellung von Fett, Proteinen und Kohlenhydraten, wird jedem Meta-Typen auch eine Sportart für seinen Körper-Typen zugeteilt. Die Firma CoGap wirbt auf ihrer Homepage mit dem Slogan „Personalisierte Gesundheit“ und bietet sogenannte „Meta-Checks“ über externe Berater an. Das Unternehmen arbeitet hauptsächlich mit Apotheken zusammen, in Wien zum Beispiel mit der Erdberg-Apotheke und in Graz mit der Axeleris Pharma GmbH. Kosten: 329 Euro, zahlbar nach der Probenahme.

» ProGenom: Weight Sensor

Ein genetischer Test soll Aufschluss darüber geben, welche Sportart und welche Ernährung für die Testperson optimal sind. Die Firma ProGenom beantwortet folgende wichtige Fragen: Wie gut vertrage ich Kohlenhydrate? Tendiere ich dazu mein Hungergefühl nicht unter Kontrolle zu haben? Welches Verhältnis zwischen Kraft- und Ausdauersport ist für mich zu empfehlen? Um diese Fragen zu beantworten, werden die relevanten acht Gene geprüft und in einer Analyse zusammengefasst. In einem Bericht, der über 60 Seiten lang ist, werden die optimalen Menü-Pläne für die tägliche Ernährung und eine Liste von über 1.000 Lebensmitteln und deren Verträglichkeit präsentiert. Kosten, je nach Analyse-Umfang: ab 300 Euro.



Ohne Sport geht's nicht.
Für jeden Körper findet man per Gen-Test die richtige Sportart.

GEN-TESTS

Juvenis: One Gen / 0,1

Im Juvenis Medical Center Vienna geht es mit der DNA-Analyse der Haut noch einen Schritt weiter. Nachdem alles über die Haut und ihre Eigenarten per Gen-Test herausgefunden wurde, wird das gewonnene Wissen in ein Pflegeprogramm gepackt. Man beginnt mit einem 30-Tage-Programm, das aus einer Creme inklusive Booster und einer Versiegelung besteht, die perfekt zusammenarbeiten. Vor der Behandlung wird die Haut zwei Wochen lang mit einem Gen-Peel behandelt, um sie auf die Kur vorzubereiten. Die Pflege wird täglich in der vorgegebenen Reihenfolge angewandt. Man bezahlt für das komplette Set (DNA-Analyse und Pflegeprogramm) 980 Euro.

Derma Solutions: SkinDNA

Wissenschaft trifft auf Schönheit. Auch die biologische Beschaffenheit unserer Organe ist zu einem großen Teil durch unsere Gene bestimmt. Da die Haut das größte und eines der wichtigsten Organe des Körpers ist, hat sich die Firma Derma Solutions dem Ziel verschrieben herauszufinden, welche Gene bei der Bestimmung von Hauterhaltungs- und -alterungsprozessen eine Rolle spielen. An diesem Punkt setzen die Erkenntnisse der weltweiten SkinDNA-Forschung des australischen Pharmakogenomik-Unternehmens SkinDNA International an. Der Test liefert also eine wissenschaftliche Grundlage für genauere Vorhersagen der Hautpflegebedürfnisse jedes Einzelnen. Kostenpunkt für Analyse und Auswertung: 290 Euro.



Fette, Proteine oder Kohlenhydrate.
Die richtige Ernährung hilft beim Abnehmen.

kommen nur von wissenschaftlicher Seite. In Interviews sprechen sich Mediziner und Apotheker negativ über Gen-Tests aus. Auch Blut-Analysen und vor allem die Einordnung eines Menschen in Gruppen sehen die Wissenschaftler als gefährlich an. Dem Pionier der kommerziellen Gen-Tests für zu Hause, dem Unternehmen „23andMe“ aus Kalifornien, hat kürzlich die US-Arzneimittelbehörde (FDA) verboten, seine Tests weiter zu vermarkten. Der Grund: Die Ergebnisse würden die Menschen in die Irre führen und seien nicht aussagekräftig.

Die Gene sind schuld

Dr. Judith Korner von der Columbia University kam im Rahmen einer Studie zu dem Ergebnis, dass unsere Gene und Hormone bestimmen, in welchem Rahmen sich der BMI (= Body Mass Index) bewegt. Es gab weitere Studien, die nahelegten, dass der Körper immer wieder versucht, auf dieses Gewicht zurückzukommen. Das soll aber nicht als Ausrede dienen, ganz nach dem Motto: „Meine Gene sagen meinem Körper eben, dass er dick bleiben soll.“ Die goldene Regel des Abnehmens, nämlich weniger Kalorien aufzunehmen als man verbrennt, gilt nach wie vor. Viele Anbieter der sogenannten Lifestyle-Gen-Tests bieten daher das Komplett-Paket von Ernährung und Sport an. Man weiß also, auf welche Ernährungsform und welche Sportart der eigene Körper am besten anspricht. Dazu gibt es dann alle möglichen

Extras wie personalisierte Kochbücher, Trainingsprogramm und Online-Ernährungstagebücher.

Jung und schön durch Gen-Test

Aber unsere Gene verraten uns nicht nur wie wir abnehmen und endlich unsere Traumfigur erreichen – auch ewig jung sollen wir bleiben. Man muss nur wissen wie! Dieses Geheimnis soll mithilfe der Analyse durch „SkinDNA“ möglich sein. Das Unternehmen hat 16 genetische Marker in einer geschützten Kombination erarbeitet. Diese sollen beim Hautschutz, bei der vorzeitigen Alterung und der Bestimmung der zukünftigen Beschaffenheit unserer Haut eine Rolle spielen. Einen Schritt weiter geht das Juvenis Medical Center in Wien, denn hier wird nach der DNA-Analyse ein spezielles Pflegeprogramm für die Haut erstellt (nähere Infos in der Infobox links). Dabei werden Variationen in der DNA-Sequenz analysiert, die Einfluss haben auf die Neigung der Haut zu Faltenbildung, Pigmentflecken, Schäden durch oxidativen Stress und Kollagenabbau. Nicht nur unsere Herkunft, unsere optimale Ernährung, unsere bevorzugte Sportart, sondern auch wie unsere Haut altert sind durch unsere Vorfahren genetisch vorgegeben. Die Wissenschaft ist sich heute aber nicht einig, ob Lifestyle-Gen-Tests wirklich aussagefähig sind. Der Stand der Wissenschaft ändert sich allerdings laufend. Letztlich ist es der Ermessensspielraum, einen Blick auf die eigene DNA zu wagen. ●

FOTOS: URSANNAWIS/STOCK/THINKSTOCK



Strahle mit
BIC® SOLEIL®



Dank BIC® Soleil® strahlst Du mit der Sonne um die Wette. Denn die 3- und 4-Klingen-Rasierer im modernen Design sorgen für eine besonders sanfte Rasur und pflegen Deine Haut.

 facebook.com/bicbeautyrazorsaustria
www.bicbeautyrazors.com/at

 gibt Dir mehr!