



Dr. med. Stefan Wöhrer

GENial abnehmen

Wie Ihre GENE den Stoffwechsel beeinflussen und welche NAHRUNG am besten zu Ihnen passt

160 Seiten

Broschur, 16,8 x 24 cm

EUR 24,00

ISBN 978-3-7088-0875-8

Kneipp Verlag Wien

ET 13. Oktober 2025

Warum wirkt eine Diät bei der einen Person – während sie bei einer anderen wirkungslos bleibt oder sogar gegenteilige Effekte zeigt? Die Antwort liegt in unseren **Genen**, weiß **Doz. Dr. med. Stefan Wöhrer**.

Mit wissenschaftlicher Präzision und verständlicher Sprache führt der Autor in **GENial abnehmen** in die faszinierende Welt der **Nutrigenetik** ein – jenes Forschungsfeld, das entschlüsselt, wie genetische Anlagen bestimmen, ob wir Fette optimal verarbeiten, Kohlenhydrate effizient nutzen oder wie wir auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren.

Mit Selbsttests, Ernährungstagebuch und mehr als 50 personalisierbaren Rezepten

- Trendthema Nutrigenetik: verständlich und alltagstauglich
- Schlank dank DNA – endlich wissen, was ich wirklich essen darf
- Mit über 50 personalisierbaren Rezepten: für gesundes, nachhaltiges Abnehmen

„Die Wissenschaft zeigt mittlerweile, dass unser Gewicht sehr stark von unserer Genetik beeinflusst wird. Die Empfehlung, sich ein „bisschen am Riemen zu reißen“ wäre in etwa so, als würde man einem kleinwüchsigen Basketballer sagen, dass er einfach etwas höher springen müsste, um mehr Körbe zu erzielen. Es ist höchste Zeit, unser Denken zu ändern. Weg von Schuldzuweisungen – hin zu Verständnis, Aufklärung und wirksamer Hilfe.“

Doz. Dr. med. Stefan Wöhrer

BLICK INS BUCH

Auszüge

Übergewicht – meine persönlichen Erfahrungen

Adipositas – Epidemie des 21. Jahrhunderts

Die drei Therapieansätze der Adipositas

Gibt es die „beste Diät“?

Genetische Varianten und ketogene Ernährung:

Einfluss auf die Gewichtsreduktion

Einfluss der Gene auf den Kalorienverbrauch

Nutrigenomik: Personalisiert essen ohne Gentest

Rezeptübersicht

Alle Rezepte auf einen Blick

Nachdem Sie herausgefunden haben, welche Makronährstoffe Sie gut vertragen, können Sie die Auswahl der Rezepte an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen. Orientieren Sie sich an der Anzahl der Punkte, die den jeweiligen Makronährstoffgehalt widerspiegeln:

Kohlenhydrate (KH):

→ 1 Punkt: 0–25 g

→ 2 Punkt: 25–35 g

→ 3 Punkt: >35 g

Eiweiße (EW):

→ 1 Punkt: 0–10 g

→ 2 Punkt: 10–20 g

→ 3 Punkt: >20 g

Fette (F):

→ 1 Punkt: 0–10 g

→ 2 Punkt: 10–20 g

→ 3 Punkt: >20 g

Falls ein Makronährstoff schlecht vertragen wird, empfehlen sich Rezepte mit einem Punkt in dem betreffenden Bereich. Eine schrittweise Erhöhung auf Rezepte mit zwei Punkte kann sinnvoll sein, wobei zu Beginn eine einmalige Tagesportion bevorzugt werden sollte.

	KH	EW	F	Seite
Blaubeer-Bananen-Smoothie	●●	●	●	75
Blaubeer-Muffins	●	●●	●●●	79
Chia-Beeren-Schale	●	●	●●●	78
Hafer-Kokos-Porridge mit Beeren	●●●	●	●●●	78
Kichererbsen-Frühstücksschlüssel	●●●	●	●●	83
Kohlenhydratarmer Avocado-Toast mit Putenbrust	●	●●●	●●●	86
Kohlenhydratarmer Smoothie	●	●	●	75
Mandel-Honig-Frühstücksriegel	●	●●	●●●	81
Mandelmehlpfannkuchen mit Speck	●	●●●	●●●	72
Quinoa-Porridge mit Trockenfrüchten und Honig	●●●	●●	●●	76
Rührei mit Champignons und Spinat	●	●●	●●●	87
Shashuka	●●	●●●	●●●	84
Vegane Bananenpfannkuchen	●●●	●	●	74
Veggie-Omelette	●	●●●	●●●	82

Frühstück

Ausblick

Nutrigenomische Tests können in der täglichen Praxis extrem hilfreich sein. Ich bin davon überzeugt, dass sie in Zukunft in der Ernährungsberatung immer häufiger eingesetzt werden. Die Kosten dieser Tests sind in den vergangenen Jahren deutlich gesunken und die Aussagekraft steigt durch die verbesserten Algorithmen und die Verwendung von künstlicher Intelligenz deutlich an. Persönlich finde ich, dass schon bei Kindern begonnen werden sollte, auf die richtige individuelle Makronährstoffverteilung zu achten, um Probleme wie Übergewicht und Adipositas zu vermeiden. Aber davon sind wir noch meilenweit entfernt. Viele „Experten“ finden das alles noch als Quatsch, Humbug und Geldmacherei. Mir fällt bei der Diskussion um die Sinnhaftigkeit von genetischen Tests immer das Zitat von Arthur Schopenhauer ein der sagte: „Das Schicksal mischt die Karten und wir spielen“. Gut spielen können wir aber nur, wenn wir unsere Karten auch sehen und genau hierbei helfen uns die genetischen Tests.

Aus: **GENial abnehmen** von Stefan Wöhrer, Kneipp Verlag Wien

ÜBER DEN AUTOR



Doz. Dr. med. Stefan Wöhrer ist führender Experte für personalisierte Medizin, Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie. Nach seiner Ausbildung in Wien und am Vancouver General Hospital gründete er 2015 Permedio, um Wissenschaft und Praxis der individuellen Gesundheitsvorsorge zu verbinden. Gemeinsam mit Prof. DDr. Johannes Huber schrieb er den Bestseller »Warum wir sind, wie wir sind«. Jetzt legt er sein erstes eigenes Buch vor – ein faszinierender Blick in die Zukunft der Ernährung.

Foto: Wieland