



DNA Fitness Test
TESTERGEBNIS

Ihr Testergebnis

Wie von Ihnen gewünscht haben wir Ihre Speichelprobe auf unterschiedliche SNP (single nucleotid polymorphisms) getestet. Hierbei handelt es sich um besondere Genvarianten von **5 ausgewählten Genen**, die eine mögliche Auskunft darüber geben, ob bei Ihnen durch genetische Veranlagungen erhöhte Risiken für oxidativen Stress, Entzündungsvorgänge und Knochenabbau vorliegen können. Diese Faktoren beeinträchtigen möglicherweise Ihre sportlichen Leistungen. Außerdem gibt ihr Testergebnis an, ob Sie ein Ausdauerer sind und welche Sportarten für Sie geeignet sind. Dementsprechend können Sie Ihren Sportplan anpassen, um effektiv Fortschritte zu erzielen.



Bitte beachten Sie: Falls erhöhte Risiken gemessen werden, bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass sich diese auch ausprägen müssen. Eine Genanalyse gibt nur an, dass die Möglichkeit besteht, aber nicht dass der Fall definitiv eintreten wird.

Daher sind regelmäßige ärztliche Untersuchungen notwendig. Nutzen Sie Ihr individuelles Testergebnis, um mit unseren Handlungsempfehlungen zusätzlich Ihre Muskel- und Knochengesundheit aktiv zu unterstützen.

Wir haben folgende Gene und SNP in Ihrer Speichelprobe untersucht. Die rs-Nummern stellen die jeweiligen SNP dar:

- + Superoxid Dismutase 2 (SOD2): rs4880
- + Alpha-1-Typ-1-Kollagen (Col1A1): rs1800012
- + Vitamin-D-Rezeptor (VDR): rs1544410
- + Adrenerge Beta-3-Rezeptor (ADRB3): rs4994
- + Alpha-Actinin 3 (ACTN3): rs1815739

Regelmäßige sportliche Aktivität bringt eine Reihe von Vorteilen mit sich: Die Immunabwehr steigt, das Herz-Kreislauf-System wird gefördert, Knochen werden gestärkt und Ihr Wohlbefinden verbessert sich. Doch **übermäßiges Training** und die falschen Sportübungen können das **Risiko von Muskelverletzungen** erhöhen. Ebenfalls sorgen genetische Veranlagungen unter Umständen dafür, dass das Risiko von Muskelverletzungen oder Knochenabbau steigen kann - bedingt durch **oxidativen Stress**, einem **erhöhten Kollagenabbau** und einer **Beeinträchtigung in der Wirkung von Vitamin D**.

Anhand der untersuchten Gene können Sie, wenn nötig, unsere Handlungsempfehlungen berücksichtigen, um Ihre Muskeln und Knochen vor Schäden

zu bewahren und um Ihre Fitness aufrechtzuerhalten oder zu optimieren.

Die nachfolgenden Informationen wurden von studierten Gesundheitsexpert*innen zusammengetragen und basieren auf dem Wissen aktueller Forschungsergebnisse und allgemeiner Empfehlungen von Fachgesellschaften.

Ihre Messergebnisse

Messergebnisse	Mögliche Deutung der Genotypen
Neigung zu oxidativem Stress	gering
Neigung zum Knochenabbau	erhöht
Ausdauer-Typ	mittelmäßig
Muskelfasern	schnell



Antioxidantien sind chemische Verbindungen, die oxidativen Stress eindämmen. Oxidativer Stress kann zum Beispiel bei intensivem Training entstehen und das Risiko von akuten Muskelverletzungen erhöhen. Bestimmte genetische Ausprägungen des Gens SOD2 können einen Hinweis darauf geben, ob Ihr Körper ausreichend von den Antioxidantien Superoxid-Dismutase 2 und Glutathion-Peroxidase 1 bilden kann und ob bei Ihnen eine erhöhte **Neigung zu oxidativem Stress** vorliegt. So können Sie schauen, ob Sie vermehrt Antioxidantien über die Ernährung aufnehmen sollten.^{1, 2}

Ihre genetische Neigung zu oxidativem Stress weist ein potentiell **geringes Risiko** auf.



Bestimmte genetische Ausprägungen der Gene Col1A1 und VDR können mit einer **Neigung zum Knochenabbau** zusammenhängen. Diese Gene sind für die Bildung von Kollagen und die Aktivität von Vitamin D zuständig, welche unerlässlich für einen gesunden Knochenstoffwechsel sind.^{1, 3, 4}

Ihre genetische Neigung zum Knochenabbau weist ein potentiell hohes Risiko auf: Die Gene Col1A1 und VDR können den Knochenstoffwechsel hemmen. Achten Sie bitte auf die untenstehenden Empfehlungen, um die Knochengesundheit zu unterstützen.



Ob Sie im Sport eher der **Ausdauer**typ sind, kann anhand einer Analyse der Gene ADRB3 und ACTN3 geprüft werden.^{5, 6}

Der Genanalyse zufolge sollen Sie eine **mittelmäßige Ausdauer** im Sport aufweisen.

Ergebnis für den Fragebogen zur Ermittlung des Gesundheitszustands (Mittelschwermetalle) (Seite 1 von 1)



Die Ermittlung des Gesundheitszustands (Mittelschwermetalle) ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsuntersuchung. Bitte beachten Sie, dass die Ergebnisse der Untersuchung nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt sind.

Die Untersuchung erfolgt unter Berücksichtigung der aktuellen Gesundheitszustände. Bitte beachten Sie, dass die Ergebnisse der Untersuchung nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt sind.

Die Untersuchung erfolgt unter Berücksichtigung der aktuellen Gesundheitszustände. Bitte beachten Sie, dass die Ergebnisse der Untersuchung nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt sind.

Die Untersuchung erfolgt unter Berücksichtigung der aktuellen Gesundheitszustände. Bitte beachten Sie, dass die Ergebnisse der Untersuchung nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt sind.

Die restlichen Seiten sehen Sie im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests

Item	Ergebnis	Einheit
1	0,12	mg/l
2	0,08	mg/l
3	0,15	mg/l
4	0,10	mg/l
5	0,11	mg/l
6	0,13	mg/l
7	0,14	mg/l
8	0,16	mg/l
9	0,17	mg/l
10	0,18	mg/l

Die vollständigen Ergebnisse sind im Ergebnisbericht Ihres persönlichen Tests zu finden.

Bitte beachten Sie, dass die Ergebnisse der Untersuchung nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt sind. Die Untersuchung erfolgt unter Berücksichtigung der aktuellen Gesundheitszustände.