



Linda Franzen zeigt Nina Reuter die richtige Haltung auf dem Galileo-Sportgerät.

## DAS GEHEIMNIS LIEGT IN DER DNA

Nina Reuter's Problem war das von vielen Mamis: Die Schwangerschaftskilos wollten einfach nicht wieder verschwinden. Und wie viele Frauen hatte sie es immer wieder mit herkömmlichen Diäten versucht. Doch wirklichen Erfolg konnte die junge Mutter von drei Kinder nur durch die sogenannte Gen-Diät erreichen. Hierzu wird ein Speicheltest fürs Labor gemacht, der verrät welche Nahrung vom Körper schlechter als andere verstoffwechselt wird, was den jeweiligen Körper also quasi leichter dick macht. „Dem Test zufolge ist Nina ein Beta-Typ, das heisst, dass sie Kohlenhydrate besonders schlecht verstoffwechselt,“ weiss Physiotherapeutin Linda Franzen, die den Test veranlasst hatte.

Die Gen-Diät ist weniger eine Diät als eine Ernährungsumstellung. Wenn Reuter also Kohlenhydrate meidet und dazu ihrem Typ entsprechend viel Ausdauersport macht, dann klappt es auch mit den purzelnenden Kilos. Nach 16 Wochen sind 26 Kilo weg. „35 Kilo sind mein Ziel, das schaff ich jetzt auch noch, denn die Klamotten im Schrank warten!“ scherzt Reuter.

Bei **Michaela Hamecher** aus Dreis-Brück fing's mit Schmerzen im Fuß an. Hierfür besuchte sie Franzen in ihren Räumen in Darscheid. Durch die junge Physiotherapeutin lernte Hamecher die Gen-Diät kennen und lies sich testen. Auch sie stellte ihre Ernährung entsprechend dem Ergebnis um. Hamecher ist der Delta-Typ, das bedeutet, dass sie sehr schlecht Proteine verstoffwechselt. Folglich steht nun also beispielsweise weniger bis kein Fleisch mehr auf dem Speiseplan. „Nun weiss ich was meinem Körper nicht gut tut.

Mit Fleisch oder Käse zum Beispiel hatte ich schon immer meine Probleme. Jetzt weiss ich



Physiotherapeutin Linda Franzen aus Darscheid kennt sich aus mit dem Thema der Ernährungsumstellung.



Michaela Hamecher studiert die Nahrungstabelle ihrer Gen-Typs.

auch warum.“ Mittlerweile sind 19 Kilo weg. Besonders gut lässt sich die Gen-Diät, wie jede andere Diät, mit Sport kombinieren. Das

Galileo-Training hat auch Reuter und Hamecher geholfen. Unter der fachkundigen Anleitung von Linda Franzen benutzen die beiden Frauen das Gerät regelmäßig. „Auf der sich bewegenden Platte sind die Muskeln immer wieder gezwungen, auszugleichen. So wird die Fettverbrennung bestmöglich angeregt.“

**Insgesamt gibt es vier verschiedene** Gen-Typen. Welcher Typ was zu sich nehmen darf und welche Mengen, so dass eine Abnahme garantiert ist, steht in Listen, die mit Ampelfarben ausgestattet sind. Grün gekennzeichnete Speisen sind sehr gut geeignet zum Gewichtsverlust. Gelb zum Beispiel heisst bei Nina Reuter, dass sie Vollkornprodukte essen darf, obwohl sie am besten abnimmt, wenn sie Kohlenhydrate meidet. Bei der Gen-Diät geht's also nicht ums strikte Kalorienzählen sondern darum, genauer zu wissen, was dem eigenen Körper gut tun und womit er am Ende nur wenig anfangen kann.