

TRIAS Gesundheitsfrühstück

Entspannter Bauch und schlankes Ich mit Darmhypnose und Gen-Diät

Freitag, 1. Dezember 2017, 11.00 bis 13.00 Uhr
Ort: Dachwerk, Kolosseumstraße 1, 80469 München

Inhalt Pressemappe

Programm

Echt reizend: Ruhe für den überempfindlichen Darm

Presstext zur Audio-CD „*Darmhypnose. Den Reizdarm dauerhaft beruhigen*“

Redemanuskript von Professor Martin Storr

Lebenslauf des Autors

Echt schlank: Das genetische Erbe bestimmt den Stoffwechsel-Typ

Presstext zum Buch „*Die Gendiät. Ihren Stoffwechseltyp erkennen und endlich schlank werden*“

Redemanuskript von Dr. Hossein Askari

Auflistung von „MetaCheck“-Berater im Umkreis München

Lebenslauf des Autors

Bestellformular

*Falls Sie das Material in digitaler Form wünschen, schicken wir Ihnen gerne ein PDF per E-Mail. Bitte kontaktieren Sie uns unter:
 corinna.spirgat@thieme.de.*

Pressekontakt:

Carola Schindler | Mareike Bauner

Thieme Kommunikation

TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe

Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart

E-Mail: carola.schindler@thieme.de | mareike.bauner@thieme.de

Tel.: 0711 8931-488 | -646

Programm

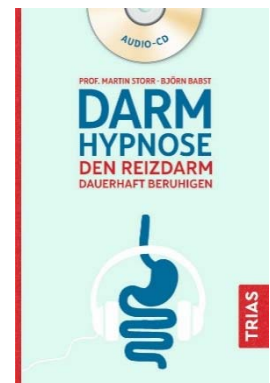
Begrüßung

Echt reizend: Ruhe für den überempfindlichen Darm

Die Verdauungsorgane arbeiten im Stillen. Bewusst nimmt der Mensch die Darmaktivität meist dann wahr, wenn Beschwerden auftreten. Beim Reiz-Darm-Syndrom reagiert das Verdauungssystem überempfindlich auf minimale innere und äußere Reize.

Wiederkehrende Bauchschmerzen, Durchfall und Völlegefühl sind die Folge. Oft ist die Sorge der Patienten vor erneuten Magen-Darm-Problemen so groß, dass diese innere Anspannung selbst zu Beschwerden führt. Professor Martin Storr zeigt auf, wie der Darm funktioniert und wie Symptome durch einseitige Ernährungsweisen entstehen. Durch Hypnose und eine individuelle, darmgesunde Kost können Patienten den Teufelskreis durchbrechen und die Kontrolle zurückerlangen.

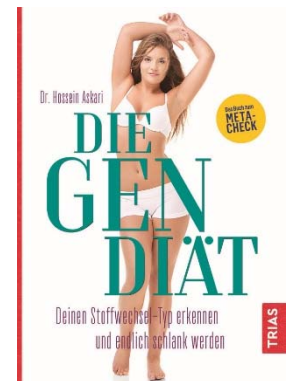
Professor Dr. med. Martin Storr ist als Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Zentrum für Innere Medizin in Gauting und am Zentrum für Endoskopie in Starnberg tätig.



Echt schlank: Das genetische Erbe bestimmt den Stoffwechsel-Typ

Über die Hälfte der Frauen und Männer in Deutschland gelten laut Studie des Robert Koch-Instituts als übergewichtig. Die meisten haben bereits einen oder auch mehrere mühsame Abnehmversuche hinter sich. Dr. Hossein Askari weiß: Es gibt nicht die eine Diät, die zu jedem Menschen gleichermaßen passt. Die Erfolgsfaktoren stecken in den Genen. Sie bestimmen, wieviel Energie der Körper jeder einzelnen Person aus Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten in Fettpolster „für schlechte Zeiten“ verwandelt. Dr. Askari erklärt, wie mit dem Gen-Test „MetaCheck“ der Stoffwechsel-Typ bestimmt wird. Eine daran angepasste Ernährung unterstützt beim Abnehmen.

Dr. Hossein Askari gründete 2010 das Center of Genetic Analysis and Prognosis (CoGAP GmbH) in Köln und widmet sich seitdem der Entwicklung innovativer Analyseverfahren im Bereich individualisierter Medizin, wie zum Beispiel des Gen-Test „MetaCheck“.



Diskussion und Fragen an die Referenten.

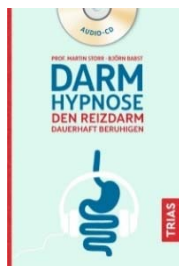
Anschließend Imbiss und Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.

Darmhypnose

Den Reizdarm dauerhaft beruhigen

München, 1. Dezember – Verdauung und Gehirn stehen über die sogenannte Darm-Hirn-Achse in ständigem Austausch. Durch diese Nervenverbindung weiß der Mensch, dass er Hunger hat und bemerkt, dass er eine Toilette aufsuchen sollte. Beim Reizdarm-Syndrom führen bereits minimale Reize zu starker Darmaktivität. Bauchschmerzen, häufiger Stuhldrang und anhaltendes Völlegefühl sind die Folgen, die den Alltag der Patienten belasten. Hier setzt die Darmhypnose an: Stärkende Suggestionen beruhigen die Nerven, die für die gesteigerte Empfindlichkeit von Magen und Darm verantwortlich sind. Wie genau die Hypnose wirkt, erklärt Professor Martin Storr beim heutigen TRIAS Gesundheitsfrühstück für Journalisten in München. Gemeinsam mit Björn Babst hat er die deutschsprachigen Tiefenhypnosentwickelt, zu denen auf der Audio-CD „Darmhypnose – den Reizdarm dauerhaft beruhigen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2017) angeleitet wird.

Buchtipp:



Professor Martin Storr/Björn Babst
Darmhypnose
Den Reizdarm dauerhaft beruhigen
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2017
 ISBN Hörbuch: 9783432105086
 EUR [D] 17,99 EUR [A] 17,99

Der bange Blick in die Speisekarte eines neuen Restaurants, der unbequeme Randplatz im Theater und das flaue Gefühl im Bauch beim Verlassen der Wohnung zu einer Zugfahrt: wiederkehrende Magen-Darm-Beschwerden beherrschen den Alltag der Betroffenen und schränken die Lebensqualität oftmals massiv ein. Dabei ist es diese innere Anspannung, die den Teufelskreis mit neuen Bauchschmerzen, Durchfall und Völlegefühl für Reizdarm-Patienten in Gang hält. Die Darmhypnose macht sich die direkte Verbindung von Kopf und Bauch zu Nutze: Sie kombiniert verschiedene Suggestionen, die das Selbstbewusstsein

stärken, die Darmaktivität mit Bildern verbinden und sich im Unterbewusstsein verankern. „Die Betroffenen erlangen die Kontrolle über ihre eigenen Körperfunktionen, auch über die Darmfunktionen, zurück“, erläutern die Autoren. So wird die Vorstellung vom Fließen eines Flusses beispielsweise mit der sanften, rhythmischen Aktivität des Magen-Darm-Traktes verbunden. Bei Durchfall fließt der Fluss zu schnell, bei Verstopfungen ist er zu träge. Das Bild eines ruhigen, stetigen Flusses in der Tiefenentspannung – der sogenannten Trance – soll die Patienten dabei unterstützen, auch die Darm-Aktivität zu harmonisieren.

In den ersten vier Wochen sollten sich Betroffene täglich in Trance versetzen, in den folgenden acht Wochen mindestens fünfmal pro Woche. Dabei ist die Darmhypnose nicht mit einer Schmerztablette vergleichbar, die innerhalb von 30 Minuten Beschwerdefreiheit verspricht. Vielmehr sollten Patienten die vielen kleinen Fortschritte in einem Symptomtagebuch dokumentieren. Eine Anleitung dazu finden sie in dem ausführlichen Booklet, das der Audio-CD beiliegt.

Wissenswertes: Glück kommt aus dem Darm

Die Hypnose hilft den Patienten, sich zu entspannen, sodass körperliche Beschwerden insgesamt als weniger belastend wahrgenommen werden. Wenn sich dadurch auch der Stress im Darm reduziert, kann das Glückshormon Serotonin dort wieder vermehrt produziert werden. Es entsteht eine positive Spirale aus Ruhe, Verbesserung der individuellen Symptome und Entspannung.

Echt reizend: Ruhe für den überempfindlichen Darm

Professor Dr. med. Martin Storr ist als Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Zentrum für Innere Medizin in Gauting und am Zentrum für Endoskopie in Starnberg tätig.

Beim Reizdarm-Syndrom leiden die Betroffenen unter verschiedensten Symptomen. Wiederkehrende Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder gesteigerte Schmerzempfindlichkeit des Bauches schränken die Lebensqualität erheblich ein. Eine organische Ursache kann der Arzt häufig nicht feststellen. Oftmals durchlaufen die Patienten über mehrere Jahre eine Vielzahl an Therapien ohne wirklichen Erfolg.

Die Therapieoptionen

Gemäß der Leitlinie zum Reizdarm-Syndrom der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM) können verschiedene Wege zum Therapieerfolg führen:

- Ernährungsberatung (zum Beispiel FODMAP-Diät)
- körperliche Betätigung und Entspannung (Yoga)
- psychotherapeutische Verfahren (Darmhypnose)
- Medikamente (inklusive Phytotherapie und Probiotika)

Am häufigsten werden Medikamente verschrieben. Das entspricht dem Grundverständnis, dass Krankheiten mit Medikamenten behandelt werden. Die Erfolgsaussichten bei den anderen Maßnahmen sind jedoch vergleichbar gut, wenn nicht sogar besser. Besonders Kombitherapien aus verschiedenen Maßnahmen steigern die Heilungschancen.

Die Darm-Hirn-Achse

Eine bisher unterschätzte Therapieform ist die Darmhypnose. Diese Form der Hypnotherapie setzt direkt am überreizten Nervensystem an. Das Darmnervensystem (enterisches Nervensystem) ist eng mit

dem zentralen Nervensystem vernetzt. Um diesen ständigen Austausch besser beschreiben zu können, wurde der Begriff Darm-Hirn-Achse eingeführt. Das enge Zusammenspiel von Kopf und Bauch wird uns selten bewusst: Wenn wir jedoch eine Bauchentscheidung treffen, wenn wir Schmetterlinge im Bauch haben oder wenn uns Probleme auf den Magen schlagen, können wir diese Verbindung erahnen. Umgekehrt meldet der Darm seine Aktivität unablässig an das Gehirn. Er informiert über Art und Menge der ankommenden Nahrung und den Füllzustand von Magen und Darm. Wie der Darm auf unterschiedliche Nährstoffe reagiert, ist ganz individuell. Wenn wir sagen, dass wir bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, reagieren unsere Darmnerven hier besonders empfindlich. In meinem Ratgeber „Darmgesund kochen“, der im Frühjahr 2018 ebenfalls im TRIAS Verlag erscheint, erkläre ich, wie der Darm auf verschiedene Ernährungsformen reagiert.

Eine Erkrankung, wie zum Beispiel ein Darminfekt im Urlaub, erhöht ebenfalls die Nervenaktivität entlang der Darm-Hirn-Achse. Es werden entsprechende Maßnahmen zur Bekämpfung der Erreger eingeleitet. Im Anschluss kehrt wieder Normalität ein. Das ist aber nicht bei jedem der Fall. Bei manchen Menschen verbleiben fehlerhafte Nervenverknüpfungen, und die erhöhte Aktivität bleibt weiterbestehen. Dies wird viszerale Hypersensitivität genannt. Langfristige Reizdarm-Beschwerden sind die Folge. Gleichzeitig trägt der Stress, dem die Patienten durch die Angst vor erneuten Symptomen ausgesetzt sind, zum Erhalt der erhöhten Nervenaktivität bei. Dies führt wiederum dazu, dass der Darm auf normale Reize überempfindlich mit Beschwerden reagiert. Ein Teufelskreis, der mit der Darmhypnose durchbrochen werden kann.

So wirkt die Darmhypnose

Die Darmhypnose wirkt beruhigend und entspannend auf die Nerven der Darm-Hirn-Achse. Naturbilder wie zum Beispiel Flüsse erinnern an die Darmfunktion. Übernimmt der Patient hier die gedankliche Kontrolle über die „Fließgeschwindigkeit“, wirkt sich das auch auf die Verdauungsgeschwindigkeit aus. Derartige Suggestionen verankern sich mit der Zeit im Unterbewusstsein.

Sowohl die Toleranz gegenüber Schmerzen, das Gefühl des Stuhldrangs, die Beweglichkeit des Darms, die Säureproduktion des Magens und Entzündungsvorgänge normalisieren sich. Die Betroffenen erlangen die Kontrolle über ihre Darmfunktionen zurück und die Symptome bessern sich.

Die Wirksamkeit der Darmhypnose

Die Darmhypnose ist die einzige Therapieform, bei der die Ursachen des Reizdarm-Syndroms und nicht nur die Beschwerden angegangen werden. Die "gut directed hypnosis" wurde von Peter Whorwell, Professor für Gastroenterologie am University Hospital of South Manchester und Gründer des South Manchester Functional Bowel Service in Großbritannien, zur Behandlung von Reizdarm- und anderen Verdauungsbeschwerden entwickelt. In klinischen Studien berichten zwei Drittel der Patienten auch zwölf Monate später noch von einer deutlichen Besserung der Beschwerden. Interessanterweise ist die Darmhypnose bei Reizdarm-Betroffenen, die schon viele andere Maßnahmen ausprobiert haben, wirksamer, als medikamentöse Therapien. Der positive Effekt tritt bei einer selbstangewandten Darmhypnose ebenso ein, wie bei der Anleitung durch einen Therapeuten.

Gemeinsam mit cand. med. Björn Babst habe ich die Darmhypnose von Professor Whorwell weiterentwickelt, an die deutsche Sprache und deutsche Notwendigkeiten angepasst, und in einer klinischen Studie getestet. Wir sind überzeugt, dass wir mit einem Darmhypnose-Programm, das jeder Betroffene selbst anwenden kann, den Bedürfnissen der Patienten nach Eigenständigkeit und Kontrolle über die Reizdarm-Beschwerden gerecht werden.

Professor Martin Storr

Es gilt das gesprochene Wort.
München, Dezember 2017

Endlich Ruhe im Darm

Fettarm. High Fat. Vegan. Paleo. Rohkost. Ayurveda. Low Carb. Clean Eating. Superfoods ... Bei den vielen angesagten Ernährungsweisen verliert man schnell den Überblick, was dem Körper und dem allgemeinen Wohlbefinden optimal zu Gute kommt. Denn was wir essen, schlägt sich unmittelbar im Darm nieder. Wichtig zu wissen, wie sich Ballaststoffe, Getreide, Obst, Zucker, Gewürze, Fette oder Kaffee auf den Darm auswirken. Die 70 darmschonenden Rezepte sind daher genau nach den darmverträglichen oder -aufbauenden Inhaltsstoffen gelabelt.

Prof. Dr. med. Storr ist Facharzt für Innere Medizin in Gauting. Er lehrt an der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

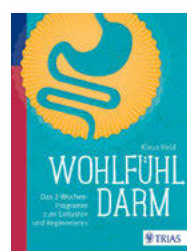
Julia Weissbrod ist als Bloggerin „die FODMAP Köchin“ bekannt und lebt in Zürich.

- Über 70 darmverträglichen Rezepte
- „Was mag ich – was vertrage ich?“
- Erzählend – unterhaltsam – erklärend

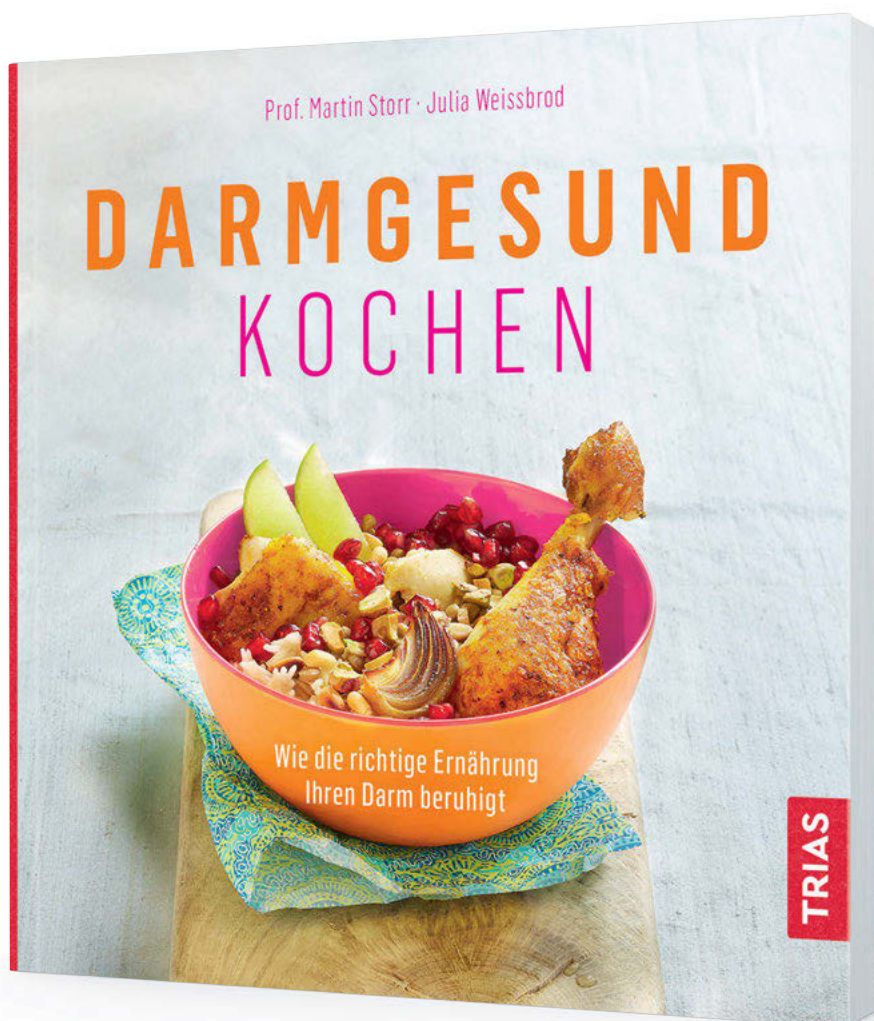
Zum selben Thema:



Storr · € 17,99*



Heid · € 17,99



Prof. Dr. med. Martin Storr, Julia Weissbrod
Darmgesund kochen

Neuerscheinung, 160 Seiten, 50 Abbildungen, Format 22 x 23 cm, kartoniert

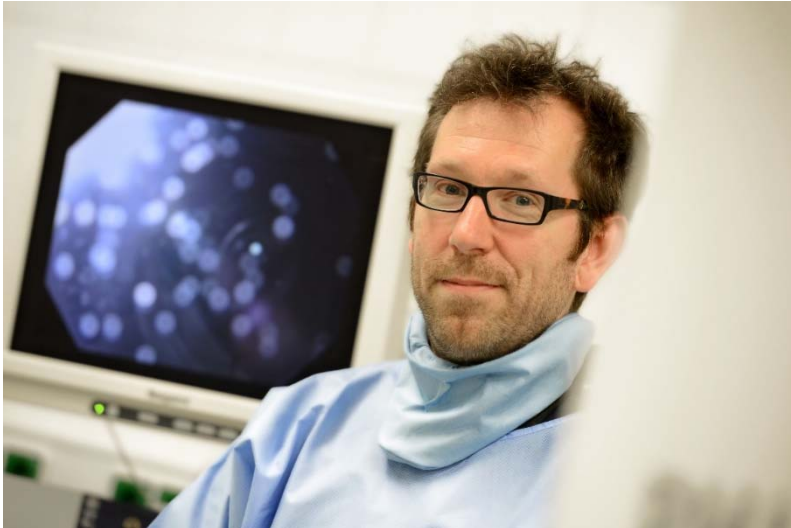
ca. € 19,99 [D] / € 20,60 [A]

ISBN 978-3-432-10496-6, E-Book ePub 978-3-432-10498-0



0 1 9 9 9
Februar 2018

Lebenslauf Professor Dr. med. Martin Storr, MHBA



Professor Storr ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Zentrum für Endoskopie in Starnberg. Er ist Professor für Innere Medizin an der LMU Ludwig-Maximilians-Universität München und der Universität Calgary/Kanada. Sein klinischer und grundlagenwissenschaftlicher Schwerpunkt liegt auf funktionellen und entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen.

Für seine Forschung wurde er mit bedeutenden nationalen Preisen (Werner-Creutzfeldt-Preis der DGVS, Preis für Neurogastroenterologie der DGVS) und internationalen Preisen (Basic Scientist Award der International Foundation of Gastrointestinal Disorders (IFGD)) ausgezeichnet.

Professor Storr hat mehr als 170 Originalbeiträge, Übersichtsartikel und Bücher veröffentlicht. Seine Bücher richten sich an ein Laienpublikum. Professor Storr ist Mitherausgeber von medizinischen Fachzeitschriften (MMW Fortschritte der Medizin (früher: Münchener Medizinische Wochenschrift), MMP Medizinische Monatsschrift für Pharmazeuten), Mitglied in nationalen und europäischen Leitlinienkommissionen, Gutachter für Bundesbehörden, wissenschaftliche Journale und Förderorganisationen.

Seit 2015 ist er 1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM).

Eine Frage des Typs

Die Gen-Diät

München, 1. Dezember 2017 – Es gibt nicht die eine Diät, die zu allen Menschen passt und zuverlässig zum Gewichtsverlust führt, ist Dr. Hossein Askari überzeugt. Die Erfolgsfaktoren stecken in den Genen. Sie bestimmen, wieviel Energie jeder Körper aus Fett, Proteinen oder Kohlenhydraten in Fettzellen verwandelt. Mit dem Gen-Test „MetaCheck“ lässt sich der individuelle Stoffwechsel-Typ bestimmen. Eine gezielt darauf abgestimmte Ernährung unterstützt beim Abnehmen. Wie das genau funktioniert, erklärt der Genetiker Askari im Ratgeber „Die Gen-Diät“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2017) und heute beim TRIAS Gesundheitsfrühstück für Journalisten in München.

Buchtipp:



Dr. Hossein Askari

Die Gen-Diät

Ihren Stoffwechsel-Typ erkennen und endlich schlank werden

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2017

ISBN Buch: 9783432105420

ISBN EPUB: 9783432105444

Buch: EUR [D] 19,99 EUR [A] 20,60

EPUB: EUR [D] 15,99 EUR [A] 15,99

Wer kennt das nicht: Während sich die schlanke Freundin nach einem großen Teller Pasta den Nachtisch schmecken lässt, hat man selbst das Gefühl, schon beim Zuschauen zuzunehmen. Doch woher kommt dieser Eindruck? Gibt es tatsächlich unterschiedliche „Futterverwerter“?

Evolutionär bedingt ist der Körper darauf trainiert, Energie für die nächste Hungerperiode in den Fettzellen zu speichern. Da die Ernährung unserer Vorfahren hauptsächlich aus Fleisch bestand, konnte der Körper diese Energie besonders gut aus Proteinen und Fetten schöpfen. Mit dem Ackerbau traten zunehmend Kohlenhydrate auf den Speiseplan, und der Stoffwechsel der Menschen passte sich an.

„Heute besitzt jeder Mensch eine einzigartige Kombination genetischer Variationen, die zu einer unterschiedlichen Verarbeitung dieser drei Makronährstoffe führt“, erläutert Dr. Hossein Askari. Das heißt, die Gene

jedes Einzelnen steuern, wieviel Kalorien individuell aus Fett, Proteinen und Kohlenhydraten aufgenommen und in Fettpolster angelegt werden. Der von ihm entwickelte Gen-Test „MetaCheck“ gibt Aufschluss über das individuelle Profil und stellt einen von vier Stoffwechsel- oder Metabolismus-Typen fest. Die Meta-Typen „Alpha“, „Beta“, „Gamma“ und „Delta“ nehmen jeweils aus einem oder zwei der Makronährstoffe mehr Energie auf. Um abzunehmen, müsse der Anteil gerade dieser Nahrungsbestandteile reduziert werden, erklärt Askari. Beim Meta-Typ „Beta“ landen zum Beispiel die Kalorien aus Kohlenhydraten direkt auf den Hüften. Der Meta-Typ „Gamma“ kann sich hingegen an Nudeln satt essen und sollte stattdessen Lebensmittel mit hohem Fett- und Proteingehalt meiden.

„Es gibt keine Gene, die uns dazu verdonnern, übergewichtig zu sein! Allerdings bestimmen die Gene, was uns dick macht und was nicht“, folgert Dr. Askari. Für jeden Meta-Typ gebe es bestimmte Lebensmittel, an denen er sich satt essen kann, ohne zu viele Kalorien in Fett umzuwandeln. Neben vielen Tipps zur passenden Ernährung für jeden Meta-Typ schlägt er konkrete Rezepte vor, mit denen jeder individuell genussvoll abnehmen kann.

Wissenswertes: Der „MetaCheck“

Um den DNA-Test „MetaCheck“ durchzuführen, genügt bereits ein Wangenabstrich. Die Abnahme und Einsendung der Probe übernehmen Ärzte, Ernährungsberater, Apotheker oder Fitnesstrainer. Im Labor wird der individuelle Stoffwechsel-Typ bestimmt: Einzelne Gene sind für die Verarbeitung der Nährstoffe, den Metabolismus, verantwortlich. Sie steuern auch die Kalorienaufnahme und den Kalorienverbrauch in den Körperzellen. Auf Basis des Ergebnisses wird ein individueller Ernährungsplan erstellt, der beim Abnehmen unterstützt.

Echt schlank: Das genetische Erbe bestimmt den Stoffwechsel-Typ

Dr. Hossein Askari gründete 2010 das Center of Genetic Analysis and Prognosis (CoGAP GmbH) in Köln und widmet sich seitdem der Entwicklung innovativer Analyseverfahren im Bereich individualisierter Medizin, wie zum Beispiel des Gen-Test „MetaCheck“.

Übergewicht

Obwohl viele Menschen den Wunsch nach einer schnellen und gesunden Gewichtsreduktion hegen, fällt es ihnen sehr schwer, erfolgreich und vor allem nachhaltig abzunehmen. Bei der Masse an Diätangeboten ist es auch nicht verwunderlich, dass man das Passende für sich selbst nicht findet. Lieber Low-Carb oder Low-Fat? Oder lieber High-Carb und Low-Protein? Woher weiß ich, welche Diät für mich die passende ist und vor allem, was gut für mich ist? Die Antwort darauf ist so simpel wie genial. Sie liegt in unseren Genen und somit in uns selbst! Die Genetik spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Übergewicht. Zwillings-, Adoptions- und Familienstudien zeigen, dass Übergewicht überwiegend auf erbliche Faktoren zurückzuführen ist. Denn jeder Körper verarbeitet die Lebensmittel evolutionsbedingt sehr unterschiedlich. Mit anderen Worten: **Jeder is(s)t anders und ein Patentrezept zum Abnehmen gibt es daher nicht!**

Die Rolle der Evolution

Im Laufe der Evolution musste sich der menschliche Körper immer wieder an neue Lebensumstände anpassen. Als Jäger und Sammler bestand die Nahrung vor allem aus protein- und fettreicher Nahrung. Für die Jagd musste der Mensch besonders schnell und explosiv sein. An diese Lebensweise passte sich der Mensch mit seinen Genen an.

Als die Menschen vor Tausenden von Jahren mit der Agrarwirtschaft und Viehzucht begannen, änderten sich die Ernährungsgewohnheiten und die physischen Anforderungen. Ausdauer war nun wichtig für die landwirtschaftliche Tätigkeit und die Ernährung bestand zunehmend aus Kohlenhydraten, da nun auch Getreide angebaut wurde. Da der Wechsel der jeweiligen Lebensweise nicht bei allen Menschen gleichzeitig stattfand (so gibt es auch heute noch vereinzelt Nomaden), passten sich auch die Gene nicht bei allen im gleichen Tempo an. Zudem vermischten

sich verschiedene Populationen miteinander (etwa im Rahmen von Völkerwanderungen). Dadurch entwickelten sich über die Zeit unterschiedliche genetische Metabolismustypen sogenannte Meta-Typen. Diese Meta-Typen unterscheiden sich hinsichtlich der Kalorienaufnahme aus den mit der Nahrung aufgenommenen Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Fette und Proteine).

Die Gen-Diät „MetaCheck“ und die Meta-Typen

Auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Studien hat das *Center of Genetic Analysis and Prognosis (CoGAP GmbH)* die genetische Stoffwechselanalyse „MetaCheck“ zum schnellen und nachhaltigen Abnehmen entwickelt. Hierfür werden vier verschiedene metabolische Typen, die sogenannten Meta-Typen (Alpha, Beta, Gamma und Delta) definiert. Um die Meta-Typen festzustellen, werden die Gene der Einzelnen im Labor untersucht.

Die Meta-Typen Alpha und Beta zeichnen sich durch eine sehr gute Verarbeitung proteinreicher Nahrung aus. Das bedeutet, dass Personen mit diesem Meta-Typ wenig Kalorien aus Proteinen aufnehmen und diese dementsprechend nicht so schnell in Form von Körperfett abspeichern. Zudem verarbeitet der Meta-Typ Beta, im Gegensatz zum Meta-Typ Alpha, neben Proteinen auch Fette sehr gut und kann davon viel essen ohne zuzunehmen. Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion muss in diesem Fall insbesondere auf eine kohlenhydratarme Kost geachtet werden.

Den Meta-Typen Alpha und Beta steht der Meta-Typ Gamma gegenüber, welcher Kohlenhydrate hervorragend verstoffwechseln kann. Der Meta-Typ Delta wiederum zeichnet sich dadurch aus, dass er zusätzlich zu den Kohlenhydraten auch fetthaltige Nahrungsmittel gut verstoffwechselt.



Ablauf

Die „MetaCheck“-Analyse kann nur von qualifizierten MetaCheck-Beratern durchgeführt werden. Dazu zählen Ärzte, Apotheker, Ernährungsberater sowie Fitnessstudios mit kompetenter Ernährungsberatung. Den DNA-Test kann jeder deutschlandweit machen. Dafür genügt ein einfacher Wangenschleimhautabstrich, um das notwendige genetische Material zu erhalten. Dabei wird bewusst auf eine invasive Methode, wie beispielsweise die Blutabnahme, verzichtet. Eine einmalige Analyse der Abnehmwilligen reicht ebenfalls vollkommen aus, da sich die genetische Veranlagung im Laufe des Lebens nicht verändert. Dies stellt einen sehr wichtigen Vorteil für die Ratsuchenden dar. Die Probe wird nach der Entnahme mit einem Barcode gekennzeichnet und an das Labor verschickt. Durch die mit dem Barcode anonymisierte Probe wird maximaler Datenschutz gewährleistet, da CoGAP die analysierten genetischen Daten keiner explizierten Person, sondern lediglich dem Barcode zuordnen kann.

Nach erfolgreicher Analyse erhält der MetaCheck-Berater ein detailliertes Testergebnis und kann dem Abnehmwilligen seinen Meta-Typ mitteilen. Darüber hinaus beinhaltet das Ergebnis ausführliche Lebensmittellisten sowie konkrete Ernährungs- und Trainingspläne, welche individuell auf den Meta-Typen des Ratsuchenden angepasst sind. Hierbei wird darauf geachtet, dass die Ernährungspläne ernährungsphysiologisch sinnvoll und vor allem im Alltag leicht umsetzbar sind. Im Vergleich zu einer herkömmlichen Diät liegt der Fokus dabei ganz klar auf einer gesunden, nachhaltigen und effektiven Gewichtsreduktion.

Der „MetaCheck“ hat sich bewährt!

Um die Effektivität des „MetaChecks“ zu testen, wurde an der Deutschen Sporthochschule Köln eine Vergleichsstudie durchgeführt. Dazu passte eine Gruppe von Probanden ihre Ernährung und sportliche Aktivität am „MetaCheck“ an. Die Vergleichsgruppe befolgte herkömmliche Empfehlungen zur Gewichtsreduktion. Nach sechs bis neun Monaten war die „MetaCheck“-Gruppe wesentlich erfolgreicher als die Teilnehmer der Vergleichsgruppe. So konnten die Studienteilnehmer, die der „MetaCheck“-Gruppe zugeteilt waren, ihren Body-Mass-Index (BMI) um durchschnittlich 2,33 Punkte verringern, während bei den Probanden der Vergleichsgruppe eine Verbesserung um nur rund 0,43 Punkte beobachtet wurde.

Diese und weitere Studien belegen, dass eine an die Gene angepasste Diät wesentlich erfolgreicher und nachhaltiger ist, als eine willkürlich ausgesuchte Diät. Der wissenschaftlich entwickelte „MetaCheck“ ist somit eine praktische Methode der individualisierten Medizin und eine große Unterstützung beim nachhaltigen und gesunden Abnehmen.

Dr. Hossein Askari

Es gilt das gesprochene Wort.
München, Dezember 2017

MetaCheck Berater im Umkreis München – Weitere Berater finden Sie unter: www.cogap.de/de/metacheck-beratersuche

Name	Adresse	Rufnummer	Email-Adresse	Webseite	Berater-Typ
Praxis Dr. Ninkovic	Richard-Strauss-Str. 82, 81679 München	089 - 94 46 73 64	praxis@drninkovic.com	www.drninkovic.com	Arztpraxis
ELEMENTS Donnersbergerbrücke	Erika-Mann-Str. 61, 80636 München	089 - 51 26 68 70	ernaehrung.donnerbergerbruecke@elements.com	www.elements.com/studios/donnersbergerbruecke	Fitness
HAPPY'N'ESS - Frau Birgit Engert	c/o Glücksmid, Adlzreiterstr. 3 - RGB, 80337 München	089 - 212 949 53	hello@happyness-muenchen.de	www.happyness-muenchen.de/	Ernährungsberatung
Frau Dr. Susanne Müller-Egloff	Südliches Schloßbrondell 1, 80638 München	089 - 45 21 65 55	info@gynaekologie-schlosspalais.de	www.gynaekologie-schlosspalais.de/	Arztpraxis
Bodystreet München Münchner Freiheit	Siegfriedstr. 9, 80803 München	089 - 33 03 70 95	muenchen-schwabing@bodystreet.com	www.bodystreet.com/de/standorte/deutschland/muenchen/bodystreet-muenchen-muenchner-freiheit	Fitness
Gemeinschaftspraxis Dr. Stefanie Baer und Dr. Elke Philipp	Theatinerstr. 3, 80333 München	089 - 36 40 61	praxis@drbaer.de	-	Arztpraxis
Frau Dr. med. Christa Müller	Usambarastr. 10, 81827 München	089 - 43 04 55 5	info@frauenaerztin-trudering.de	www.frauenaerztin-trudering.de/	Arztpraxis
ELEMENTS Fitness und Wellness	Baierbrunner Str. 85, 81379 München	089 - 309 067 54 50	ernaehrung.siemensallee@elements.com	www.elements.com/siemensallee	Fitness
Vitalisten Gesundheitsmanagement - Herr Stephan Sarközy	Insbrucker Ring 152, 81669 München	089 - 452 192 96	info@vitalisten.de	www.vitalisten.de	Fitness
Frau Kerstin Lerchl	Föhringer Allee 27, 85774 Unterföhring	089 - 120 21 351	info@praxis-lerchl.de	www.praxis-lerchl.de	Ernährungsberatung
Privatpraxis Frau Dr. Heidi Herrmann - Ernährungs- und Sportmedizin	Frauenplatz 7, 80331 München	089 - 45 22 81 81	leni@privatpraxis-am-dom.de	www.privatpraxis-am-dom.de/	Arztpraxis

Lebenslauf Dr. Hossein Askari



Dr. Hossein Askari studierte bis 2008 Biologie mit den Schwerpunkten Genetik und Biochemie an der Universität zu Köln. Neben dem Studium arbeitete er am Cologne Center for Genomics in der SNP-Genotypisierung, DNA-Sequenzierung, der statistischen Auswertung und Analyse humangenetischer Daten. Zusätzlich war er bei Miltenyi Biotec/Research Marketing sowie am Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in Köln im Ressort Nichtmedikamentöse Verfahren beschäftigt.

Ferner hat er auf dem Gebiet Entrepreneurship, speziell im Bereich der medizinischen Biotechnologie, an der Schumpeter School of Business and Economics promoviert und ist zurzeit als Dozent an der Hochschule Fresenius in Köln für das Fach Entrepreneurial Finance und Business Development tätig.

Dr. Askari ist derzeit Geschäftsführer der CoGAP GmbH (<http://www.cogap.de/de/>).

TRIAS Gesundheitsfrühstück

Entspannter Bauch und schlankes Ich mit Darmhypnose und Gen-Diät

Darmhypnose. Den Reizdarm dauerhaft beruhigen

- Bitte schicken Sie mir eine **Audio-CD** zu.
- Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** der Audio-CD.
- Bitte schicken Sie mir ein **Porträt** von Professor Martin Storr.

Die Gendiät. Ihren Stoffwechseltyp erkennen und endlich schlank werden

- Bitte schicken Sie mir ein **Rezensionsexemplar** zu.
- Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches.
- Bitte schicken Sie mir ein **Porträt** von Dr. Hossein Askari.

- Ich möchte gerne ein Interview führen. Bitte vermitteln Sie mir den **Kontakt** zum Autor _____.

Vorname:	Name:
Redaktion:	Ressort:
Str./Nr.	PLZ/Ort:
Telefon:	Fax:
E-Mail:	Unterschrift:

Bitte an 0711 8931-167 zurückfaxen oder per Mail an corinna.spirgat@thieme.de

Kontakt für Rückfragen:

Carola Schindler | Mareike Bauner
 Thieme Kommunikation
 TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe
 Rüdigerstr. 14
 70469 Stuttgart
 E-Mail: carola.schindler@thieme.de | mareike.bauner@thieme.de
 Tel.: 0711 8931-488 | -646