

**nu:dx**

# **nu:dx** PRO Weightloss

---

Analysebericht

**Maria Musterfrau**

**DEMO\_G3W72\_1**

# Herzlich willkommen zu deinem personalisierten Gesundheitsbericht

Wir freuen uns, dich auf deinem Weg zu einem gesunden und optimal versorgten Selbst begleiten zu dürfen. Prävention ist stets das beste Mittel gegen Krankheiten, und ein gesunder, vitaler Körper ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Eine entscheidende Rolle spielt dabei neben der richtigen Versorgung mit essenziellen Nährstoffen auch die Vermeidung von Übergewicht. Auch hier können hochwertige Nahrungsergänzungsmittel heute einen entscheidenden Beitrag leisten.

Doch jeder Körper ist einzigartig. Unsere genetischen Unterschiede bedeuten, dass wir unterschiedliche Anforderungen an unsere Nährstoffversorgung haben und zugeführte Nährstoffe unterschiedlich verstoffwechseln. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, bedarf es daher einer individuellen Herangehensweise.

Mit nu:dx Pro Weightloss gehen wir genau diesen Weg. Zunächst führen wir eine umfassende Genanalyse durch, die die spezifischen Bedürfnisse deines Körpers aufdeckt. Basierend auf diesen Ergebnissen erstellen wir dann personalisierte und hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, die genau auf deine individuellen Anforderungen zugeschnitten sind.

Diese Supplements zielen darauf ab, die Aufnahme von Kalorien anhand deines genetischen Profils gezielt zu blockieren, ohne dabei auf wichtige Nährstoffe zu verzichten und dich so optimal auf dem Weg zu deinem Idealgewicht zu unterstützen.

Alle von uns bereitgestellten Nährstoffe und Blocker sind von Premium-Qualität und werden mikroverkapselt, um eine bedarfsgerechte Abgabe an deinen Körper über den Tag verteilt zu gewährleisten. Dieses Verfahren optimiert die Resorption der Nährstoffe, blockiert gezielt die Kalorienaufnahme und fördert erwünschte Wechselwirkungen, während unerwünschte verhindert werden.

Und das Beste daran: Alles, was du benötigst, erhältst du bequem in einem Beutel. Keine komplizierten Dosierungen, kein Rätselraten – nur eine einfache und effektive Lösung für deine Gesundheit.

Wir freuen uns darauf, dich auf deinem Weg zu einem gesunden und optimal versorgten Selbst zu begleiten und dir zu helfen, das Beste aus deinem Körper herauszuholen.

**Herzliche Grüße,  
dein nu:dx Team**

# Inhalt

- 1 Vorwort
- 6 Was sind Gene
- 10 Disclaimer / Aufbau

## **12 Deine Ergebnisse im Überblick**

### **Abnehmen**

- 18 Ernährungstyp
- 40 Sport oder Kalorienreduktion?
- 56 Erhaltung deiner Muskelmasse
- 68 Hunger- und Sättigungsgefühl im Griff
- 90 Fettverteilung - wo sich Fett ansammelt
- 100 Endlich schlank. Und jetzt?

### **110 Du und deine Ergebnisse im Alltag**

#### **112 Ernährung**

#### **114 Sport**

- 116 Dein Trainingsplan
- 118 Trainingseinheiten

### **Empfehlungen**

- 124 Technische Details



nu:dx

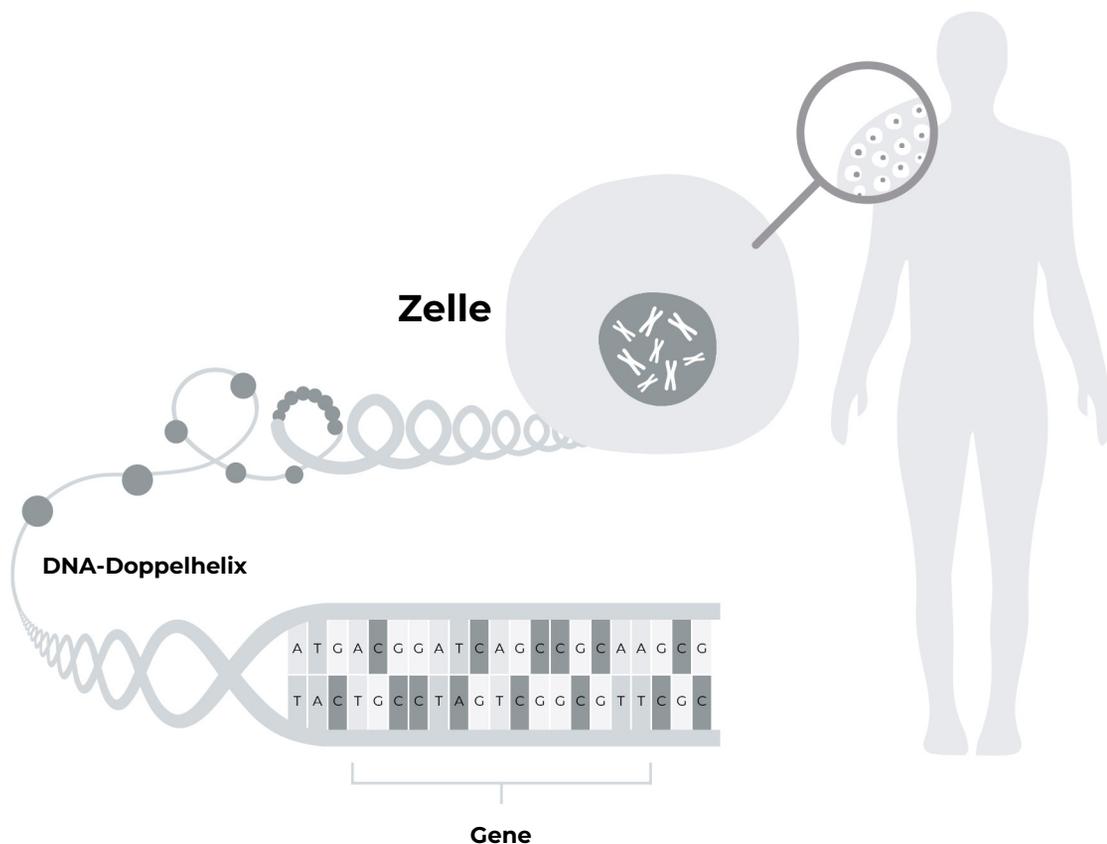
**Erfahre mehr über dich.**

# Viel mehr.

Die Verbindung zwischen Genetik und Gesundheit ist tiefgreifend und bietet großes Potenzial für präventive und personalisierte Ansätze. Indem wir die Informationen in deinen Genen entschlüsseln, können wir wertvolle Einblicke gewinnen, die dir helfen, deine Gesundheit auf ein neues Level zu bringen.

**Ich freue mich, gemeinsam mit dir in eine gesündere Zukunft aufzubrechen.**

## Gene sind eine Anleitung für den Körper.



**Insgesamt haben wir rund 23.000 verschiedene Gene, die unseren Körper und unsere Gesundheit steuern.**

# Was sind eigentlich Gene?

**Bevor wir in deine Gene blicken können, müssen wir die Frage beantworten, was Gene eigentlich sind.**

Beginnen wir mit deinem Körper. Er besteht aus ca. 50 Billionen einzelnen Zellen, das ist eine 5 mit 13 Nullen. In fast jeder Zelle steckt ein Zellkern, der deine 3,2 Milliarden genetische Buchstaben, also deinen genetischen Code, in Form von DNA beinhaltet. Würde man ihn auslesen, sieht ein winziger Bruchteil davon zum Beispiel so aus: ATCGATCTTCGGAAATCTTGA.

Und jetzt schauen wir uns die Gene noch genauer an. Ein einziges Gen ist ein bestimmter Bereich unseres genetischen Codes. Es enthält die Information, wie der Körper einen bestimmten Prozess ausführen muss. Jeder Mensch besitzt in der Regel zwei Kopien eines jeden Gens, eine von jedem Elternteil. Diese beiden Genkopien können identisch oder leicht unterschiedlich sein, was zu Variationen in der Ausprägung bestimmter Merkmale führt. Deshalb sprechen wir in diesem Bericht, speziell bei den Ergebnissen, von Genen in der Mehrzahl.

Jedes Gen steuert einen speziellen Prozess. So gibt es Gene, die dem Körper sagen, welche Farbe er in den Augen produzieren soll. Es gibt Gene, die unsere Haut einen natürlichen Sonnenschutz produzieren lassen, Gene, die für starke Knochen sorgen, und andere Gene, die dem Darm erklären, wie er zum Beispiel Laktose in der Milch verdauen kann.

**Durch dieses Zusammenspiel deiner ca. 23.000 verschiedenen Gene entsteht die einzigartige Komplexität deines Körpers.**

# Wenn Gene nicht richtig funktionieren

**Und nun kommen wir zum Problem. Gene sind nicht fehlerfrei. Und jeder von uns hat bestimmte Schreibfehler in seinen Genen von seinen Eltern geerbt.**

Stell dir vor, dein Körper ist ein Orchester, in dem jedes Gen ein Musiker ist, der ein bestimmtes Instrument spielt. Jeder Musiker trägt seinen einzigartigen Teil zur harmonischen Melodie bei. Doch plötzlich spielt ein Musiker sein Instrument nicht mehr richtig oder gar nicht mehr. Dadurch gerät die gesamte Melodie aus dem Gleichgewicht.

Genau wie in einem Orchester, wenn ein Musiker fehlt oder falsch spielt, kann ein defektes Gen dazu führen, dass eine bestimmte Funktion im Körper gestört ist. Es ist, als würde ein Instrument in der Melodie fehlen oder fehlerhaft klingen. Dadurch können verschiedene Probleme oder Erkrankungen entstehen, da das harmonische Zusammenspiel im Körper gestört ist.

Solche Gendefekte beeinflussen also die Gesundheit von jedem von uns. Und weil jeder Mensch andere Gendefekte in sich trägt, hat auch jeder andere genetische Stärken und Schwächen.

Sei also nicht besorgt, wenn du in diesem Bericht von deinen defekten Genen erfährst. Freue dich lieber darüber, dass du über deine Schwachstellen Bescheid weißt. Das ist die beste Grundlage, um die negativen Auswirkungen defekter Gene bestmöglich und effektiv zu minimieren.

**Schätzungen zufolge hat jeder Mensch etwa 2.000 Gendefekte, die seine Gesundheit negativ beeinflussen.**

**Gut zu wissen****Was bedeuten defekte und effektive Gene? Die Bezeichnung ist  
sinngemäß korrekt, jedoch wissenschaftlich unüblich.**

Die Bezeichnung wurde gewählt, damit die Komplexität der Genetik einfacher zu verstehen ist. In der Wissenschaft spricht man unter anderem von Genvariationen, Polymorphismen, Deletionen und Insertionen. Die negativen Auswirkungen müssen nicht immer einen Totalausfall der Gene bedeuten.

In deinem Bericht spreche ich bei günstigen Genvariationen immer von „effektiven“ Genen und bei ungünstigen Genvariationen von „defekten“ Genen.

## Die Möglichkeiten und Grenzen der Wissenschaft

# Disclaimer

Dieses Buch besteht aus zwei relevanten Elementen:

### Wissenschaft

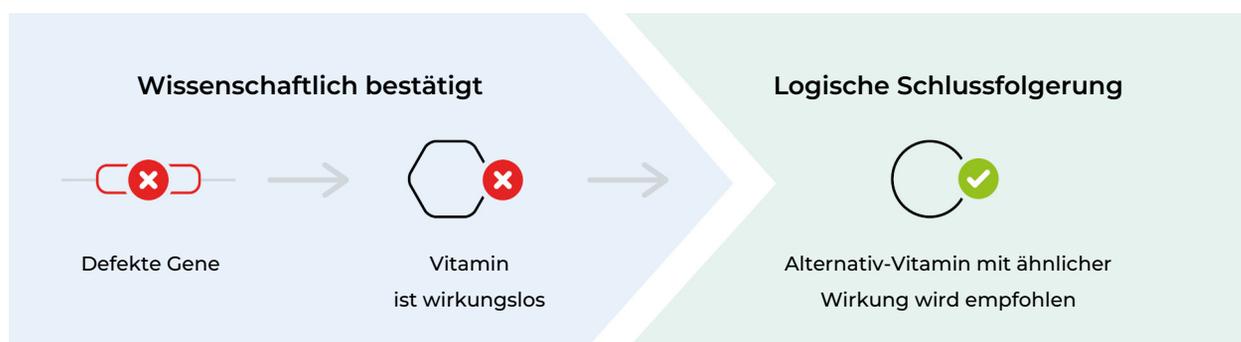
#### Auswirkungen von Gendefekten auf deinen Körper laut Studienlage

Heute gibt es bereits etwa 4 Millionen wissenschaftliche Publikationen, die die Auswirkungen von bestimmten Gendefekten auf den menschlichen Körper untersucht haben. Eine typische Erkenntnis daraus klingt in etwa so: „Wenn du Gendefekt X hast, kann Vitamin Y nicht umgewandelt werden und bleibt wirkungslos.“ Erst wenn die Auswirkungen eines Gendefekts durch mindestens drei unterschiedliche Studien unabhängig nachgewiesen wurden, wird der Gentest ins Programm aufgenommen. Der Einfluss eines Gendefekts ist also immer durch mehrere wissenschaftliche Studien belegt und die Quellen dazu findest du im hinteren Teil jedes Kapitels.

### Empfehlung

#### Empfehlungen, die auf deinem genetischen Profil basieren

Die Empfehlungen, die sich aus deinen genetischen Eigenschaften ableiten, wurden nicht durch Studien ermittelt, sondern sind meist logische Schlussfolgerungen. Ein Beispiel: Wenn ein bestimmtes Vitamin aufgrund einer Genvariation nicht wirkt, wird als Schlussfolgerung empfohlen, ein anderes Vitamin mit ähnlicher Wirkung zu erhöhen. Dies erreichen wir durch Anpassung deiner Ernährung. Es ist also wichtig, zu verstehen, dass die von unseren Experten entwickelten Empfehlungen nicht auf randomisierten, placebokontrollierten Studien beruhen, sondern als logische Schlussfolgerungen auf Basis deiner genetischen Eigenschaften erstellt wurden.



# Wie ist dein Bericht aufgebaut?

In diesem Bericht findest du eine detaillierte Auswertung deiner eigenen Gene zusammen mit einer Erklärung, was das nun für dich bedeutet. Ich möchte dich durch diesen Bericht begleiten und dir deine Ergebnisse, die Wissenschaft dahinter und die Handlungsempfehlungen für dich näherbringen. Damit kannst du das neu gewonnene Wissen bestmöglich für deine Gesundheit einsetzen.

## **Nur Zusammenfassung – oder auch Hintergründe?**

Willst du nur deine Ergebnisse erfahren, findest du im ersten Teil eine Zusammenfassung deiner genetischen Stärken und Schwächen. Solltest du neugieriger auf die Hintergründe deiner Gene sein, findest du in den jeweiligen Kapiteln ausführliche Informationen und Erklärungen.

Grundsätzlich ist dieser Bericht in viele kleine Kapitel aufgeteilt. Jedes ist ähnlich aufgebaut. Zuerst wird das Thema kurz erklärt. Dann schauen wir uns gemeinsam die Ergebnisse deiner Genanalyse an. Und schließlich erfährst du, welche Handlungsempfehlungen sich dabei für dich ergeben. Dein analysierter Gesamtbedarf an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen wird nach dem letzten Kapitel aufgelistet.

## **Weiterführende Informationen**

Viele Themen in der Genetik – wie zum Beispiel die Fähigkeit, Schadstoffe zu entgiften – sind nicht weiß oder schwarz, sondern können auch dazwischen liegen, besonders wenn mehrere Gene für eine Schutzfunktion verantwortlich sind. In solchen Fällen zeigen Grafiken, wo dein genetisches Ergebnis zwischen den beiden Extremen (gut/schlecht) liegt. Das ermöglicht dir, dein genetisches Risiko abzuschätzen und entsprechend darauf zu reagieren.

Dein Körper ist ein Zusammenspiel aus mehr als 23.000 verschiedenen Genen, die die unterschiedlichsten Aspekte deines Körpers steuern. Es ist also wichtig, einen genetischen Aspekt nicht isoliert, sondern im Kontext deines gesamten Körpers und der anderen Gene zu betrachten. Deshalb gibt es am Ende des Berichts eine Zusammenfassung deiner Nährstoffempfehlungen. Wir stellen uns die Frage, was genau das für deinen Körper, deine Ernährung und deine Gesundheit bedeutet.



**Gut zu wissen**

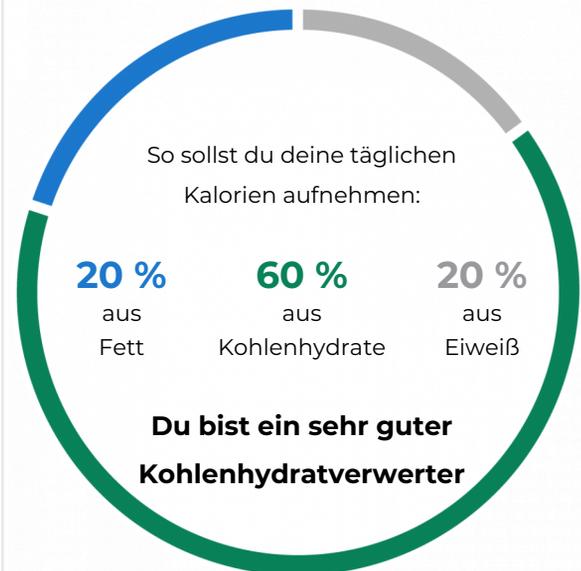
**An vielen Stellen des Berichts befinden sich Links zu Videos, in denen ich dir das Thema mehr im Detail erklären kann.**

# Deine Ergebnisse im Überblick

**Erfahre auf einen Blick die Ergebnisse deiner persönlichen Genanalyse. Welche Gene funktionieren – und wo besteht Handlungsbedarf? Auf den folgenden Seiten findest du zu allen Ergebnissen noch detaillierte Erläuterungen.**

# Abnehmen

**Abnehmen nach Maß: Wie genetische Unterschiede den Erfolg der Gewichtsreduktion beeinflussen.**



## Fettempfindlichkeit mäßig



Fettkalorien in zu großer Menge führen zu mäßiger Gewichtszunahme.

## Kohlenhydratempfindlichkeit gering



Kohlenhydratkalorien führen kaum zu Gewichtszunahme.

## Eiweißempfindlichkeit mäßig



Eiweiß-Kalorien in zu großer Menge führen zu mäßiger Gewichtszunahme.



**Abnehmen durch Kalorienreduktion nicht effektiv**



Kalorien einsparen durch weniger essen führt nur zu geringer Gewichtsreduktion.

**Abnehmen durch Sport mäßig effektiv**



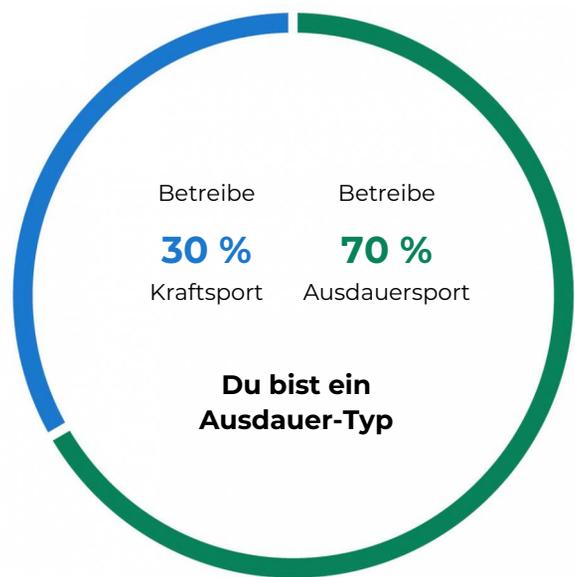
Kalorien verbrennen durch Sport führt zu mäßiger Gewichtsreduktion.

**Kalorienreduktion Sport**



Sporttyp: Sport ist bei dir effektiver, um dein Gewicht zu reduzieren. Eine Kalorienreduktion durch weniger essen führt hingegen zu weniger Erfolg.

**Kapitel: Sport oder Kalorienreduktion** ab Seite 50



**Muskelmasseverlust bei Diät gering**



Aufgrund deiner Gene tendierst du bei einer Kalorienreduktion dazu, weniger Muskelmasse zu verlieren als Personen mit anderen Genen. Aus diesem Grund ist für dich Ausdauertraining ausreichend, um deine Muskelmasse bestmöglichst zu unterstützen.

**Kapitel: Erhaltung deiner Muskelmasse** ab Seite 64

## Starker Hungertyp



Deine Gene plagen dich mit einem stärkeren Hungergefühl als es bei Personen mit günstigeren Genen der Fall ist. Verteile deine Mahlzeiten lieber auf sechs kleine als drei große pro Tag, damit du längere Perioden, ohne etwas zu essen, meiden kannst. Im letzten Teil des Berichts sind Snacks aufgelistet, die zwischendurch immer erlaubt sind.

**Kapitel: Hunger und Sättigungsgefühl**

ab Seite 74

## Mäßiger Kalorienaufnahmetyp



Aufgrund deiner Gene wirst du etwas mehr dazu verführt, zu besonders kalorienreichen Lebensmitteln zu greifen. Achte darauf, dass deine Gene manchmal versuchen, dich zu verführen. Halte dich deswegen an die grün bewerteten Lebensmittel in deiner individuellen Lebensmittelliste im letzten Teil deines Berichts, um deinen Genen entgegenzuwirken.

**Kapitel: Hunger und Sättigungsgefühl**

ab Seite 78



Aufgrund deiner Gene wird das Signal deines Körpers, dass er eigentlich satt ist, verlangsamt. Dies führt oft zu unkontrolliertem Überessen. Es wird dir schwer fallen, längere Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Lass dir bei deinen Mahlzeiten ausreichend Zeit, um deinem Körper eine Chance zu geben, das Sättigungsgefühl zu entwickeln.

**Kapitel: Hunger und Sättigungsgefühl**

ab Seite 82

## Häufiger Snacktyp



Aufgrund deiner Gene tendierst du dazu, öfter zu snacken als Personen mit anderen Genen. Sei dir dieser Verführung bewusst und stelle sicher, dass du zu kalorienarmen Optionen greifst, wenn du das Bedürfnis danach hast. Eine Liste empfohlener Snacks findest du im letzten Teil deines Berichts.

**Kapitel: Hunger und Sättigungsgefühl**

ab Seite 86

## Schwacher Fettorgan Typ



Deine Gene schützen dich vor übermäßiger Ablagerung von Fett um die Organe im Bauchinneren. Fett um die Organe ist stoffwechselaktiv. Das bedeutet, dass es schlechter für die Gesundheit ist als Fett um die Hüften. Deine Gene bieten dir hier also optimalen Schutz.

**Kapitel: Fettverteilung**

ab Seite 94

## Schwacher Jojo-Typ



Deine Gene schützen dich vor einer schnellen erneuten Gewichtszunahme nach einer erfolgreichen Abnehmkur. Deine Gene helfen dir, dein Gewicht einfacher zu halten. Achte dennoch nach erfolgreichem Abnehmen darauf, dass du die Grundregeln dieses Berichts befolgst, um deinen Körper dabei zu unterstützen.

**Kapitel: Jojo**

ab Seite 106



# Ernährungstyp

**Finde heraus, ob du laut  
deinen Genen ein Fett-,  
Kohlenhydrat- oder Mischtyp  
bist.**



**Video anschauen**



**Wie Gene  
beeinflussen, welche  
Kalorien dich  
zunehmen lassen**

Bestimmt kennst du jemanden, der scheinbar essen kann, was er will, ohne auch nur ein Gramm an Fett zuzunehmen. Andere hingegen nehmen anscheinend allein schon vom Hinsehen zu. Es ist also für dich sicher keine Überraschung, dass Kalorien jeden von uns anders beeinflussen. Das sorgfältige Kalorienzählen, um das Körpergewicht zu überwachen, hat also seine Grenzen.

Tatsächlich deuten Studien darauf hin, dass unser Körpergewicht stark von unseren Genen beeinflusst wird. Wissenschaftler schätzen, dass etwa 60 bis 80 Prozent des Übergewichts genetische Ursachen haben.

Um zu verstehen, wie unsere Makronährstoffverteilung (Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß) funktioniert, schauen wir uns die einzelnen Komponenten jetzt genauer an.

# Fette einfach erklärt

**Fett ist der Energielieferant mit der höchsten Energiedichte. Hier unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.**

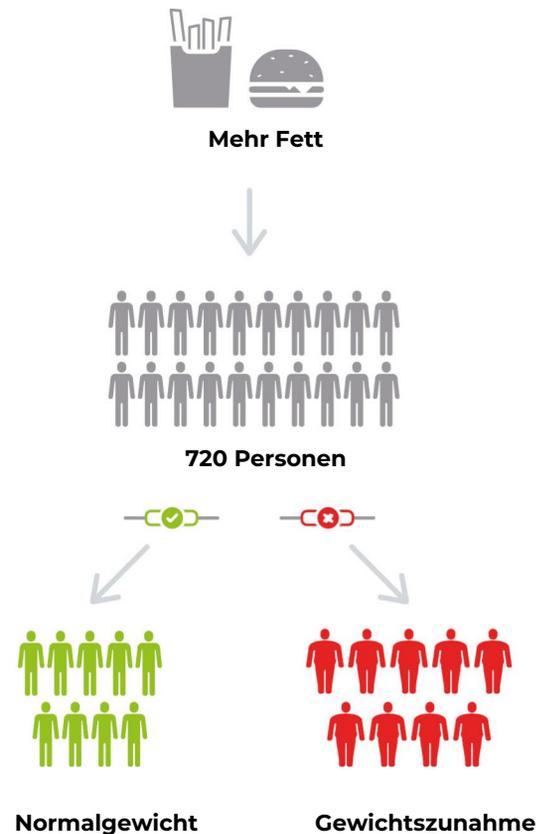
## **Eher schlecht: gesättigte Fettsäuren**

Die gesättigten Fettsäuren gelten eher als ungesund. Sie sind vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Talg, Schmalz, Fleisch und Milch enthalten. Auch pflanzliche Fette wie Kokosfett, Palmöl und Kakaobutter enthalten gesättigte Fettsäuren. Der Körper verwendet gesättigte Fettsäuren hauptsächlich als Energielieferant und Speicher. Wenn du dich gesund ernähren willst und den Wunsch hast, abzunehmen, sind diese Fettsäuren also dein Feind. Gesättigte Fettsäuren sollten maximal ein Drittel der täglichen Fettzufuhr ausmachen.

## **Das sind die Guten: ungesättigte Fettsäuren**

Als Gegenstück gibt es die ungesättigten Fettsäuren, die als das „gesunde Fett“ bezeichnet werden. Ungesättigte Fettsäuren sind vor allem in pflanzlichen Ölen und Fisch enthalten. Bestimmte ungesättigte Fettsäuren sind für uns lebenswichtig und haben viele wichtige Funktionen im Körper. Mindestens zwei Drittel der täglichen Fettkalorien sollten aus diesen gesunden Fetten gewonnen werden.

## Wie deine Gene die Fettaufnahme beeinflussen



In einer Studie wurde Menschen eine große Menge an zusätzlichen Fettkalorien verabreicht, um zu sehen, wie das Körpergewicht darauf reagiert. Das Ergebnis: Manche Menschen nahmen wie erwartet zu, während andere überraschenderweise ihr Gewicht trotz des Fettkalorien-Überschusses halten konnten. Die Ursache waren Unterschiede in der Effektivität der FABP2-Gene.



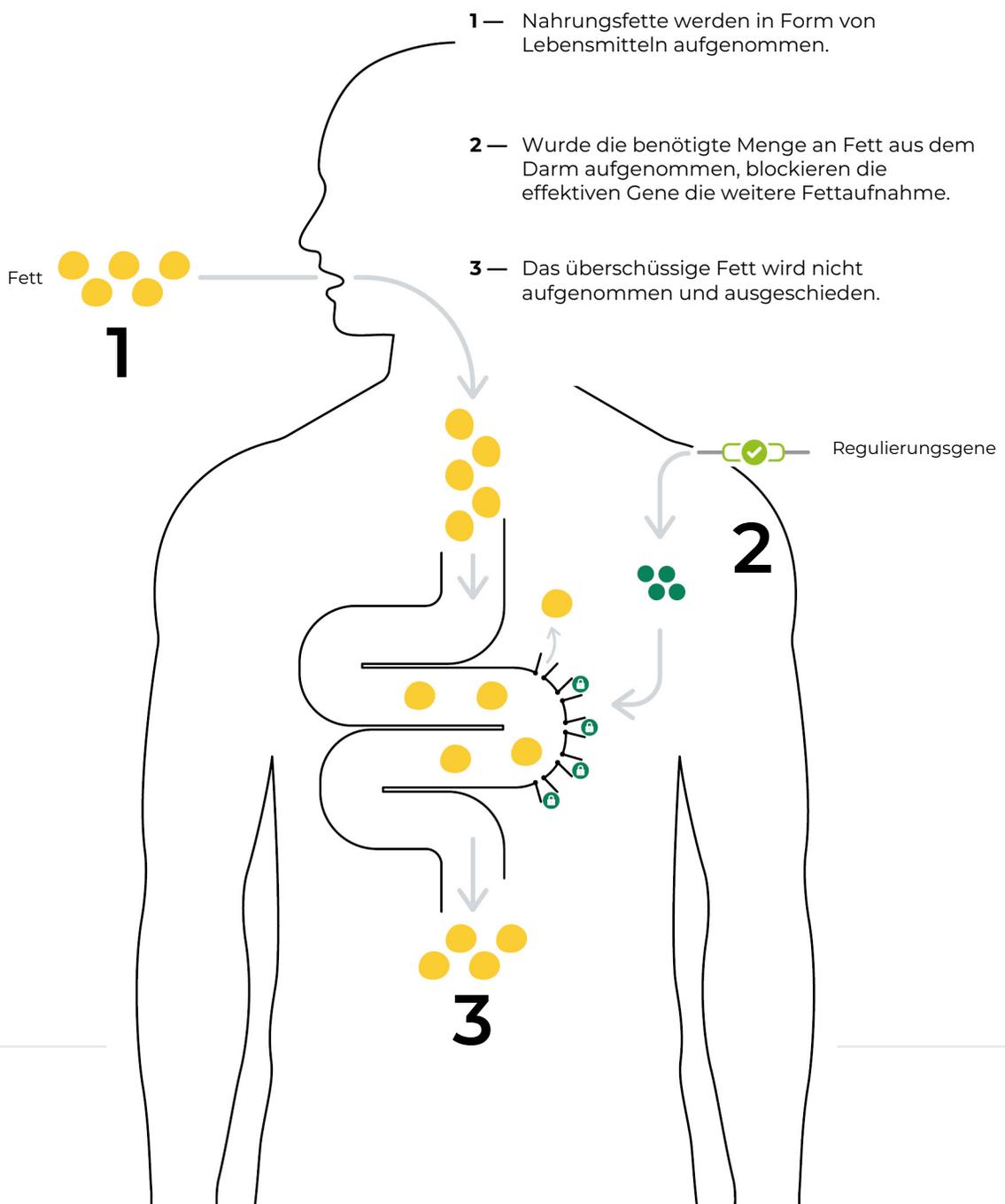
### Wichtig zu wissen

Die Empfehlung, wie viel Fett man wirklich zu sich nehmen soll, hängt von den Genen ab. Neben den FABP2-Genen spielen auch noch einige weitere Gene bei deiner Fettaufnahme eine Rolle.

# Fette und der Prozess im Körper

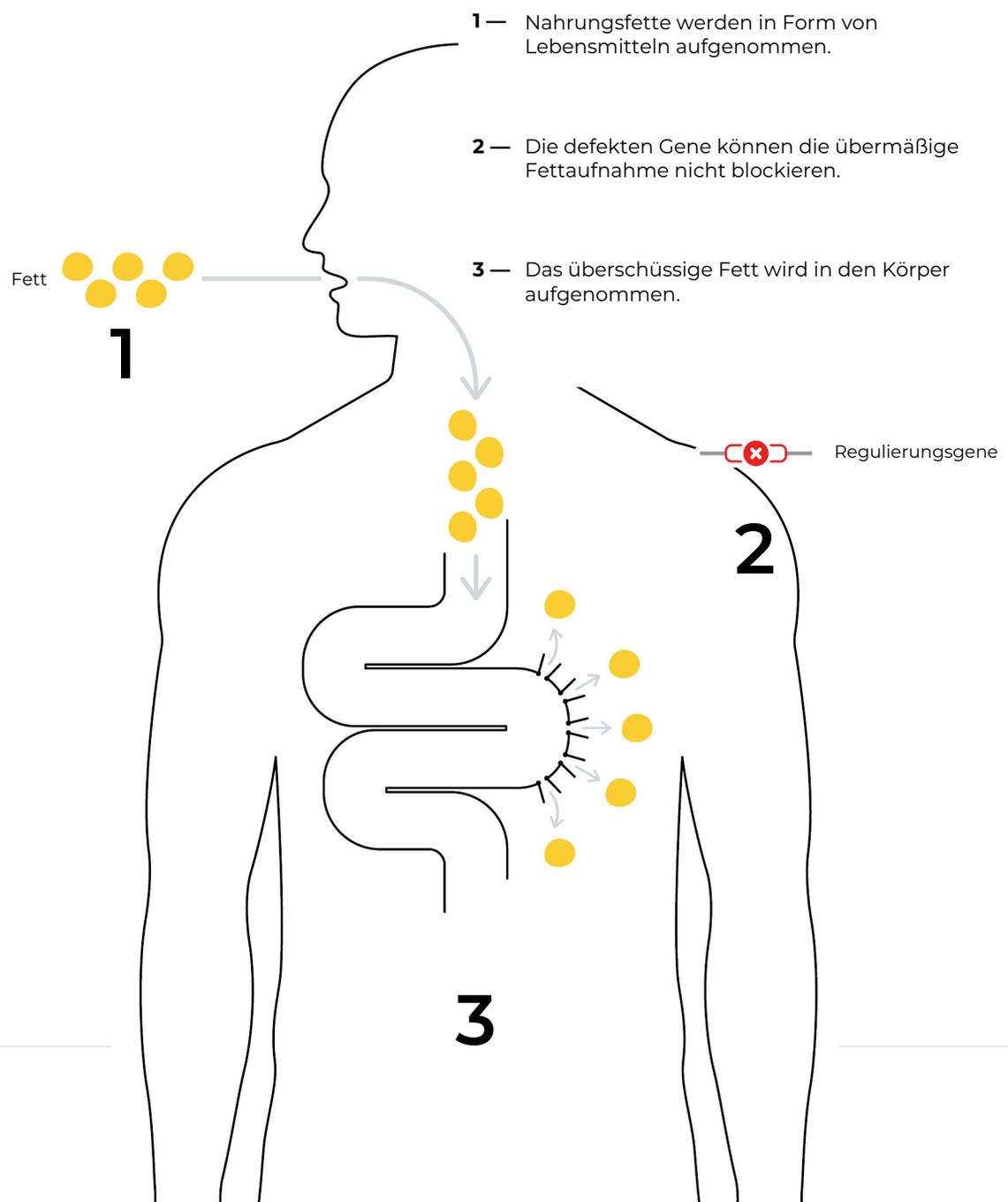
## Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen wird die überschüssige Fettaufnahme blockiert.



## Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen wird das überschüssige Fett in den Körper aufgenommen.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Fettempfindlichkeit mäßig

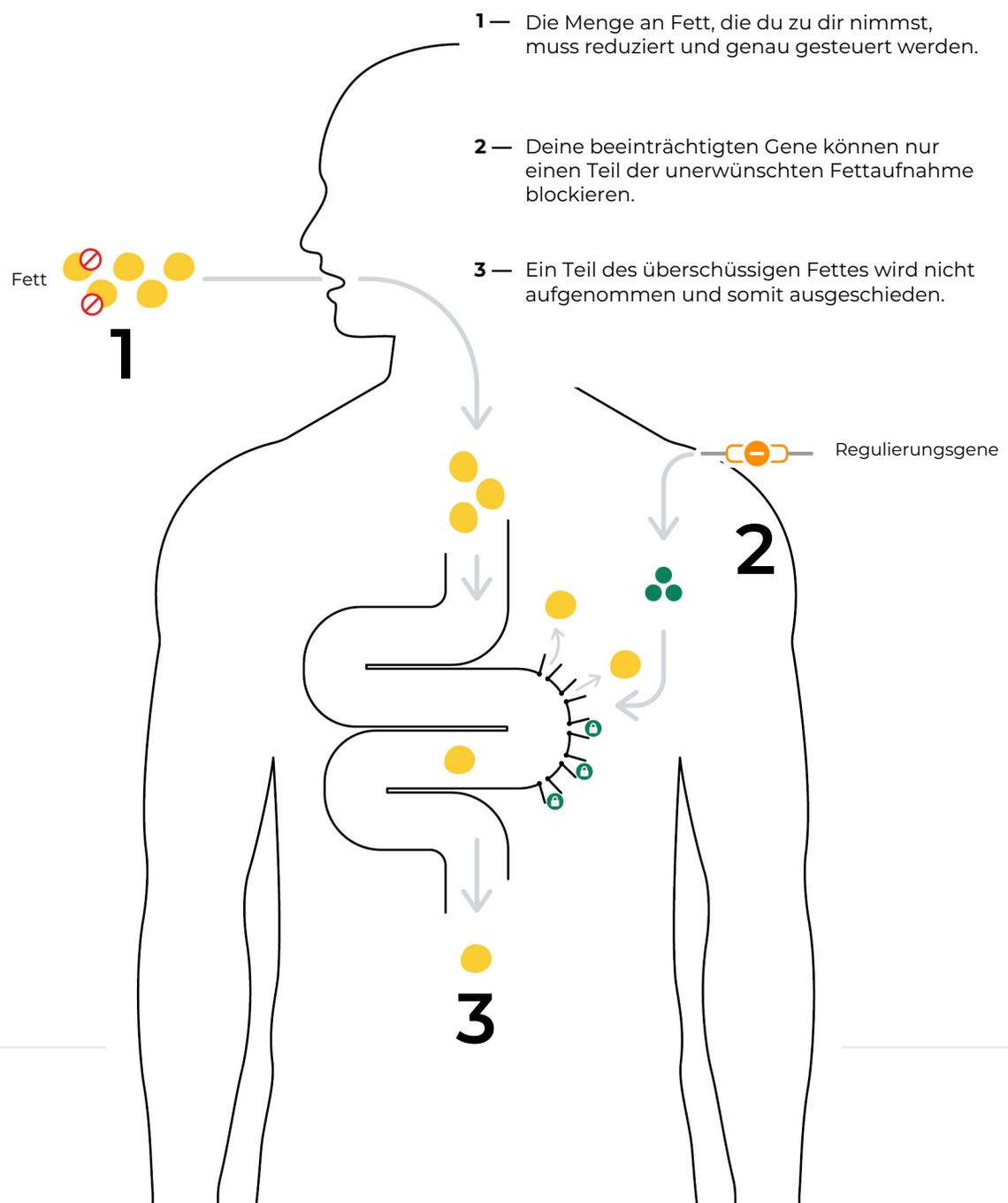


Aufgrund deiner Gene tendierst du dazu, mehr Fett aus dem Darm aufzunehmen und zu speichern als Menschen mit anderen Genen. Ein hoher Fettgehalt in Lebensmitteln führt somit leichter zu Übergewicht. Dabei geht es hauptsächlich um das Gesamtfett. Deshalb wäre das gesunde, ungesättigte Fett zu bevorzugen.

Gen	Genotyp	Funktion
FABP2 (rs1799883)	C/C	✓
PPARG (rs1801282)	C/C	✗
FTO (rs9939609)	T/A	–
APOA2 (rs5082)	A/A	✓
APOA5 (rs662799)	A/A	✗

## Deine Gene sind beeinträchtigt

Da deine Gene beeinträchtigt sind, wird etwas zu viel Fett aus der Nahrung aufgenommen.



# Kohlenhydrate einfach erklärt

**Wenn du die Diät-Trends verfolgst, wirst du dir innerlich sicher schon die Frage gestellt haben: „Doch was ist mit den Kohlenhydraten? Machen die nicht dick?“ Natürlich hast du damit recht. Von Kohlenhydraten gibt es jedoch verschiedene Typen.**

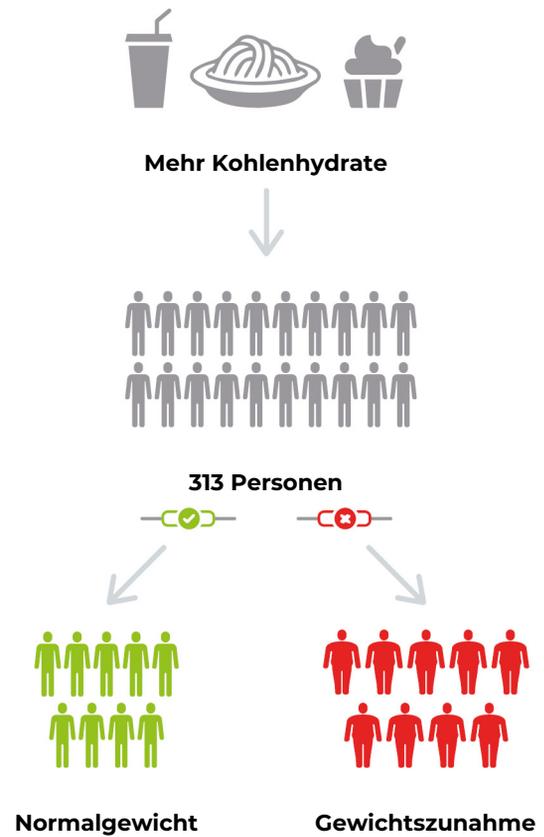
## **Kurzkettige Kohlenhydrate: eher ungesund**

Die als eher ungesund geltenden kurzkettigen Kohlenhydrate finden sich vor allem in Zucker, aber auch in Obst. Der Körper kann sie schnell verarbeiten. Das hat jedoch auch zur Folge, dass der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und schneller wieder abfällt. Das Ergebnis: Man ist weniger lang satt und wird dazu verleitet, häufiger zu essen; auch Heißhungerattacken treten so leichter auf.

## **Langkettige Kohlenhydrate: gesunde Alternative**

Langkettige Kohlenhydrate, wie man sie zum Beispiel in Kartoffeln oder Hülsenfrüchten findet, müssen im Darm erst aufgespalten werden. Deshalb werden sie langsamer vom Körper aufgenommen. Aus diesem Grund gelten langkettige Kohlenhydrate als die gesündere Alternative: Sie bringen den Blutzuckerspiegel weniger durcheinander und halten länger satt.

# Die ADRB2-Gene beeinflussen den Effekt von Kohlenhydraten auf das Körpergewicht

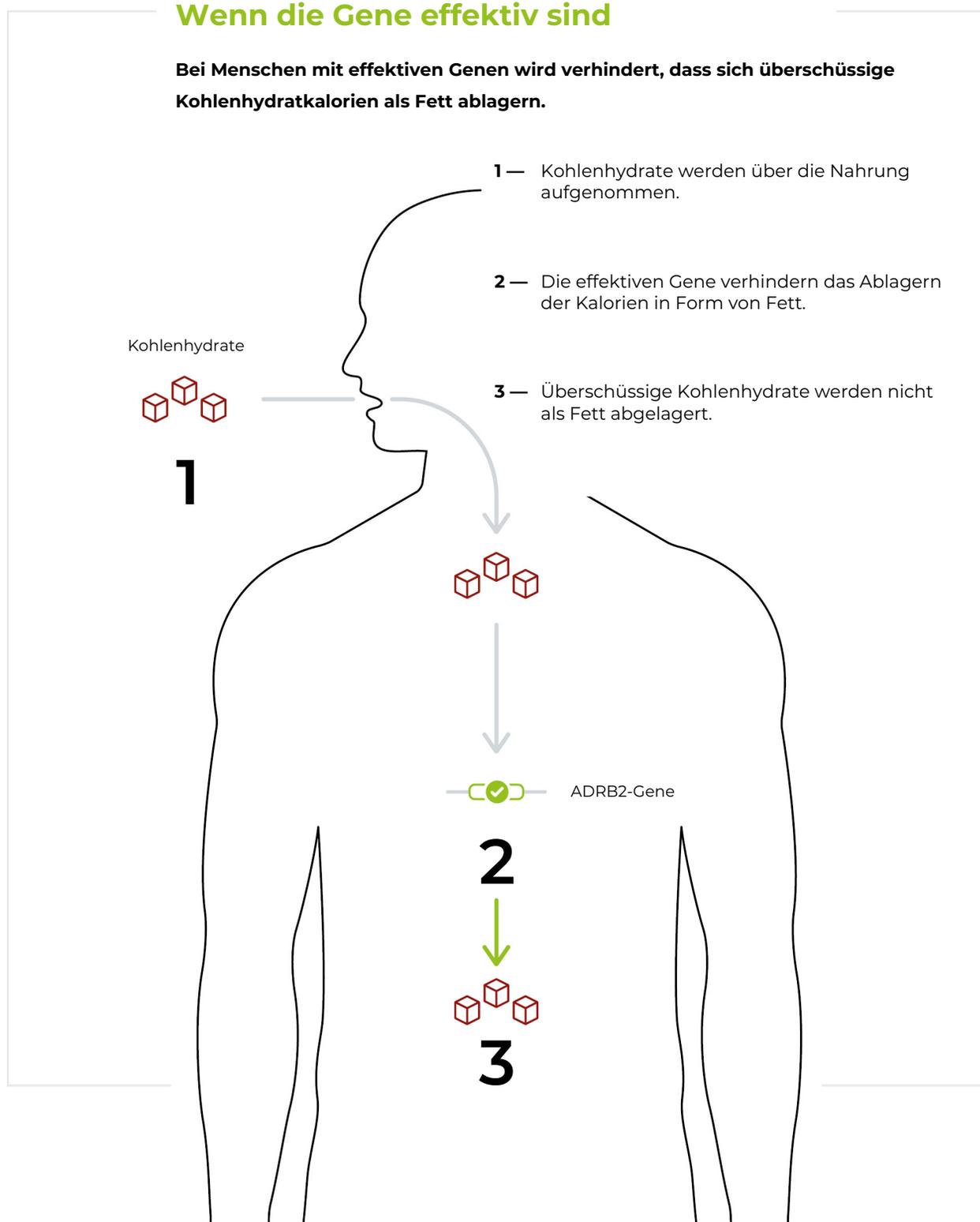


In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass Personen (besonders Frauen) mit defekten ADRB2-Genen an Körpergewicht zunahmten, wenn sie mehr als 50 % ihrer Kalorien aus Kohlenhydraten gewonnen hatten. Waren die ADRB2-Gene hingegen funktionstüchtig, führte die hohe Kohlenhydratzufuhr nicht zu Übergewicht.

# Kohlenhydrate und der Prozess im Körper

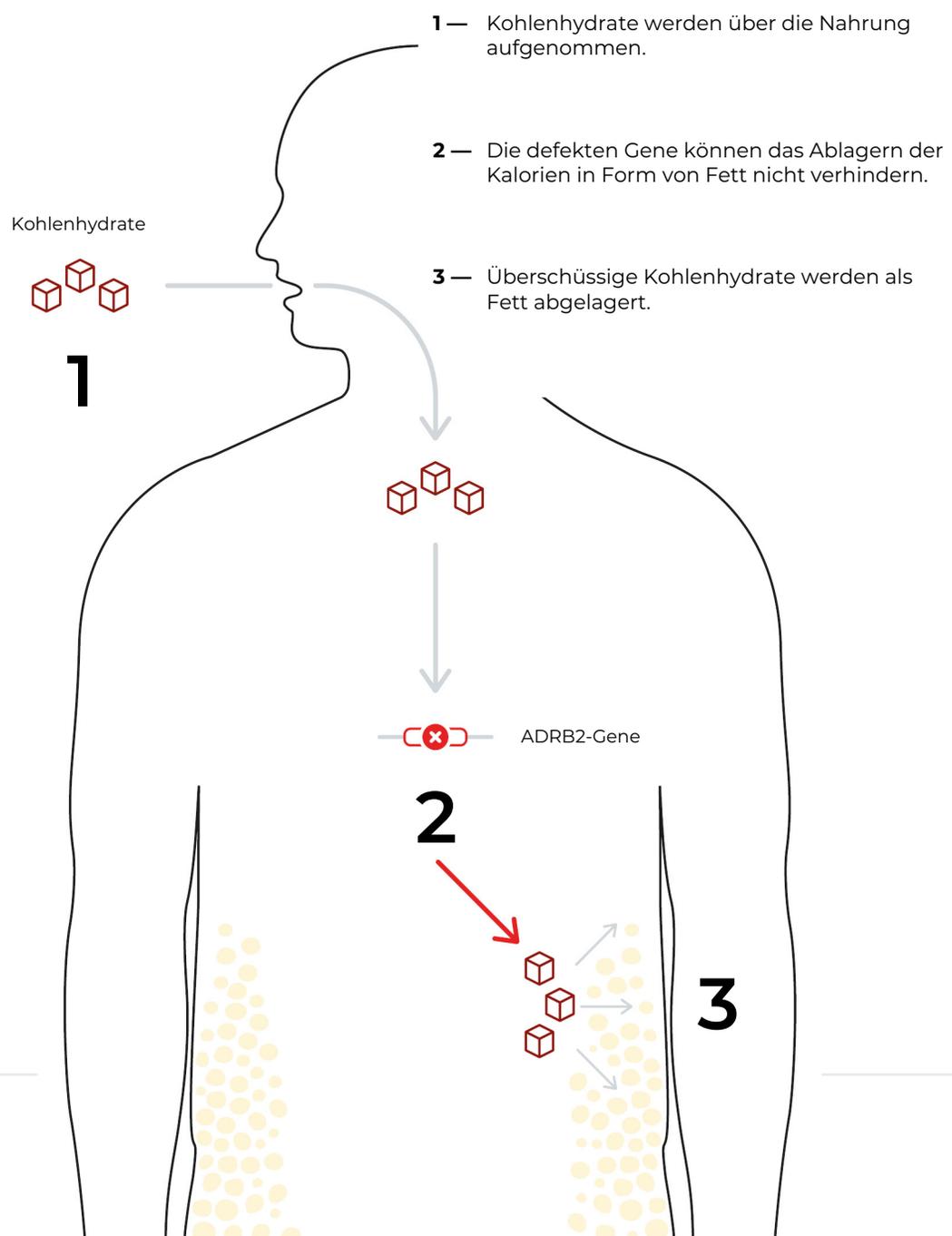
## Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen wird verhindert, dass sich überschüssige Kohlenhydratkalorien als Fett ablagern.



## Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen lagern sich überschüssige Kohlenhydratkalorien als Fett ab.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Kohlenhydratempfindlichkeit gering

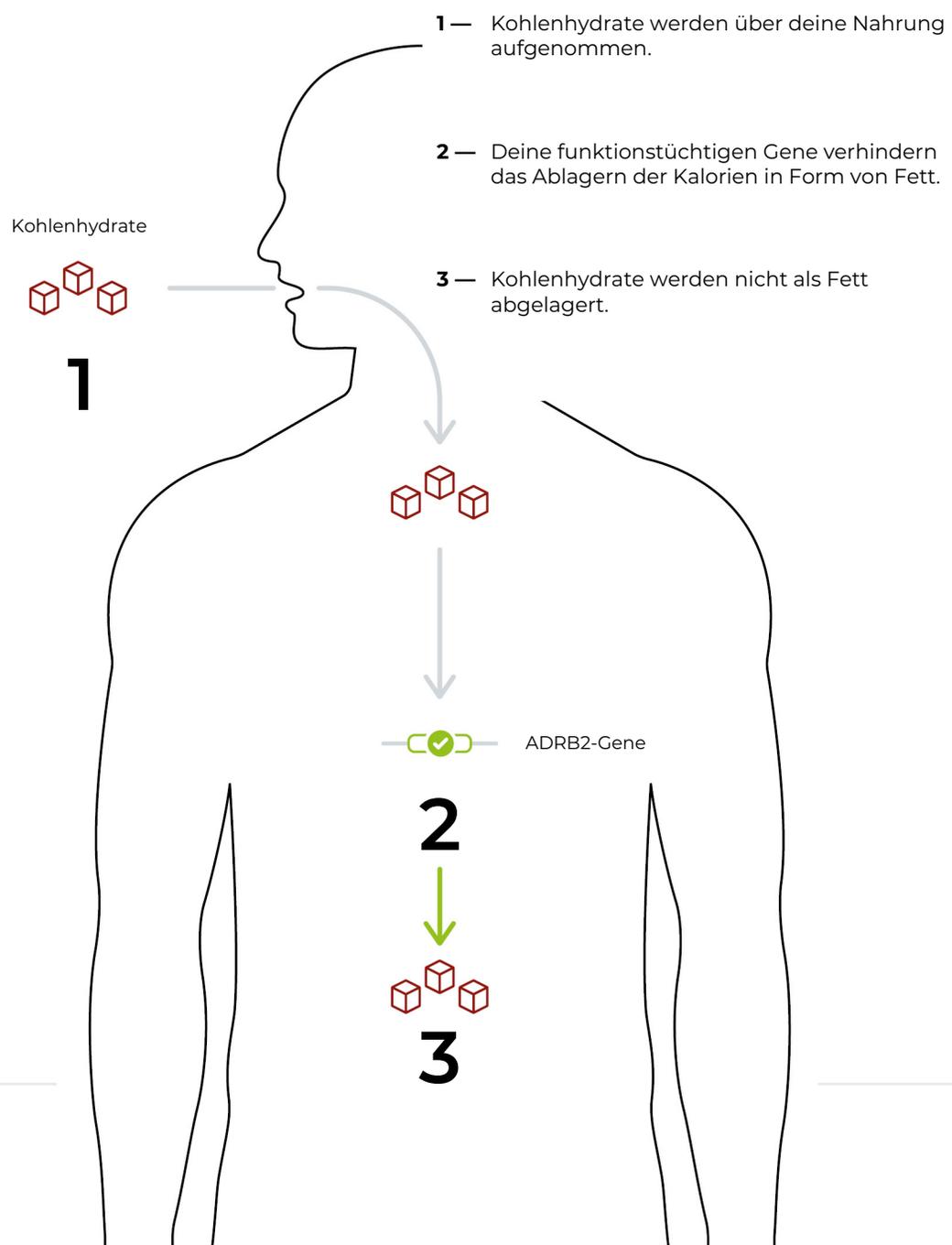


Aufgrund deiner Gene reagierst du kaum empfindlich auf Kohlenhydrate. Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind somit für dich ein geringer Faktor für Übergewicht.

Gen	Genotyp	Funktion
ADRB2 (rs1042714)	C/C	✓

## Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, wird verhindert, dass sich überschüssige Kohlenhydratkalorien als Fett ablagern.



## Deine Zusammenfassung



Eiweiß ist ein wichtiger Nährstoff, aus dem der Körper Muskeln und andere Gewebe bauen kann. Eiweiß enthält aber auch viel Energie. Deshalb kann eine zu hohe Eiweißzufuhr zu Übergewicht führen. Gene haben nach heutigem Stand der Wissenschaft keinen Einfluss auf das Übergewichtspotenzial von Eiweiß. Deshalb wird in deiner Ernährung die Standardmenge an Eiweiß eingeplant.

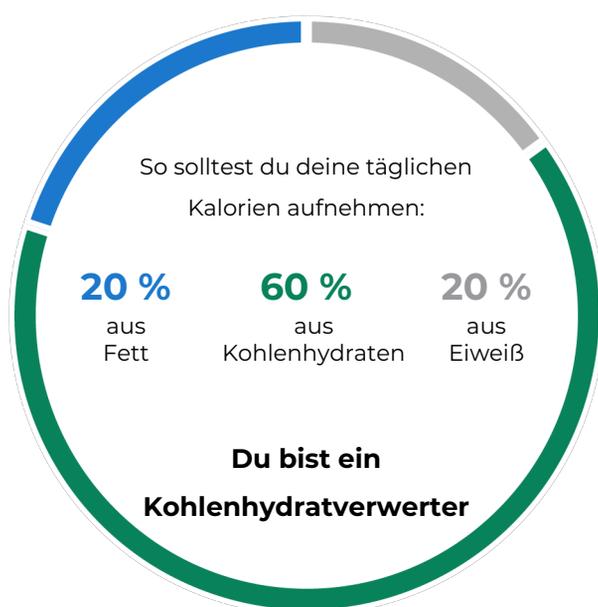


### Gut zu wissen

Je nachdem, welcher Ernährungstyp du bist, ergeben sich Abstufungen in der Zusammensetzung aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Kohlenhydrate stellen dennoch bei jedem Typ den Großteil der Ernährung dar.

# Maria, du bist ein Kohlenhydratverwerter

## Deine optimale Verteilung



## Deine Handlungsempfehlung

### Gewicht reduzieren



**1315 kcal/Tag**

aufnehmen; bestehend aus:

<b>29 g</b>	<b>214 g</b>	<b>49 g</b>
Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß

### Gewicht halten\*



**1936 kcal/Tag**

aufnehmen; bestehend aus:

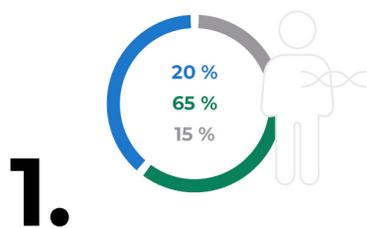
<b>43 g</b>	<b>315 g</b>	<b>73 g</b>
Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß

### Was bedeutet das für dich?

Achte auf eine fettreduzierte Ernährung. Für dich sind Kohlenhydratkalorien kaum übergewichtsfördernd. Fettkalorien hingegen fördern das Übergewicht. Deshalb ist eine Ernährung mit mehr Kohlenhydraten und weniger Fetten als standardmäßig empfohlen für dich am geeignetsten. Deine Eiweißkalorien sollten ausgewogen sein.

\* Gewicht halten bezieht sich auf die Phase, in der du bereits dein Wunschgewicht erreicht hast.

# Wie funktioniert die Lebensmittelliste zum Abnehmen?



1.

**Wir haben deine ideale genetische Makronährstoffverteilung analysiert.**

Kapitel „Ernährungstyp“ in deiner genetischen Analyse

Lebensmittelliste			
Protein	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
...	...	...	...

2.

**Wir gleichen deinen genetischen Bedarf mit über 1400 Lebensmittel ab.**

Lebensmittelliste in deinem Ernährungsplan

3.

**Wir bewerten die einzelnen Lebensmittel danach, ob sie für dich gut oder schlecht zum Abnehmen sind.**



**Optimal:** Enthält nur Kalorien, die für dich unproblematisch sind.

**Gut:** Enthält großteils für dich unproblematische Kalorien.

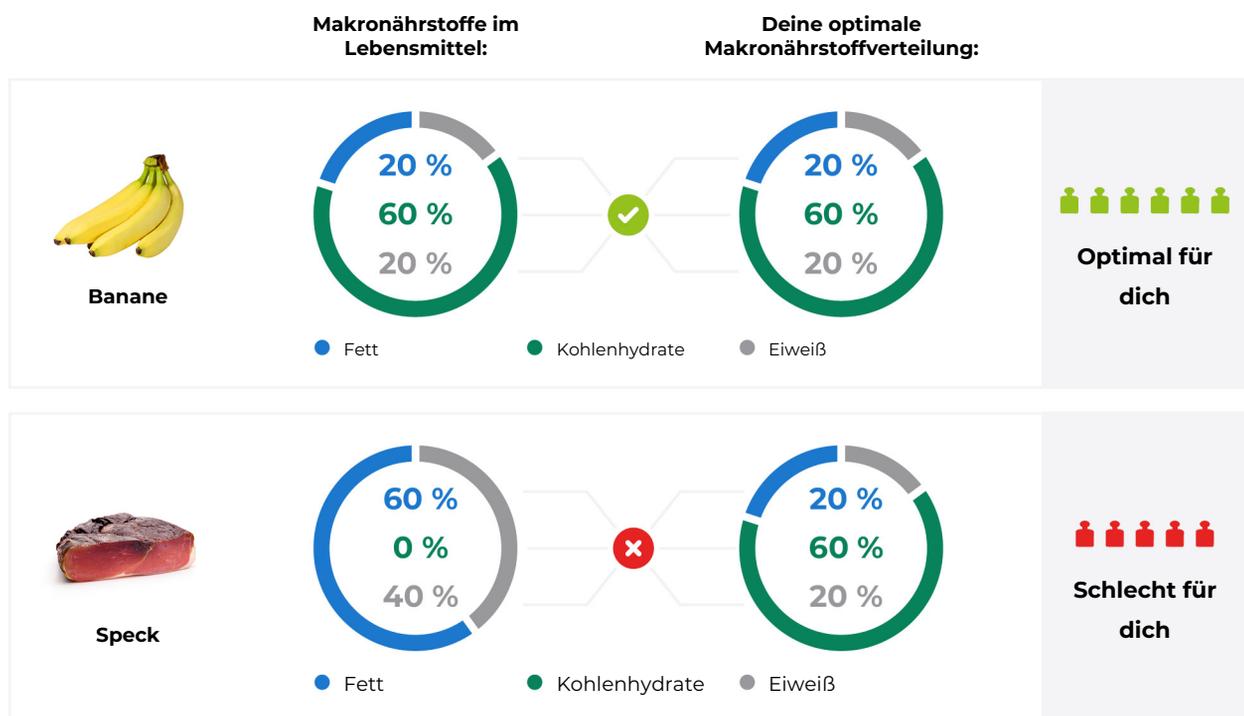
**Ok:** Grundsätzlich passend für dich, aber es gibt besseres.

**Neutral:** Wird dir weder helfen, noch sonderlich schaden.

**Suboptimal:** Enthält problematische Kalorien, aber als Ausnahme verkraftbar.

**Schlecht:** Hier sind die für dich problematischen Kalorien enthalten.

## Beispielerggebnisse von verschiedenen Lebensmitteln



### Warum ist Lebensmittel X gut oder schlecht zum Abnehmen für dich?

Durch die Genanalyse wissen wir, wie viele Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß für dich am besten sind. Hast du kein Problem mit Kohlenhydraten, aber solltest Fette meiden? Dann sind kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kürbis gut und fettreiche Lebensmittel wie Speck schlecht für dich. Ein Lebensmittel ist gut für dich, wenn es die richtige Kalorienmischung liefert.

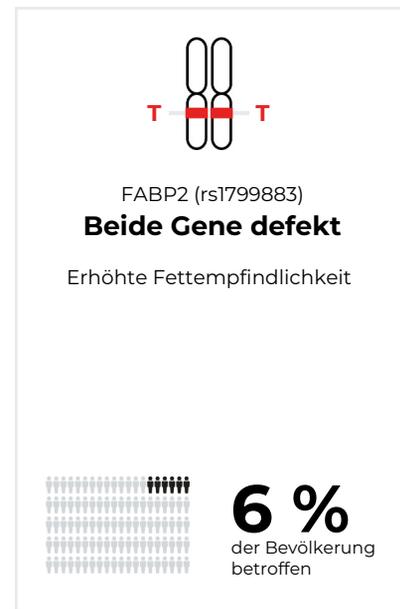
# Wissenschaft der Gene

## Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Ernährungstyp im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

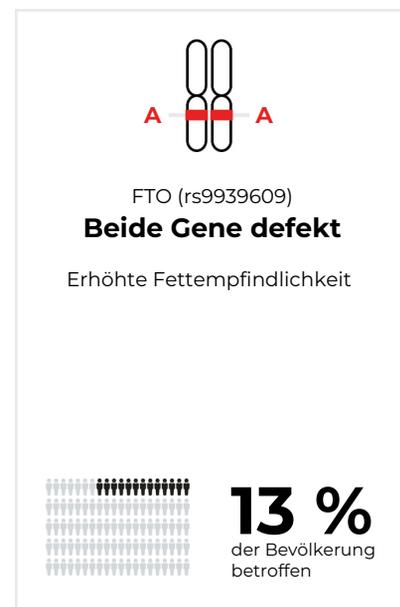
Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

### Dein Ergebnis

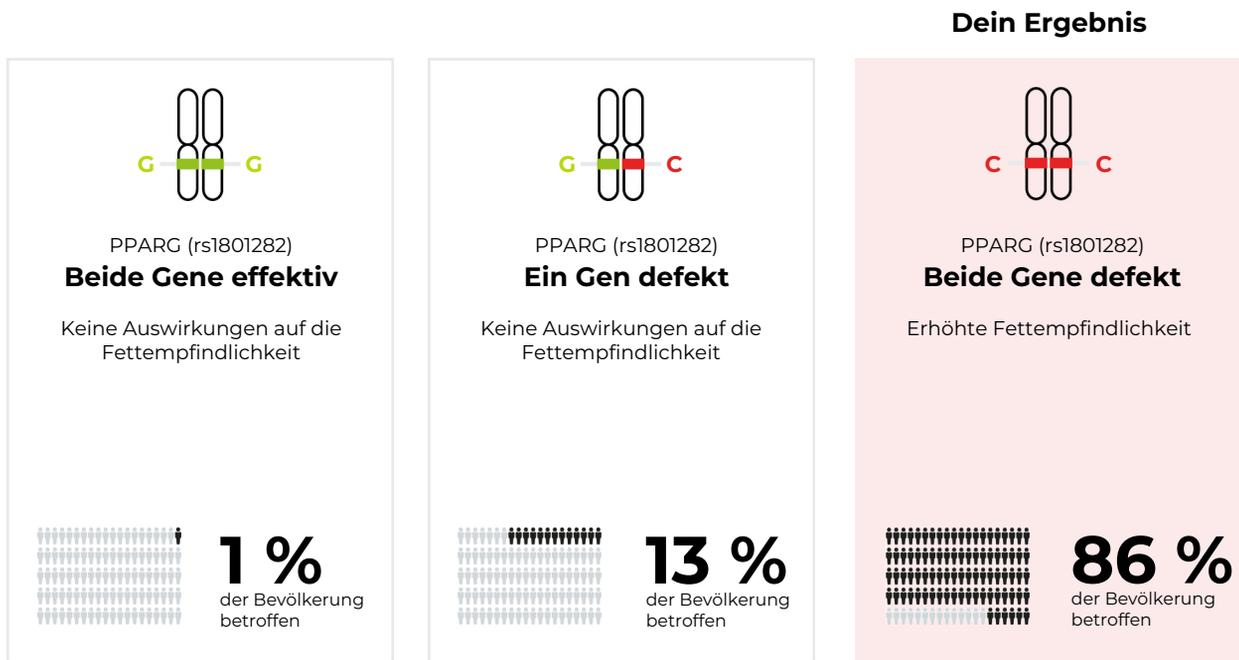


Wissenschaft (PubMed ID): 30217061, 22817827, 20047744, 16919542, 15598690, 11730822, 11487582, 11108733, 10999802, 9763533

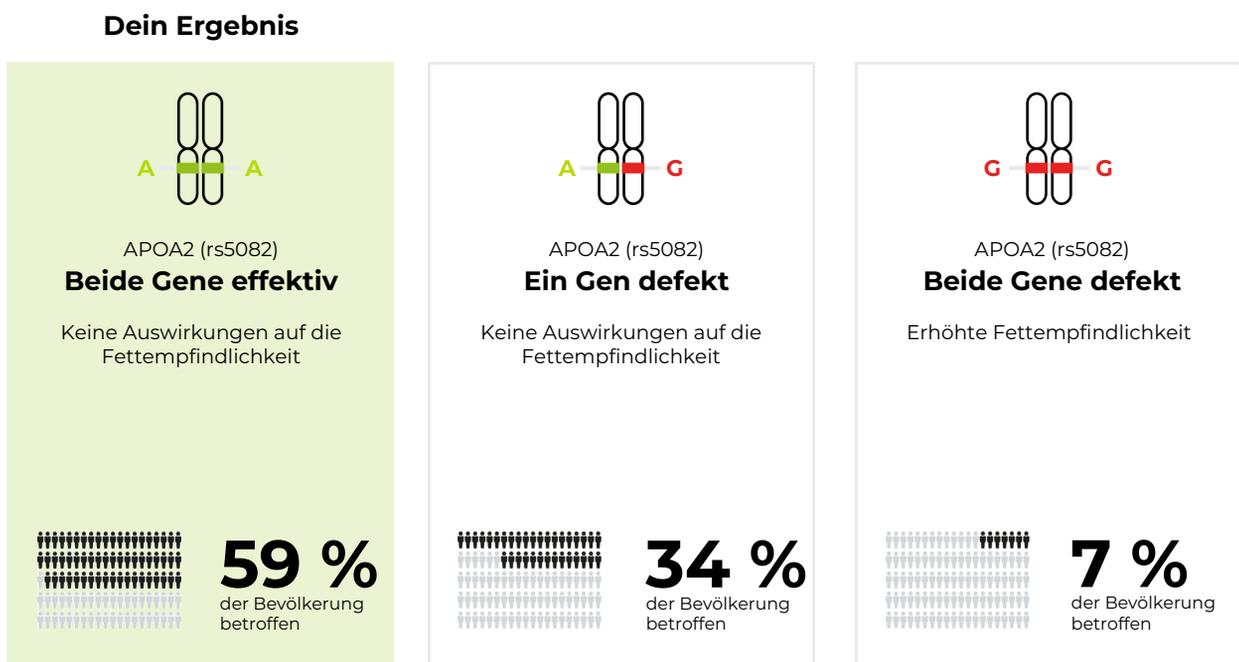
### Dein Ergebnis



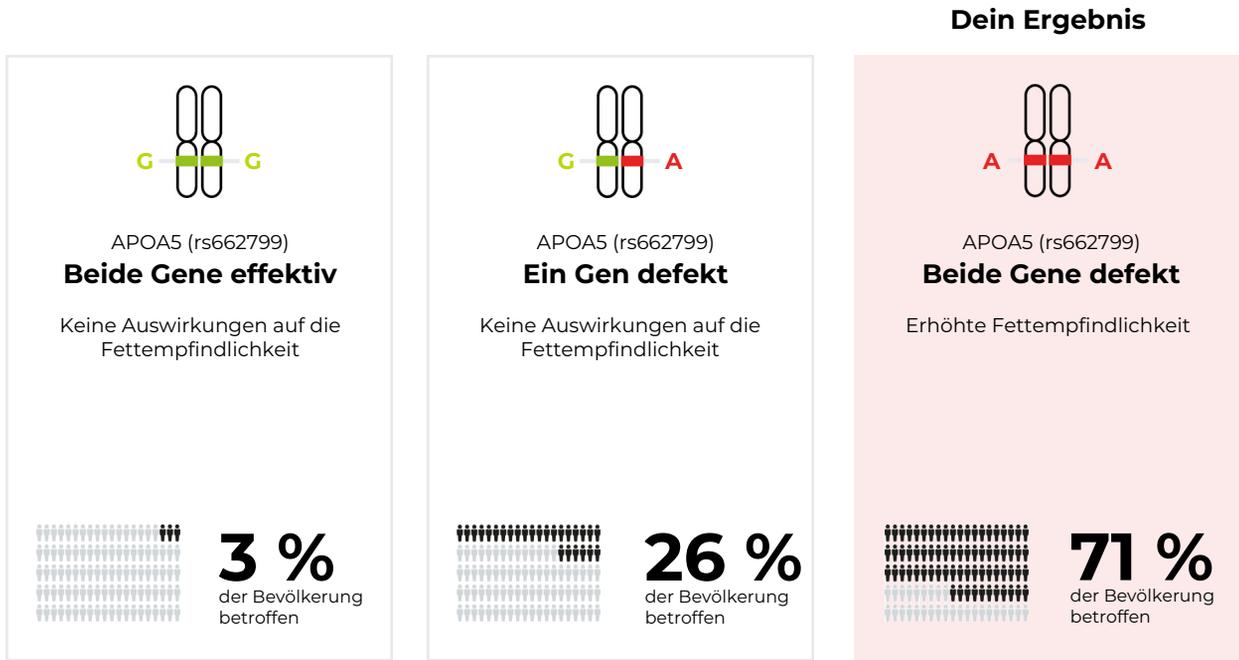
Wissenschaft (PubMed ID): 31124039, 26888713, 25110886, 23424664, 22049296, 21179003, 20650268, 19828706, 19726594, 18583465, 31119882



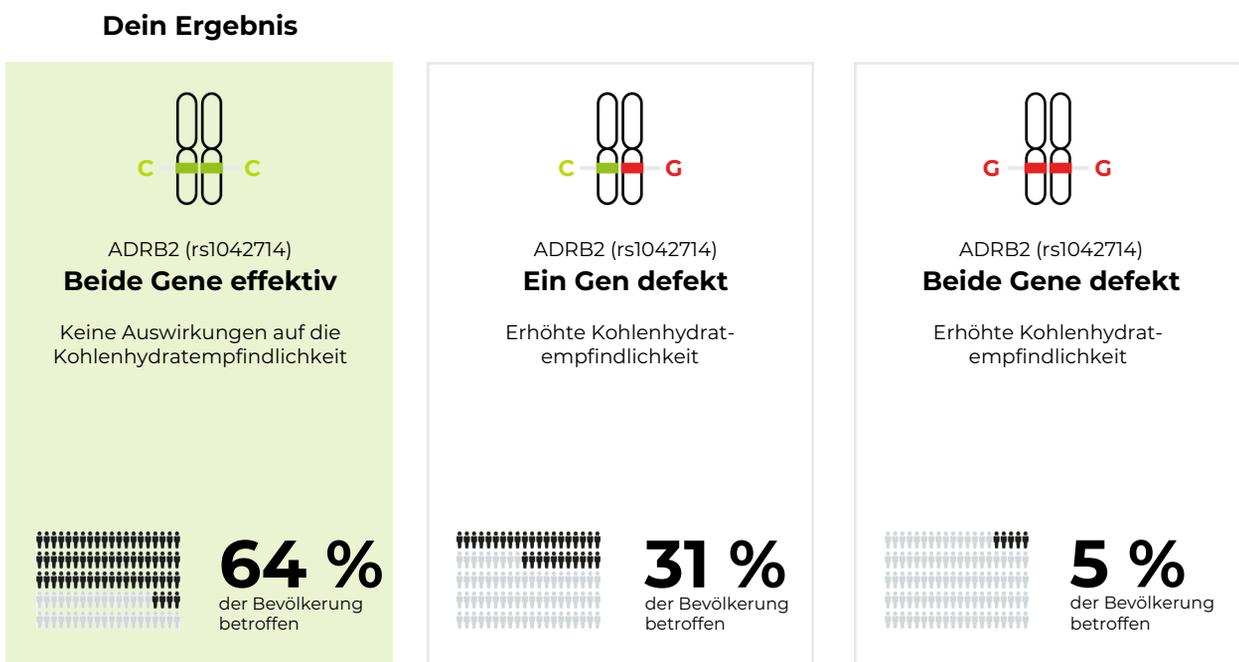
Wissenschaft (PubMed ID): 31675538, 30026785, 25502405, 20580778, 17898990, 12630956, 12145174



Wissenschaft (PubMed ID): 26210798, 26365669, 24108135, 21386805, 20975728, 19901143, 17446329



Wissenschaft (PubMed ID): 32335043, 26365669, 26524954, 21209257, 20696075, 19828688, 17211608



Wissenschaft (PubMed ID): 12888635

# **Sport oder Kalorienreduktion?**

**Finde jetzt heraus, ob du gemäß  
deiner Gene besser durch Sport  
oder durch weniger Essen  
abnehmen kannst.**



**Video anschauen**

**Wie Gene den Abnehmerfolg durch Sport oder weniger Essen beeinflussen**



[qr.ng1.at/bdkpPU](https://qr.ng1.at/bdkpPU)

Im letzten Kapitel hast du erfahren, welcher Ernährungstyp du bist. Somit weißt du jetzt, ob bei dir eher Fette oder Kohlenhydrate übergewichtsfördernd sind. Es gibt jedoch noch andere Wege, abzunehmen, die wir in diesem Kapitel genauer unter die Lupe nehmen.

#### **Kalorien verbrennen durch Sport**

Ein Weg, überschüssige Kalorien loszuwerden, ist sportliche Betätigung. Bevor du dich aber auf den Weg ins Fitnesscenter machst, solltest du wissen, dass deine Gene entscheiden, wie viel Gewicht du durch Sport verlieren kannst.

#### **Kalorien einsparen durch weniger Essen**

Der zweite Weg ist, einfach weniger Kalorien zu dir zu nehmen, als du brauchst. Dein Körper hat dadurch keine andere Wahl, als die nötige Energie aus den Fettreserven zu holen und dir dabei eine bessere Figur zu bescheren. Aber auch hier spielen die Gene eine wichtige Rolle. Sie definieren, wie effektiv eine Kalorienreduktion tatsächlich ist.

In diesem Kapitel finden wir die Strategie zum effektiven Abnehmen, die am besten zu deinen Genen passt.

# So beeinflussen Gene die Effektivität von Sport

## Wenn die Gene effektiv sind

Für Menschen mit effektiven Genen ist Sport eine gute Möglichkeit, um ihr Gewicht zu reduzieren.

- 1 — Eine Person möchte durch sportliche Aktivität abnehmen.
- 2 — Die effektiven Gene bewirken, dass die Person bei konsequentem Training abnimmt.
- 3 — Nach vier Monaten Training ist die Gewichtsabnahme dieser Person bis zu dreimal höher als bei Personen mit anderen Genen.



Regulierungsgene



3 x höhere Gewichtsabnahme

1

2

3

## Wenn die Gene defekt sind

Für Menschen mit defekten Genen ist Sport weniger gut geeignet, um ihr Gewicht zu reduzieren.

- 1 — Eine Person möchte durch sportliche Aktivität abnehmen.
- 2 — Die defekten Gene bewirken, dass die Person trotz konsequenten Trainings nicht effektiv abnimmt.
- 3 — Nach vier Monaten Training ist die Gewichtsabnahme dieser Person geringer als bei Personen mit anderen Genen.



Regulierungsgene



Geringe Gewichtsabnahme

1

2

3

# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Abnehmen durch Sport mäßig effektiv



Aufgrund deiner Gene ist Sport eine nur mäßig effektive Methode, um dein Gewicht zu reduzieren. Während Sport zwar dennoch wichtig für deine Gesundheit ist, nehmen andere durch Sport leichter an Körpergewicht ab.

Gen	Genotyp	Funktion
ADRB3 (rs4994)	A/A	✓
FTO (rs9939609)	T/A	–
PPARG (rs1801282)	C/C	✗

## Deine Gene sind beeinträchtigt

Da deine Gene beeinträchtigt sind, ist Sport eine nur mäßig effektive Methode für dich, um dein Gewicht zu reduzieren.

- 1 — Du möchtest durch sportliche Aktivität dein Körpergewicht reduzieren.
- 2 — Deine beeinträchtigten Gene bewirken, dass du trotz konsequenten Trainings nur mäßig an Gewicht abnimmst.
- 3 — Nach vier Monaten Training ist deine Gewichtsabnahme etwas geringer als bei Personen mit effektiven Genen.



Regulierungsgene



Mäßige  
Gewichtsabnahme

1

2

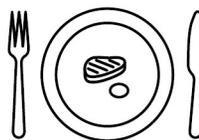
3

# So beeinflussen Gene die Kalorienzufuhr

## Wenn die Gene effektiv sind

Für Menschen mit effektiven Genen ist weniger essen eine gute Möglichkeit, um ihr Gewicht zu reduzieren.

- 1 — Eine Person möchte durch Kalorienreduktion abnehmen.
- 2 — Die effektiven Gene bewirken, dass die Person durch disziplinierte Kalorienreduktion abnimmt.
- 3 — Nach vier Monaten Kalorienreduktion ist die Gewichtsabnahme dieser Person höher als bei Personen mit anderen Genen.



Regulierungsgene

Großer Erfolg beim Abnehmen

1

2

3

## Wenn die Gene defekt sind

Für Menschen mit defekten Genen ist weniger essen schlechter geeignet, um ihr Gewicht zu reduzieren.

- 1 — Eine Person möchte durch Kalorienreduktion abnehmen.
- 2 — Die defekten Gene bewirken, dass die Person trotz disziplinierter Kalorienreduktion nicht effektiv abnimmt.
- 3 — Nach vier Monaten Kalorienreduktion ist die Gewichtsabnahme dieser Person geringer als bei Personen mit anderen Genen.



Regulierungsgene

Geringer Erfolg beim Abnehmen

1

2

3

# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Abnehmen durch Kalorienreduktion nicht effektiv



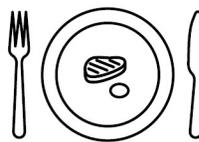
Aufgrund deiner Gene ist weniger essen keine effektive Methode, um dein Gewicht zu reduzieren. Während eine Kalorienreduktion zwar dennoch ein wichtiger Bestandteil deines Abnehmprogramms ist, nehmen Personen mit anderen Genen leichter an Körpergewicht ab.

Gen	Genotyp	Funktion
ADRB2 (rs1042714)	C/C	✘

## Deine Gene sind defekt

Da deine Gene defekt sind, ist weniger essen für dich keine effektive Methode, um dein Gewicht zu reduzieren.

- 1 — Du möchtest durch Kalorienreduktion abnehmen.
- 2 — Deine defekten Gene bewirken, dass du trotz disziplinierter Kalorienreduktion nicht effektiv abnimmst.
- 3 — Nach vier Monaten Kalorienreduktion ist deine Gewichtsabnahme geringer als bei Personen mit anderen Genen.



Regulierungsgene



Geringer Erfolg beim Abnehmen

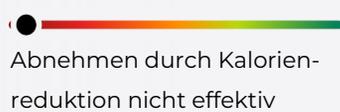
1

2

3

## Deine Zusammenfassung

### Kalorien- reduktion



Abnehmen durch Kalorien-  
reduktion nicht effektiv

Kalorien einsparen durch  
weniger essen führt nur zu  
geringer Gewichtsreduktion.

### Sport



Abnehmen durch Sport mäßig  
effektiv

Kalorien verbrennen durch  
Sport führt zu mäßiger  
Gewichtsreduktion.



#### Gut zu wissen

Deinen Gesamtkalorienbedarf entnimmst du dem Ergebnis  
„Ernährungstyp“ im ersten Kapitel.

# Maria, du bist ein Sporttyp

## Deine Abnehmstrategie

Kalorienreduktion

Sport



Sporttyp: Sport ist bei dir effektiver, um dein Gewicht zu reduzieren. Eine Kalorienreduktion durch weniger essen führt hingegen zu weniger Erfolg. Deshalb ist für dich die optimale Strategie, ein intensives Sportprogramm und ein leichtes Kalorienreduktionsprogramm zu befolgen.

### Hinweis

Laut deiner Genanalyse bist du ein Sporttyp. Dennoch empfehlen wir dir, den Großteil deiner Kalorien durch eine ausgewogene Ernährung einzusparen. Dies ist einfacher zu kontrollieren und erfordert weniger Zeit und Engagement als Sport.

## Deine Handlungsempfehlung



\* Gewicht halten bezieht sich auf die Phase, in der du bereits dein Wunschgewicht erreicht hast.

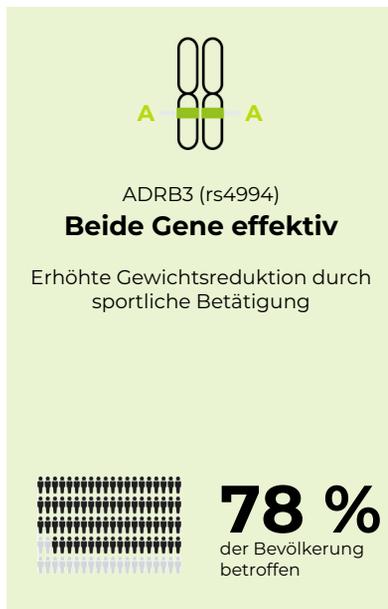
# Wissenschaft der Gene

## Deine Gene im Vergleich

Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Sport oder Kalorienreduktion im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

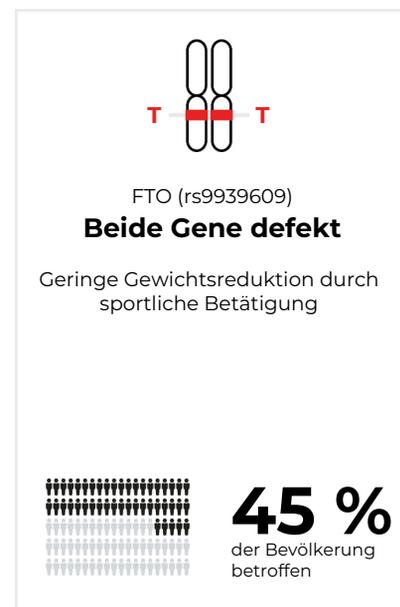
Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

### Dein Ergebnis

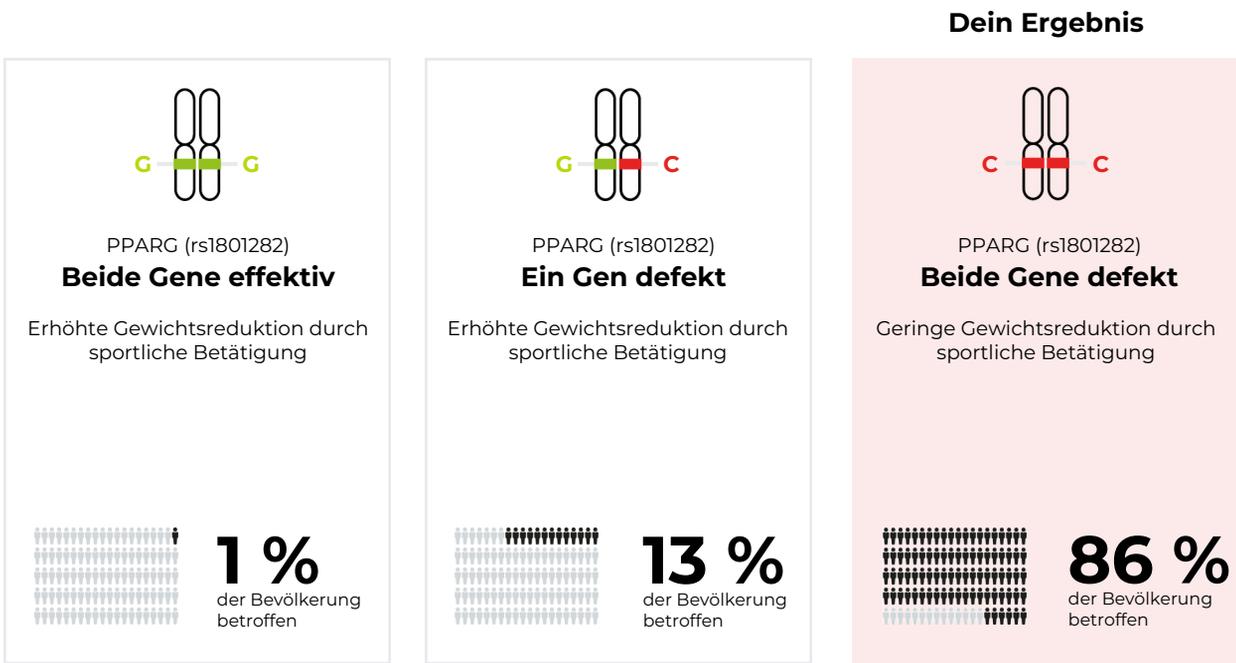


Wissenschaft (PubMed ID): 26888112, 27330719, 18054709, 15166301, 12917707, 12406043, 11743057, 9661625, 9405912

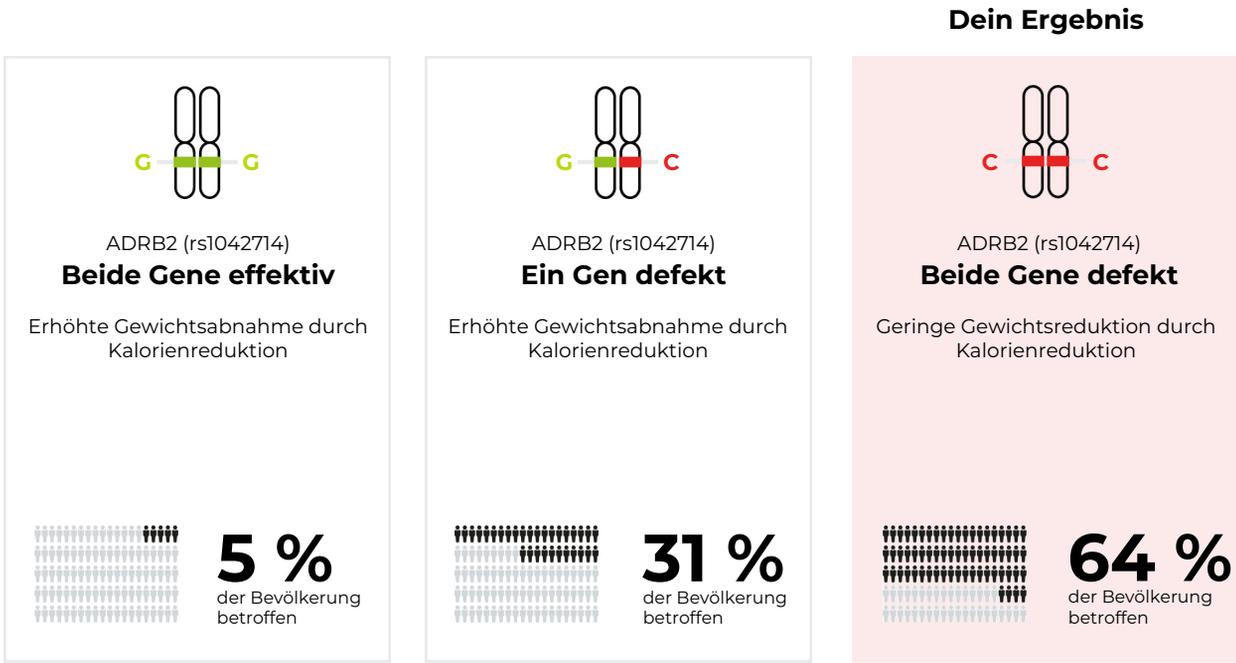
### Dein Ergebnis



Wissenschaft (PubMed ID): 25110886, 23424664, 21179003, 20650268, 19726594



Wissenschaft (PubMed ID): 31675538, 30026785, 25502405, 20580778, 17898990, 12630956, 12145174



Wissenschaft (PubMed ID): 24960039, 19186333, 10093985, 9399946



# **Erhaltung deiner Muskelmasse**

**Erfahre jetzt, welchen Einfluss deine Gene auf den Erhalt deiner Muskelmasse beim Abnehmen haben und was das für deine Sportauswahl bedeutet.**



**Video anschauen**

**Wie Gene den Erhalt deiner Muskelmasse beeinflussen**

qr.ngl.at/bdkzB5

### **Eine traurige Geschichte aus einem Gefängnis**

Im Jahr 1981 fand in Nordirland unter Gefangenen ein Hungerstreik über die Zustände und ihre Rechte statt. Von den 23 Sträflingen, die den Streik begannen, starben zehn an den Folgen der Unterernährung.

So traurig diese Geschichte ist, gab es aus wissenschaftlicher Sicht eine interessante Beobachtung. Die zehn Sträflinge starben - nachdem sie vollständig aufgehört hatten zu essen - alle nach etwa 60 Tagen, unabhängig von ihrem Anfangsgewicht oder ihren möglichen Fettreserven zu Beginn des Hungerstreiks. Denn die Todesursache bei Verhungern ist nicht, wie man annehmen könnte, das restlose Aufbrauchen von Fettreserven, sondern das Zuneige gehen einer anderen Energiequelle: die Aminosäuren, die unter anderem in unserer Muskelmasse enthalten sind.

# Die Gefahr des Muskelabbaus

Hört ein Mensch vollkommen auf zu essen, geht der Körper an die Fettreserven, um daraus Energie zu gewinnen. Manche Organe, wie zum Beispiel das Gehirn, benötigen jedoch Glukose als Treibstoff. Und dieser wird durch den Abbau von Aminosäuren gewonnen. Die meisten Aminosäuren findet der Körper in den Muskeln. Somit beginnt der Körper notgedrungen neben den Fettreserven auch die Muskeln als Energiequelle abzubauen.

Während die Menge an Fettreserven von Person zu Person stark variiert, ist die verfügbare Muskelmasse bei verschiedenen Menschen mit wenigen Ausnahmen relativ ähnlich. Bei den zehn Sträflingen war es also ähnlich vorhandene, aber schließlich schwindende Muskelmasse, die bei allen in etwa zur selben Zeit zum Tode führte.

## **Ungünstige Gene können den Muskelabbau beschleunigen**

## **Günstige Gene können beim Muskelerhalt helfen**

Was wir daraus lernen können: Bei der Gewichtsabnahme schwinden nicht nur die Fettpölsterchen, sondern auch die Muskelmasse vermindert sich. Genetische Unterschiede sind jedoch entscheidend dafür, wie schnell Gewicht bei einer Kalorienreduktion verloren geht. Bei einer Abnehmkur mit reduzierten Kalorien ist es leider fast unmöglich, gleichzeitig auch Muskeln aufzubauen.

Deshalb müssen wir uns darauf konzentrieren, deine Muskelmasse bestmöglich zu erhalten. Auch hier spielen deine Gene eine wichtige Rolle. Ungünstige Gene können den Verfall der Muskelmasse bei einer Abnehmkur beschleunigen. Günstige Gene hingegen können dabei helfen, die Muskeln zu erhalten, während das Fett reduziert wird. Je nach Ergebnis solltest du mit einem gezielten Training deine möglichen genetischen Schwächen kompensieren.

# So beeinflussen Gene den Erhalt der Muskelmasse beim Abnehmen

## Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen bleibt bei einer Kalorienreduktion die Muskelmasse gut erhalten.

- 1 — Bei jedem Menschen ist ein bestimmtes Maß an Muskelmasse und Fettgewebe vorhanden.
- 2 — Effektive Gene helfen bei einer Kalorienreduktion dabei, die Muskelmasse zu erhalten, während Fettgewebe abgebaut wird.



## Wenn die Gene defekt sind

**Bei Menschen mit defekten Genen wird bei einer Kalorienreduktion neben Fettgewebe unerwünscht auch Muskelmasse abgebaut.**

- 1 — Bei jedem Menschen ist ein bestimmtes Maß an Muskelmasse und Fettgewebe vorhanden.
- 2 — Defekte Gene helfen bei einer Kalorienreduktion nicht dabei, die Muskelmasse zu erhalten. Es wird neben Fettgewebe auch Muskelmasse abgebaut.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Muskelmasseverlust bei Diät gering



Aufgrund deiner Gene tendierst du bei einer Kalorienreduktion dazu, weniger Muskelmasse zu verlieren als Personen mit anderen Genen. Aus diesem Grund ist für dich Ausdauertraining ausreichend, um deine Muskelmasse bestmöglich zu unterstützen.

Gen	Genotyp	Funktion
ADRB2(rs1042714)	C/C	✓

## Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, bleibt bei einer Kalorienreduktion die Muskelmasse gut erhalten.

- 1 — Durch deine effektiven Gene neigst du nicht dazu, Muskelmasse bei Kalorienreduktion abzubauen.
- 2 — Ausdauersport ist ausreichend, um die Muskeln zu erhalten.
- 3 — Muskelmasse bleibt erhalten, während Fettgewebe abgebaut wird.



## Deine Zusammenfassung

### Muskelmasse- verlust

  
Muskelmasseverlust bei  
Kalorienreduktion gering

Aufgrund deiner Gene tendierst du bei einer Kalorienreduktion dazu, weniger Muskelmasse zu verlieren als Personen mit anderen Genen. Aus diesem Grund ist für dich Ausdauertraining ausreichend, um deine Muskelmasse bestmöglichst zu unterstützen.

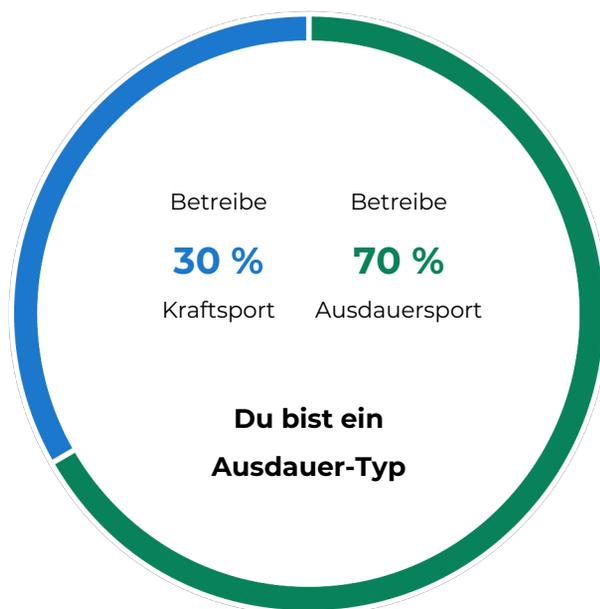


#### Gut zu wissen

Muskeln haben eine große Bedeutung für die Gewichtsregulation. Sie verbrennen nämlich auch ohne Sport mehr Kalorien im Ruhezustand als Fettgewebe. Ein bestimmtes Maß an Muskelmasse zu erhalten, hilft deswegen dabei abzunehmen oder das Gewicht zu halten.

# Maria, du bist ein Ausdauer-Typ

## Deine optimale Verteilung



### Was bedeutet das für dich?

Möchtest du durch Kalorienreduktion abnehmen, bleibt deine Muskelmasse relativ gut erhalten. Du kannst also mit überwiegendem Ausdauertraining Kalorien verbrennen, ohne dass deine Muskelmasse darunter leidet.

## Was bedeutet das für deinen Trainingsplan?

### Versuche, hauptsächlich Ausdauersport zu betreiben.

Unter Ausdauersport versteht man moderate Anstrengung über einen längeren Zeitraum.

Kraftsport hingegen sind Übungen, die kurzfristig an das Limit der maximalen Kraft gehen.

### Mehr Details

Du findest im letzten Teil deines Berichts Sportarten die zu deinen Genen passen und weitere Empfehlungen, wie du deine Ergebnisse in den Alltag integrieren kannst.

# Wissenschaft der Gene

## Deine Gene im Vergleich

Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Erhaltung deiner Muskelmasse im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

## Dein Ergebnis



 Wissenschaft (PubMed ID): 20523301

# **Hunger- und Sättigungsgefühl im Griff**

**Erfahre, wie deine Gene dein  
Hunger- und Sättigungs-  
gefühl steuern und wie du  
damit umgehen kannst.**



Video anschauen

**Wie deine Gene  
dein Hunger- und  
Sättigungsgefühl  
steuern**

qr.ng1.at/bdkzBw

In diesem Kapitel durchleuchten wir, wie Gene die Nahrungsaufnahme von Menschen genau regulieren und sicherstellen, dass nicht zu viel und nicht zu wenig gegessen wird.

Allerdings sind diese Gene nicht fehlerfrei. Manchmal verführen sie einen dazu, über sein tägliches Kalorienziel hinauszuschießen oder zu besonders kalorienreichen Lebensmitteln zu greifen.

Du hast dich außerdem vielleicht schon öfter gefragt, wieso du schon wieder hungrig bist? Die Antwort findest du auch in diesem Kapitel. Denn ob man zwischen den Mahlzeiten das Verlangen nach einem Snack verspürt und wie lange das Sättigungsgefühl anhält, hängt ebenso von unseren Genen ab.

Deshalb ist es wichtig für dich, über derartige mögliche genetische Schwächen informiert zu sein. So kannst du mit den richtigen Maßnahmen entgegensteuern.

# So beeinflussen Gene unsere Kalorienaufnahme

**Gene steuern nicht nur mechanische Prozesse im Körper, sondern auch unsere Psyche.**

## **Hunger und Gene**

Der Hunger ist ein wichtiger Prozess, der uns und unsere tierischen Cousins dazu bewegt, uns auf Futtersuche zu begeben. Während wir in der Steinzeit mit Pfeil und Bogen bewaffnet auf die Jagd gingen, reicht heute ein kurzer Ausflug zum Kühlschrank. Damit wir nach einer Mahlzeit nicht sofort wieder hungrig sind, aber nach einer längeren Fastenperiode zunehmend daran erinnert werden, dass wir uns wieder auf Nahrungssuche begeben sollten, verfügen wir über spezifische Gene, die die Hungerintensität genau regulieren. Allerdings sind diese Gene nicht fehlerfrei. Deshalb werden manche von uns dadurch mehr von Hunger geplagt als andere.

## **Sättigung und Gene**

Hat der Hunger schließlich gewonnen und es landet eine Mahlzeit im Darm, beginnt die Entwicklung des Sättigungsprozesses. Bestimmte Nährstoffe, die im Dünndarm aufgenommen werden, aktivieren die Produktion eines Sättigungshormons, das den Hunger verschwinden lässt. Es signalisiert dem Körper, dass er nun genug gegessen hat. Doch auch hier gibt es genetische Unterschiede, die die Sättigung verzögert einsetzen lassen. Die häufige Folge: Überessen und daraus resultierendes Übergewicht.

**Was uns am besten schmeckt**

In einem interessanten Experiment haben Wissenschaftler hungrige Menschen mit einem leeren Teller vor ein Buffet gestellt. Der Auftrag war, das, was sie gerne essen wollten, auf den Teller zu legen. Danach wurde die Kalorienanzahl auf jedem Teller gemessen und eine Genanalyse an allen Personen durchgeführt. Das Ergebnis: Diejenigen Menschen mit der defekten Version des dafür zuständigen Gens hatten deutlich mehr Kalorien auf dem Teller, als die Studienteilnehmer mit der normalen Version des Gens. Dieser Gendefekt verleitet Menschen also scheinbar dazu, besonders kalorienreiche Lebensmittel zu bevorzugen.

**Zwischendurch ein Snack?**

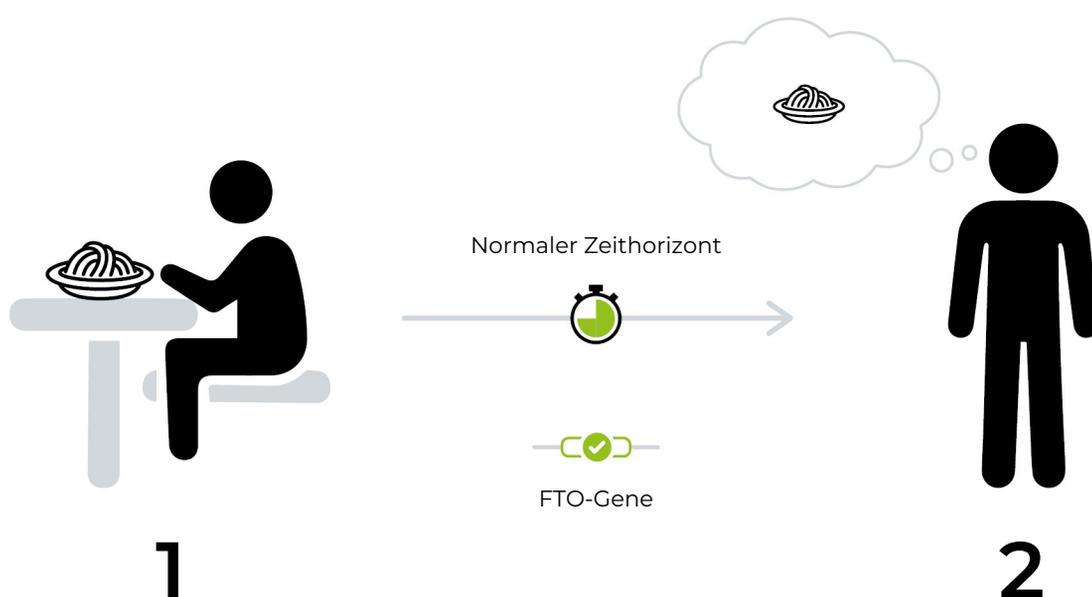
In anderen Studien wurde beobachtet, dass Menschen mit bestimmten Gendefekten viel öfter zu einem Snack greifen. Somit neigen sie dazu, zwischen den Hauptmahlzeiten zusätzliche Kalorien zu sich zu nehmen. Wenn diese Extra-Kalorien aus dem Ruder laufen, steigt das Körpergewicht.

# So beeinflussen Gene das Hungergefühl

## Wenn die Gene effektiv sind

Bei Menschen mit effektiven Genen ist das Hungergefühl normal.

- 1 — Die Gene regulieren das Hungergefühl.
- 2 — Das Hungergefühl entsteht relativ spät und in normaler Intensität.

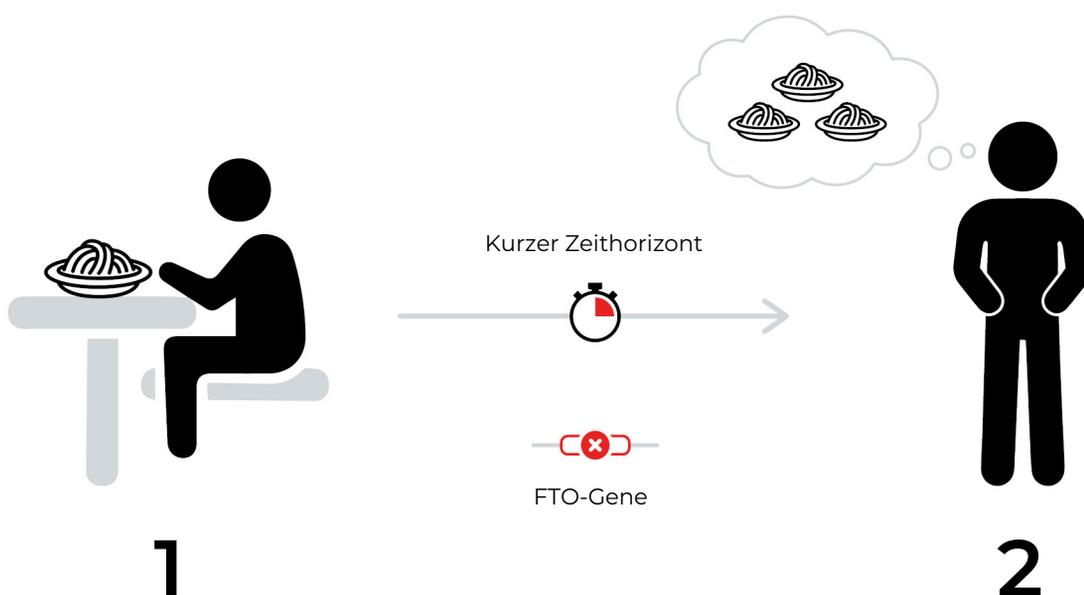


## Wenn die Gene defekt sind

Bei Menschen mit defekten Genen ist das Hungergefühl deutlich stärker.

1 — Die Gene regulieren das Hungergefühl.

2 — Das Hungergefühl entwickelt sich schneller und ist besonders stark.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Starker Hungertyp



Deine Gene plagen dich mit einem stärkeren Hungergefühl als es bei Personen mit günstigeren Genen der Fall ist. Verteile deine Mahlzeiten lieber auf sechs kleine als drei große pro Tag, damit du längere Perioden, ohne etwas zu essen, meiden kannst. Im letzten Teil des Berichts sind Snacks aufgelistet, die zwischendurch immer erlaubt sind.

Gen	Genotyp	Funktion
FTO (rs9939609)	T/A	✘

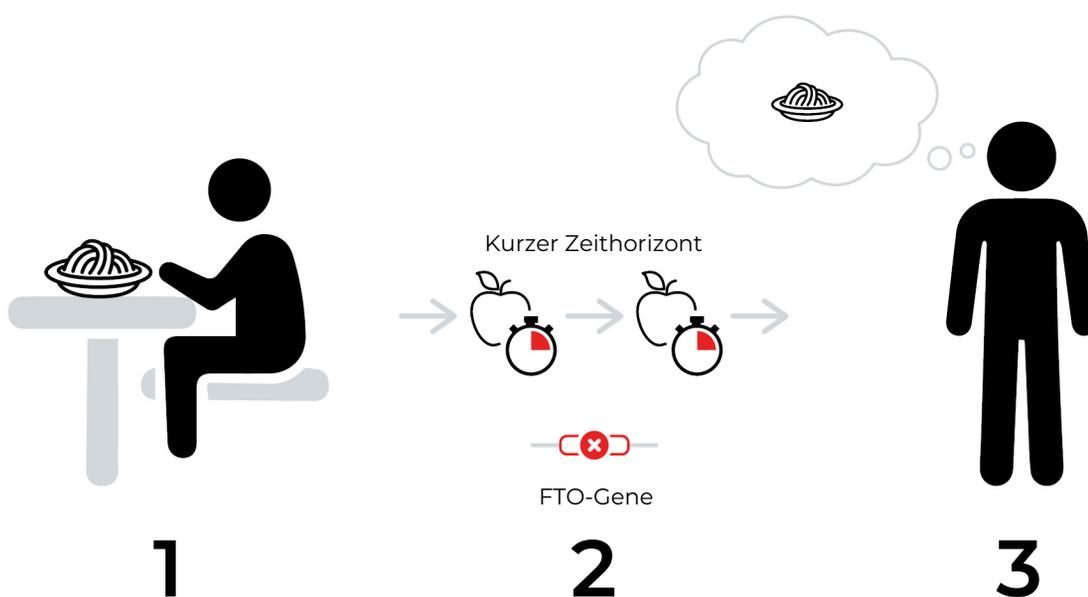
## Deine Gene sind defekt

Da deine Gene defekt sind, hast du ein stärkeres Hungergefühl.

1 — Deine Gene regulieren das Hungergefühl.

2 — Aufgrund deiner Gene entwickelst du früher ein Hungergefühl. Kalorienarme Snacks helfen, das Hungergefühl zu verzögern.

3 — Durch kleinere Mahlzeiten und kalorienarme Snacks, ist dein Hungergefühl nicht so stark ausgeprägt.



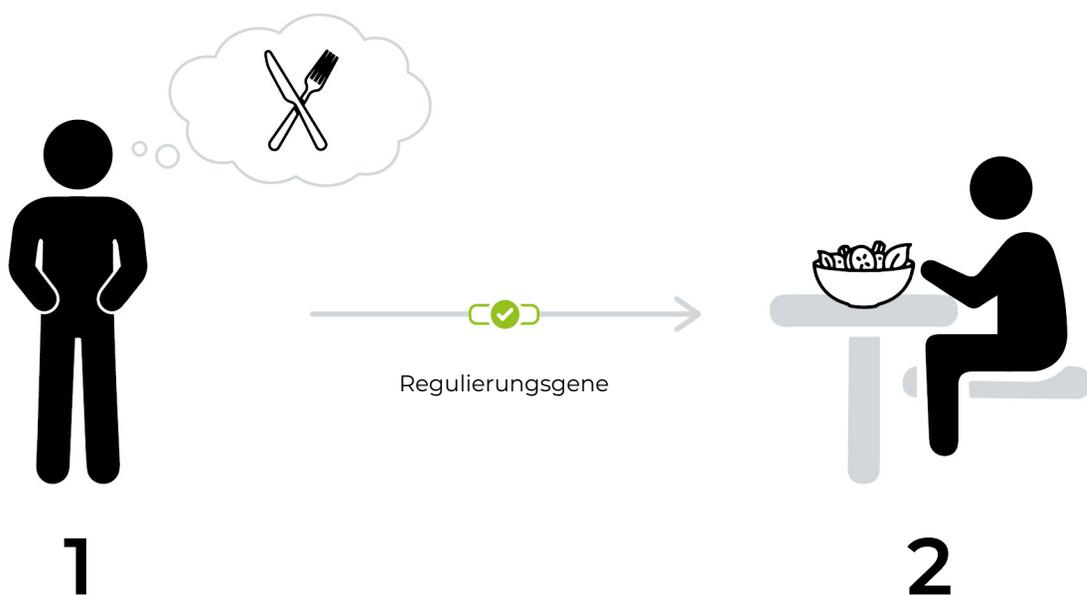
# So beeinflussen Gene deine Auswahl an Kalorien

## Wenn die Gene effektiv sind

Menschen mit effektiven Genen greifen bei ihren Mahlzeiten zu weniger kalorienreichen Lebensmitteln.

1 — Die Gene steuern das Verlangen nach Essen.

2 — Die effektiven Gene lassen die Person zu weniger kalorienreichen Lebensmitteln greifen.

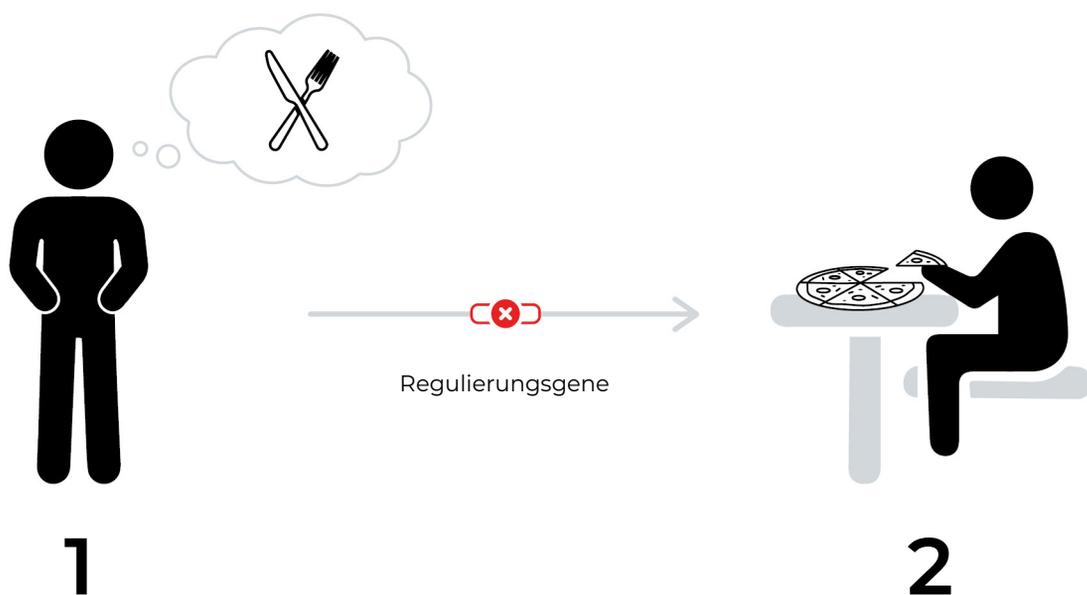


## Wenn die Gene defekt sind

**Menschen mit defekten Genen greifen bei ihren Mahlzeiten zu kalorienreicheren Lebensmitteln.**

1 — Die Gene steuern das Verlangen nach Essen.

2 — Die defekten Gene verleiten die Person, zu kalorienreicheren Lebensmitteln zu greifen.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Mäßiger Kalorienaufnahmetyp



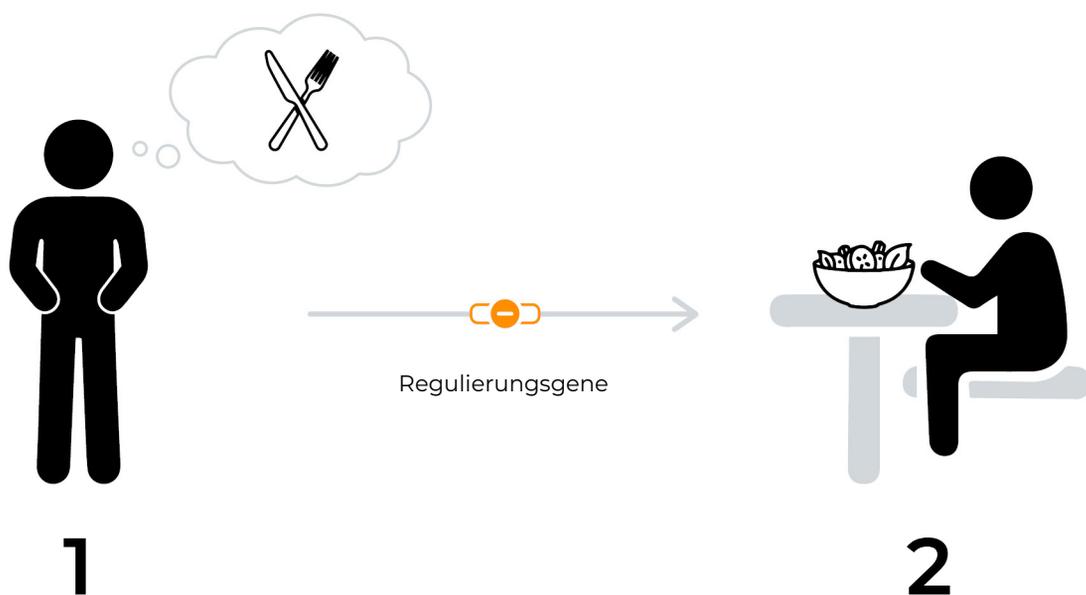
Aufgrund deiner Gene wirst du etwas mehr dazu verführt, zu besonders kalorienreichen Lebensmitteln zu greifen. Achte darauf, dass deine Gene manchmal versuchen, dich zu verführen. Halte dich deswegen an die grün bewerteten Lebensmittel in deiner individuellen Lebensmittelliste in deinem Portal, um deinen Genen entgegenzuwirken.

Gen	Genotyp	Funktion
FTO (rs9939609)	T/A	⊖
APOA2 (rs5082)	A/A	✓

## Deine Gene sind beeinträchtigt

Da deine Gene beeinträchtigt sind, greifst du bei deinen Mahlzeiten eher zu kalorienreichen Lebensmitteln.

- 1 — Deine Gene steuern dein Verlangen nach Essen.
- 2 — Halte dich an die grün bewerteten Lebensmittel, um deinen beeinträchtigten Genen entgegenzuwirken, die dich eher zu kalorienreichen Lebensmitteln verführen wollen.



# So beeinflussen Gene das Sättigungsgefühl

## Wenn die Gene effektiv sind

Menschen mit effektiven Genen haben ein starkes Sättigungsgefühl.

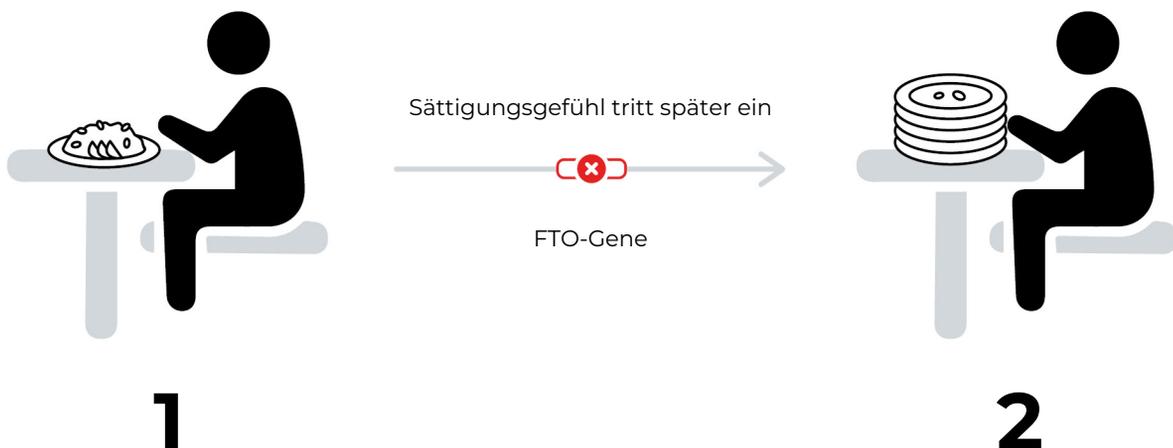
- 1 — Gene beeinflussen das Sättigungsgefühl beim Essen einer Mahlzeit.
- 2 — Die effektiven Gene stellen sicher, dass das Signal des Körpers, dass er satt ist, sofort erkannt wird. Das Sättigungsgefühl ist stark.



## Wenn die Gene defekt sind

Menschen mit defekten Genen haben ein schwaches Sättigungsgefühl.

- 1 — Gene beeinflussen das Sättigungsgefühl beim Essen einer Mahlzeit.
- 2 — Die defekten Gene verlangsamen das Signal des Körpers, dass er eigentlich satt ist. Das Sättigungsgefühl ist schwach und die Person neigt zu unkontrolliertem Überessen.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Schwacher Sättigungstyp



Aufgrund deiner Gene wird das Signal deines Körpers, dass er eigentlich satt ist, verlangsamt. Dies führt oft zu unkontrolliertem Überessen. Es wird dir schwer fallen, längere Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Lass dir bei deinen Mahlzeiten ausreichend Zeit, um deinem Körper eine Chance zu geben, das Sättigungsgefühl zu entwickeln.

Gen	Genotyp	Funktion
FTO (rs9939609)	T/A	✘

## Deine Gene sind defekt

Da deine Gene defekt sind, hast du ein schwaches Sättigungsgefühl.

- 1 — Deine Gene beeinflussen dein Sättigungsgefühl beim Essen einer Mahlzeit.
- 2 — Deine defekten Gene verlangsamen das Eintreten deines Sättigungsgefühls. Lass dir bei Mahlzeiten ausreichend Zeit, damit sich das Sättigungsgefühl entwickeln kann.

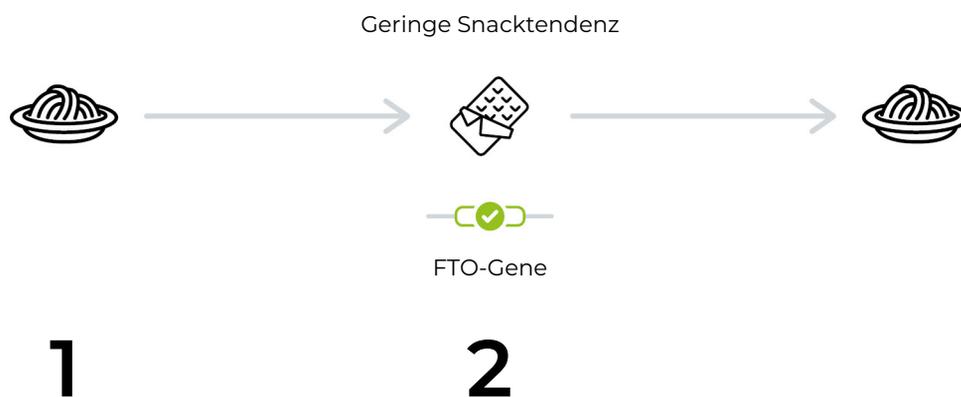


# So beeinflussen Gene das Snackverhalten

## Wenn die Gene effektiv sind

Menschen mit effektiven Genen tendieren dazu, weniger zu snacken als Personen mit anderen Genen.

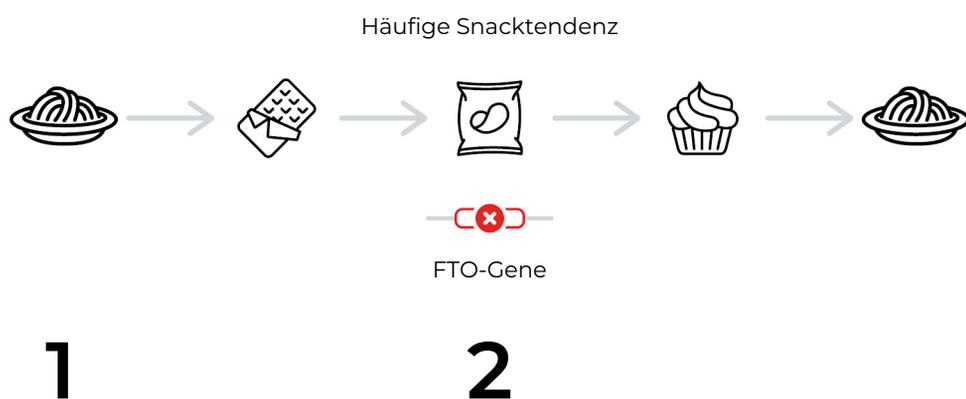
- 1 — Gene beeinflussen das Verlangen nach Snacks zwischen den Mahlzeiten.
- 2 — Durch die effektiven Gene haben diese Personen weniger Verlangen, zwischen den Mahlzeiten zu snacken.



## Wenn die Gene defekt sind

**Menschen mit defekten Genen tendieren dazu, mehr zu snacken als Personen mit anderen Genen.**

- 1 — Gene beeinflussen das Verlangen nach Snacks zwischen den Mahlzeiten.
- 2 — Durch die defekten Gene haben diese Personen ein größeres Verlangen, zwischen den Mahlzeiten öfter zu snacken.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Häufiger Snacktyp



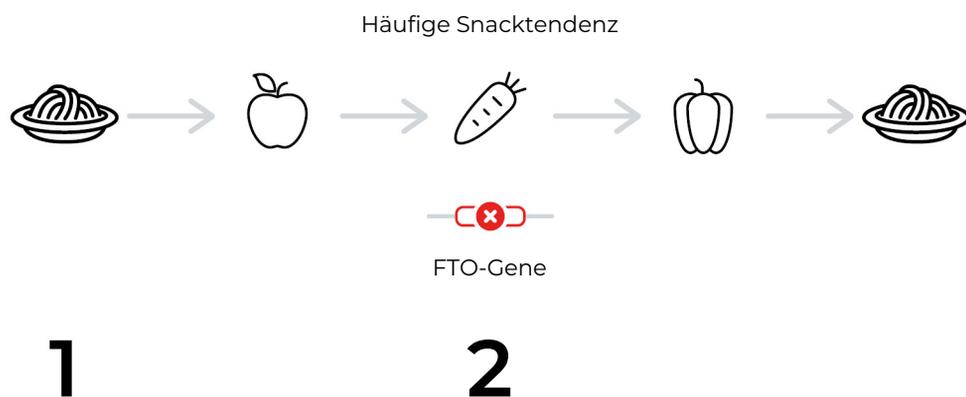
Aufgrund deiner Gene tendierst du dazu, öfter zu snacken als Personen mit anderen Genen. Sei dir dieser Verführung bewusst und stelle sicher, dass du zu kalorienarmen Optionen greifst, wenn du das Bedürfnis danach hast. Eine Liste empfohlener Snacks findest du im letzten Teil deines Berichts.

Gen	Genotyp	Funktion
FTO (rs9939609)	T/A	⊗

## Deine Gene sind defekt

Da deine Gene defekt sind, tendierst du dazu, mehr zu snacken als Personen mit anderen Genen.

- 1 — Deine Gene beeinflussen dein Verlangen nach Snacks zwischen den Mahlzeiten.
- 2 — Durch deine defekten Gene hast du ein größeres Verlangen, zwischen den Mahlzeiten zu snacken. Sei dir dessen bewusst und wähle, wenn du snackst, kalorienarme Alternativen.



# Wissenschaft der Gene

## Deine Gene im Vergleich

Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Hunger- und Sättigungsgefühl im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

**Dein Ergebnis**



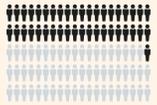
FTO (rs9939609)  
**Beide Gene effektiv**  
Keine Auswirkungen



**46 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



FTO (rs9939609)  
**Ein Gen defekt**  
Erhöhtes Hungergefühl  
Tendenz kalorienreicher zu essen  
Schwachere Sättigungsgefühl  
Tendenz vermehrt Snacks zu  
essen



**41 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



FTO (rs9939609)  
**Beide Gene defekt**  
Erhöhtes Hungergefühl  
Tendenz kalorienreicher zu essen  
Schwachere Sättigungsgefühl  
Tendenz vermehrt Snacks zu  
essen



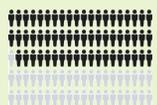
**13 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 19828706, 19726594, 18583465, 31119882

**Dein Ergebnis**



APOA2 (rs5082)  
**Beide Gene effektiv**  
Keine Auswirkungen



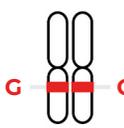
**59 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



APOA2 (rs5082)  
**Ein Gen defekt**  
Keine Auswirkungen



**34 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



APOA2 (rs5082)  
**Beide Gene defekt**  
Tendenz kalorienreicher zu essen



**7 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 19901143, 17446329

# **Fettverteilung - wo sich Fett ansammelt**

**Wie beeinflussen Gene deine  
Fettverteilung? Und was  
bedeutet das für deine  
Gesundheit?**



**Video anschauen**

**Wie deine Gene steuern, wo du Fett ansammelst**



[qr.ng1.at/beWH0B](https://qr.ng1.at/beWH0B)

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht. Die Fettablagerungen im Körper können an verschiedenen Stellen entstehen. Während Fett um die Hüften zwar ästhetisch unerwünscht ist, hat es deutlich weniger schlechte Auswirkungen auf die Gesundheit als das sogenannte viszerale Fett, das sich im Bauchinneren um die Organe ansammelt.

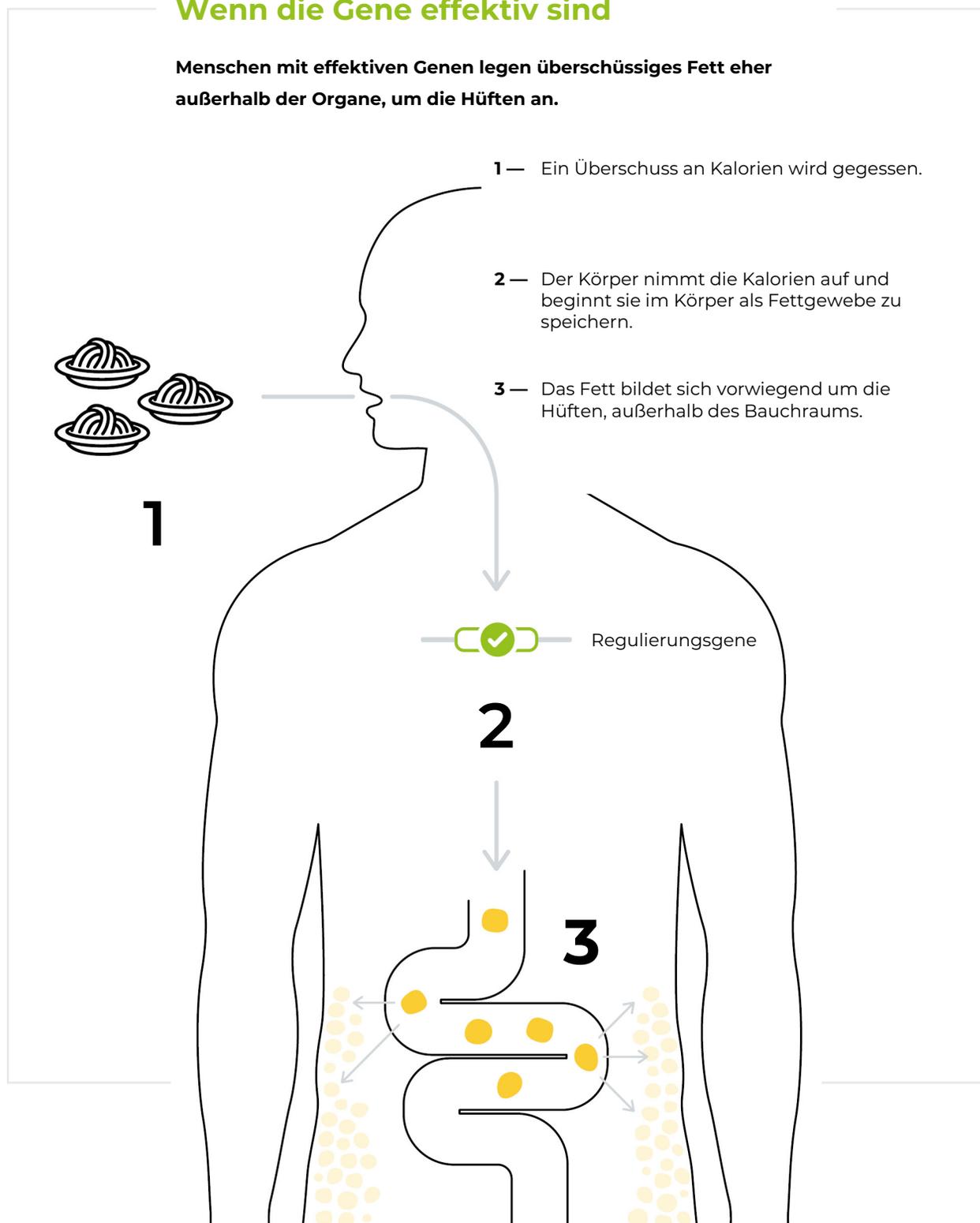
Viszerales Fett ist deshalb so ungesund, da es metabolisch aktiv ist. Das bedeutet: Es beinhaltet Botenstoffe, die auf verschiedene Vorgänge im Körper Einfluss nehmen. Hierzu zählen zum Beispiel Entzündungs-, aber auch Stoffwechselprozesse. Ein Übermaß an viszeralem Fett kann also das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall aber auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Mellitus Typ 2 erhöhen. Das „normale“ Unterhautfett ist dagegen nicht stoffwechselaktiv.

In diesem Kapitel erfährst du, welchen Einfluss Gene auf diese Fettverteilung haben und wieso es also für manche Menschen noch wichtiger ist, auf ein optimales Körpergewicht zu achten als für andere.

# So beeinflussen Gene die Fettverteilung

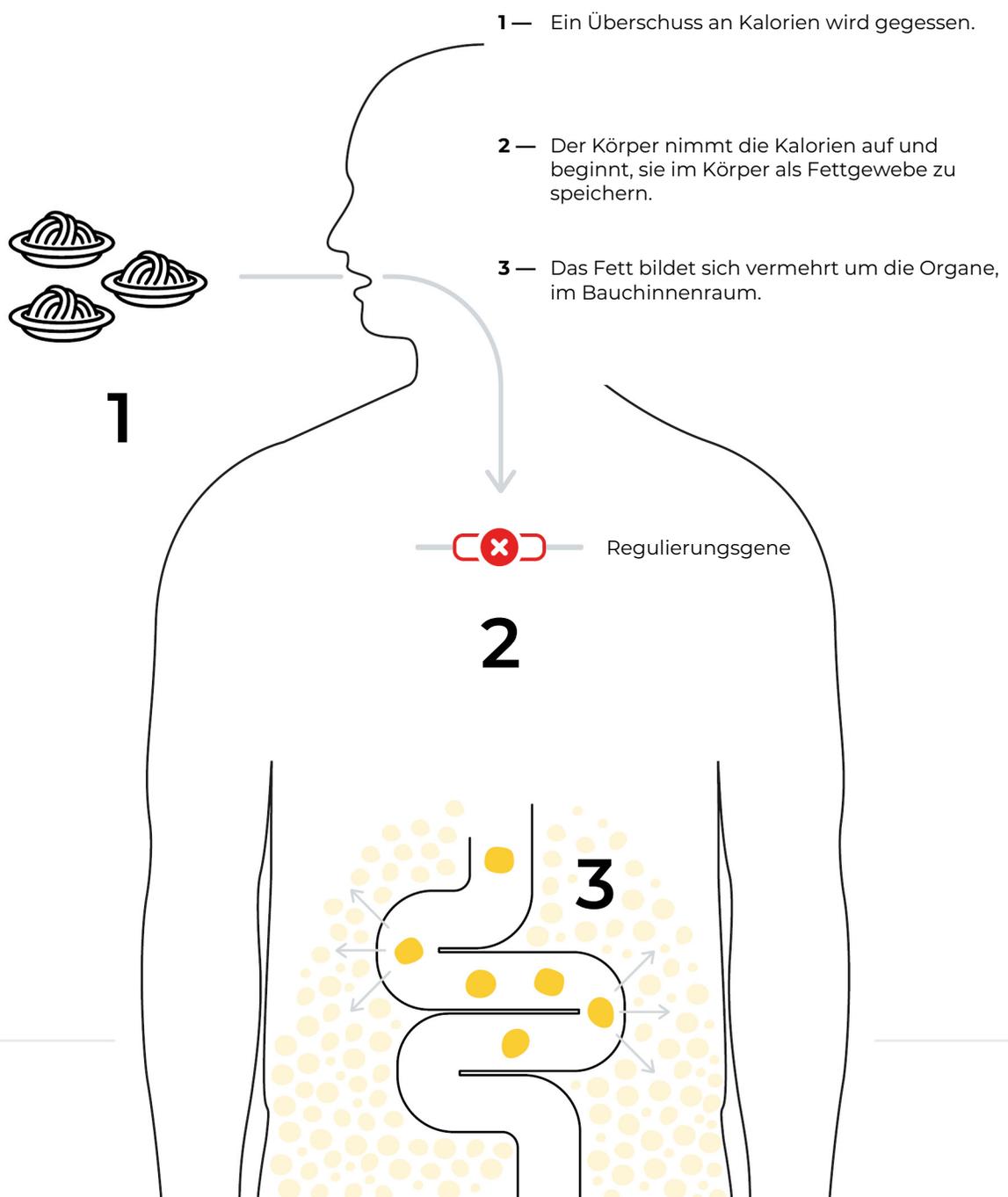
## Wenn die Gene effektiv sind

Menschen mit effektiven Genen legen überschüssiges Fett eher außerhalb der Organe, um die Hüften an.



## Wenn die Gene defekt sind

Menschen mit defekten Genen speichern überschüssiges Fett mehr um die Organe.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Schwacher Fettorgan-Typ

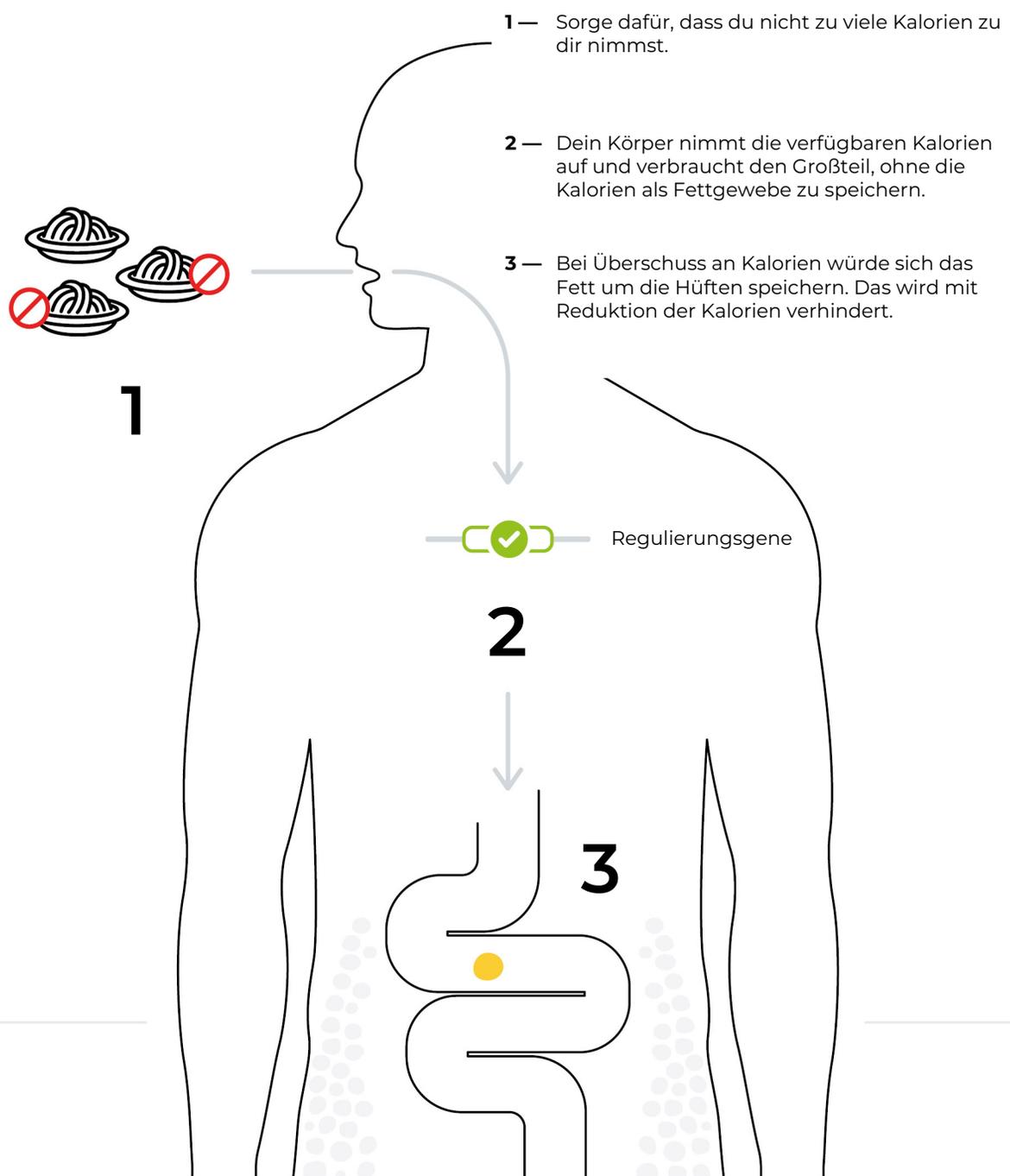


Deine Gene schützen dich vor übermäßiger Ablagerung von Fett um die Organe im Bauchinneren. Fett um die Organe ist stoffwechselaktiv. Das bedeutet, dass es schlechter für die Gesundheit ist als Fett um die Hüften. Deine Gene bieten dir hier also optimalen Schutz.

Gen	Genotyp	Funktion
FABP2 (rs1799883)	C/C	✓
PPARG (rs1801282)	C/C	✓
ADRB2 (rs1042714)	C/C	✓
APOA2 (rs5082)	A/A	✓

## Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, schützen sie dich vor übermäßiger Fettablagerung um die Organe im Bauchinneren.



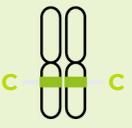
# Wissenschaft der Gene

## Deine Gene im Vergleich

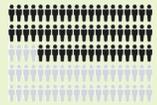
Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Fettverteilung im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

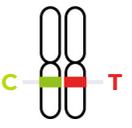
**Dein Ergebnis**



FABP2 (rs1799883)  
**Beide Gene effektiv**  
Keine Auswirkungen



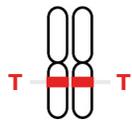
**56 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



FABP2 (rs1799883)  
**Ein Gen defekt**  
Erhöhtes Risiko für  
Fettablagerungen um die Organe



**38 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



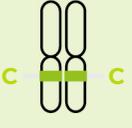
FABP2 (rs1799883)  
**Beide Gene defekt**  
Erhöhtes Risiko für  
Fettablagerungen um die Organe



**6 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 30217061, 20047744, 16919542, 15598690, 11730822, 11487582, 11108733, 10999802, 9763533

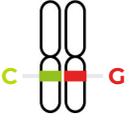
**Dein Ergebnis**



PPARG (rs1801282)  
**Beide Gene effektiv**  
Keine Auswirkungen



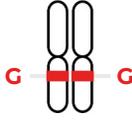
**86 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



PPARG (rs1801282)  
**Ein Gen defekt**  
Erhöhtes Risiko für  
Fettablagerungen um die Organe



**13 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



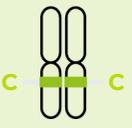
PPARG (rs1801282)  
**Beide Gene defekt**  
Erhöhtes Risiko für  
Fettablagerungen um die Organe



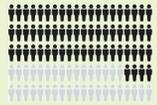
**1 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 31675538, 17898990

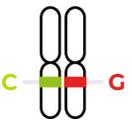
Dein Ergebnis



ADRB2 (rs1042714)  
**Beide Gene effektiv**  
Keine Auswirkungen



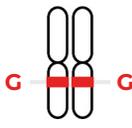
**64 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



ADRB2 (rs1042714)  
**Ein Gen defekt**  
Erhöhtes Risiko für  
Fettablagerungen um die Organe



**31 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



ADRB2 (rs1042714)  
**Beide Gene defekt**  
Erhöhtes Risiko für  
Fettablagerungen um die Organe



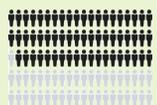
**5 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 23911093, 19832974, 15672110

Dein Ergebnis



APOA2 (rs5082)  
**Beide Gene effektiv**  
Keine Auswirkungen



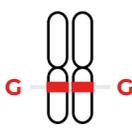
**59 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



APOA2 (rs5082)  
**Ein Gen defekt**  
Erhöhtes Risiko für  
Fettablagerungen um die Organe



**34 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



APOA2 (rs5082)  
**Beide Gene defekt**  
Erhöhtes Risiko für  
Fettablagerungen um die Organe



**7 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 26365669, 21386805



# **Endlich schlank. Und jetzt?**

**Ob du nach einer Gewichts-  
reduktion schnell wieder  
zunimmst, hängt von deinen  
Genen ab.**



Video anschauen

**Wie deine Gene  
beeinflussen, ob  
du schnell wieder  
zunimmst**



qr.ngl.at/bdkzCx

Gene bleiben ein Leben lang gleich und ändern sich nicht. Die genetischen Eigenschaften und Tendenzen in diesem Bericht begleiten dich also dein ganzes Leben lang, ohne dass du noch einmal einen Gentest machen musst.

Deshalb ist es so wichtig, dass du für dich den Beschluss fasst, deinen Lebensstil dauerhaft umzustellen und einen Weg findest, den du leicht umsetzen kannst. Denn ohne bleibende Strategie können dir bestimmte Gendefekte deine erfolgreichen Mühen schnell wieder zunichte machen.

In diesem Kapitel erfährst du, ob dich deine Gene dabei unterstützen, dein Gewicht zu halten, oder ob du schneller wieder an Gewicht zunimmst.

# Der Jo-Jo Effekt

Da deine genetischen Tendenzen ein Leben lang gleich bleiben, ist es ab jetzt einfach, deinen Lebensstil dauerhaft zu optimieren. Zu viel versprochen?

## **Gewicht halten durch eine dauerhafte Lebensstil-Umstellung**

Viele kennen es: Mit viel Mühe hat man Gewicht verloren, den Sommer am Strand gut überwunden und plötzlich rutscht man wieder in alte Gewohnheiten. Das Gewicht beginnt wieder anzusteigen. Das ist der berühmte Jo-Jo-Effekt.

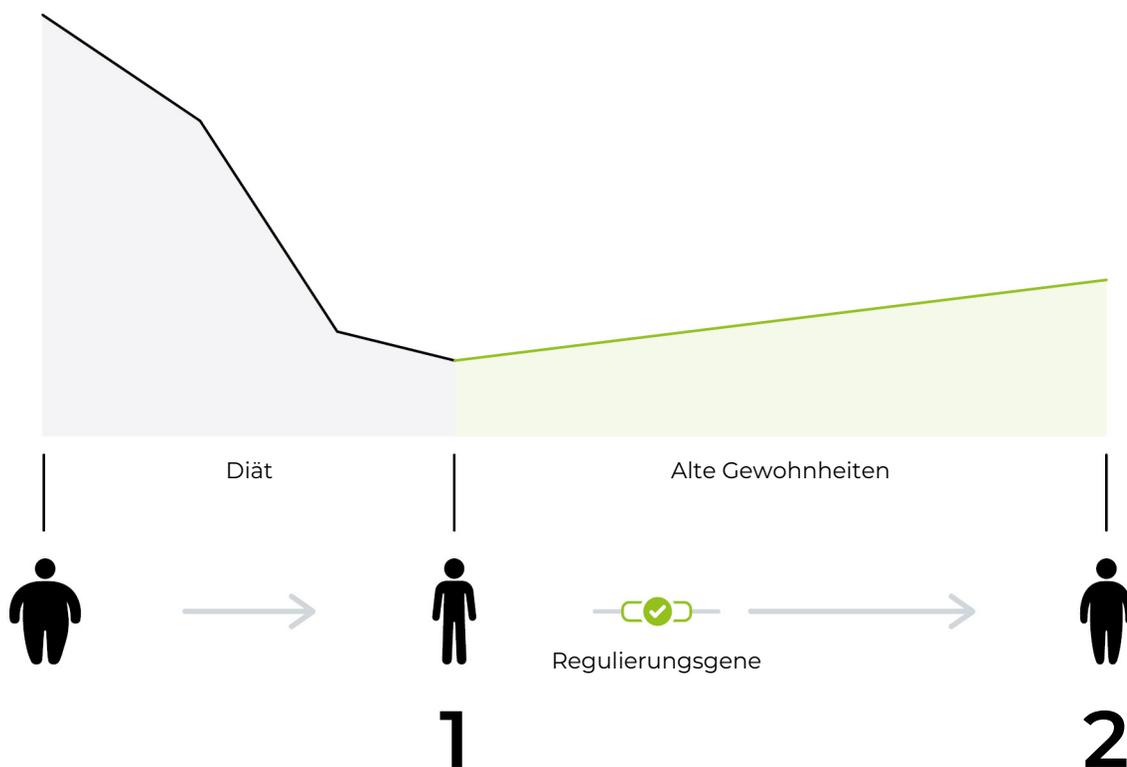
Auch hier haben Gene die Finger im Spiel. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit bestimmten Gendefekten viel schneller und leichter wieder zunehmen, als Menschen mit anderen Genen. Die eigenen Gene können einen also dabei unterstützen, das erarbeitete Körpergewicht leichter zu halten - oder aber sie arbeiten gegen die eigenen Wünsche.

# So beeinflussen Gene die Gewichtsstabilität

## Wenn die Gene effektiv sind

Menschen mit effektiven Genen sind vor erneuter rascher Gewichtszunahme geschützt.

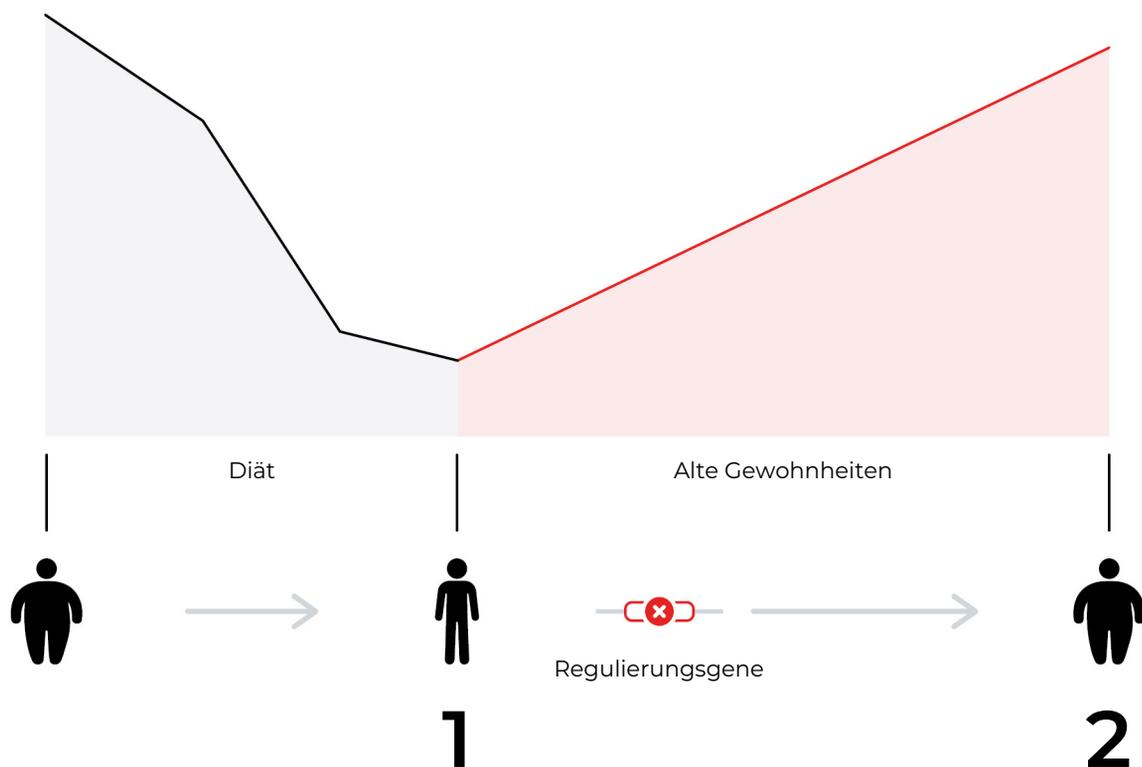
- 1 — Eine erfolgreiche Diät führt zum gewünschten Gewichtsverlust.
- 2 — Durch alte Gewohnheiten und Ernährung steigt das Gewicht durch schützende Gene nur sehr langsam wieder an.



## Wenn die Gene defekt sind

Menschen mit defekten Genen tendieren dazu, schneller wieder an Gewicht zuzunehmen.

- 1 — Eine erfolgreiche Diät führt zum gewünschten Gewichtsverlust.
- 2 — Durch alte Gewohnheiten und Ernährung steigt das Gewicht durch defekte Gene sehr schnell wieder an.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Schwacher Jojo-Typ



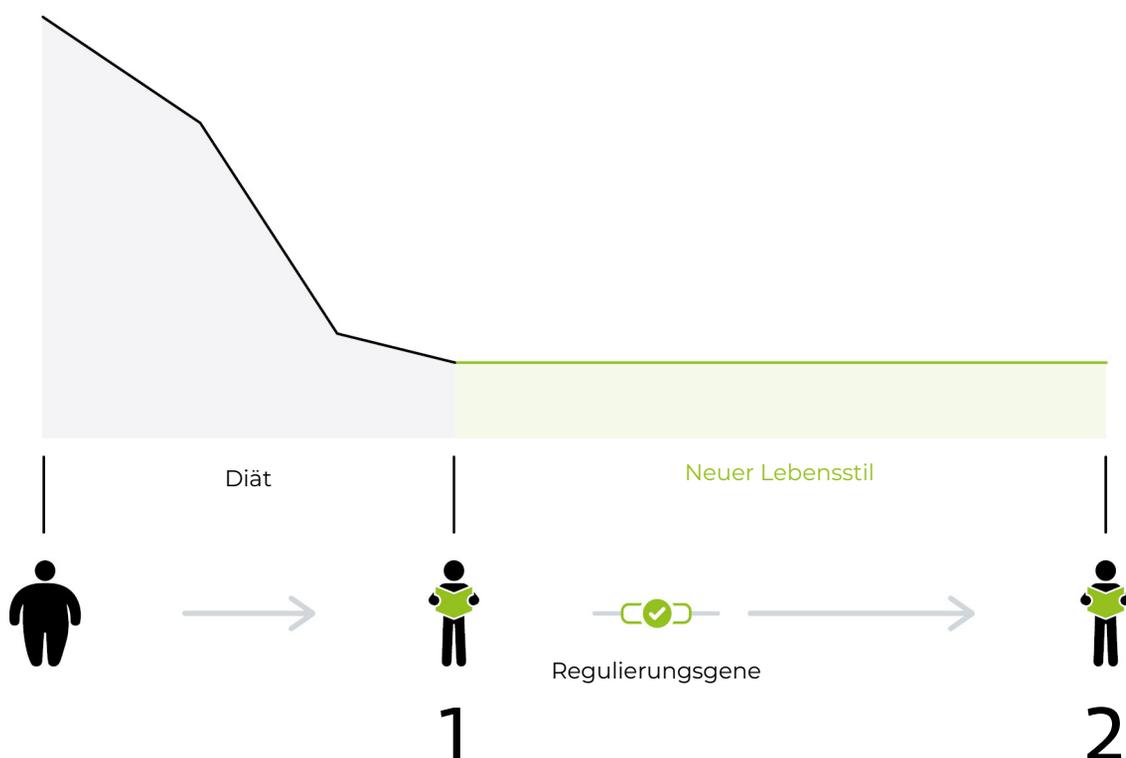
Deine Gene schützen dich vor einer schnellen erneuten Gewichtszunahme nach einer erfolgreichen Abnehmkur. Deine Gene helfen dir, dein Gewicht einfacher zu halten. Achte dennoch nach erfolgreichem Abnehmen darauf, dass du die Grundregeln dieses Berichts befolgst, um deinen Körper dabei zu unterstützen.

Gen	Genotyp	Funktion
PPARG (rs1801282)	C/C	✓
ADRB2 (rs1042713)	A/A	✓
ADRB2 (rs1042714)	C/C	✓

## Deine Gene sind effektiv

Da deine Gene effektiv sind, unterstützen sie dich dabei, dein Gewicht zu halten.

- 1 — Du hast erfolgreich abgenommen.
- 2 — Durch alte Gewohnheiten und Ernährung würde das Gewicht nur sehr langsam wieder ansteigen. Trotzdem hilft dir der neue Lebensstil zusätzlich dabei, dein Gewicht langfristig zu halten.



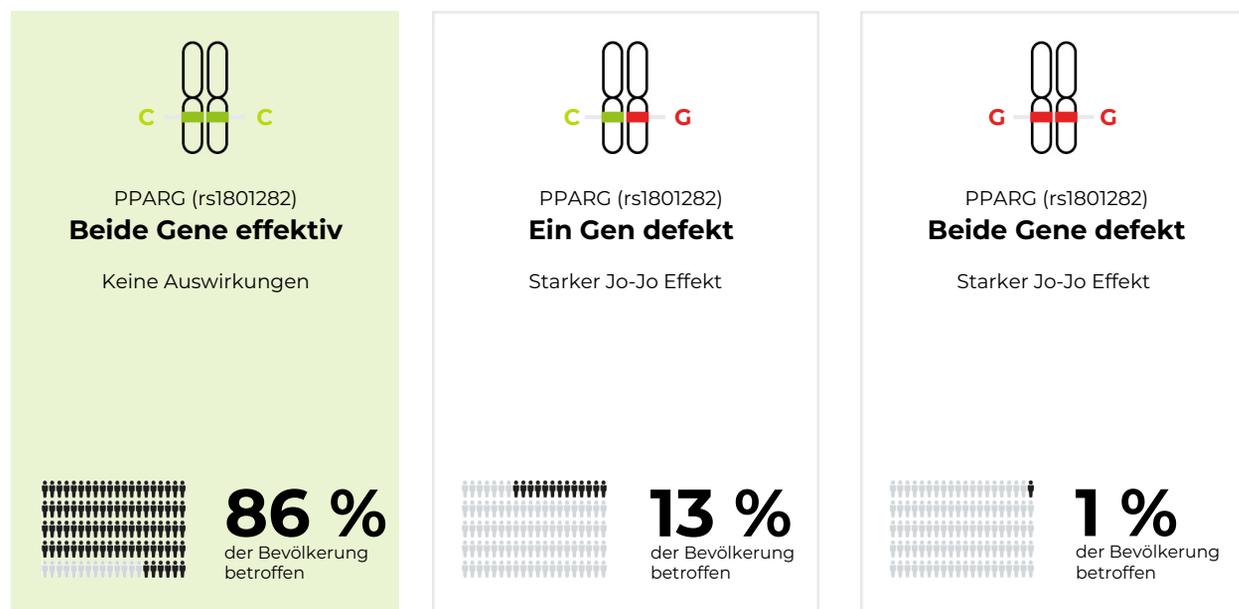
# Wissenschaft der Gene

## Deine Gene im Vergleich

Auf dieser Seite erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Jo-Jo-Effekt im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.

### Dein Ergebnis



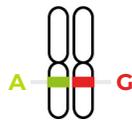
**Dein Ergebnis**



ADRB2 (rs1042713)  
**Beide Gene effektiv**  
Keine Auswirkungen



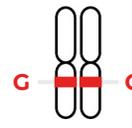
**23 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



ADRB2 (rs1042713)  
**Ein Gen defekt**  
Starker Jo-Jo Effekt



**49 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



ADRB2 (rs1042713)  
**Beide Gene defekt**  
Starker Jo-Jo Effekt



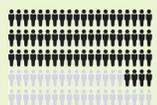
**28 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

📄 Wissenschaft (PubMed ID): 17378367, 16280290, 15956122

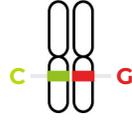
**Dein Ergebnis**



ADRB2 (rs1042714)  
**Beide Gene effektiv**  
Keine Auswirkungen



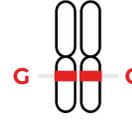
**64 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



ADRB2 (rs1042714)  
**Ein Gen defekt**  
Starker Jo-Jo Effekt



**31 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

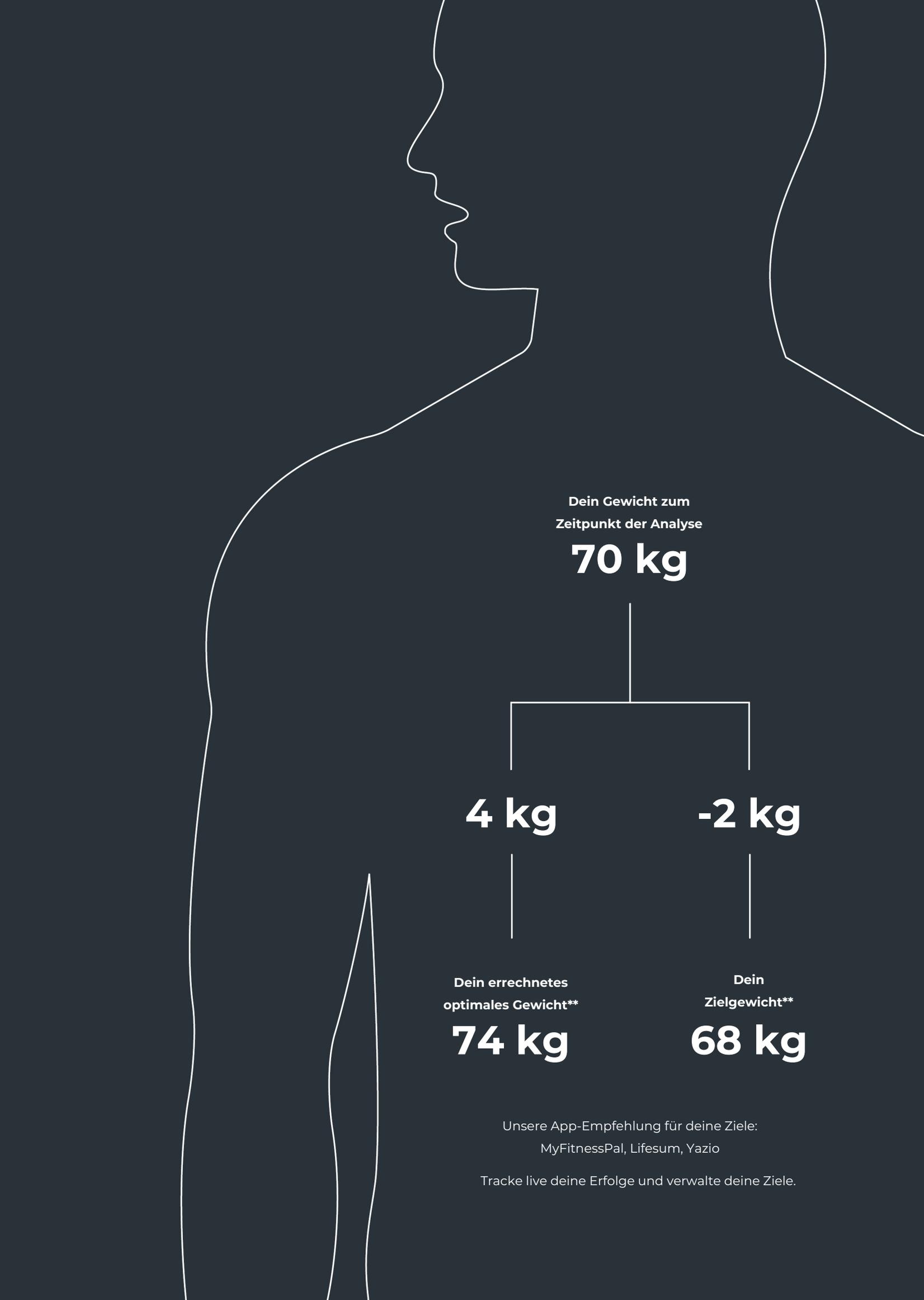


ADRB2 (rs1042714)  
**Beide Gene defekt**  
Starker Jo-Jo Effekt



**5 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

📄 Wissenschaft (PubMed ID): 24960039, 16280290, 10093985, 9399946



Dein Gewicht zum  
Zeitpunkt der Analyse

**70 kg**

**+4 kg**

**-2 kg**

Dein errechnetes  
optimales Gewicht\*\*

**74 kg**

Dein  
Zielgewicht\*\*

**68 kg**

Unsere App-Empfehlung für deine Ziele:  
MyFitnessPal, Lifesum, Yazio

Tracke live deine Erfolge und verwalte deine Ziele.

# Du und deine Ergebnisse im Alltag

Durch die vorangegangene Auswertung kennst du dich jetzt noch besser! Erfahre nun, wie du deine Ergebnisse in deinen Alltag integrierst. Dabei zeigen wir dir verschiedene Wege im Bereich Ernährung und Sport auf.

## Ernährung

**Seite 112** Du weißt jetzt genau, was dein Körper braucht. Wir stellen dir verschiedene Wege vor, deine Ernährung nach deinen Genen auszurichten. Deine kompletten und individuellen Abnehmstrategien findest du in deinem Nutrition Plan.

## Sport

**Seite 114** Wir haben eine Auswahl an Sportarten für dich zusammengestellt, die dir dabei helfen, genügend Kalorien zu verbrennen und somit deine Ziele zu erreichen.

### Wichtig zu wissen:

Wir haben für dich gekennzeichnet, ob die jeweilige Ernährungs-/Sportform zu deinem Ziel passt:



**Gewicht reduzieren**



**Gewicht halten\***

\*Gewicht halten bezieht sich auf die Phase, in der du bereits das angeführte Zielgewicht erreicht hast.

\*\*Wir empfehlen, nicht unter das errechnete Optimalgewicht zu gehen.

# Ernährung

Wir geben dir hier einen Kurzüberblick über deine Ergebnisse und zeigen dir Wege auf, wie du sie in deine Ernährung integrieren kannst.

## Ernährungstyp: Kohlenhydratverwerter

⬇️ **Gewicht reduzieren:**

**1315 kcal/Tag**

aufnehmen; bestehend aus:

29 g Fett

214 g Kohlenhydrate

49 g Eiweiß

⬆️ **Gewicht halten\*:**

**1936 kcal/Tag**

aufnehmen; bestehend aus:

43 g Fett

315 g Kohlenhydrate

73 g Eiweiß

## Abnehmstrategie: Sport

⬇️ **Gewicht reduzieren:**

**460 kcal/Tag**

beim Essen einsparen

**339 kcal/Tag**

durch Sport verbrennen

⬆️ **Gewicht halten\*:**

---

**113 kcal/Tag**

durch Sport verbrennen

**Starker Hungertyp**



**Schwacher Sättigungstyp**



**Mäßiger Kalorienaufnahmetyp**



**Häufiger Snacktyp**



**Schwacher Jo-Jo-Effekt-Typ**



**Schwacher Fettorgan-Typ**



\*Gewicht halten bezieht sich auf die Phase, in der du bereits das angeführte Zielgewicht erreicht hast. Deine Ergebnisse im Detail findest du im jeweiligen Kapitel.

# Wähle deinen Weg

Deine kompletten und individuellen Abnehmstrategien findest du in deinem Ernährungsplan!

## Lebensmittelliste

- Über 1400 Lebensmittel, bewertet nach "gut" oder "schlecht" zum Abnehmen
- Exakte Aufschlüsselung der Makronährstoffe und Kalorien pro Portion
- Komplette Flexibilität

## Artikelsystem

- Täglich festgelegte Anzahl an Artikeln für individuelle Menüpläne
- Vereinfachte Auswahl: jedes Lebensmittel entspricht einem festgelegten „Artikel“-Wert
- Verschiedenen Kategorien für eine ausgewogene Ernährung

## Rezeptbuch

- 100 Rezepte für deinen Ernährungstyp
- Optimale Kalorienaufnahme für das Ziel „Gewicht reduzieren“ oder „Gewicht halten“
- Wähle 3 Mahlzeiten aus deinen Rezepten, um deinen Bedarf zu decken

## Tagesmenüs

- 40 Tagesmenüs für deinen Ernährungstyp
- Optimale Kalorienaufnahme für das Ziel „Gewicht reduzieren“ oder „Gewicht halten“
- Wähle 1 Tagesplan pro Tag, um deinen Bedarf zu decken

## Das geht immer!

### Snacks

Hunger zwischendurch? Wir haben eine Snackliste für dich zusammengestellt, die immer erlaubt sind.

### Dein nu:dx PRO Weightloss

Lass dich von unseren Kalorienblockern auf natürlicher Basis zusätzlich bei der Gewichtsabnahme unterstützen.

# Sport

**Wir geben dir hier eine Kurzübersicht über deine Sportergebnisse und zeigen dir, wie du sie in deinen Trainingsplan integrieren kannst.**

## Abnehmstrategie: Sport

### ⬇️ Gewicht reduzieren:

**460 kcal/Tag**

beim Essen einsparen

**339 kcal/Tag**

durch Sport verbrennen

### ⬆️ Gewicht halten\*:

---

beim Essen einsparen

**113 kcal/Tag**

durch Sport  
verbrennen

## Du bist ein Ausdauersporttyp

Möchtest du durch Kalorienreduktion abnehmen, bleibt deine Muskelmasse relativ gut erhalten. Du kannst also mit überwiegendem Ausdauertraining Kalorien verbrennen, ohne dass deine Muskelmasse darunter leidet.

**70 % Ausdauersport**

**30 % Kraftsport**

Deine Ergebnisse im Detail findest du im jeweiligen Kapitel.

Deinen Gesamtbedarf an Kalorien pro Tag findest du im Kapitel „Ernährungstyp“.

\* Gewicht halten bezieht sich auf die Phase, in der du bereits das angeführte Zielgewicht erreicht hast.

# Erstelle deinen Plan



## Trainingsplan

Stelle dir deinen Trainingsplan nach deinen Genen zusammen! Wähle die Einheiten entsprechend aus, um dein Ziel „Gewicht reduzieren“ oder „Gewicht halten“ zu erreichen.



Unsere App-Empfehlung für  
deine sportlichen Ziele:

**MyFitnessPal**

**Lifesum**

**Yazio**

Tracke live deine Trainingserfolge  
und verwalte deine Ziele.

# Dein Trainingsplan

Deine Anleitung für den Trainingsplan nach deinen Genen.

# 1

## Wähle aus der Tabelle Sportarten aus

Auf den Folgeseiten findest du Tabellen mit verschiedenen Sportarten. Wähle die Sportarten, die zu deinen Genen passen.

# 2

## Wähle die Anzahl deiner Sporteinheiten

Stelle sicher, dass du pro Woche insgesamt 7 Einheiten betreibst.

Aus der Tabelle entnimmst du, wie viele Minuten eine Einheit von deiner Sportart für dein Ziel „Gewicht reduzieren“ oder „Gewicht halten“ beansprucht.

# 3

## Stelle dir deinen Plan zusammen

Dein Beispieltrainingsplan könnte so aussehen:

Mo	Di	Mi	Do
<b>Fahrrad fahren</b> 37 Min.		<b>Haushalt</b> 25 Min.	<b>Spazieren gehen</b> 88 Min.
<b>Fahrrad fahren</b> 37 Min.			
Fr	Sa	So	
<b>Spazieren gehen</b> 75 Min.		<b>Fahrrad fahren</b> 35 Min.	
<b>Pilates</b> 35 Min.			



### Wichtig zu wissen

#### Stelle dir 7 Einheiten zusammen, damit du deinem Ziel näher kommst!

Wenn du bereits eine gute Kondition hast, kannst du auch Einheiten zusammenlegen. Beispiel: 1 Einheit Joggen sind 24 Minuten – hier kannst du auch die doppelte Einheit nehmen und 48 Minuten joggen gehen. Damit hast du mit einem Training bereits 2 Einheiten erledigt. Stelle sicher, dass du deine Trainingseinheiten so zusammenstellst, dass du an mindestens 3 Tagen pro Woche Bewegung hast.

# Trainingseinheiten

Zeit pro Einheit



		Sportliche Aktivitäten		Gewicht reduzieren	Gewicht halten
Ausdauer	Kraft				
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aerobic (380 kcal/h)		54 Min.	18 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Badminton (360 kcal/h)		56 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Basketball (450 kcal/h)		45 Min.	15 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Bergsteigen (436 kcal/h)		47 Min.	16 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Boxen mit Sandsack (422 kcal/h)		48 Min.	16 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eislaufen (15 km/h) (384 kcal/h)		53 Min.	18 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fahrrad fahren (15 km/h) (360 kcal/h)		56 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fahrrad fahren (25 km/h) (612 kcal/h)		33 Min.	11 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Fußball (498 kcal/h)		41 Min.	14 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h)		48 Min.	16 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Gymnastik (324 kcal/h)		63 Min.	21 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Handball (640 kcal/h)		32 Min.	32 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Hockey (563 kcal/h)		36 Min.	12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Joggen (8 km/h) (560 kcal/h)		36 Min.	12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Joggen (10 km/h) (700 kcal/h)		29 Min.	10 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Joggen (12 km/h) (875 kcal/h)		23 Min.	8 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Kampfsportarten (704 kcal/h)		29 Min.	10 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Klettern (774 kcal/h)		26 Min.	9 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Kniebeugen (588 kcal/h)		35 Min.	12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Langlaufen (8 km/h) (690 kcal/h)		29 Min.	10 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Mountainbiking (520 kcal/h)		39 Min.	13 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nordic Walking (3,5 km/h) (396 kcal/h)		51 Min.	17 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pilates (420 kcal/h)		48 Min.	16 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Polo (563 kcal/h)		36 Min.	12 Min.

		Zeit pro Einheit	
			
 Ausdauer	 Kraft	<b>Gewicht reduzieren</b>	<b>Gewicht halten</b>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inlineskaten (15 km/h) (384 kcal/h)	53 Min.   18 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Rugby (704 kcal/h)	29 Min.   10 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Schneeschuh-Wandern (560 kcal/h)	36 Min.   12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seilspringen (572 kcal/h)	36 Min.   12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Skateboarding (352 kcal/h)	58 Min.   19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Skifahren (langsam) (488 kcal/h)	42 Min.   14 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Skifahren (zügig) (560 kcal/h)	36 Min.   12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Snowboarden (488 kcal/h)	42 Min.   14 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Squash (728 kcal/h)	28 Min.   9 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Schwimmen (langsam) (260 kcal/h)	78 Min.   26 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Schwimmen (schnell) (576 kcal/h)	35 Min.   12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Taekwondo Kampftraining (900 kcal/h)	23 Min.   8 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Taekwondo Techniktraining (550 kcal/h)	37 Min.   12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Tennis (312 kcal/h)	65 Min.   22 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Unicycling Fahrrad (352 kcal/h)	58 Min.   19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Volleyball (563 kcal/h)	36 Min.   12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wandern (360 kcal/h)	56 Min.   19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Wasser-Polo (704 kcal/h)	29 Min.   10 Min.

# Trainingseinheiten

Zeit pro Einheit



			Gewicht reduzieren	Gewicht halten
		<b>Freizeitaktivitäten &amp; Hausarbeit</b>		
Ausdauer	Kraft			
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Angeln, stehend (176 kcal/h)	116 Min.	39 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Angeln, stehend/Bach (246 kcal/h)	83 Min.	28 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bowling (211 kcal/h)	96 Min.	32 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Darts (176 kcal/h)	116 Min.	39 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Fechten (422 kcal/h)	48 Min.	16 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Frisbee (211 kcal/h)	96 Min.	32 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Golf (Schläger in Wagen) (352 kcal/h)	58 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Kanufahren (4 km/h) (174 kcal/h)	117 Min.	39 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Motocross (281 kcal/h)	72 Min.	24 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Rafting (352 kcal/h)	58 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reiten (246 kcal/h)	83 Min.	28 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Schnorcheln (352 kcal/h)	58 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Segeln (211 kcal/h)	96 Min.	32 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spazieren gehen (174 kcal/h)	117 Min.	39 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Surfen (211 kcal/h)	96 Min.	32 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tanzen (langsam) (211 kcal/h)	96 Min.	32 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Tanzen (schnell) (384 kcal/h)	53 Min.	18 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Tanzen (modern) (422 kcal/h)	48 Min.	16 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tauchen mit Taucherflasche (493 kcal/h)	41 Min.	14 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tischtennis (281 kcal/h)	72 Min.	24 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Windsurfing (211 kcal/h)	96 Min.	32 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gartenarbeit (352 kcal/h)	58 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rasen mähen (387 kcal/h)	53 Min.	18 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sauber machen (246 kcal/h)	83 Min.	28 Min.

		Zeit pro Einheit		
				
 Ausdauer	 Kraft	<b>Gewicht reduzieren</b>	<b>Gewicht halten</b>	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fahrradtrainer (588 kcal/h)	35 Min.	12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Crosstrainer (540 kcal/h)	38 Min.	13 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h)	48 Min.	16 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Gewichtheben (422 kcal/h)	48 Min.	16 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Laufband (9 km/h) (488 kcal/h)	42 Min.	14 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Laufband (12 km/h) (748 kcal/h)	27 Min.	9 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Laufband (17 km/h) (1040 kcal/h)	20 Min.	7 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Rudermaschine (415 kcal/h)	49 Min.	16 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Stepper (588 kcal/h)	35 Min.	12 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tai Chi (281 kcal/h)	72 Min.	24 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vibrationstraining (900 kcal/h)	23 Min.	8 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Yoga (281 kcal/h)	72 Min.	24 Min.

Über uns

# Über uns

**nu:dx steht für nutrition & diagnostics**

**Unsere Mission ist es, durch die Kombination von modernster Wissenschaft und natürlichen Nährstoffen hochwirksame Produkte zu schaffen, die dir helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.**

---

**Höchste Qualitäts-  
standards**

**Führende  
Technologie**

**Hergestellt in  
Österreich**





### **Hightech in allen Bereichen**

Dabei setzen wir in allen Bereichen auf höchste Qualität und ausgewiesene Expertise. So werden die Genanalysen und die Zusammenstellung der individuellen Supplements für unsere nu:dx PRO Produkte von unserem renommierten Partner Novogenia in Österreich durchgeführt.

### **Zertifizierte Qualität und Leistung**

Das Unternehmen Novogenia ist nach höchsten internationalen Qualitätsstandards zertifiziert, unter anderem nach ISO 9001. Als staatlich akkreditiertes Labor erfüllt Novogenia selbstverständlich auch alle europaweit geltenden Vorschriften. Die Herstellung der Nahrungsergänzungsmittel erfolgt nach höchsten Standards. Strenge Qualitätskontrollen, regelmäßige Doping- und Schadstofftests sowie eine aufwendige interne Wasseraufbereitung garantieren absolut sichere und hochwertige Produkte.

# Technische Details zu deiner Analyse

**Bestellnummer**  
DEMO\_G3W72\_1

**Geburtsdatum**  
02/11/1982

**Analysemethode**  
DNA Microarray

**Name, Vorname**  
Musterfrau, Maria

**Bericht erstellt**  
03/02/2025

**Aktuelle Version**  
V1.2

**Durchführendes Labor**  
Novogenia GmbH  
Strass 19  
5301 Eugendorf  
AUSTRIA

**Verantwortliches Unternehmen**  
ICENATURE GmbH  
Bürgerweide 24  
21423, Winsen, Deutschland

**Labordirektor**



Dr. Daniel Wallerstorfer Bsc.

**Laborleiter**



René Rohrmanstorfer, M.Sc.

**Impressum**

Novogenia GmbH, Strass 19, 5301 Eugendorf, AUSTRIA

**Mit deiner Analyse hast du einen wichtigen Schritt getan, um deine Gesundheit optimal zu überwachen.**

Entdecke und nutze weitere wichtige Analysen rund um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.



**[www.nu-dx.com](http://www.nu-dx.com)**

**Hast du Fragen?**

Kontaktiere uns unter [support@nu-dx.com](mailto:support@nu-dx.com)

+49 4171 607641



nu:dx

# nu:dx PRO Weightloss

---

Analysebericht

Maria Musterfrau

DEMO\_G3W72\_1

