

Traumfigur:

# Diätstress ein Schnippchen schlagen

**Auf dem Weg zur Traumfigur haben wir uns das alle schon gefragt: Warum ist es bloß so schwer, die richtige Diät zu finden? Und warum steht am Ende immer der Jojo-Effekt? Die Antwort steckt in den Genen. Mit einem einfachen Test entschlüsselt Dr. Dr. med. Lutz Belkien ihr Geheimnis und entwickelt individuelle Lifestyle-Konzepte, mit denen jeder eine gute Figur macht – stressfrei und ohne Kalorienzählen.**

**S** NIPs sind der Schlüssel für Dr. Belkiens maßgeschneiderte Figurlösungen. SNIPs sind winzige Variationen im Erbgut, die jeden Menschen einzigartig machen. Sie bestimmen zum Beispiel die Farbe der Augen oder das individuelle Relief unseres Fingerabdrucks. Sie bestimmen aber auch, welche Nährstoffe unser Stoffwechsel verwerten kann und welche Wirkung sie im Körper auslösen. „Es ist nämlich nicht so, dass alle Menschen auf bestimmte Nährstoffe gleich reagieren“, sagt der Endokrinologe und Gynäkologe Dr. Lutz Belkien. „Was den einen dick und krank macht, ist beim anderen für den reibungslosen Stoffwechsel unverzichtbar.“ Einseitige Standarddiäten wie Atkins oder die berühmte Kohlsuppenkur sind für den Spezialisten deshalb meist nicht nur frustrierend, sondern können auch zu gefährlichen Mangelerscheinungen führen.

## Im Einklang mit dem Stoffwechsel

Die SNIP-Diagnostik gibt genauen Aufschluss über die individuellen Anlagen. Dr. Belkien zählt zu den Pionieren auf diesem Gebiet. In seiner Münsteraner Praxis und Institut für endokrine Frauengesundheit nutzt er Geninformationen zum Beispiel auch für sichere Behandlungskonzepte bei Wechseljahrbeschwerden. Ein schmerzfreier Mundschleimhautabstrich mit einem Wattestäbchen ist alles, was der Spezialist dazu braucht. In einem Labor wird die darin befindliche DNA analysiert. Anhand der Ergebnisse kann Dr. Belkien erkennen, wie unter anderem Kohlenhydrate, Proteine und Fette individuell verstoffwechselt werden und welche Wechselwirkungen nicht nur untereinander, sondern zum Beispiel auch mit dem Hormonhaushalt bestehen. „Auf dieser Grundlage kann ich meinen Patientinnen und Patienten konkrete Ernährungsempfehlungen geben, die wirklich die Pfunde purzeln lassen und sich ohne großen Stress und lästiges Kalorienzählen in den Alltag integrieren lassen“, so Dr. Belkien. Ein ergänzendes Bewegungskonzept hilft, hartnäckige Fettpölsterchen in Muskulatur umzusetzen und formt den Körper an den richtigen Stellen. Wer sich im Einklang mit seinem Stoffwechsel ernährt und sich gleichzeitig ausreichend bewegt, optimiert außerdem auch das Allgemeinbefinden und fühlt sich fitter, besser, jünger.



## DR. LUTZ BELKIEN, SPEZIALIST FÜR ENDOKRINE FRAUENGESUNDHEIT:

„Ich habe Patientinnen, die schon alles ausprobiert haben, um ein paar Kilo abzunehmen. Dabei ist es meist nur eine Frage der Ernährungsumstellung. Wir helfen ihnen dabei, sich im Einklang mit dem Stoffwechsel dauerhaft gesund und figurbewusst zu ernähren. Schließlich geht es nicht nur darum, kurzfristig Gewicht zu reduzieren, sondern das Wunschgewicht auch zu halten.“

*„Was den einen dick und krank macht, ist beim anderen für den reibungslosen Stoffwechsel unverzichtbar.“*

