

EPIGENETIK-PROGRAMM

Was wird gemessen?

Alle sechs Analysen laufen über dieselbe Trockenblutkarte aus der Fingerbeere — kein Kühlversand, kein Nüchternstatus, keine Venenpunktion. Sie unterscheiden sich in dem, was daraus bestimmt wird.

Metabolic Health

4 epigenetische + 21 genetische Parameter

EPIGENETISCH · VERÄNDERBAR

LINE-1

Entzündungsregulation (IL-6 & TNF-α)

miR-21

miR-155

GENETISCH · EINMALIG

FTO rs9939609

FTO rs1121980

MTHFR

FADS1

APOA5

LPL

PPARG2

PLIN

ADRB3

MC4R

LEPR

SLC6A14

TCF7L2

TFAP2B

IL-6

GC

ACE

ACTN3

AQPR

NADPH

SOD2

Ergibt Metabotyp, Sporttyp und 17 Auswertungen zu Gewicht, Blutzucker, Essverhalten, Vitaminen, Fetten, Salz und Haut.

Healthy Aging

4 Parameter

EPIGENETISCH · VERÄNDERBAR

Telomerlänge

Epigenetische Alterungsmarker

LINE-1

IL-6 (Methylierung)

Je Marker ein eigenes biologisches Alter im Vergleich zum Kalenderalter, dazu Ernährungs- und Lebensstilscore mit 11-Faktoren-Radar.

Healthy Sport

8 microRNAs · Plus-Variante + 4 genetische Varianten

EPIGENETISCH · VERÄNDERBAR

miR-19b-3p

miR-20a-5p

miR-22-5p

miR-30e-3p

miR-101-3p

miR-146a-5p

miR-378a-3p

miR-505-3p

GENETISCH · NUR PLUS-VARIANTE

ACE

ACTN3

FTO

BDNF

Ergibt sieben Auswertungen: Ernährungszustand, Hydrationsstatus, Verletzungsrisiko & Regeneration, Belastungs-/Stressniveau, kardiovaskuläre Fitness, Entzündung, Muskelstatus. Plus-Variante zusätzlich Sporttyp, Trainingsmotivation, Muskelschädigungsrisiko und Gewichtsregulation.

Stress Monitor

6 microRNAs

EPIGENETISCH · VERÄNDERBAR

let-7a-5p

let-7g-5p

miR-15a-5p

miR-16-5p

miR-21-5p

miR-106b-5p

Ergibt zwei Auswertungen: physiologisches Stresslevel (akut und chronisch) und Risiko für Spätfolgen.

Biologische Altersuhr

3 microRNAs

EPIGENETISCH · VERÄNDERBAR

miR-21

miR-24

miR-155

normalisiert gegen miR-93

Ergibt ein biologisches Alter und dessen Abweichung vom Kalenderalter in Jahren.

Telomer-Analyse

1 Parameter

ZELLULÄRE STABILITÄT

Telomerlänge (qPCR, relativ)

Referenz 112 kbp = 100 %

Ergibt die Telomerlänge in Prozent der Referenz und ein telomerbasiertes biologisches Alter.

AUF EINEN BLICK

Die sechs Panels im Vergleich.

PANEL	PARAMETER	EBENE	FÜR DEN VERLAUF	GENETISCHE ANALYSE	ERGEBNISFORM
Metabolic Health	4 + 21	Epigenetik und Genetik	nur die 4 epigenetischen	ja	Ampel 1–9
Healthy Aging	4	Epigenetik	alle 4	nein	% der Referenz, biol. Alter
Healthy Sport	8 (Plus: + 4)	microRNA (Plus: + Genetik)	nur die 8 microRNAs	nur Plus-Variante	Ampel 1–9
Stress Monitor	6	microRNA	alle 6	nein	Ampel 1–9
Biologische Altersuhr	3	microRNA	alle 3	nein	Abweichung in Jahren
Telomer-Analyse	1	Telomerlänge	ja	nein	% der Referenz, biol. Alter

Was sich wiederholen lässt

Epigenetische Marker und microRNAs verändern sich durch Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress. Nur sie eignen sich als Erfolgskontrolle.

Genetische Varianten sind angeboren und bleiben lebenslang unverändert — eine Wiederholung ist nicht sinnvoll.

Wo Aufklärung nötig ist

Zwei Panels enthalten genetische Analysen: **Metabolic Health** und die **Plus-Variante von Healthy Sport**. Dort sind Aufklärung und schriftliche Einwilligung vor der Probenahme erforderlich (Gendiagnostikgesetz).

GEMEINSAME BESTANDTEILE

Probenmaterial

Trockenblutkarte, wenige Tropfen Kapillarblut aus der Fingerbeere.
Kein Kühlversand, kein Nüchternstatus.

Lebensstil-Radar

11 Faktoren aus Selbstauskunft in Healthy Aging, Healthy Sport, Altersuhr und Telomer-Analyse.

Interventionen

Zu jedem Marker konkrete Empfehlungen mit Quelle, Menge und Hinweis — 8 bis 14 je Panel.

BEI ZWEI PANELS GEHÖRT DIE METHODIK INS GESPRÄCH

- **Biologische Altersuhr** — das zugrunde liegende Modell ist als Pilotstudie publiziert (n = 539) und hat einen mittleren absoluten Fehler von rund 10 Jahren. Der Einzelwert ist keine Altersbestimmung; belastbar ist der Verlauf.
- **Telomer-Analyse** — die qPCR-Messung streut erheblich zwischen Läufen und Laboren, aus Trockenblut stärker als aus Venenblut. Auch hier trägt der Verlauf, nicht der Einzelwert.
- Beide Musterbefunde enthalten dazu eine eigene Seite „Wissenschaftliche Einordnung“.

Die Analysen sind Beratungs- und Verlaufswerkzeuge, keine Diagnostik. Sie ersetzen keine ärztliche Beurteilung und begründen keine Heilversprechen im Sinne des Heilmittelwerbegesetzes. Verfügbarkeit und Parameterumfang nach Absprache.