



24Genetics



Jane, test Ihrer
Hautgesundheit



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
1.1. Fragen und antworten.....	3
2. Zusammenfassung	5
3. Genetischer Bericht	7
3.1. Wie Ihr Bericht zu lesen ist	7
3.2. Ihre genetischen Ergebnisse.....	8

1. Einleitung

In diesem Bericht erhalten Sie nach einer gründlichen Analyse Ihrer DNA detaillierte Informationen über die Beziehung zwischen Ihren Genen und Ihrer Haut.

Dank Ihrer DNA-Sequenzierung erfahren Sie, wie Ihre Haut auf verschiedene Faktoren reagiert, wie Oxidation, vorzeitige Alterung, Rötung, Sommersprossen, Krampfadern, Cellulite und mehr. Der Ihnen vorliegende Bericht hilft Ihnen beispielsweise, je nach Hauttyp, die am besten geeigneten Cremes zu verwenden und damit die Ergebnisse Ihrer dermatologischen Behandlungen zu optimieren.

Wie in unseren Berichten üblich, werden Sie auf den ersten Seiten eine Zusammenfassung mit Symbolen zu jedem der analysierten Werte finden, die wir auf den folgenden Seiten näher erläutern.

Wir erinnern Sie daran, dass alle Änderungen, die Sie an Ihrer Gesundheit oder Ihren Hautbehandlungen vornehmen, von Gesundheitsexperten überprüft und genehmigt werden sollten. Alle Fragen, die Sie zu einem Gentest haben, sollten von medizinischem Personal, das Experte für genetische Diagnostik ist, oder von Dermatologen beantwortet werden. Auf unserer Website stellen wir die Dienstleistungen dieser Art von Fachleuten vor.

Die in diesem Bericht enthaltenen Informationen gelten nur für Forschungs-, Informations- und Bildungszwecke. Er ist nicht für klinische oder diagnostische Zwecke gültig.

1.1. Fragen und antworten:

Sollte ich angesichts dieser Testergebnisse drastische Änderungen vornehmen?

Nein. Alle Änderungen, die Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit und Hautpflege vornehmen, sollten von Gesundheitsexperten wie Genetikern oder Ärzten geprüft und genehmigt werden. Alle Fragen, die Sie zu einem Gentest haben, sollten von Experten für Gendiagnostik oder einem Dermatologen beantwortet werden.

Hängt alles von meinen Genen ab?

Nein. Der Körper reagiert auf viele Faktoren. Unsere Gene sind sicherlich ein wichtiger Parameter, aber Lebensstil, Bewegung, Ernährung und viele andere Umstände wirken sich auch auf den Körper aus. Wenn Sie sich selbst gut kennen, können Sie Ihren Körper auf die am besten geeignete Weise behandeln. Und genau darum geht es bei diesen Tests: mehr Wissen.

Sind alle analysierten Gene in den Abschnitten aufgeführt?

Wir schließen nur eine Auswahl der Gene ein, die wir analysieren. Einige Abschnitte werden durch die Analyse von Genen definiert, die wir im Bericht nicht anzeigen. Unsere Algorithmen kombinieren alle Ihre Genotypen aus den analysierten Markern.



Worauf basiert dieser Bericht?

Dieser Test basiert auf verschiedenen genetischen Studien, die international verifiziert und von der wissenschaftlichen Gemeinschaft akzeptiert wurden. Es gibt einige Datenbanken, in denen Studien nur dann veröffentlicht werden, wenn ein gewisses Maß an Konsens besteht. Unsere Gentests werden durchgeführt, indem diese Studien auf die Genotypen unserer Kunden angewendet werden. In jedem Abschnitt werden Sie einige der Studien sehen, auf denen sie basieren. Es gibt Abschnitte, in denen mehr als die aufgelisteten Studien verwendet werden.

Die in diesem Bericht enthaltenen Informationen gelten nur für Forschungs-, Informations- und Bildungszwecke. Er ist nicht für klinische oder diagnostische Zwecke gültig.

2. Zusammenfassung

Hautpflege



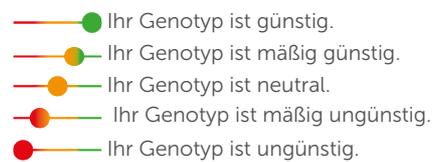
Die Sonne und Ihre Haut



Füttern Sie Ihre Haut

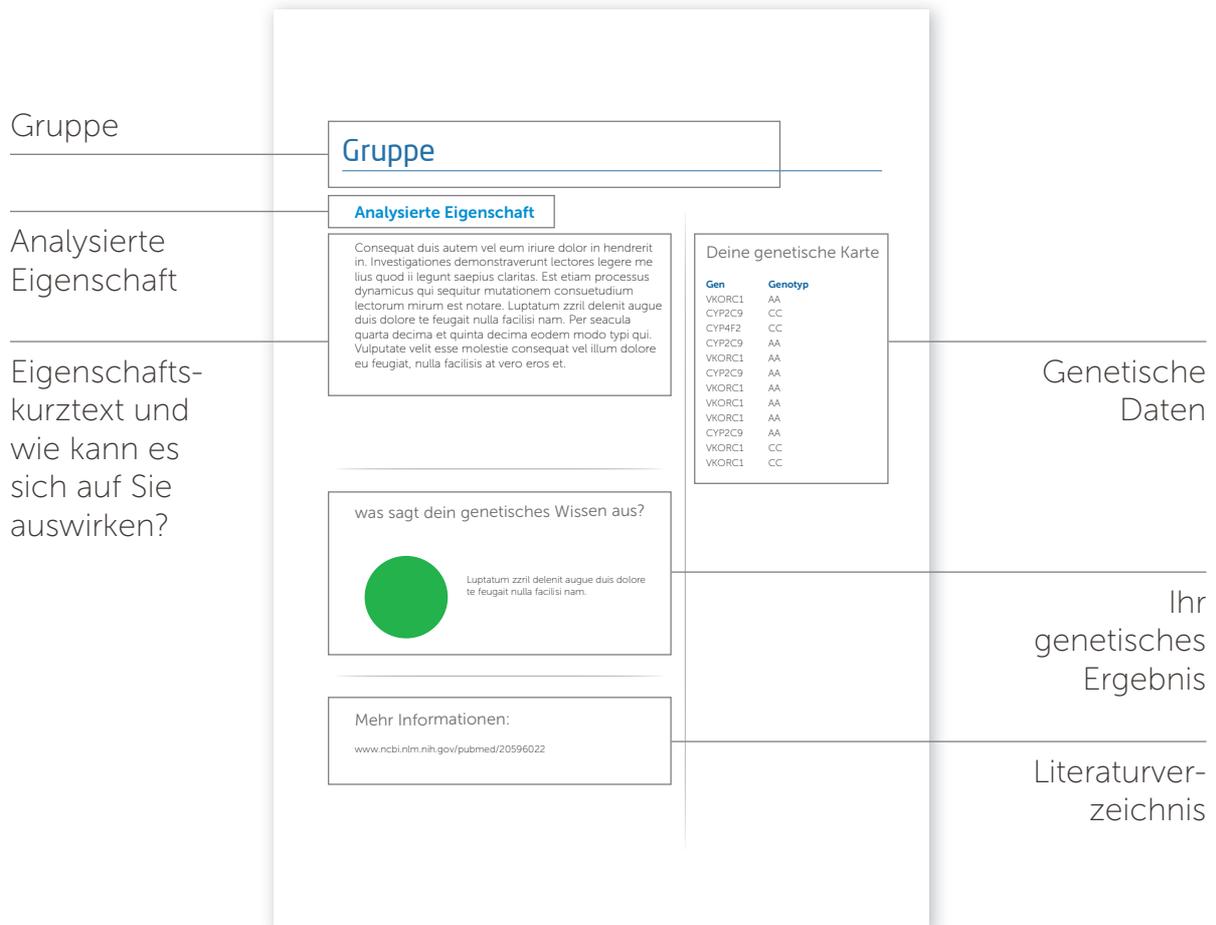


Bildunterschrift





3.1. Wie Ihr Bericht zu lesen ist



3.2. Ihre genetischen Ergebnisse

Hautpflege

Hautempfindlichkeit

Die Haut fungiert als durchlässige Barriere, die das Eindringen schädlicher Krankheitserreger und Toxine verhindert. Eine hyperreaktive Immunreaktion auf Allergene und Defizite beim Schutz vor Umweltgifte tragen zum Gesamtrisiko einer dermalen Empfindlichkeit bei. In einigen Fällen führt die dermale Empfindlichkeit zu einer atopischen Dermatitis oder einem Ekzem, das die häufigste Hautbeteiligung ist, mit einer Prävalenz von bis zu 20% bei Kindern und 3% bei Erwachsenen in entwickelten Ländern. Menschen, die in Städten und in trockenen Klimazonen leben, sind anfälliger für diese Krankheit. Die atopische Dermatitis ist gekennzeichnet durch sehr trockene Haut und entzündliche Läsionen, die häufig von Bakterien und Viren befallen sind. Es ist wichtig, einen Dermatologen aufzusuchen, wenn Sie diese Symptome haben.

Genetische und Umweltfaktoren scheinen die Ursache für eine erhöhte dermale Empfindlichkeit zu sein. Ihr Gesamtrisiko wird anhand der Ergebnisse einer groß angelegten Studie berechnet, in der eine Reihe von genetischen Varianten mit erhöhtem Risiko identifiziert wurden.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
IL18	CC
ADAD1	GG
EPHX1	TT

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Sie haben genetische Varianten, die mit normaler Hautempfindlichkeit assoziiert ist.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4805319/>

Hautpflege

Schutz vor Verschmutzung

Umweltverschmutzung verursacht Zeichen von Hautalterung, dunklen Flecken und Entzündungen. Zwei wichtige Enzyme (EPHX1 und NQO1) schützen Haut und Körper vor hochreaktiven externen Chemikalien (Epoxide und Chinone).

Das Enzym EPHX1 verhindert die Absorption von Epoxiden, indem es sie in weniger reaktive, wasserlösliche Formen umwandelt. Das Enzym NQO1 wandelt das Coenzym Q10 (Ubichinon) in seine reduzierte Form, Ubichinol, um, das freie Radikale in den Mitochondrien und in der Lipidmembran der Haut einfängt. Dieses Enzym entgiftet Chinone, indem es sie in reduzierte Formen umwandelt, die ausgeschieden werden können. Auf der Haut spielen beide Enzyme eine wichtige Rolle, um zu verhindern, dass die äußere Schicht (die Epidermis) Giftstoffe aufnimmt.

Genetische Veränderungen im EPHX1-Gen können zu Funktionsstörungen führen und im NQO1-Gen die Produktion von Ubichinol verringern. Menschen mit reduziertem Gehalt an diesen beiden Enzymen leiden unter einem deutlich reduzierten Hautschutz vor Umweltgifte.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
EPHX1	TT
NQO1	AG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Sie sind einem größeren Risiko ausgesetzt, die äußeren Einflüsse, die Ihre Haut schädigen können, nicht richtig zu beseitigen. Erwägen Sie die Einnahme von Coenzym Q10 Ergänzungen und Antioxidantien wie Astaxanthin. Verwenden Sie Produkte, die Antioxidantien und Coenzym Q10, sowie einen hohen Lichtschutzfaktor enthalten. Reduzieren Sie Ihren Kontakt mit Verunreinigungen. Reinigen Sie Ihre Haut nachts.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4868095/>

Hautpflege

Antioxidative Kapazität

Ein Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien ist notwendig für eine einwandfreie physiologische Funktion sowie für eine gesunde und jugendliche Haut. In der Haut führt der Anstieg der freien Radikale (oxidativer Stress genannt) zu einem Abbau von Kollagen - einer strukturellen Unterstützung der Haut - und verändert den Zyklus der Zellregeneration, was zu vorzeitiger Alterung führt (stumpfer Teint mit Flecken und ungleichmäßiger Textur), Proteinen und Lipiden. Freie Radikale können alle Hautschichten betreffen (Hypodermis, Dermis und Epidermis, die besonders empfindlich sind). Die in der Haut vorhandene antioxidative Maschinerie wird bei oxidativem Stress gestartet und verwandelt schädliche freie Radikale in weniger schädliche Produkte. Antioxidantien sind die natürliche Abwehrkräfte des Körpers, um die durch freie Radikale verursachten Schäden zu minimieren, und können einige Anzeichen von Alterung drastisch reduzieren, Falten verringern und den natürlichen Glanz der Haut bewahren. Genetische Variationen, die für antioxidative Enzyme (SOD2, EPHX1, CAT und NQO1) kodieren, sind mit einem erhöhten Risiko für oxidativen Stress und einer Verringerung der antioxidativen Aktivität verbunden, was die Alterung der Haut beschleunigt.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
CAT	TC
NQO1	AG
SOD2	AA
EPHX1	TT
CAT	TT

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Die gesamte antioxidative Kapazität Ihrer Haut ist durchschnittlich; einige genetische Varianten sind vorteilhaft, während andere die antioxidative Kraft Ihrer Haut verringern.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085290/>

Hautpflege

Akne

Akne ist die häufigste Hautkrankheit, die bei Jugendlichen und jungen Menschen sehr häufig auftritt, kann aber auch bei Erwachsenen auftreten. Es wirkt auf die Talgdrüsen, die über einen Kanal, den Follikel, mit den Poren der Haut verbunden sind. Diese Drüsen produzieren eine Fettsubstanz namens Talg, die abgestorbene Zellen und Talg durch den Follikel an die Oberfläche der Haut transportiert. Wenn ein Follikel verstopft ist, entsteht ein Pickel, und die Bakterien im Inneren des Follikels verursachen Schwellungen.

Die Behandlung konzentriert sich auf die Heilung der Pickel, die Verhinderung der Bildung neuer Pickel und die Vermeidung von Narbenbildung. Es gibt Anti-Akne-Medikamente, die direkt auf die Haut aufgetragen werden, und auch Pillen.

Zusätzlich zu den hormonellen Veränderungen, Stress, bestimmten Medikamenten und der Verwendung von fettigem Make-up gibt es erbliche Faktoren, die zum Auftreten von Akne beitragen. Variationen in verschiedenen Genen tragen zu dieser Hauterkrankung bei.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
NQO1	AG
SELL	GG
TGFB2	AG
Intergenic	GG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihre genetischen Ergebnisse prädisponieren Sie zu Akne.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25061327>

Hautpflege

Entzündung der Haut

Hautentzündungen treten auf, wenn Hautzellen eine hyperreaktive Reaktion auf Allergene oder Toxine zeigen. Akute Entzündungen sind eine natürliche Reaktion, um die Haut nach dem Kontakt mit Umweltinfektionen oder Toxinen zu reparieren und dauern in der Regel einige Tage. Es ist zwar eine nützliche kurzfristige Reaktion, aber wenn die Entzündung anhält, kann sie eine negative Rolle spielen. Wenn die Entzündung chronisch ist, beginnt sie zerstörerisch zu sein und schädigt die Haut.

Es gibt zahlreiche Reize, die eine chronische Entzündung auslösen: UV-Strahlen, Stress, Toxine, Tabak, Alkohol, Erregerinfektionen, überschüssige freie Radikale. Während Entzündungen die erste Verteidigungslinie der Haut sind, führt eine übermäßige Entzündungsreaktion zu einer vorzeitigen Alterung der Haut.

Zu den Anzeichen gehören Hautrötlichkeit, Rötung und Reizung. Genetische Variationen in verschiedenen proinflammatorischen und antiinflammatorischen Genen sind mit einem erhöhten Risiko für chronische Hautentzündungen verbunden.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
IL18	CC
IL6	AG
IFNG	AG
ADAD1	GG
IL10	GG
IL6	GC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihre Genetik prädisponiert Sie zu einem geringeren Risiko für übermäßige Entzündungsreaktionen auf Ihrer Haut.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4805319/>

Hautpflege

Sommersprossen

Sommersprossen, auch Ephelide genannt, sind hyperpigmentierte Stellen, die oft auf Gesicht, Hals, Thorax und Armen auftreten. Sie sind das Ergebnis einer erhöhten Melaninproduktion in der Haut. Sie treten meist in der Kindheit auf, nehmen aber mit zunehmendem Alter ab und verdunkeln sich bei Sonneneinstrahlung.

Sommersprossen sind in der kaukasischen Bevölkerung verbreitet und häufiger bei hell- und rothaarigen Menschen, die nicht bräunen, eher an Sonnenbrand und Sonnenflecken leiden und ein erhöhtes Risiko für malignes Melanom und Hautkrebs haben.

Sommersprossen sind mit genetischen Variationen in den Genen IRF4 und MC1R verbunden. Das MC1R-Gen trägt am meisten zu rotem Haar und heller Haut bei. Die Anzahl der Teile hängt von der Anzahl der Varianten des MC1R-Gens ab.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
Intergenic	TT
Intergenic	GG
IRF4	TC
TYR	CC
TYR	AG
MC1R	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihr Risiko für Sommersprossen ist moderat.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17952075>

Hautpflege

Krampfadern

Krampfadern sind kleine Venen, die eine starke violett-blaue Farbe haben und wie Wurzeln in die Haut reichen (auch Besenreiser genannt). Sie betreffen mehr als ein Drittel der Weltbevölkerung und können Schmerzen, Juckreiz, Geschwüre und Venenthrombosen verursachen.

Es gibt sehr einfache Maßnahmen, um die Bildung von Krampfadern zu verhindern. Die Mayo-Klinik empfiehlt regelmäßiges Sport treiben, sich gesund zu ernähren, längeres Stehen oder Sitzen vermeiden und die Beine anheben. Frauen sollten es auch vermeiden, hochhackige Schuhe zu tragen und die Beine zu kreuzen.

Menschen, die eine Familienanamnese von Krampfadern haben, haben diese eher. Genetische Veränderungen im MTHFR-Gen wurden mit einem erhöhten Risiko der Entwicklung von Krampfadern in Verbindung gebracht. Andere nicht-genetische Risikofaktoren sind Adipositas, Alter, langes Sitzen oder Stehen und hormonelle Veränderungen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
MTHFR	TT
MTHFR	AG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Basierend auf Ihrem Genotyp ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie an Krampfadern leiden werden, moderat.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2674155/>

Hautpflege

Schutz vor Glykation

Unser Körper nutzt Glukose als Hauptenergiequelle, aber wenn sie nicht richtig verstoffwechselt wird, kann sie sich an Kollagen- und Elastinfasern binden und diese strukturell und funktionell verändern. Die daraus resultierenden Produkte werden als Advanced Glycation End Products - Fortgeschrittene Glykierungsendprodukte (AGEs) bezeichnet.

Dieser Prozess, die so genannte Glykierung, ist an der Alterung der Haut beteiligt und beeinträchtigt ihre Fähigkeit zur Regeneration und Reparatur. Die glykierten Kollagenfasern werden starr, weniger elastisch und haben eine verminderte Regenerationsfähigkeit, was zu Faltenbildung, Trockenheit, Verdickung der Haut und einem Verlust an Festigkeit führt. AGEs nehmen mit zunehmendem Alter zu und sind in Kombination mit der Einwirkung von UV-Strahlen schädlicher.

Die Glykierung kann durch die Kontrolle des Blutzucker-, LDL-Cholesterin- und Triglyceridspiegels durch eine angemessene Ernährung reduziert werden. Variationen in den Genen, die bestimmen, wie unser Körper Zucker verarbeitet, können das normale Funktionieren des Energiestoffwechsels und des Glukosespiegels verändern.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
AGER	AA
AGER	AG
GLO1	AG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihr Genotyp prädisponiert Sie für ein hohes Risiko der Glykierung in den Komponenten Ihrer Haut. Niacinamid, Carnosin und grüner Tee reduzieren fortschrittliche Glykationsprodukte auf der Haut. Die Verwendung von Cremes mit Carnosin, Niacinamid, Silibinin und α -Liponsäure verringert die Wirkung von fortgeschrittenen Glykationsprodukten.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23721855>

Hautpflege

Zellulitis

Cellulite ist bei vielen Frauen ein häufiges kosmetisches Problem (80-90%), gekennzeichnet durch Veränderungen in der Hautoberfläche, die ihr aufgrund von unregelmäßigem Fasergewebe und der Ansammlung von subkutanem Fett ein ungleichmäßiges, unattraktives Aussehen verleihen. Sie betrifft vor allem Gesäß, Hüfte und Oberschenkel, kann aber auch andere Körperteile wie den Bauch betreffen.

Kaukasische Frauen haben eine höhere Wahrscheinlichkeit für Cellulite als asiatische Frauen, zum Teil wegen unterschiedlicher Ernährung. Die Ursachen sind komplex und betreffen hormonelle Faktoren, den Kreislauf, die extrazelluläre Matrix, Entzündungen und Substanzen, die von Adipozyten produziert werden, genetische Prädisposition und Gewichtsveränderungen.

Um Cellulite zu minimieren, wird empfohlen, ein gesundes Gewicht zu halten, aktiv zu bleiben, eine gesunde Ernährung einzuhalten und hydratisiert zu bleiben. Bestimmte Anti-Cellulite-Cremes, Massagen und medizinisch-ästhetische Behandlungen sind bei der Behandlung dieser Erkrankung von Vorteil. Variationen unter anderem im HIF1A-Gen sind mit dem Risiko der Entwicklung von Cellulite verbunden.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
HIF1A	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Sie verfügen nicht über den schützenden Genotyp, daher ist Ihre Veranlagung zu Cellulite durchschnittlich. Koffein ist eine sehr häufige Komponente in Anti-Cellulite-Cremes. Weitere Inhaltsstoffe sind Tetrahydroxypropylethyldiamid (THPE), Retinol bzw. Rotalgen und Glucosamin. Es gibt zahlreiche Rezepturen. Konsultieren Sie Ihren Schönheitsberater.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20059631>

Die Sonne und Ihre Haut

Sonnenempfindlichkeit

Die Haut kann aus verschiedenen Gründen empfindlich auf die Sonne reagieren: Sie ist unterentwickelt (Kindheit), entzündet (Neurodermitis oder Akne) oder aufgrund von Lichtempfindlichkeit, die durch Medikamente oder dermatologische Behandlungen hervorgerufen wird. In diesen Fällen ist es wichtig, einen Schutz mit einem für jeden Hauttyp geeigneten Sonnenschutzfaktor (LSF) zu verwenden. Die Empfindlichkeit gegenüber den schädlichen Auswirkungen der ultravioletten Strahlung ist vererbbar. Zahlreiche groß angelegte Studien haben genetische Variationen identifiziert, die die Empfindlichkeit gegenüber der Sonne und die Tendenz, an Sonnenbrand (Erythem) zu leiden, erhöhen. Die Gene, die mit der Hautpigmentierung zusammenhängen (ASIP, TYR, MC1R und OCA2) und eine geringe Bräunungsfähigkeit sind diejenigen, die die Sonnenempfindlichkeit der Haut am meisten beeinflussen. Darüber hinaus gibt es einen starken Zusammenhang zwischen DNA-Reparaturgenen und der Tendenz zu Sonnenbrand. Diese Gene haben keinen Zusammenhang mit der Tendenz zur Bräune, so dass den Verbrennungen ein von der Pigmentierung unabhängiger Mechanismus zugrunde liegt.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
NTM	GG
TYR	AG
ASIP	TC
LOC10537487	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihre Neigung zu sonnenempfindlicher Haut ist mittelmäßig.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3690971/>

Die Sonne und Ihre Haut

Leichtes Bräunen

Bräunen ist die physiologische Reaktion, die durch ultraviolette (UV-) Strahlung der Sonnenstrahlen angeregt wird. Die Exposition gegenüber UV-Strahlen erhöht die Produktion von Eumelanin, einer Art Melaninpigment, das die Haut verdunkelt, um sie vor Schäden zu schützen. Die Besonnungsfähigkeiten der einzelnen Personen sind unterschiedlich und können sich positiv und negativ auf die Gesundheit der Haut auswirken. Menschen mit geringerer Kapazität sind anfälliger für Verbrennungen und Sonnenflecken, Falten, Folatverlust und Melanom, während Menschen, die sich leicht bräunen, für Vitamin-D-Mangel gefährdet sind, weil sie als Reaktion auf Sonneneinstrahlung weniger Vitamin D produzieren können. Die Bräunungsfähigkeit der Haut ist variabel und wird genetisch bestimmt. Menschen mit bestimmten Varianten in Genen, die mit der Pigmentierung zusammenhängen, haben in der Regel helle Augen und Haut und eine reduzierte Bräunungskapazität. Variationen im MC1R-Gen (Melaninrezeptor) sind die wichtigste Determinante und werden mit roten Haaren, Sommersprossen, erhöhter Sonnenempfindlichkeit und weniger Sonnenbräune in Verbindung gebracht.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
LOC10537406	TC
LOC10537487	CC
HERC2	GG
ASIP	TC
ASIP	GG
IRF4	TC
MC1R	CC
TYR	CC
TYR	AG
MC1R	TC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Die Wahrscheinlichkeit, dass sich Ihre Haut leicht bräunt, ist sehr hoch.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23223146>

Die Sonne und Ihre Haut

Sonnenflecken

Gesichtssonnenflecken (Sonnenlentigos oder Lentiginos) sind ovale oder runde, pigmentierte Flecken, die 2 bis 20 mm messen, braun, einheitlich sind und sich in Bereichen befinden, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, wie Gesicht, Arme und Handrücken. Sie sind größer als Sommersprossen/Ephelide, verschwinden nicht im Winter und sind bei alternder Haut üblich. Solare Lentiginos sind das Ergebnis des lokalen Wachstums von melaninproduzierenden Zellen als Reaktion auf ultraviolette Strahlung. Diese Flecken sind in der kaukasischen und asiatischen Bevölkerung sowie bei Frauen häufiger anzutreffen, insbesondere ab einem Alter von 50 Jahren. Obwohl es sich um gutartige Läsionen handelt, die keiner medizinischen Behandlung bedürfen, deuten sie darauf hin, dass die Sonneneinstrahlung übermäßig war. Aus ästhetischen Gründen können sie durch verschiedene Behandlungen beseitigt werden, obwohl die beste Form der Prävention die Verwendung von Sonnenschutzmitteln und die Begrenzung der Sonneneinstrahlung ist. Variationen in MC1R- und IRF4-Genen sind mit einem erhöhten Risiko für Sonnenflecken verbunden. Im MC1R-Gen (Melaninrezeptor) gibt es zahlreiche Risikoallele.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
IRF4	TC
MC1R	GG
MC1R	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Sie sind einem geringen Risiko von Sonnenflecken auf Ihrer Haut ausgesetzt.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25705849>

Die Sonne und Ihre Haut

Lichtbedingte Hautalterung

Lichtbedingte Hautalterung ist definiert als die vorzeitige Alterung der Haut durch Sonneneinstrahlung. Es ist eine der schädlichen Auswirkungen einer längeren und täglichen Exposition gegenüber UV-Strahlung, die DNA-Schäden, oxidativen Stress und Veränderungen der normalen Architektur des Bindegewebes der Haut verursacht und deren Funktion beeinträchtigt.

Das meiste vorzeitige Altern wird durch die Einwirkung der Sonne verursacht. Lichtbedingte Hautalterung ist verantwortlich für ungleichmäßige Pigmentierung, feine Falten, schlaffe Haut, Sommersprossen, Altersflecken, Besenreiser im Gesicht und raue Haut. Daher ist es wichtig, Gesicht und Körper vor den negativen Auswirkungen von UVA- und UVB-Strahlen zu schützen.

Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass die lichtbedingte Hautalterung eine genetische Grundlage hat. Variationen in den Genen STXBP5L und FBXO40 wurden mit einem Gesamtergebnis für die lichtbedingte Hautalterung assoziiert, die Faktoren wie Unregelmäßigkeiten bei der Pigmentierung, Falten und schlaffe Haut kombiniert.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
FBXO40	AA
STXBP5L	GG
STXBP5L	TC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihr Genotyp weist auf ein erhöhtes Risiko einer starken lichtbedingten Hautalterung hin. Der Verzehr von Obst und Gemüse, das reich an Antioxidantien ist, ist ein grundlegender Schritt zur Verhinderung des Alterns. Cremes mit Arbutin, Kojisäure, L-Ascorbinsäure, Süßholz-Extrakt, Retinol und Vitamin B3 können Ihnen dabei helfen, die Anzeichen vorzeitiger lichtbedingter Hautalterung abzuwenden.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23223146>

Füttern Sie Ihre Haut

Vitamin-B9-Spiegel

Vitamin B9 (Folat) ist ein wasserlösliches Vitamin, das für Prozesse wie DNA-Synthese, Zellreparatur, Proteinstoffwechsel und die richtige Gehirnfunktion unerlässlich ist. Es ist in natürlicher Form in Lebensmitteln wie unter anderem Blattgemüse, grünen Erbsen, Linsen, Obst und Getreide enthalten. Folsäure hingegen ist ein künstliches (synthetisches) Folat, das in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten ist und angereicherten Lebensmitteln zugesetzt wird. Vitamin-B9-Mangel kann zu Anämie, hohem Homocysteinspiegel, erhöhtem Risiko für Herzkrankungen, Komplikationen während der Schwangerschaft, erhöhtem Krebsrisiko und kognitiver Dysfunktion im Alter führen.

Genetische Studien haben belegt, dass das Gen MTHFR mit einer Anfälligkeit für niedrige Vitamin-B9-Spiegel im Blut und einem Anstieg von Homocystein, einer Substanz, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wird, in Zusammenhang steht, wenn es in erhöhten Konzentrationen auftritt.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
MTHFR	AG
MTHFR	TT

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihrem Genotyp zufolge haben Sie keine Veranlagung für einen Vitamin-B9-Mangel. Andere genetische und klinische Faktoren können eine Rolle spielen.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17115185>

Füttern Sie Ihre Haut

Vitamin-B12-Spiegel

Vitamin B12 (Cobalamin) ist ein wasserlösliches Vitamin, das eine wichtige Rolle für die Funktion des Gehirns, des Nervensystems und des Verdauungssystems spielt, sowie ein wesentlicher Bestandteil für die Synthese und Regulierung von DNA und für den Stoffwechsel von Fettsäuren und Aminosäuren ist. Es wird von Bakterien produziert und kommt in natürlicher Form in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor: Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Ein Überschuss an Vitamin B12 kann verschwommene Sicht, Erbrechen, Durchfall und Magenbeschwerden, Bildung von Blutgerinnseln oder Leber- und Nierenschäden verursachen. Verschiedene genetische Studien haben belegt, dass das Gen MTHFR bei Frauen mit übermäßig hohen Konzentrationen von zirkulierendem Vitamin B12 in Zusammenhang steht.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
FUT2	AG
MTHFR	TT

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihrem Genotyp zufolge haben Sie eine Veranlagung für einen zu hohen Vitamin-B12-Spiegel. Andere genetische und klinische Faktoren können eine Rolle spielen.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18776911?dopt=Abstract>

Füttern Sie Ihre Haut

Vitamin-C-Spiegel

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein wasserlösliches Vitamin, das lebenswichtige Prozesse wie die Funktion des Immunsystems, die Produktion roter Blutkörperchen und die Aufrechterhaltung von Bindegewebe, Blutgefäßen, Knochen, Zähne und Zahnfleisch beeinflusst. Es ist ein starkes Antioxidans und an der Aufnahme von Eisen beteiligt. Ein schwerwiegender Mangel kann zu Skorbut führen, eine Mangelerkrankung, die Anämie, Zahnfleischbluten, Blutergüsse und schlechte Wundheilung verursacht. Einige Nahrungsmittel, die reich an Vitamin C sind, sind Kiwis und Zitronen, Orangen, rote Paprika, Wassermelonen, Erdbeeren, Brokkoli und anderes Gemüse.

Eine kürzlich durchgeführte Studie mit rund 15.000 Personen hat ergeben, dass eine Variante des Gens SLC23A1 mit einem niedrigen Gehalt an zirkulierendem Vitamin C in Zusammenhang steht.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
SLC23A1	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihrem Genotyp zufolge haben Sie keine Veranlagung für einen niedrigen Vitamin-C-Spiegel. Andere genetische und klinische Faktoren können eine Rolle spielen. Der beste Weg, um einen gesunden Vitamin-C-Spiegel aufrechtzuerhalten, ist eine ausgewogene Ernährung, die auf verschiedenen Lebensmitteln basiert. Raucher und schwangere oder stillende Frauen müssen möglicherweise ihre tägliche Menge an Vitamin C erhöhen.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3605792/>

Füttern Sie Ihre Haut

Vitamin-D-Spiegel

Vitamin D (Calcidiol oder Calcifediol) ist ein fettlösliches Vitamin, das für die Aufnahme und Verwertung von Kalzium, für die Aufrechterhaltung von gesunden Knochen und Muskeln und für das reibungslose Funktionieren des Immunsystems, des endokrinen Systems und des Herz-Kreislauf-Systems wichtig ist. Es wird in der Haut nach Sonneneinstrahlung synthetisiert, wodurch es in seine aktive Form umgewandelt wird. In der letzten Zeit wurde in Industrieländern eine Zunahme von Fällen von Vitamin-D-Mangel festgestellt, hauptsächlich aus Gründen von Lebensstil, Lichtschutzmaßnahmen und Umweltfaktoren (Verschmutzung, geografische Lage).

Zahlreiche Studien haben Variationen im Gen GC im Zusammenhang mit Vitamin-D-Mangel identifiziert.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
GC	TC
GC	TT

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?



Ihrem Genotyp zufolge haben Sie keine Veranlagung für einen Vitamin-D-Mangel, andere genetische und klinische Faktoren können eine Rolle spielen. Die Sonneneinstrahlung ist ein entscheidender Faktor für den Vitamin-D-Spiegel eines Menschen, da es nur wenige Lebensmittelquellen für dieses Vitamin gibt.

Weitere Informationen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0065716/>

24Genetics



24Genetics Europe HQ
Paseo de la Castellana, 95
Planta 15 A
Madrid 28046
Spain
+34 910 059 099

24Genetics USA HQ
100 Cambridge St.
14th Floor
Boston MA 02114
Massachusetts - US
+1 (617) 861-2586

UK Cambridge
+44 1223 931143

24Genetics México
Torre Magenta
Paseo de la Reforma, 284
Planta 17
Colonia Juárez
Ciudad de México 06600
México
+52 (55) 9171 2060

[24Genetics.com](https://www.24Genetics.com)