

DIAGNOSTIK IM ÜBERBLICK



Gentests & *Funktionelle* Analysen

Sieben Untersuchungen, die persönliche Tendenzen sichtbar machen — als Orientierung für Ernährung, Lebensstil und eine gezielte Mikronährstoffstrategie.

PRÄVENTION · EPIGENETIK · GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Sieben Wege zu mehr Orientierung

Es geht nicht um Diagnosen, sondern um Tendenzen — darum, Risikobereiche früh zu erkennen und den Alltag bewusst danach auszurichten. Den größten Nutzen entfalten die Ergebnisse, wenn sie gemeinsam mit aktuellen Beschwerden und vorhandenen Laborwerten betrachtet werden.



I	DNA-Health Test	Zentrale Stoffwechselwege & Nährstoffverwertung
II	Neurotransmitter-Test	Stimmung, Fokus, Stressreaktion & Schlaf
III	DNA Sport Test	Leistung, Belastbarkeit & Regeneration
IV	Zellmembran-Test	Fettsäureprofil, Omega-3-Index & Balance
V	Aminosäureprofil	Bausteine für Energie, Hormone & Botenstoffe
VI	DNA Gut Test	Gleichgewicht & Gesundheit des Darms
VII	DNA Mind Test	Kognition, Stimmung & Veranlagungen

I STOFFWECHSEL · ENTGIFTUNG · MIKRONÄHRSTOFFE

Der DNA-Health Test

Der Test zeigt, welche Genvarianten deine zentralen Stoffwechselwege beeinflussen — zum Beispiel den Umgang mit Fetten und Kohlenhydraten, Entzündung, Entgiftung, oxidativen Stress sowie die Verwertung wichtiger Vitamine und Mineralstoffe.

Du machst den Test, um persönliche Tendenzen sichtbar zu machen und daraus klare Prioritäten für Ernährung, Lebensstil und gegebenenfalls gezielte Mikronährstoffe abzuleiten.

Es geht nicht um Diagnosen, sondern um Orientierung, damit du Risikobereiche früh erkennst, deinen Alltag darauf ausrichten

kannst und einen präventiven, zu dir passenden Plan erhältst.

Am meisten Nutzen hast du, wenn du die Ergebnisse zusammen mit deinen aktuellen Beschwerden und vorhandenen Laborwerten betrachtest, damit daraus konkrete, umsetzbare Maßnahmen entstehen.

II

SEROTONIN · DOPAMIN · GABA · GLUTAMAT

Der Neurotransmitter-Test

Der Test zeigt, welche kleinen Gen-Schalter deine Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA und Glutamat beeinflussen. Er macht sichtbar, ob in diesen Systemen eher mehr Unterstützung gebraucht wird, damit Stimmung, Fokus, Stressreaktion und Schlaf im Gleichgewicht bleiben.

Das Ergebnis liefert dir klare Prioritäten, worauf du im Alltag achten solltest — zum Beispiel bei Ernährung, Schlafrhythmus, Bewegung, Stressmanagement und wichtigen Nährstoffen.

Es geht nicht um Diagnosen, sondern um Tendenzen und um gezielte Orientierung, damit du deine Gewohnheiten und gegebenenfalls

deine Mikronährstoffstrategie sinnvoll anpassen kannst.

Am meisten Nutzen hast du, wenn du die Resultate zusammen mit deinen aktuellen Beschwerden und verfügbaren Laborwerten betrachtest, um daraus einen persönlichen, umsetzbaren Plan abzuleiten.

III

LEISTUNG · BELASTBARKEIT · REGENERATION

Der DNA Sport Test

Der Test untersucht verschiedene biologische Bereiche, die für Trainingseffekte und sportliche Leistung wichtig sind: den Aufbau und die Erneuerung von Weichgewebe und Knochen, Entzündungsprozesse, oxidativen Stress, die Sauerstoffversorgung durch Durchblutung und Atmung sowie Energieproduktion und Stoffwechsel während des Trainings.

Durch die Kenntnis genetischer Varianten, die diese Bereiche beeinflussen, können genetische Vorteile gezielt genutzt und Schwachstellen durch angepasste Ernährung und Trainingsstrategien ausgeglichen werden. Der Test ist sowohl für Freizeitsportler als auch für Leistungssportler geeignet und liefert wertvolle Informationen zur Optimierung in drei Hauptbereichen.

Erstens lassen sich Kraft und Ausdauer über physiologische Faktoren verbessern; zweitens wird die strukturelle Belastbarkeit betrachtet, um das Risiko für Sehnen- und andere Verletzungen einzuschätzen; drittens werden Erholungsprozesse analysiert, um Training und Ernährung optimal anzupassen.

Der DNA Sport Testbericht zeigt auf, welche genetischen Varianten gefunden wurden und wie stark diese die sportliche Leistung beeinflussen. Zu jeder Variante wird erklärt, welche Auswirkungen sie auf die Leistungsfähigkeit, das Verletzungsrisiko und die Erholung hat.

Darauf aufbauend enthält der Bericht konkrete Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil, die speziell auf die sportliche Leistung zugeschnitten sind. Dies umfasst Hinweise zur Entwicklung von Kraft und Ausdauer, zum athletischen Potenzial, zu wichtigen Trainingsprinzipien sowie zu Strategien zur Verletzungsprävention und optimalen Regeneration. So können Sportler ihr Training individuell gestalten und ihre Leistung auf wissenschaftlicher Grundlage steigern.

IV

FETTSÄUREN · OMEGA-3 · ZELLGESUNDHEIT

Der Zellmembran-Test

Der Test misst 11 Fettsäuren — einschließlich gesättigter, einfach ungesättigter (Omega-9) und mehrfach ungesättigter (Omega-6 und Omega-3) Fettsäuren. Die einzelnen Werte werden als Prozentanteil der gemessenen Gesamtfettsäuren ausgedrückt.

Für den Vergleich in der Tabelle wird der durchschnittliche Bereich für jede Fettsäure — basierend auf den aus einer Großgruppe von ausgewogenen Personen gewonnenen Daten — als Zielwert dargestellt.

Omega-3-Index

Der Omega-3-Index ist die Zusammenfassung der Prozentwerte für die beiden marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Der ideale kombinierte Spiegel liegt bei mindestens 8 %, wobei höhere Werte im Bereich von 10 % wünschenswert sind. Omega-3-Fettsäuren haben viele Vorteile, weil sie die Hauptbausteine unserer Zellen sind: EPA ist vorwiegend im Blut, den Muskeln und im Gewebe zu finden, während DHA im Gehirn, den Spermien und den Augen vorkommt.

Omega-6:3-Balance

Das Gleichgewicht wird berechnet, indem der prozentuale Wert von AA durch den Prozentwert von EPA (AA/EPA) geteilt und als Balance-Wert ausgedrückt wird, zum Beispiel 3:1. Die Omega-6:3-Balance im Körper sollte vorzugsweise unter 3:1 liegen; liegt das Verhältnis darüber, ist eine Umstellung der Ernährung hilfreich.

WARUM ES ZÄHLT

Eine niedrige Balance von Omega-6 und Omega-3 ist wichtig für das Beibehalten der normalen Zell- und Gewebeerneuerung — die Selbstregulation des Organismus, auch Homöostase genannt. Sie hilft dem Körper außerdem, Entzündungen unter Kontrolle zu halten.



Das Aminosäureprofil

Aminosäuren sind die Bausteine aller Proteine im Körper und erfüllen zahlreiche lebenswichtige Funktionen. Sie sind nicht nur für den Aufbau von Muskeln, Organen, Haut und Haaren verantwortlich, sondern auch für die Produktion von Hormonen, Enzymen, Neurotransmittern und Immunzellen.

Ein Aminosäureprofil misst die Konzentration der verschiedenen Aminosäuren im Blut oder Urin und gibt Aufschluss darüber, ob der Körper ausreichend mit diesen wichtigen Nährstoffen versorgt ist.

Besonders sinnvoll ist der Test bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung, da bestimmte Aminosäuren für die Energieproduktion benötigt werden. Bei Stimmungsschwankungen, Depressionen oder Angstzuständen kann ein Mangel an Aminosäuren wie Tryptophan oder Tyrosin vorliegen, die für die Bildung von Serotonin und Dopamin wichtig sind.

Auch bei Verdauungsproblemen, erhöhter Infektanfälligkeit durch ein geschwächtes Immunsystem oder verzögerter Wundheilung kann ein Aminosäuremangel die Ursache sein.

Sportler und körperlich aktive Menschen profitieren ebenfalls, da das Profil Hinweise auf Muskelaufbau, Regeneration und Leistungsfähigkeit gibt. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung hilft der Test festzustellen, ob alle essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Auch bei Stoffwechselstörungen, chronischen Erkrankungen oder nach Operationen kann die Analyse wichtige Informationen liefern.

AN DER WURZEL ANSETZEN

Durch die Kenntnis des individuellen Aminosäurestatus können gezielte Ernährungsempfehlungen gegeben und bei Bedarf spezifische Aminosäuren oder Proteinpräparate ergänzt werden. Das ermöglicht eine personalisierte Therapie, die auf die tatsächlichen Bedürfnisse des Körpers abgestimmt ist und hilft, gesundheitliche Beschwerden an der Wurzel zu behandeln.

VI

DARM · MIKROBIOM · IMMUNFUNKTION

Der DNA Gut Test

Der Test untersucht genetische Varianten, die das Gleichgewicht im Darm beeinflussen können und sich auf die allgemeine Gesundheit auswirken. Er erstellt einen personalisierten Bericht mit Empfehlungen für Ernährung, Lebensstil und Nahrungsergänzungsmittel, um einen gesunden Magen-Darm-Trakt zu unterstützen.

Der Test eignet sich besonders für Menschen mit Verdauungsbeschwerden wie Reizdarmsyndrom, chronischen Darmentzündungen, Zöliakie, Laktoseintoleranz, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder anhaltenden Problemen wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Auch bei Autoimmunerkrankungen, wiederkehrenden Infektionen und psychischen Beschwerden, die mit der Darmgesundheit zusammenhängen können, ist er sinnvoll. Zudem lässt er sich zur Vorbeugung einsetzen, um Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen.

Der Bericht gliedert die Ergebnisse nach fünf Bereichen der Darmgesundheit: Darmbeweglichkeit, Vorkommen schädlicher Bakterien, gestörte Bakterienstoffwechselprodukte, Darmbarriere-Integrität und Immunfunktion.

Die genetischen Veranlagungen werden farblich markiert dargestellt, sodass potenzielle Risikobereiche leicht erkennbar sind. Zu jeder Variante gibt es verständliche Erklärungen und bildliche Darstellungen sowie konkrete Empfehlungen für Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Probiotika und Lebensstiländerungen. Der Bericht schlägt auch weiterführende Tests vor, um ein vollständiges Bild der Darmgesundheit zu erhalten.

VII

KOGNITION · STIMMUNG · VERANLAGUNG

Der DNA Mind Test

Der Test untersucht genetische Zusammenhänge in drei Hauptbereichen der psychischen Gesundheit: neurodegenerative Erkrankungen wie leichte kognitive Beeinträchtigungen und Alzheimer im späteren Lebensalter; Stimmungsstörungen wie Depressionen, bipolare Störungen, Angststörungen und posttraumatische Belastungsstörungen; sowie Veranlagungen für Suchtverhalten.

Zum dritten Bereich zählen Abhängigkeitsrisiken für Alkohol, Nikotin, Cannabis und Opioide, psychotische Reaktionen auf Cannabis, Essstörungen wie Binge-Eating sowie risikosuchendes Verhalten.

Psychische Erkrankungen machen bis zu 25 % aller behinderungsbereinigten Lebensjahre aus. Obwohl die Vererbbarkeit dieser Störungen erheblich ist, spielen Umweltfaktoren ebenfalls eine wichtige Rolle bei ihrer Entstehung.

Der DNA Mind Test analysiert 30 Gene, die nachweislich bedeutende Zusammenhänge mit wichtigen psychischen Erkrankungen aufweisen. Durch die Kenntnis genetischer Varianten in den beteiligten biologischen Prozessen lassen sich wertvolle Erkenntnisse für Vorbeugung, Diagnose und Behandlung gewinnen.

Die untersuchten Gene sind an Bereichen beteiligt, die für die psychische Gesundheit relevant sind: Fettstoffwechsel, Entzündungsprozesse, Methylierung (ein wichtiger Prozess zur Steuerung der Genaktivität), neurotrophe Faktoren sowie die Dopamin- und Serotonin-Stoffwechselwege, das Endocannabinoid-System und die Zellkommunikation.

Der Bericht zeigt, welche Varianten gefunden wurden und wie stark sie die psychische Gesundheit beeinflussen, und erklärt zu jeder, wie sie sich auf bestimmte biochemische Prozesse auswirkt.

EINBLICK & STRATEGIE

Die Kenntnis des individuellen Genprofils liefert diagnostische Einblicke und hilft dabei, optimale Behandlungsstrategien für Menschen zu entwickeln, die unter psychischen Erkrankungen leiden oder ein erhöhtes Risiko dafür haben.