

# Shape

DNA-basiertes  
Gewichtsmanagement



made for  
Maria Musterfrau

DEMO\_Q6NAM\_1



**made for me**  
MEINE DNA. MEIN WOHLBEFINDEN.

**Mein Name ist Dr. Daniel Wallerstorfer.  
Ich bin Molekularbiologe und Biotechnologe. Zusammen  
mit meinem Team habe ich dieses genetische  
Analyseprogramm entwickelt.**



Ich selbst leide an einer genetischen Nierenerkrankung. Sie wird dazu führen, dass ich irgendwann eine Spenderniere benötigen werde. Und damit bin ich nicht allein. Heute gibt es ca. 6.000 Krankheiten, die durch Defekte in den Genen verursacht werden und viele schwere Schicksale mit sich bringen.

Neben diesen seltenen, aber schweren Erkrankungen gibt es noch viele häufige Gendefekte. Sie erhöhen zwar deutlich das Risiko für bestimmte Erkrankungen, führen aber nicht unweigerlich zu einem Schicksal.

Wir müssen aber nicht Sklaven unserer angeborenen Genetik sein. Deshalb habe ich es mir zur Mission gemacht, etwas gegen genetisch bedingte Schicksale zu unternehmen.

#### **Mein persönliches Ziel**

Ich will genetische Krankheiten ausrotten. Der erste Schritt in diese Richtung ist die Nutrigenetik, um die es in dieser Analyse geht. In diesem schnell wachsenden Bereich der Forschung lernen wir, wie Gene mit unserer Ernährung interagieren. Dabei ist unser Ziel, die richtigen Nährstoffe aufzuzeigen, die dich dabei unterstützen, genetische Defizite effektiv und gezielt umgehen zu können.

**Ich wünsche dir eine aufregende Reise in die Welt deiner Gene – und viel wichtiger: einen erfolgreichen Weg in deine gesunde Zukunft. Gerne begleite ich dich auf diesem Weg.**

**Dr. Daniel Wallerstorfer BSc.**

Experte für Genetik & wissenschaftlicher Direktor Labor



# Inhalt

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

## 12 Deine Ergebnisse im Überblick

### Abnehmen

- 18 Ernährungstyp
- 38 Sport oder Kalorienreduktion?
- 54 Erhaltung deiner Muskelmasse
- 66 Hunger- und Sättigungsgefühl im Griff
- 88 Fettverteilung - wo sich Fett ansammelt
- 98 Endlich schlank. Und jetzt?

### 108 Du und deine Ergebnisse im Alltag

#### 110 Ernährung

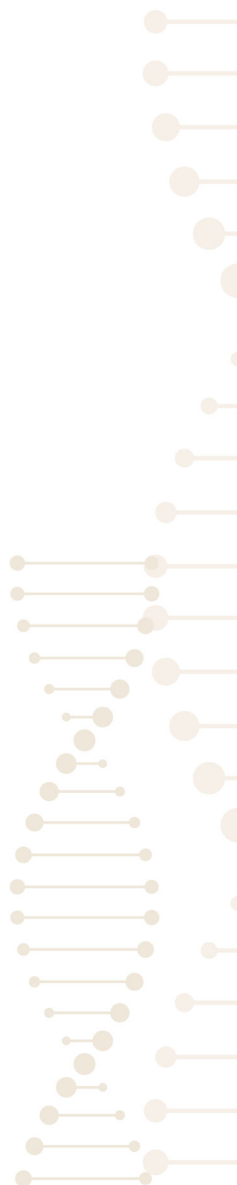
- 112 Lebensmittelliste
- 180 Snacks
- 184 Shape Complete

#### 186 Sport

- 188 Dein Trainingsplan
- 190 Trainingseinheiten

### Empfehlungen

- 194 Über uns
- 196 Technische Details





**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.**



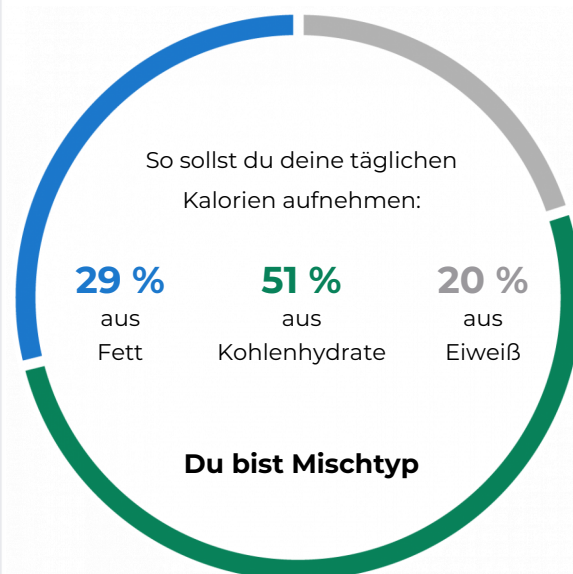
# Deine Ergebnisse im Überblick

**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.**



## Fetteempfindlichkeit hoch



Fettkalorien in zu großer Menge führen zu erheblicher Gewichtszunahme

## Kohlenhydratempfindlichkeit hoch



Kohlenhydratkalorien in zu großer Menge führen zu erheblicher Gewichtszunahme.

## Eiweißempfindlichkeit mäßig



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

**Kapitel: Dein Ernährungstyp**

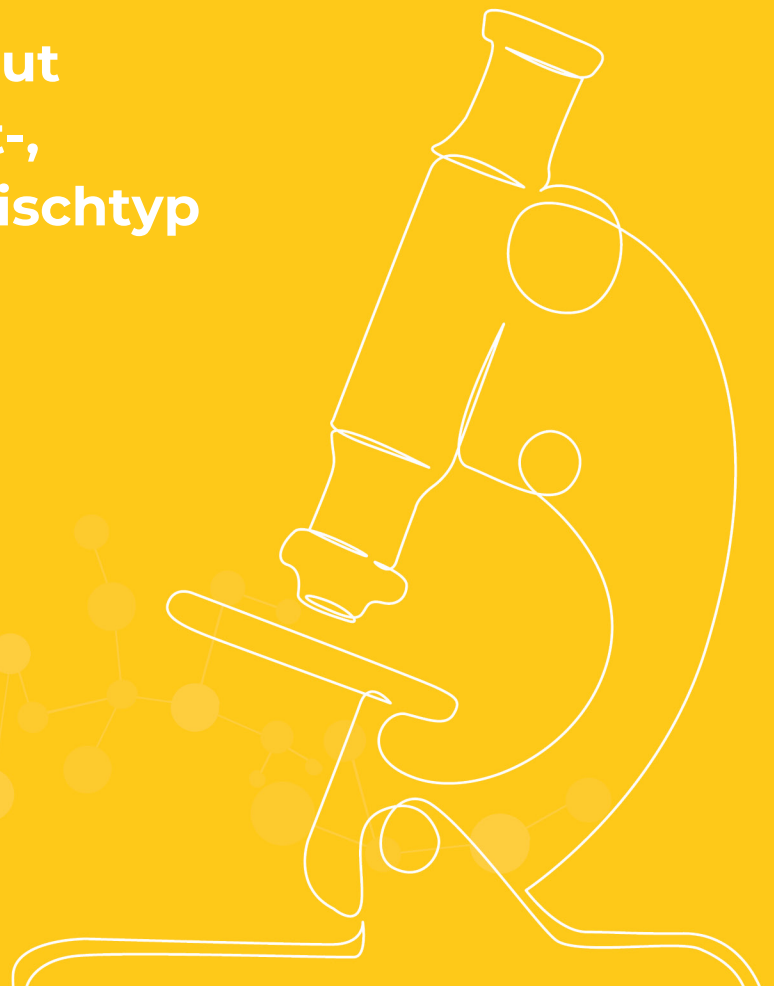
ab Seite 32





# Ernährungstyp

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



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.



# Maria, hier ist dein Ergebnis

## Kohlenhydratempfindlichkeit hoch

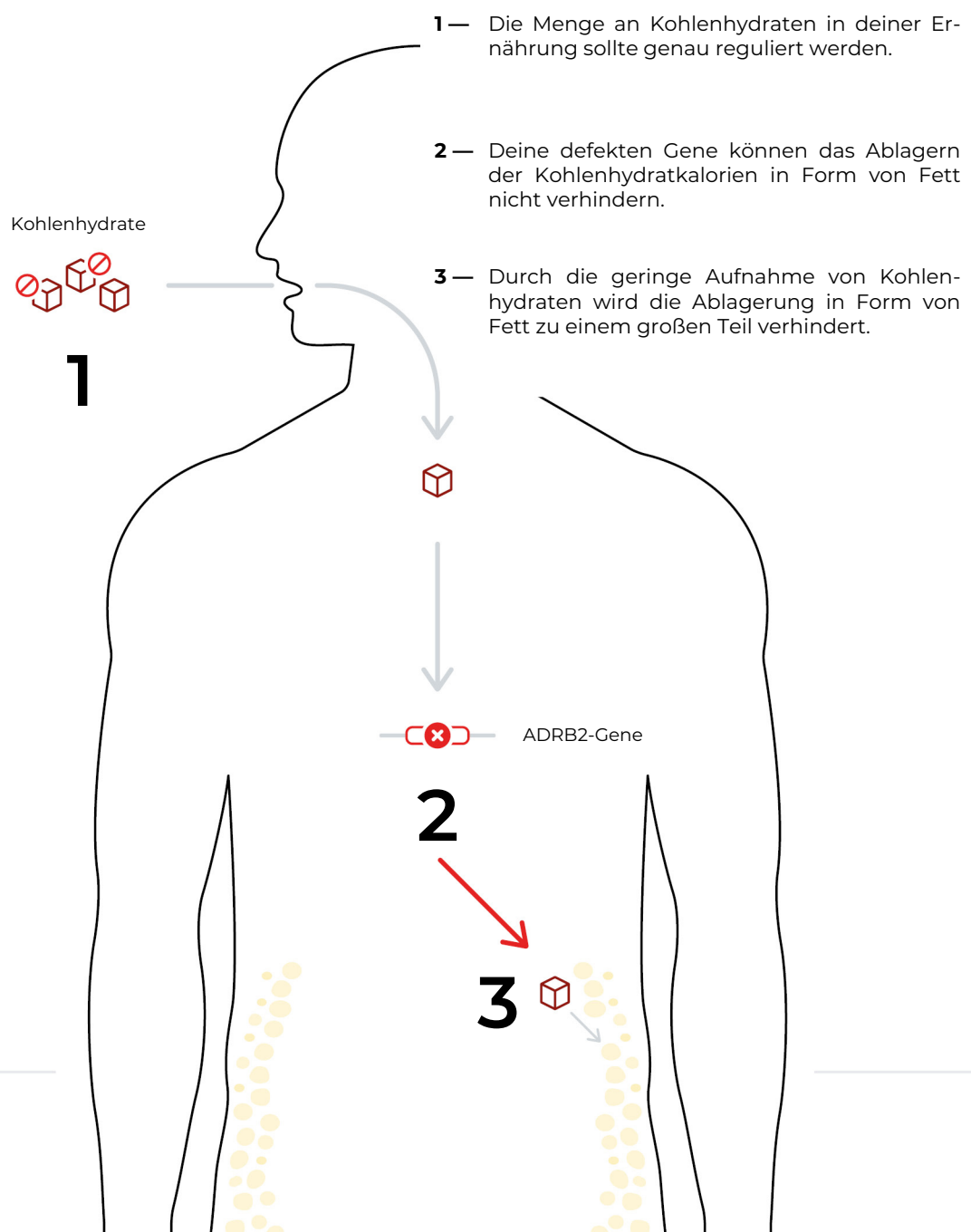


Aufgrund deiner Gene reagierst du empfindlich auf Kohlenhydrate. Zu viele kohlenhydratreiche Lebensmittel führen bei dir somit zu Übergewicht.

Gen	Genotyp	Funktion
ADRB2 (rs1042714)	C/G	✘

## Deine Gene sind defekt

Da deine Gene defekt sind, lagern sich überschüssige Kohlenhydratkalorien als Fett ab.



## Deine Zusammenfassung

<b>Fett</b>	 Fettempfindlichkeit hoch	Fettkalorien in zu großer Menge führen zu erheblicher Gewichtszunahme.
<b>Kohlenhydrate</b>	 Kohlenhydratempfindlichkeit hoch	Kohlenhydratkalorien in zu großer Menge führen zu erheblicher Gewichtszunahme.
<b>Eiweiß</b>	 Eiweißempfindlichkeit mäßig	Eiweißkalorien in zu großer Menge führen zu mäßiger Gewichtszunahme.

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.

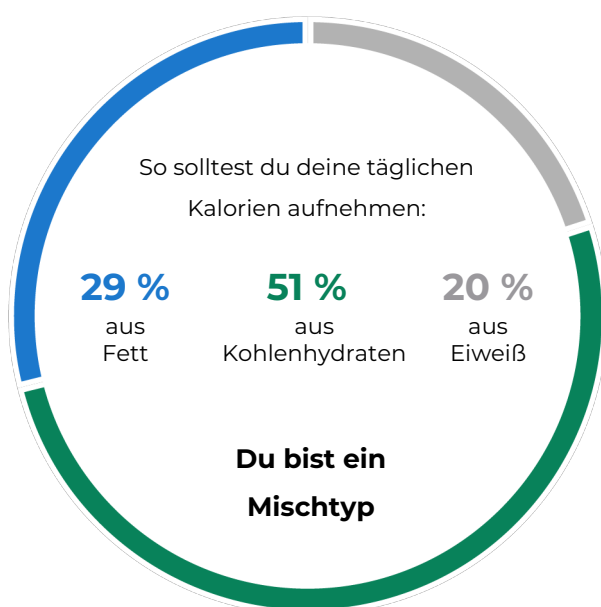


### Gut zu wissen

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 Mischtyp

## Deine optimale Verteilung



## Deine Handlungsempfehlung

### Gewicht reduzieren



**1276 kcal/Tag**

aufnehmen; bestehend aus:

**41 g**

Fett

**163 g**

Kohlenhydrate

**64 g**

Eiweiß

### Gewicht halten\*



**1914 kcal/Tag**

aufnehmen; bestehend aus:

**62 g**

Fett

**244 g**

Kohlenhydrate

**96 g**

Eiweiß

### Was bedeutet das für dich?

Ausgewogene Kohlenhydrate und Fette: Für dich ist eine ausgewogene Balance aus Kohlenhydraten und Fetten am geeignetsten. Deshalb ist eine Ernährung mit mäßig Kohlenhydraten und Fetten, sowie ausgewogenen Eiweißkalorien am geeignetsten.

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



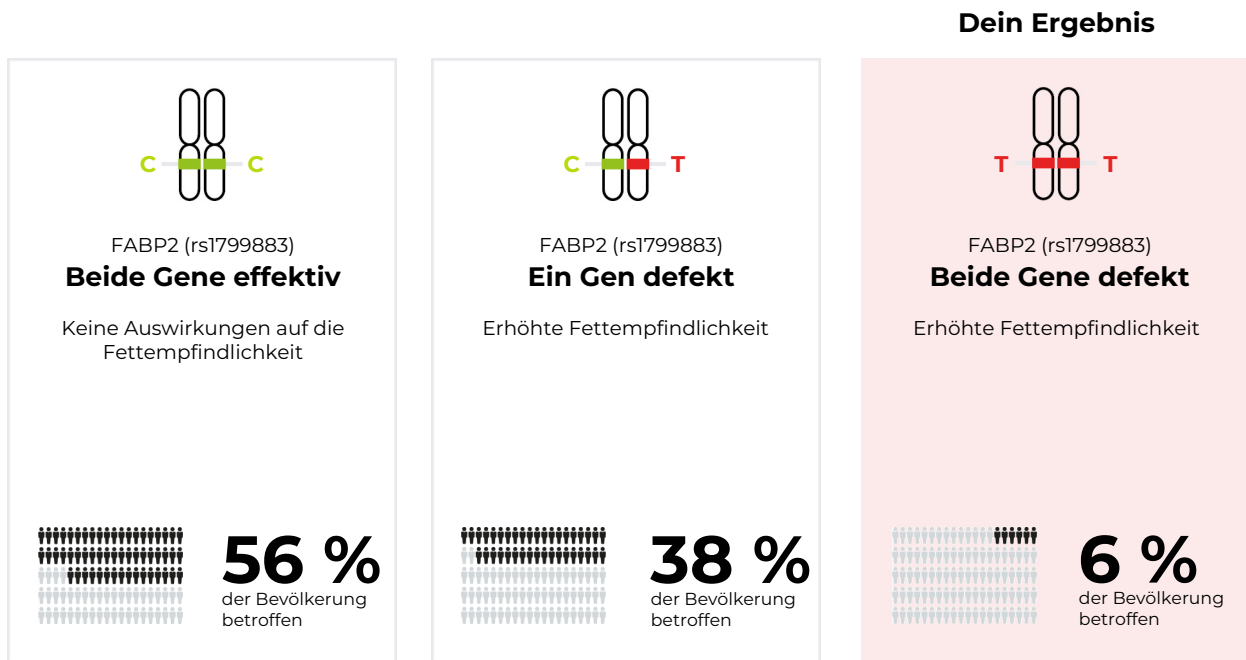
# Wissenschaft der Gene

## Deine Gene im Vergleich

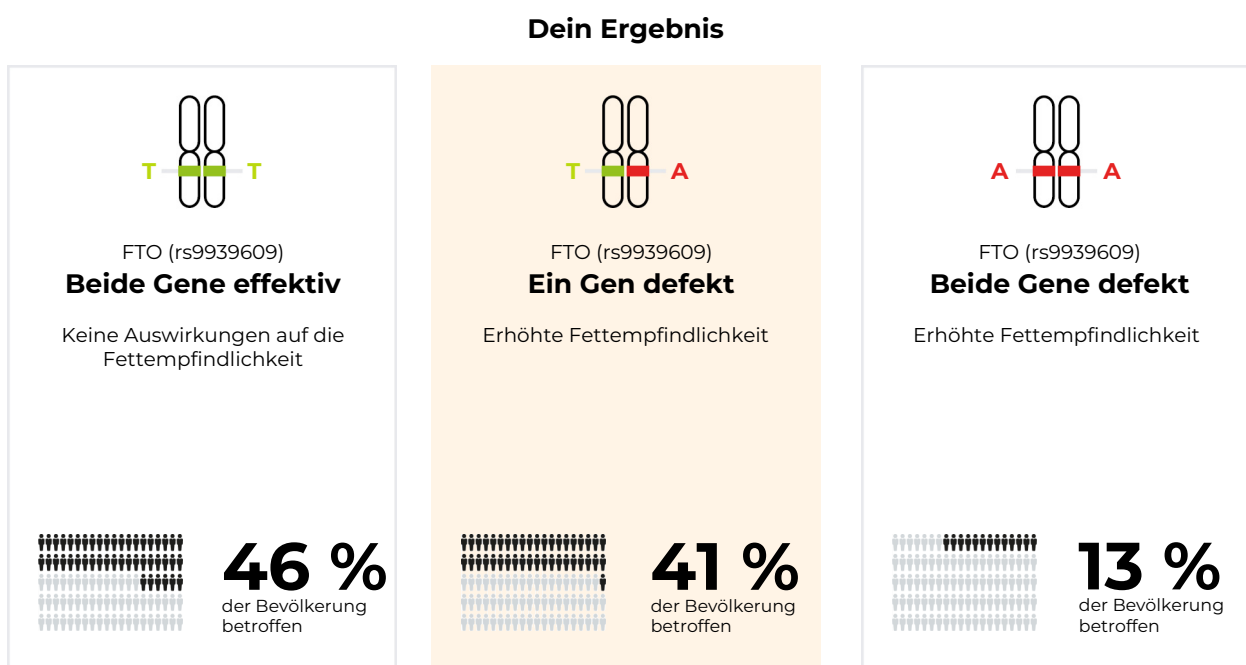
Hier erfährst du, wie dein Ergebnis in Sachen Ernährungstyp im Vergleich zur gesamten Bevölkerung aussieht.

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





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



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





# Sport oder Kalorienreduktion?

Finde jetzt heraus, ob du gemäß deinen Genen besser durch Sport oder durch weniger essen abnehmen kannst.



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

# Erhaltung deiner Muskelmasse

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



**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 Zuneigegehen einer anderen Energiequelle: die Aminosäuren, die unter anderem in unserer Muskelmasse enthalten sind.





# 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.

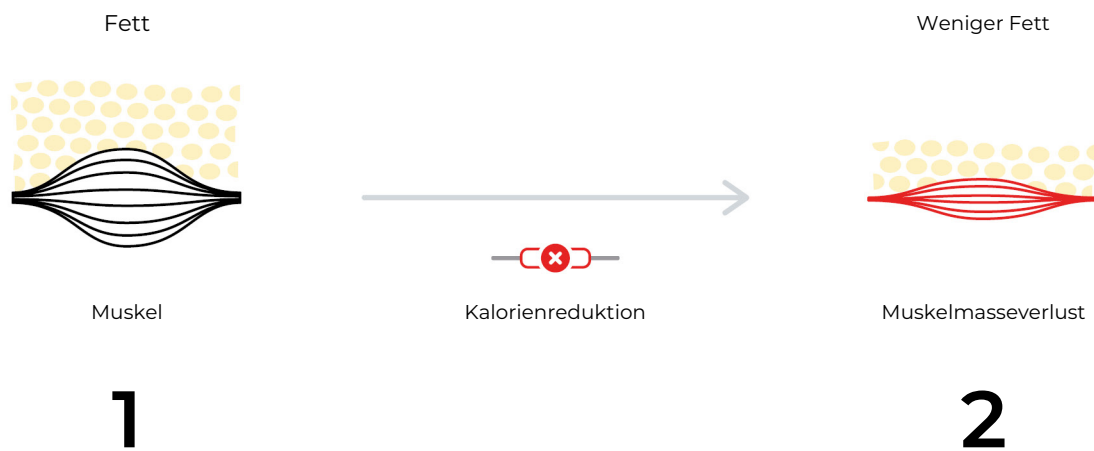
- 1 — Bei jedem Menschen ist ein bestimmtes Maß an Muskelmasse und Fettgewebe vorhanden.
- 2 — Effektive Gene helfen bei einer Kalorienreduktion dabei, die Muskelmasse zu erhalten, während Fettgewebe abgebaut wird.



## 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 mäßig



Aufgrund deiner Gene tendierst du bei einer Kalorienreduktion etwas mehr dazu, Muskelmasse zu verlieren, als Personen mit anderen Genen. Aus diesem Grund solltest du Ausdauer- und Krafttraining betreiben, um deine Muskelmasse zu erhalten.

Gen	Genotyp	Funktion
ADRB2 (rs1042714)	C/G	–

## Deine Gene sind beeinträchtigt

Da deine Gene beeinträchtigt sind, wird bei einer Kalorienreduktion der Abbau der Muskelmasse etwas beschleunigt.

- 1 — Durch deine beeinträchtigten Gene bist du etwas mehr gefährdet, bei einer Kalorienreduktion zu viel Muskelmasse abzubauen.
- 2 — Versuche, durch eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport deine Muskelmasse zu erhalten.
- 3 — Muskelmasse bleibt erhalten, während Fettgewebe abgebaut wird.



## Deine Zusammenfassung

### Muskelmasse- verlust



Muskelmasseverlust bei  
Kalorienreduktion mäßig

Aufgrund deiner Gene tendierst du bei einer Kalorienreduktion etwas mehr dazu, Muskelmasse zu verlieren, als Personen mit anderen Genen. Aus diesem Grund solltest du mit Ausdauer- und Krafttraining dem Muskelabbau entgegenwirken.

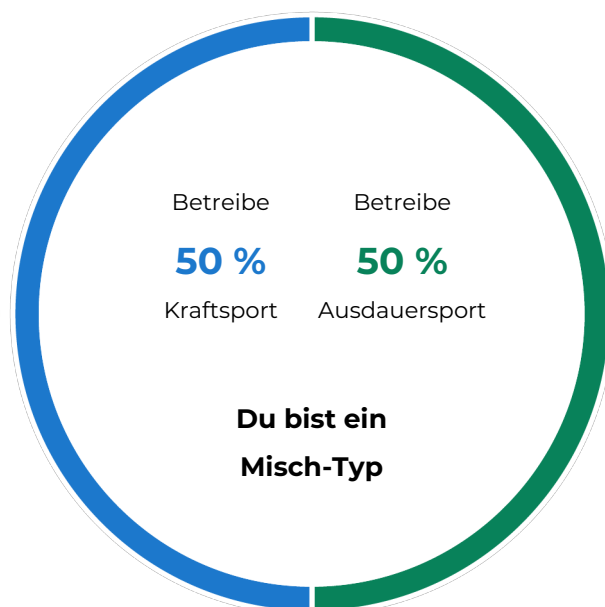


#### Gut zu wissen

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 Misch-Typ

## Deine optimale Verteilung



### Was bedeutet das für dich?

Möchtest du durch Kalorienreduktion abnehmen, wird bei dir neben Fett auch etwas mehr Muskelmasse abgebaut. Deshalb ist es wichtig, mit Ausdauer- und Kraftsport diesem Prozess entgegenzuwirken, um somit deine Muskeln beim Abnehmen zu erhalten.

## Was bedeutet das für deinen Trainingsplan?

**Versuche, eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport zu machen.**

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

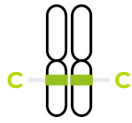
## Deine Gene im Vergleich

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



ADRB2 (rs1042714)

### Beide Gene effektiv

Geringer Muskelmasseverlust bei Kalorienreduktion



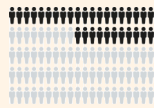
**64 %**  
der Bevölkerung  
betroffen



ADRB2 (rs1042714)

### Ein Gen defekt

Mäßiger Muskelmasseverlust bei Kalorienreduktion



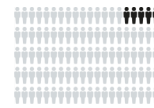
**31 %**  
der Bevölkerung  
betroffen




ADRB2 (rs1042714)

### Beide Gene defekt

Hoher Muskelmasseverlust bei Kalorienreduktion



**5 %**  
der Bevölkerung  
betroffen

 Wissenschaft (PubMed ID): 20523301





# Hunger- und Sättigungsgefühl im Griff

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



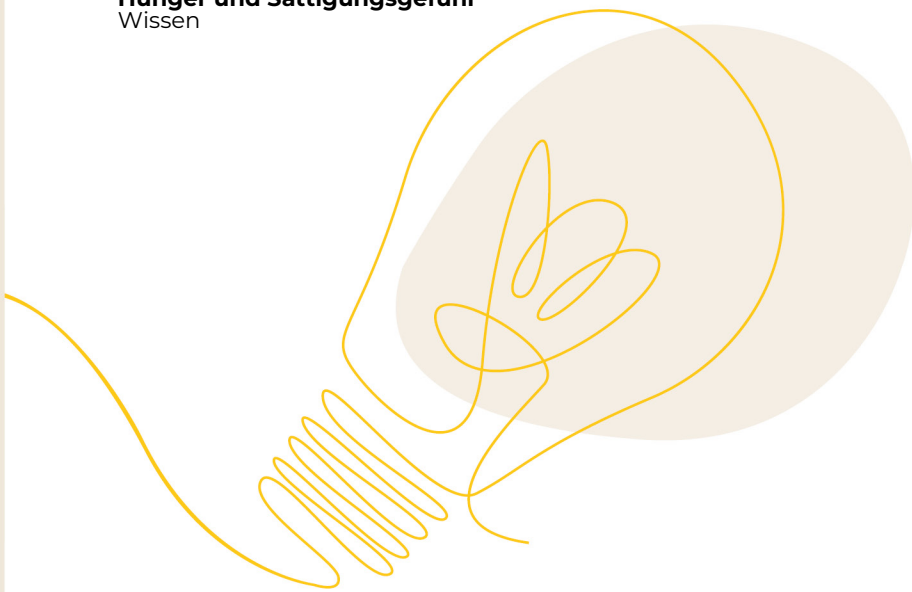
In diesem Kapitel durchleuchten wir, wie Gene die Nahrungsaufnahme von Menschen genau regulieren und sicherstellen, dass nicht zu viel und nicht zu wenig gegessen wird.

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.

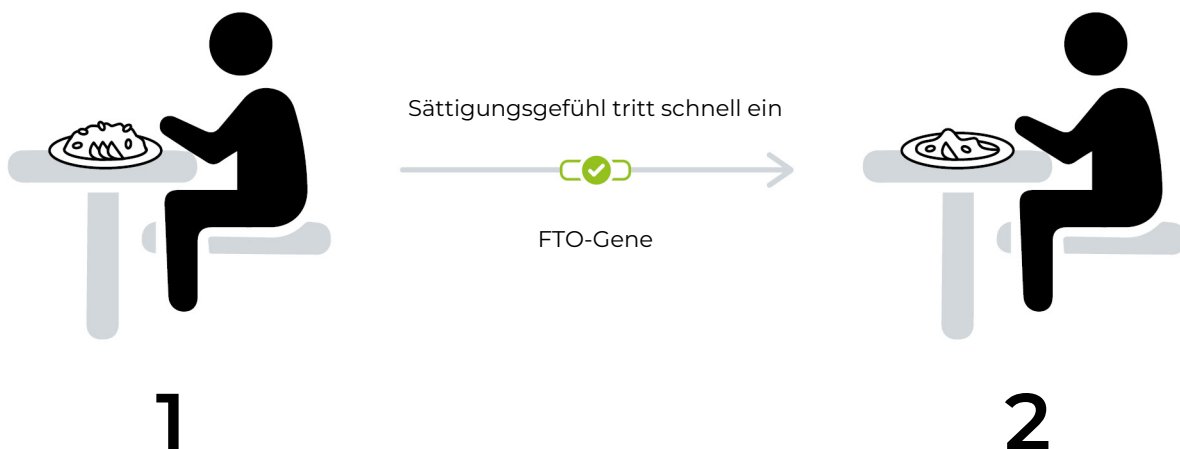


# So beeinflussen Gene das Sättigungsgefühl

## Wenn die Gene effektiv sind

Menschen mit effektiven Genen haben ein starkes Sättigungsgefühl.

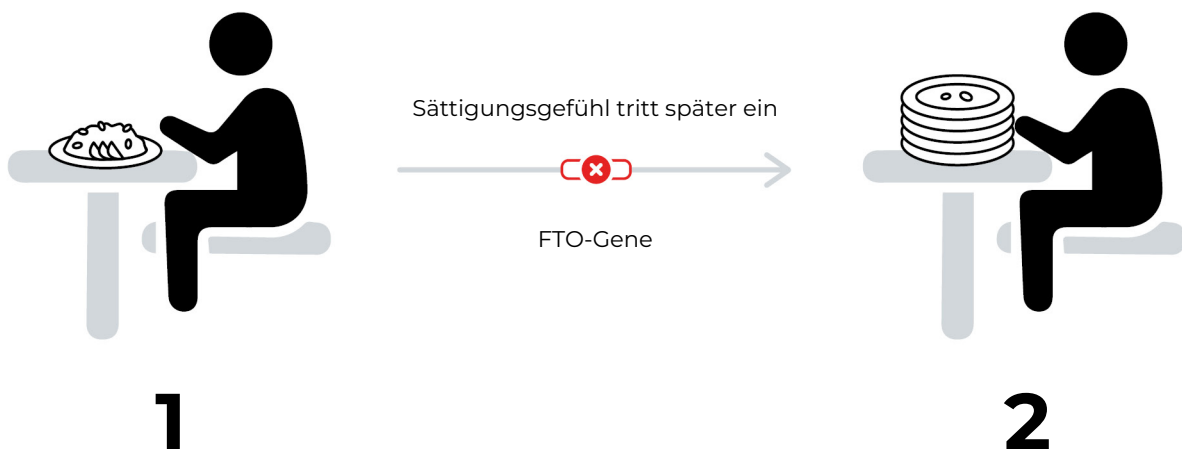
- 1— Gene beeinflussen das Sättigungsgefühl beim Essen einer Mahlzeit.
- 2— Die effektiven Gene stellen sicher, dass das Signal des Körpers, dass er satt ist, sofort erkannt wird. Das Sättigungsgefühl ist stark.



## 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.





# Endlich schlank. Und jetzt?

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



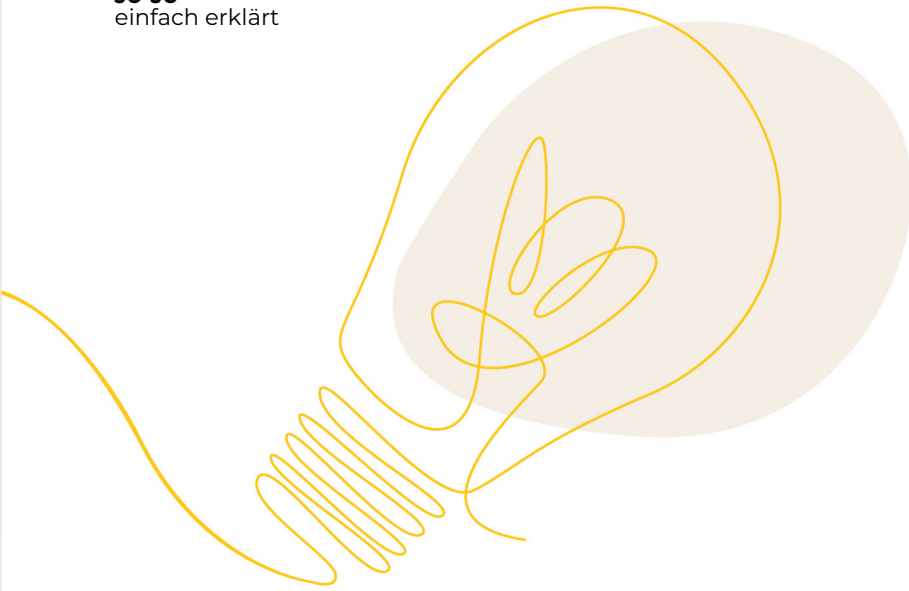
Gene bleiben ein Leben lang gleich und ändern sich nicht. Die genetischen Eigenschaften und Tendenzen in diesem Bericht begleiten dich also dein ganzes Leben lang, ohne dass du noch einmal einen Gentest machen musst.

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.



**Jo-Jo**  
einfach erklärt



## **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.

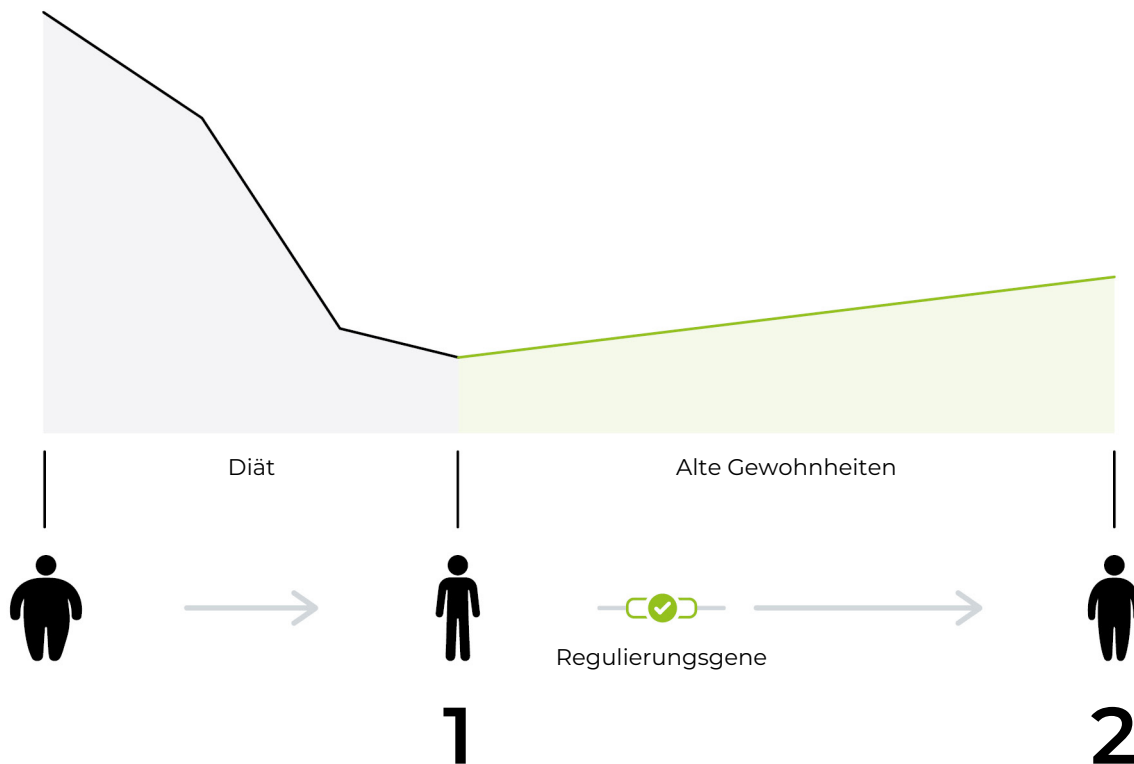


# So beeinflussen Gene die Gewichtsstabilität

## Wenn die Gene effektiv sind

**Menschen mit effektiven Genen sind vor erneuter rascher Gewichtszunahme geschützt.**

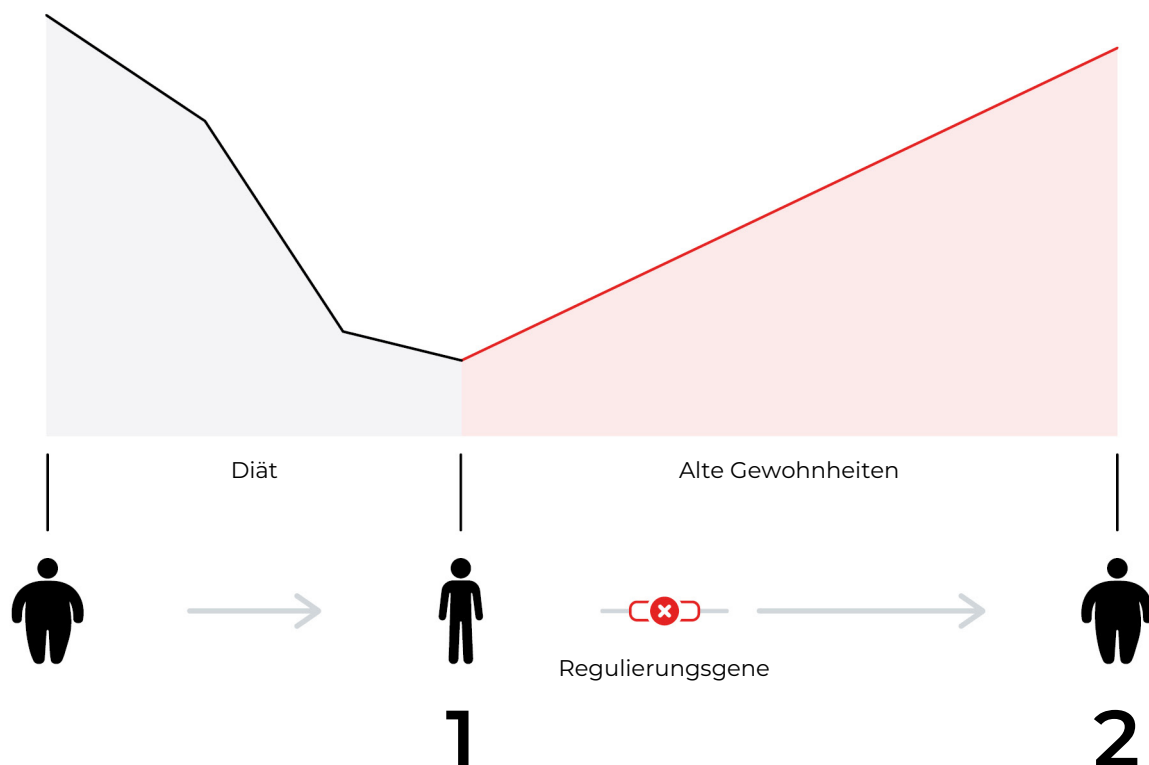
- 1 — Eine erfolgreiche Diät führt zum gewünschten Gewichtsverlust.
- 2 — Durch alte Gewohnheiten und Ernährung steigt das Gewicht durch schützende Gene nur sehr langsam wieder an.



## 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

## Starker Jojo-Typ

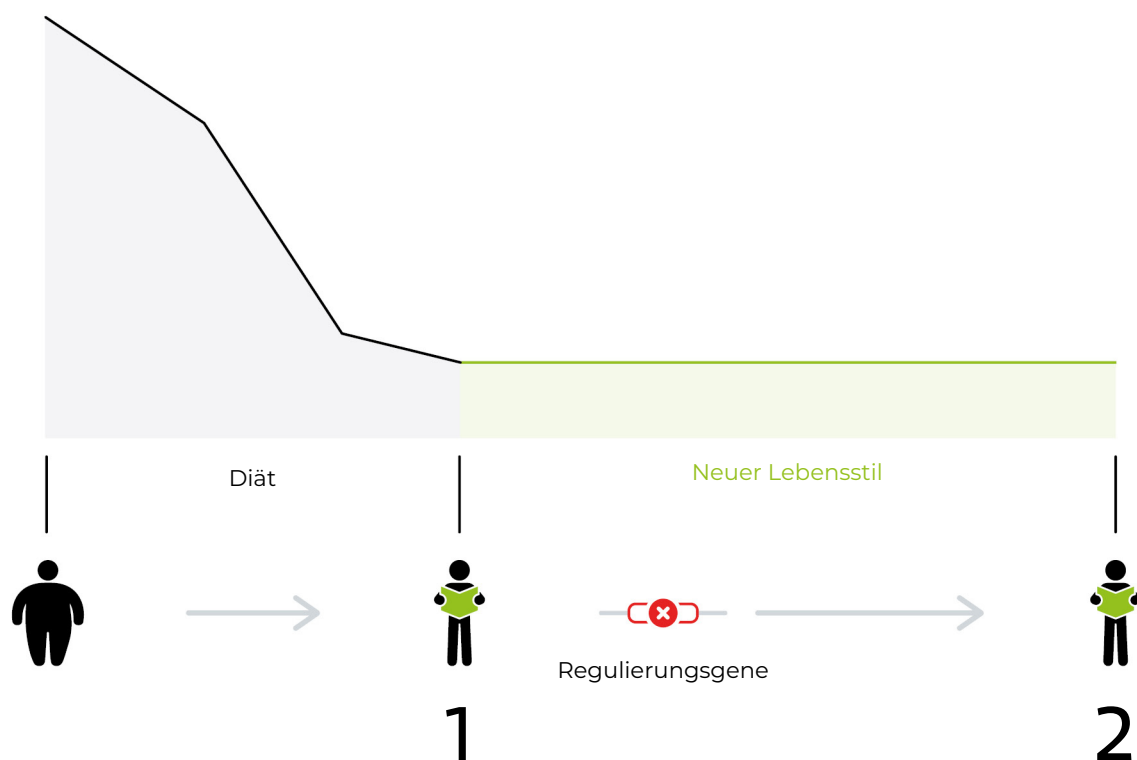
Deine Gene begünstigen leider eine schnelle erneute Gewichtszunahme nach einer erfolgreichen Abnehmkur. Sei dir dessen bewusst und stelle dich darauf ein, dass auch nach dem Abnehmen die Regeln für eine optimale Ernährung eingehalten werden sollen, damit du dein Gewicht halten kannst.

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

## Deine Gene sind defekt

Da deine Gene defekt sind, unterstützen sie dich leider nicht dabei, dein Gewicht leicht zu halten. Bleibe diszipliniert.

- 1 — Du hast erfolgreich abgenommen.
- 2 — Durch alte Gewohnheiten und Ernährung würde dein Gewicht schnell wieder ansteigen. Indem du aber deinen neuen Lebensstil konsequent befolgst, kannst du dein Gewicht trotzdem halten.





# Wissenschaft der Gene

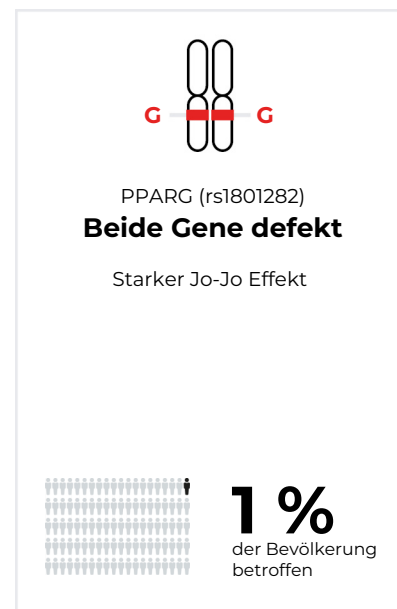
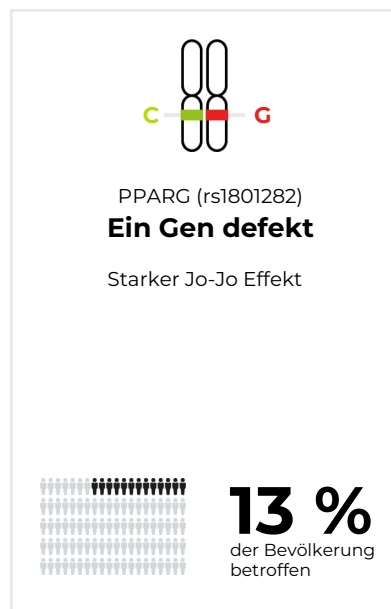
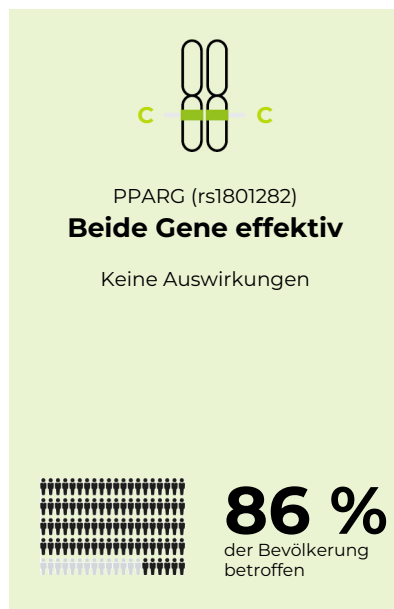
## Deine Gene im Vergleich

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

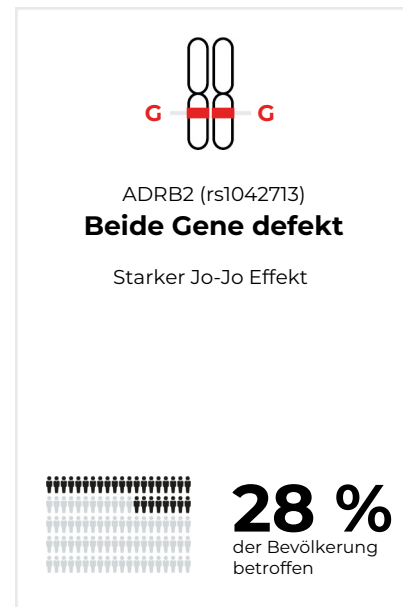
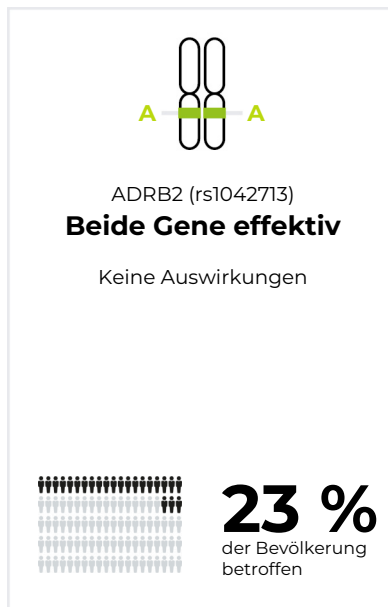
Die Grafik zeigt die möglichen Konstellationen, wie häufig die jeweiligen Gendefekte allein oder in Kombination in der Bevölkerung vorkommen.



### Dein Ergebnis

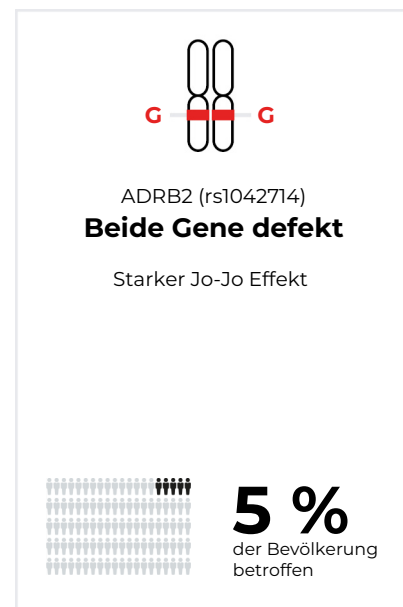
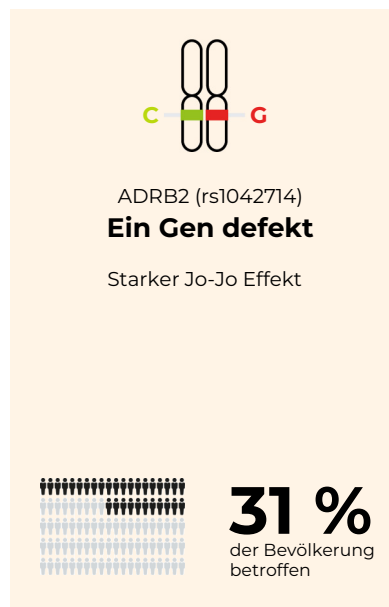


## Dein Ergebnis



Wissenschaft (PubMed ID): 17378367, 16280290, 15956122

## Dein Ergebnis



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





# 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 110

Du weißt jetzt genau, was dein Körper braucht. Du kannst zwischen vier Wegen entscheiden, deine Ernährung nach deinen Genen auszurichten.

## Sport

Seite 186

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 dein Wunschgewicht erreicht hast.



# Lebensmittel nach deinem individuellen Bedarf

Um die gewonnenen Informationen über deine Gene nun auch effektiv zu nutzen, haben wir mehr als 900 Lebensmittel nach deinen Genen bewertet. Im Anhang findest du eine Liste, um herauszufinden, welche Lebensmittel für dich besonders geeignet sind.

Je besser ein Lebensmittel für dein Ziel geeignet ist, umso positiver wird es mit den entsprechenden Symbolen bewertet. Außerdem werden anhand deiner Analyseergebnisse besonders ungeeignete Inhaltsstoffe ermittelt. Lebensmittel, die besonders viel davon beinhalten, werden negativer bewertet. Als Ergebnis erhältst du die aktuelle Bewertung und kannst ablesen, ob ein Lebensmittel besonders gut oder schlecht für dich ist.



## Legende zur Lebensmittelliste:

-  Nahrungsmittel kann potenziell aufgrund deiner Genetik Verdauungsprobleme oder andere Beschwerden einer Unverträglichkeit auslösen.
-  Nahrungsmittel kann potenziell zu von dir angegebenen Allergien oder Unverträglichkeiten führen.

## Lebensmittel zum Abnehmen



### **Gut zum Abnehmen**

Je mehr grüne Gewichtssymbole bei einem Lebensmittel angezeigt werden, desto besser eignet es sich zum Abnehmen für dich. Integriere möglichst viele dieser grün bewerteten Lebensmittel in deine Ernährung.



### **Neutral**


















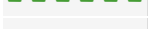


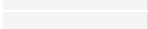
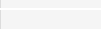

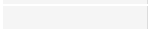
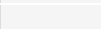
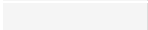

Ein graues Gewichtssymbol bedeutet, dass die Inhaltsstoffe neutral für deinen Abnehmerfolg sind oder sowohl positive als auch negative Inhaltsstoffe enthalten sein können.


















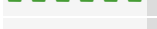
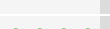

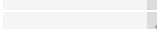








### **Schlecht zum Abnehmen**

































































































































Rote Gewichtssymbole zeigen, dass dieses Lebensmittel weniger gut geeignet ist, um deine Abnehmziele zu erreichen. Versuche, rot gekennzeichnete Lebensmittel eher zur Ausnahme zu machen.












































































































 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Gemüse				Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden														
												g	kcal	Eiw	Koh	Fett
165 g												5	2	0	0	0
400 g												150	33	5	5	0
770 g												175	30	5	5	0
275 g												100	23	5	5	0
385 g												150	27	5	5	0
beliebig viel												35	7	0	5	0
105 g												150	167	5	40	5
205 g												100	25	5	0	5
beliebig viel												150	20	5	5	0
340 g												150	29	5	5	0
390 g												150	35	5	5	0
45 g												60	158	15	25	5
140 g												150	126	15	20	5
400 g												150	50	5	10	0
275 g												25	10	5	5	0
130 g												150	63	15	5	5
255 g												150	42	10	5	0
15 g												20	118	5	10	10
400 g												150	50	5	10	0
375 g												200	30	5	5	5
15 g												30	178	10	10	15
285 g												100	19	5	0	5
20 g												30	137	5	15	10
















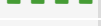
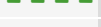










 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Obst	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
									
beliebig viel				Acerola	120	19	0	5	0
180 g				Ananas	125	70	5	20	0
110 g				Ananas Konserve	125	108	0	30	0
155 g				Apfel	125	76	0	20	0
180 g				Apfel geschält	115	63	0	15	0
260 g				Aprikose	50	22	0	5	0
120 g				Aprikose Konserve	125	99	5	25	0
45 g				Avocado	225	293	5	10	30
110 g				Banane	100	90	5	20	0
630 g				Baumstachelbeere (Sternfrucht)	125	34	5	5	5
400 g				Beerenobst	125	40	5	10	5
180 g				Birne	140	73	5	20	0
140 g				Birne Konserve	125	83	0	20	0
355 g				Brombeere	125	45	5	10	5
95 g				Brotfrucht	125	130	5	30	0
210 g				Cashewapfel	125	68	5	15	5
245 g				Clementine	100	46	5	10	0
35 g				Dattel	125	350	5	85	5
80 g				Durian	125	180	5	40	5
400 g				Erdbeere	250	80	5	15	5
265 g				Erdkirsche (Physalis)	125	64	5	15	5
175 g				Feige	20	13	0	5	0
140 g				Granatapfel	125	94	5	20	5


































































































 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Öle / Gewürze					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden		g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
	      	     											
25 g		 		5	3	0	0	0					
45 g				100	270	5	65	0					
10 g		    		25	186	0	5	25					
beliebig viel	     			5	0	0	0	0					
beliebig viel	     			15	3	0	0	0					
10 g		    		20	173	0	0	20					
125 g	    			15	15	0	5	0					
80 g	   			45	54	5	5	5					
beliebig viel	     			5	0	0	0	0					
330 g	     			5	0	0	0	0					
beliebig viel	     			15	3	0	0	0					
10 g		    		20	176	0	0	20					
10 g		    		20	148	0	0	20					
10 g		    		10	88	0	0	10					
beliebig viel	     			5	0	0	0	0					
beliebig viel	     			5	0	0	0	0					
80 g	   			20	29	0	10	0					
80 g	   			20	28	0	10	0					
110 g	    			20	21	0	5	0					
beliebig viel	     			5	0	0	0	0					
55 g	   			60	91	5	5	10					
beliebig viel	     			5	0	0	0	0					
10 g		    		15	106	0	0	15					








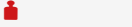
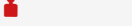






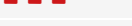
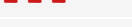

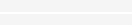
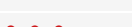







 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Fleisch, Wurst					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden		g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
													
50 g				125	171	25	5	10					
40 g				100	226	20	0	20					
50 g				150	179	30	0	10					
55 g				125	164	25	5	10					
35 g				150	374	25	0	35					
45 g				150	231	40	0	10					
55 g				125	188	25	0	10					
65 g				75	52	15	0	0					
25 g				150	507	25	0	50					
45 g				150	233	35	0	15					
40 g				150	327	25	0	30					
60 g				125	164	25	10	5					
40 g				30	75	10	5	5					
35 g				80	192	15	5	20					
50 g				100	115	25	0	5					
185 g				50	22	5	5	0					
20 g				100	376	15	0	40					
60 g				100	161	20	5	10					
40 g				125	290	25	0	25					
25 g				100	343	15	0	35					
50 g				100	133	25	5	5					
50 g				100	193	20	0	15					
50 g				100	113	20	0	5					

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Fleisch, Wurst				Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
	      	    										
65 g	   					100	96	20	5	5		
45 g	 					100	192	15	5	15		
50 g	  					150	171	35	0	5		
25 g		  				30	103	5	5	10		
50 g	  					150	170	35	0	5		
50 g	  					150	170	35	0	5		
45 g	 					30	68	10	0	5		
45 g	 					150	153	35	0	5		
45 g						150	312	25	0	25		
55 g	   					125	141	25	5	5		
55 g	   					150	260	30	0	20		
60 g	   					125	156	25	5	10		
45 g	 					100	136	25	5	5		
45 g	 					30	61	5	0	5		
35 g						125	298	25	0	25		
50 g	  					125	119	30	0	5		
60 g	   					125	125	25	0	5		
50 g	 					125	250	25	0	20		
50 g	  					150	153	35	0	5		
50 g	  					125	128	30	0	5		
50 g	  					150	290	30	0	20		
45 g	 					150	170	35	0	10		
55 g	   					150	188	30	0	10		

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Fisch	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
									
35 g				Aal	150	417	25	0	40
135 g				Auster	100	67	10	5	5
70 g				Barsch	150	123	30	0	5
75 g				Barsch mariniert	65	80	15	5	5
15 g				Dorschleber	150	920	10	5	100
75 g				Flunder	150	110	25	0	5
85 g				Flusskrebs	100	70	15	5	0
65 g				Forelle	150	155	30	0	5
70 g				Garnele	100	92	20	5	5
75 g				Garnele mariniert	65	86	15	5	5
55 g				Gelbflossenthunfisch	150	227	35	0	10
70 g				Hecht	150	123	30	0	5
65 g				Heilbutt	150	144	30	0	5
45 g				Hering	150	347	30	0	30
40 g				Hering mariniert	140	360	25	5	30
80 g				Hummer	100	83	20	5	5
110 g				Jacobsmuschel	100	77	15	10	5
70 g				Kabeljau	150	117	30	0	5
70 g				Karpfen	150	174	30	0	10
75 g				Karpfen mariniert	100	153	20	5	10
120 g				Klaffmuschel	100	65	15	5	5
65 g				Königslachs	150	261	30	0	20
70 g				Krabben	100	91	20	5	5



 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Milchprodukte					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden		g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
	     	     											
30 g				30	107	10	0	10					
25 g		 		30	109	5	0	10					
35 g				30	90	10	0	10					
350 g	     			150	70	5	10	5					
40 g				30	85	10	0	10					
65 g	   			100	155	5	10	15					
30 g				30	110	10	0	10					
30 g				100	277	5	10	30					
30 g				30	104	10	0	10					
360 g	     			150	69	5	10	5					
80 g	   			150	177	5	10	15					
225 g	     			150	96	5	10	5					
155 g	     			100	95	5	20	5					
30 g				30	106	10	0	10					
35 g				30	91	10	0	10					
30 g				30	113	10	0	10					
30 g				30	113	10	0	10					
35 g				30	85	5	0	10					
25 g		 		30	101	5	5	10					
30 g		 		30	107	10	0	10					
30 g		 		30	109	10	0	10					
25 g		 		30	119	10	0	10					
30 g				100	378	30	0	30					




























 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Brot / Backwaren / Getreide					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden		g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
													
50 g				150	350	5	50	20					
60 g				150	411	5	40	10					
45 g				100	208	5	25	15					
40 g				75	213	10	45	5					
25 g				25	91	5	25	0					
30 g				100	353	10	75	5					
65 g				100	225	10	35	10					
30 g				50	207	10	40	5					
30 g				100	390	5	50	20					
20 g				100	420	5	30	35					
45 g				100	183	10	15	15					
40 g				45	128	5	25	5					
45 g				45	120	5	25	5					
45 g				45	126	5	25	5					
40 g				45	122	5	25	5					
30 g				40	140	5	30	5					
40 g				45	112	5	25	5					
30 g				90	293	10	65	5					
30 g				100	341	15	70	5					
30 g				120	400	10	40	25					
20 g				70	357	5	35	25					
55 g				110	275	10	40	10					
55 g				50	117	5	20	5					

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Süßigkeiten	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
									
20 g				Ahornsirup	100	274	0	70	0
15 g				Bonbon sauer	5	20	0	5	0
15 g				Butterkeks	25	109	5	20	5
30 g				Eis Erdbeer	30	58	5	10	5
30 g				Eis Vanille	30	58	5	10	5
15 g				Fruchtbonbons	5	20	0	5	0
15 g				Gummibonbons	15	52	5	15	0
15 g				Honig	20	61	0	15	0
15 g				Kakaopulver	5	14	5	5	5
10 g				Kalter Hund (Kekskuchen)	100	517	10	45	40
20 g				Konfitüre Apfel	25	66	0	20	0
20 g				Konfitüre Aprikose	25	63	0	15	0
20 g				Konfitüre Brombeere	25	65	0	20	0
20 g				Konfitüre einfach	25	71	0	20	0
20 g				Konfitüre Erdbeer	25	65	0	20	0
20 g				Konfitüre Heidelbeere	25	66	0	20	0
20 g				Konfitüre Himbeere	25	64	0	15	0
20 g				Konfitüre Orange	25	66	0	20	0
20 g				Konfitüre Pfirsich	25	68	0	20	0
20 g				Konfitüre Pflaumen	25	61	0	15	0
20 g				Konfitüre Preiselbeere	25	67	0	20	0
20 g				Konfitüre Sauerkirsche	25	63	0	15	0
20 g				Konfitüre Zwetschge	25	68	0	20	0

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Süßigkeiten		Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden				g	kcal	Eiw	Koh	Fett
										
15 g				Marshmallow	15	50	0	15	0	
10 g				Marzipan	15	79	5	10	5	
10 g				Mousse au chocolat (Schokoladenschaum)	200	900	15	70	80	
10 g				Nougat	15	78	5	10	5	
20 g				Obst Konfitüre	25	70	0	20	0	
15 g				Pralinen	15	49	0	10	5	
20 g				Rumkugeln	20	81	0	15	5	
25 g				Schoko-Kuss	20	71	5	10	5	
20 g				Schokolade bitter	20	79	5	10	5	
10 g				Schokolade Milch	20	107	5	15	10	
15 g				Schokolade Sahnemilch	20	99	5	15	5	
10 g				Schokolade Vollmilch	20	107	5	10	10	
10 g				Schokolade weiß	20	108	5	15	10	
10 g				Schokolade zartbitter	20	99	5	10	10	
15 g				Schokoladenguss	15	68	5	10	5	
15 g				Zucker weiß	5	20	0	5	0	



 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	Getränke inkl. Alkohol					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden		g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
beliebig viel				125	0	0	0	0					
65 g				330	86	5	20	0					
70 g				330	122	5	10	0					
55 g				330	170	5	10	0					
70 g				330	129	5	10	0					
65 g				330	139	5	10	0					
15 g				35	81	0	0	0					
35 g				200	94	0	25	0					
50 g				150	85	5	10	5					
35 g				100	83	0	5	0					
15 g				20	47	0	0	0					
20 g				330	186	0	55	0					
650 g				200	8	0	5	0					
85 g				200	64	0	5	0					
470 g				25	1	0	0	0					
650 g				150	3	0	0	0					
beliebig viel				125	1	0	0	0					
10 g				20	52	0	0	0					
20 g				100	131	5	25	5					
75 g				200	38	0	10	0					
85 g				200	38	0	10	0					
210 g				240	24	5	5	5					
beliebig viel				125	1	0	0	0					

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
									
145 g				250	188	5	45	0	
130 g				250	208	5	50	0	
220 g				350	161	0	40	0	
70 g				250	545	15	90	15	
200 g				250	128	5	30	0	
130 g				250	203	5	50	0	
220 g				250	118	5	30	0	
35 g				250	768	15	75	50	
55 g				150	387	10	70	10	
90 g				250	233	5	15	20	
75 g				200	434	20	55	20	
85 g				45	89	5	15	5	
115 g				450	689	40	80	25	
40 g				290	617	15	35	50	
155 g				250	253	10	35	10	
70 g				60	74	5	5	5	
210 g				300	198	5	35	5	
50 g				240	563	25	50	35	
75 g				300	423	10	40	25	
210 g				250	123	5	30	0	
150 g				300	204	10	15	15	
35 g				180	544	25	40	35	
60 g				370	596	25	40	45	

# Snacks

Solltest du zwischendurch Hunger bekommen, haben wir hier eine Liste mit Snacks, die du mit ruhigem Gewissen immer essen kannst. Diese Snacks haben bei einer üblichen Menge (100 g) unter 50 kcal.

---

## Gemüse



Tomaten



Rotkohl



Brokkoli



Blumenkohl



Radieschen



Morcheln



Curke



Aubergine



Weißkohl



Grüner Salat



Gewürzgurken



Grüne Paprika



Zucchini



Spargel



## Gerichte

### Klare Suppe mit Champignons

Die Champignons in Scheiben schneiden. Den Fond erhitzen und die Champignons hinzugeben. Den Fond kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Thymian abschmecken. Danach die Suppe in einen Teller geben und mit den Sprossen anrichten.



- 835 ml Gemüsefond
- 250 g Champignons
- 85 g Radieschensprossen
- Sojasauce
- Thymian
- Jodsalz, Pfeffer

### Shirataki-Nudeln mit Tomatensauce

Die gestückelten Tomaten mit den Champignons in einem Topf aufkochen lassen und mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Die Nudeln aus der Verpackung in kochendes Wasser geben, für 1 bis 3 Minuten kochen lassen und nach dem Kochen sieben. Die heißen Nudeln mit der Tomatensauce auf einem Teller anrichten.



- 310 g Shirataki-Nudeln
- 35 g Champignons
- 0.5 Dosen gestückelte Tomaten
- Zitrone
- Basilikum
- Jodsalz, Pfeffer

### Tomatensuppe mit Kräutern

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Fond erhitzen und die gewürfelten Tomaten hinzugeben. Den Fond 3 Minuten aufkochen lassen und danach durch ein Haarsieb streichen. Die Suppe noch mit Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig und Basilikum abschmecken. Danach die Suppe in einen Teller geben.



- 165 ml Gemüsefond
- 5 Tomaten
- 1.5 TL Balsamico-Bianco-Essig
- Basilikum
- Jodsalz, Pfeffer

# Sport

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

## Abnehmstrategie: Mischtyp

⬇️ **Gewicht reduzieren:**

**649 kcal/Tag**

beim Essen einsparen

**201 kcal/Tag**

durch Sport verbrennen

⬆️ **Gewicht halten\*:**

---

beim Essen einsparen

**67 kcal/Tag**

durch Sport  
verbrennen

## Du bist ein Mischtyp

Möchtest du durch Kalorienreduktion abnehmen, wird bei dir neben Fett auch etwas mehr Muskelmasse abgebaut.

**50 % Ausdauersport**

**50 % 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 dein Wunschgewicht 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.

# Trainingseinheiten

Zeit pro Einheit






Ausdauer



Kraft

## Freizeitaktivitäten & Hausarbeit

			Gewicht reduzieren	Gewicht halten
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Angeln, stehend (176 kcal/h)	69 Min.	23 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Angeln, stehend/Bach (246 kcal/h)	49 Min.	16 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bowling (211 kcal/h)	57 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Darts (176 kcal/h)	69 Min.	23 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Fechten (422 kcal/h)	29 Min.	10 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Frisbee (211 kcal/h)	57 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Golf (Schläger in Wagen) (352 kcal/h)	34 Min.	11 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Kanufahren (4 km/h) (174 kcal/h)	69 Min.	23 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Motocross (281 kcal/h)	43 Min.	14 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Rafting (352 kcal/h)	34 Min.	11 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reiten (246 kcal/h)	49 Min.	16 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Schnorcheln (352 kcal/h)	34 Min.	11 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Segeln (211 kcal/h)	57 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spazieren gehen (174 kcal/h)	69 Min.	23 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Surfen (211 kcal/h)	57 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tanzen (langsam) (211 kcal/h)	57 Min.	19 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Tanzen (schnell) (384 kcal/h)	31 Min.	10 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Tanzen (modern) (422 kcal/h)	29 Min.	10 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tauchen mit Taucherflasche (493 kcal/h)	24 Min.	8 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tischtennis (281 kcal/h)	43 Min.	14 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Windsurfing (211 kcal/h)	57 Min.	57 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gartenarbeit (352 kcal/h)	34 Min.	34 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rasen mähen (387 kcal/h)	31 Min.	10 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sauber machen (246 kcal/h)	49 Min.	16 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)	21 Min.	7 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Crosstrainer (540 kcal/h)	22 Min.	7 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h)	29 Min.	10 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Gewichtheben (422 kcal/h)	29 Min.	29 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Laufband (9 km/h) (488 kcal/h)	25 Min.	8 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Laufband (12 km/h) (748 kcal/h)	16 Min.	5 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Laufband (17 km/h) (1040 kcal/h)	12 Min.	4 Min.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Rudermaschine (415 kcal/h)	29 Min.	10 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Stepper (588 kcal/h)	21 Min.	7 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tai Chi (281 kcal/h)	43 Min.	14 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vibrationstraining (900 kcal/h)	13 Min.	4 Min.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Yoga (281 kcal/h)	43 Min.	14 Min.





# Shape

DNA-basiertes  
Gewichtsmanagement

