



Facharzt für Innere Medizin  
Dr. med. Markus Pfistner



## Was ist personalisierte Ernährung?



**Haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, daß das selbe Essen bei verschiedenen Menschen völlig unterschiedliche Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und das Körpergewicht haben kann?**

Während manche Menschen scheinbar beliebige Mengen zu sich nehmen können und ihr persönliches Wunschgewicht problemlos halten können, müssen andere das Essen "nur anschauen" um schon wieder an Gewicht zuzulegen.

Daß wir alle genetisch verschieden sind, ist hinreichend bekannt. Aber daß diese Unterschiede bis tief hinein in zentrale Stoffwechselforgänge wie die Verwertung von Kohlenhydraten und Fetten reichen, ist erst in den letzten Jahren zunehmend bekannt geworden und auch erst seit kurzer Zeit für praktische Belange anwendbar.

Für den Bereich der Gefäßmedizin hat dies immense Bedeutung, da einerseits Übergewicht und Adipositas auf den gesamten Stoffwechsel negative Auswirkungen haben können und andererseits Fehlernährung Krankheitsprozesse in Gang setzen kann, die schließlich auch Gefäße schädigen können. Es ist meist nur eine Frage der Zeit bis die Auswirkungen sichtbar und spürbar werden.

Allerdings können Jahre und Jahrzehnte vergehen, bis die Schäden bemerkt werden, weil wir Menschen als biologische Systeme äußerst anpassungsfähig sind und vieles aushalten, bevor die Reserven aufgebraucht sind.

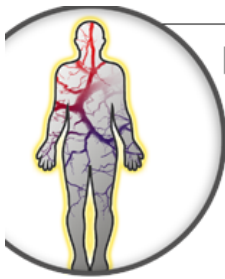
Hier setzt die personalisierte Ernährung an:

- Sie bietet die Möglichkeit, die Zusammensetzung der Ernährung so zu optimieren, daß sie zum genetisch festgelegten Stoffwechselformat paßt. Damit ist es dann einfacher und manchmal überhaupt erst möglich, die notwendige Gewichtsreduktion zu erreichen und insbesondere das Gewicht dann auch zu halten und dem "Jo-Jo"-Effekt zu entgehen.
- Da man davon ausgehen muß, daß eine große Zahl von Erkrankungen und Beschwerden ernährungsbedingt sind oder zumindest durch eine Fehlernährung begünstigt werden, kann die personalisierte Ernährung den Gesundheitszustand ganz allgemein verbessern

Von der Personalisierung der Ernährung kann also jeder profitieren!

Besonders positive Effekte sind in folgenden Fällen zu erwarten:

- bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung
- bei chronisch entzündlichen Erkrankungen
- bei Atherosklerose, ganz besonders auch zur Sekundärprophylaxe bei schon eingetretenen Komplikationen



Facharzt für Innere Medizin  
Dr. med. Markus Pfistner



- bei Blutdruck- und Cholesterinerhöhung
- bei Diabetes mellitus Typ 2
- bei Übergewicht
- wenn Sie Ihr Körpergewicht vermindern oder stabilisieren wollen
- wenn Sie Ihre Leistungsfähigkeit optimieren wollen
- wenn Sie unklare, chronische Beschwerden haben
- wenn Sie mittels optimierter Ernährung präventiv tätig werden wollen.

Die Aufzählung ist nicht abschließend, es gibt für jeden sicher noch mehr gute und sehr individuelle Gründe für die Optimierung der Ernährung.

Mehr zum Hintergrund und zur praktischen Anwendung der personalisierten Ernährung erfahren Sie auf den Seiten Wissenschaft und Praxis.

Wenn wir Ihr Interesse an personalisierter Ernährung wecken konnten und Sie Fragen dazu haben, rufen Sie uns bitte an (0731-9216171) und fragen Sie nach Frau Sitaridis oder Dr. Pfistner oder schreiben Sie uns eine Mail.

Vorträge in der Praxis zu diesem Thema finden wegen nicht ausreichender Abstandsmöglichkeit derzeit nicht statt. Onlinevorträge/Webinare sind in Vorbereitung.