



GEN
CHECKUP®
by Carole Holzhauser

Lifestyle Gen Checkup



Sehr geehrter Herr Müller

mein Name ist Carole Holzhäuer. Als Apothekerin, Expertin für Prävention und Gesundheitsförderung sowie Mikronährstoffberaterin führe ich seit über 15 Jahren die Anthemis-Apotheken.

In unserer modernen Welt werden etwa 6.000 Krankheiten durch genetische Defekte verursacht. Diese können zu schweren Schicksalen führen und das Leben vieler Menschen beeinträchtigen. Neben diesen seltenen, aber gravierenden Erkrankungen, existieren auch häufigere genetische Veränderungen, die das Risiko für bestimmte Gesundheitsprobleme erhöhen, jedoch nicht zwangsläufig zu einer Krankheit führen müssen.

Als Apothekerin und Beraterin habe ich es mir zur Mission gemacht, gegen diese genetisch bedingten Schicksale anzukämpfen.

Mein persönliches Ziel ist es, personalisierte Beratungen und präventive Maßnahmen anzubieten, die individuell auf das genetische Material jeder Person zugeschnitten sind.

Der erste Schritt in diese Richtung ist die Nutrigenetik, der Schwerpunkt dieser Analyse. In diesem schnell wachsenden Forschungsbereich entdecken wir, wie unsere Gene mit unserer Ernährung interagieren. Unser Ziel ist es, die richtigen Nährstoffe zu identifizieren, die dabei helfen können, genetische Defizite effektiv und zielgerichtet zu kompensieren.

Ich lade Sie ein zu einer aufregenden Reise in die Welt Ihrer Gene und noch wichtiger: zu einem erfolgreichen Weg in eine gesunde Zukunft. Es wäre mir eine Freude, Sie auf diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit,

Carole Holzhäuer

Apothekerin, Präventions- und Gesundheitsförderungsexpertin,
Mikronährstoffberaterin
Inhaberin der Anthemis Apotheken

Inhalt

- 1 Vorwort
- 6 Was sind Gene
- 10 Disclaimer / Aufbau

12 Deine Ergebnisse im Überblick

Abnehmen

- 30 Ernährungstyp
- 50 Sport oder Kalorienreduktion?
- 66 Erhaltung deiner Muskelmasse
- 78 Hunger- und Sättigungsgefühl im Griff
- 100 Fettverteilung - wo sich Fett ansammelt
- 110 Endlich schlank. Und jetzt?

120 Du und deine Ergebnisse im Alltag

122 Ernährung

- 124 Snacks
- 128 MyDailyMix Weight Control

130 Sport

- 132 Dein Trainingsplan
- 134 Trainingseinheiten

Gesund Ernähren

- 142 Wirkung von Omega-3 auf HDL-Cholesterin
- 154 Wirkung von Folsäure
- 166 Herz-Schutz vor Homocystein
- 176 Kochsalz und Blutdruck
- 186 Wirkung von Vitamin D3
- 200 Gene, Laktose und Kalzium
- 210 Entzündungen und das Immunsystem
- 224 Regulierung von LDL-Cholesterin
- 234 Regulierung von Triglyceriden
- 244 Eisenaufnahme - die richtige Menge

Entgiften

- 258 Wirkung von Kaffee und Koffein
- 270 Coenzym Q10: Das Anti-Aging-Molekül
- 282 Entgiftung von Verbranntem
- 294 Entgiftung von Chemikalien
- 306 Alterungsschutz vor oxidativem Stress
- 320 Ausreichende Selenversorgung
- 330 Alkohol und Drogen

Alterungsprozess

- 340 Nicht nur die Jahre zählen

Burnout

- 356 Stress und Burnout

Empfehlungen

- 382 Dein Mikronährstoffbedarf
- 384 MyDailyMix
- 392 Lebensmittelliste
- 460 Über uns
- 462 Technische Details

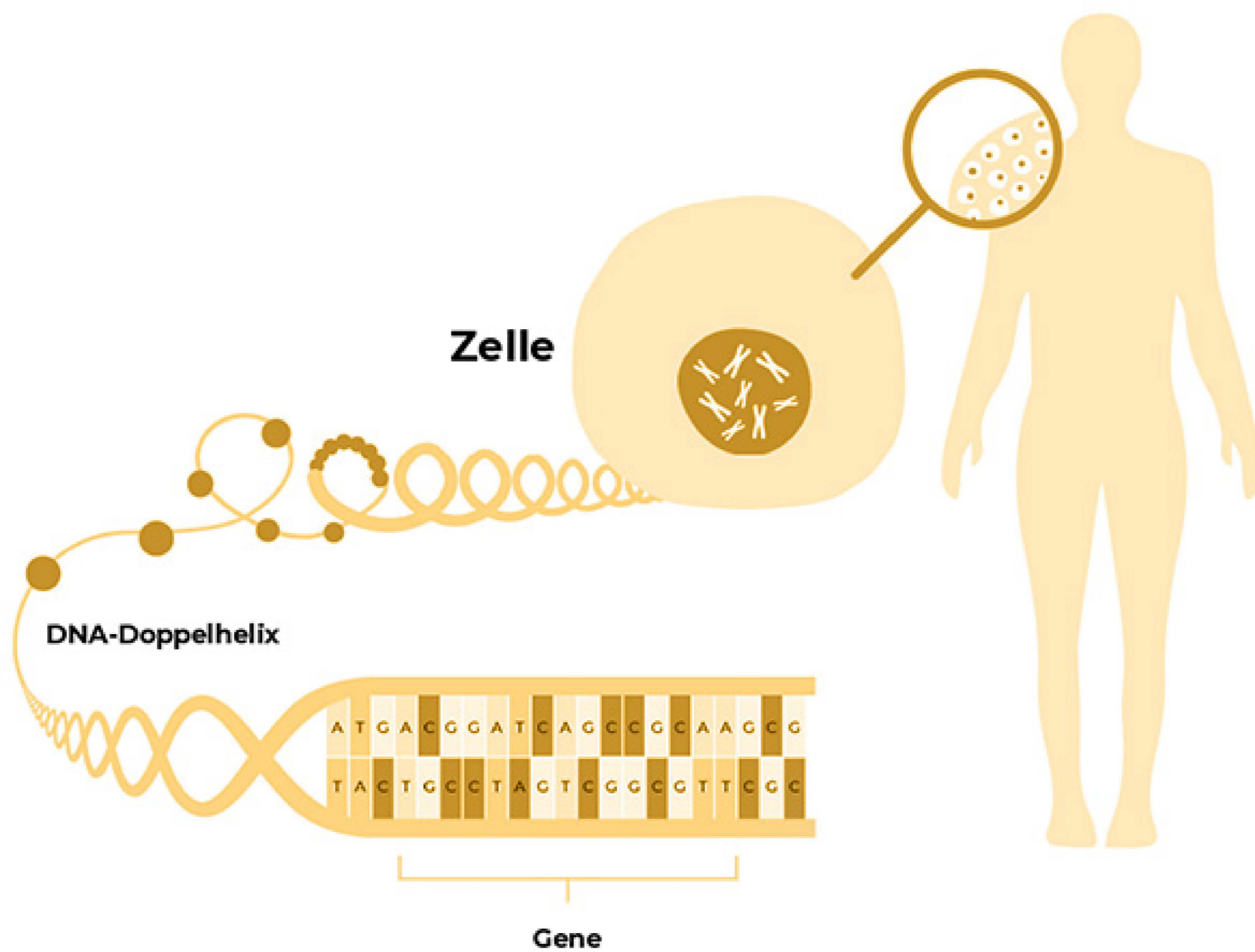
Erfahre mehr über dich.

Viel mehr.

Die Verbindung zwischen Genetik und Gesundheit ist tiefgreifend und bietet großes Potenzial für präventive und personalisierte Ansätze. Indem wir die Informationen in deinen Genen entschlüsseln, können wir wertvolle Einblicke gewinnen, die dir helfen, deine Gesundheit auf ein neues Level zu bringen.

Ich freue mich, gemeinsam mit dir in eine gesündere Zukunft aufzubrechen.

Gene sind eine Anleitung für den Körper.



Insgesamt haben wir rund
23.000 verschiedene Gene,
die unseren Körper und un-
sere Gesundheit steuern.

Was sind eigentlich Gene?

Bevor wir in deine Gene blicken können, müssen wir die Frage beantworten, was Gene eigentlich sind.

Beginnen wir mit deinem Körper. Er besteht aus ca. 50 Billionen einzelnen Zellen, das ist eine 5 mit 13 Nullen. In fast jeder Zelle steckt ein Zellkern, der deine 3,2 Milliarden genetischen Buchstaben, also deinen genetischen Code, in Form von DNA beinhaltet. Würde man ihn auslesen, sieht ein winziger Bruchteil davon zum Beispiel so aus: ATCGATCTTCGGAAATCTTGA.

Und jetzt schauen wir uns die Gene noch genauer an. Ein einziges Gen ist ein bestimmter Bereich unseres genetischen Codes. Es enthält die Information, wie der Körper einen bestimmten Prozess ausführen muss. Jeder Mensch besitzt in der Regel zwei Kopien eines jeden Gens, eine von jedem Elternteil. Diese beiden Genkopien können identisch oder leicht unterschiedlich sein, was zu Variationen in der Ausprägung bestimmter Merkmale führt. Deshalb sprechen wir in diesem Bericht, speziell bei den Ergebnissen, von Genen in der Mehrzahl.

Jedes Gen steuert einen speziellen Prozess. So gibt es Gene, die dem Körper sagen, welche Farbe er in den Augen produzieren soll. Es gibt Gene, die unsere Haut einen natürlichen Sonnenschutz produzieren lassen, Gene, die für starke Knochen sorgen, und andere Gene, die dem Darm erklären, wie er zum Beispiel Laktose in der Milch verdauen kann.

Durch dieses Zusammenspiel deiner ca. 23.000 verschiedenen Gene entsteht die einzigartige Komplexität deines Körpers.

Wenn Gene nicht richtig funktionieren

Und nun kommen wir zum Problem. Gene sind nicht fehlerfrei. Und jeder von uns hat bestimmte Schreibfehler in seinen Genen von seinen Eltern geerbt.

Stell dir vor, dein Körper ist ein Orchester, in dem jedes Gen ein Musiker ist, der ein bestimmtes Instrument spielt. Jeder Musiker trägt seinen einzigartigen Teil zur harmonischen Melodie bei. Doch plötzlich spielt ein Musiker sein Instrument nicht mehr richtig oder gar nicht mehr. Dadurch gerät die gesamte Melodie aus dem Gleichgewicht.

Genau wie in einem Orchester, wenn ein Musiker fehlt oder falsch spielt, kann ein defektes Gen dazu führen, dass eine bestimmte Funktion im Körper gestört ist. Es ist, als würde ein Instrument in der Melodie fehlen oder fehlerhaft klingen. Dadurch können verschiedene Probleme oder Erkrankungen entstehen, da das harmonische Zusammenspiel im Körper gestört ist.

Solche Gendefekte beeinflussen also die Gesundheit von jedem von uns. Und weil jeder Mensch andere Gendefekte in sich trägt, hat auch jeder andere genetische Stärken und Schwächen.

Sei also nicht besorgt, wenn du in diesem Bericht von deinen defekten Genen erfährst. Freue dich lieber darüber, dass du über deine Schwachstellen Bescheid weißt. Das ist die beste Grundlage, um die negativen Auswirkungen defekter Gene bestmöglich und effektiv zu minimieren.

Schätzungen zufolge hat jeder Mensch etwa 2.000 Gendefekte, die seine Gesundheit negativ beeinflussen.



Gut zu wissen

Was bedeuten defekte und effektive Gene? Die Bezeichnung ist sinngemäß korrekt, jedoch wissenschaftlich unüblich.

Die Bezeichnung wurde gewählt, damit die Komplexität der Genetik einfacher zu verstehen ist. In der Wissenschaft spricht man unter anderem von Genvariationen, Polymorphismen, Deletionen und Insertionen. Die negativen Auswirkungen müssen nicht immer einen Totalausfall der Gene bedeuten.

In deinem Bericht spreche ich bei günstigen Genvariationen immer von „effektiven“ Genen und bei ungünstigen Genvariationen von „defekten“ Genen.

Die Möglichkeiten und Grenzen der Wissenschaft

Disclaimer

Dieses Buch besteht aus zwei relevanten Elementen:

Wissenschaft

Auswirkungen von Gendefekten auf deinen Körper laut Studienlage

Heute gibt es bereits etwa 4 Millionen wissenschaftliche Publikationen, die die Auswirkungen von bestimmten Gendefekten auf den menschlichen Körper untersucht haben. Eine typische Erkenntnis daraus klingt in etwa so: „Wenn du Gendefekt X hast, kann Vitamin Y nicht umgewandelt werden und bleibt wirkungslos.“ Erst wenn die Auswirkungen eines Gendefekts durch mindestens drei unterschiedliche Studien unabhängig nachgewiesen wurden, wird der Gentest ins Programm aufgenommen. Der Einfluss eines Gendefekts ist also immer durch mehrere wissenschaftliche Studien belegt und die Quellen dazu findest du im hinteren Teil jedes Kapitels.

Empfehlung

Empfehlungen, die auf deinem genetischen Profil basieren

Die Empfehlungen, die sich aus deinen genetischen Eigenschaften ableiten, wurden nicht durch Studien ermittelt, sondern sind meist logische Schlussfolgerungen. Ein Beispiel: Wenn ein bestimmtes Vitamin aufgrund einer Genvariation nicht wirkt, wird als Schlussfolgerung empfohlen, ein anderes Vitamin mit ähnlicher Wirkung zu erhöhen. Dies erreichen wir durch Anpassung deiner Ernährung. Es ist also wichtig, zu verstehen, dass die von unseren Experten entwickelten Empfehlungen nicht auf randomisierten, placebokontrollierten Studien beruhen, sondern als logische Schlussfolgerungen auf Basis deiner genetischen Eigenschaften erstellt wurden.



Wie ist dein Bericht aufgebaut?

In diesem Bericht findest du eine detaillierte Auswertung deiner eigenen Gene zusammen mit einer Erklärung, was das nun für dich bedeutet. Ich möchte dich durch diesen Bericht begleiten und dir deine Ergebnisse, die Wissenschaft dahinter und die Handlungsempfehlungen für dich näherbringen. Damit kannst du das neu gewonnene Wissen bestmöglich für deine Gesundheit einsetzen.

Nur Zusammenfassung – oder auch Hintergründe?

Willst du nur deine Ergebnisse erfahren, findest du im ersten Teil eine Zusammenfassung deiner genetischen Stärken und Schwächen. Solltest du neugieriger auf die Hintergründe deiner Gene sein, findest du in den jeweiligen Kapiteln ausführliche Informationen und Erklärungen.

Grundsätzlich ist dieser Bericht in viele kleine Kapitel aufgeteilt. Jedes ist ähnlich aufgebaut. Zuerst wird das Thema kurz erklärt. Dann schauen wir uns gemeinsam die Ergebnisse deiner Genanalyse an. Und schließlich erfährst du, welche Handlungsempfehlungen sich dabei für dich ergeben. Dein analysierter Gesamtbedarf an wichtigen Nährstoffen und Vitaminen wird nach dem letzten Kapitel aufgelistet.

Weiterführende Informationen

Viele Themen in der Genetik – wie zum Beispiel die Fähigkeit, Schadstoffe zu entgiften – sind nicht weiß oder schwarz, sondern können auch dazwischen liegen, besonders wenn mehrere Gene für eine Schutzfunktion verantwortlich sind. In solchen Fällen zeigen Grafiken, wo dein genetisches Ergebnis zwischen den beiden Extremen (gut/schlecht) liegt. Das ermöglicht dir, dein genetisches Risiko abzuschätzen und entsprechend darauf zu reagieren.

Dein Körper ist ein Zusammenspiel aus mehr als 23.000 verschiedenen Genen, die die unterschiedlichsten Aspekte deines Körpers steuern. Es ist also wichtig, einen genetischen Aspekt nicht isoliert, sondern im Kontext deines gesamten Körpers und der anderen Gene zu betrachten. Deshalb gibt es am Ende des Berichts eine Zusammenfassung deiner Nährstoffempfehlungen. Wir stellen uns die Frage, was genau das für deinen Körper, deine Ernährung und deine Gesundheit bedeutet.

Deine Ergebnisse im Überblick

Erfahre auf einen Blick die Ergebnisse deiner persönlichen Genanalyse. Welche Gene funktionieren - und wo besteht Handlungsbedarf? Auf den folgenden Seiten findest du zu allen Ergebnissen noch detaillierte Erläuterungen.



Dies ist ein Beispielbericht. Ein vollständiger Lifestyle-Checkup umfasst über 400 Seiten mit detaillierten, personalisierten Analysen.

Aus Datenschutzgründen zeigen wir hier nur einen Auszug. Bitte nutzen Sie die Inhalte zur Orientierung über die getesteten Bereiche.