
DNA Fitness Test

Individueller Nährstoffbedarf für den Schutz Ihrer Muskulatur und Knochen

Sie möchten wissen, welche Sportarten und welche Ernährung für Ihre Fitness genau richtig sind und wie Sie das Beste aus sich herausholen? Sie wollen Knochen und Muskulatur gezielt stärken und Verletzungsrisiken senken? Ihre Gene können Ihnen wertvolle Hinweise geben – für einen bis in die DNA individuellen Trainings- und Ernährungsplan.

Der cerascreen® DNA Fitness Test analysiert Genvarianten von 6 Genen in einer Speichelprobe. Diese Genvarianten liefern Hinweise auf Ihr Risiko für oxidativen Stress und Knochenabbau und darauf, welche Sportarten zu Ihrem Ausdauer-Typ und Muskelfaser-Typ passen.

- Modernste DNA-Analyse verschiedener Genvariationen
- Professionelle Auswertung im medizinischen Fachlabor
- Empfehlungen für Gesundheit und Leistung im Sport
- Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Ergebnis innerhalb von 2 Wochen nach Probeneingang



Rund um die Uhr



einfach & schmerzfrei zu Hause durchführen



Keine An- und Abreise zum Arzt



umfangreicher Ergebnisbericht



Telefon-Hotline mit Experten



Ergebnisse innerhalb weniger Tage

Die Vorteile des DNA Fitness Tests

Sportliche Leistungen erreichen Sie am besten im Einklang mit Ihrem Körper. Mit der DNA-Fitness-Analyse erhalten Sie Hinweise darauf, welche genetischen Voraussetzungen Sie mitbringen. So können Sie Ihre Ernährung und Ihr Training individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Mit dem cerascreen® DNA Fitness Test erhalten Sie eine DNA-Analyse auf dem Stand modernster Biotechnologie. Sie müssen dazu keine Wartezeiten in Kauf nehmen und in keine Klinik fahren. Ihre Probe nehmen Sie diskret und bequem zu Hause. Die professionelle Analyse übernimmt ein medizinisches Fachlabor.

Profitieren Sie von unserer Expertise: cerascreen® ist Marktführer für medizinische Probenahme- und Einsendekits in Europa, mit 8 Jahren Erfahrung in der Entwicklung und Auswertung von Tests. Wir haben mehr als 50 zugelassene Einsende-Testkits (Medizinprodukte) entwickelt, werten jährlich rund 150.000 Proben aus und beliefern 19 Länder.

Ihr Testergebnis

Sobald Ihre Probe ausgewertet ist, erhalten Sie über die mein cerascreen®-App oder Ihr Benutzerkonto auf unserer Website Ihren Ergebnisbericht. Sie können den Bericht ganz einfach an Smartphone, Tablet oder Computer einsehen und ihn bei Bedarf in ausgedruckter Form durchlesen.

Erfahren Sie in der Laboranalyse, wie sich Ausprägungen der 6 analysierten Genvarianten deuten lassen. Lernen Sie durch leicht anwendbare Empfehlungen, welcher Sport für Sie besonders geeignet sein könnte und worauf Sie in Sachen Fitness achten können. Umfangreiche Gesundheitsinformationen erklären Ihnen die Rolle Ihrer Gene für Zellgesundheit, Knochen, Muskulatur und Ausdauer.

Warum sollte ich Fitness-Gene testen?

Vermutlich haben auch Sie Sportarten, die Ihnen leichter fallen als andere und in denen Sie sich schnell verbessern konnten. In anderen kommen Sie dafür nicht mit anderen mit – egal wie viel Sie trainierten. Warum ist das so?

In der Wissenschaft mehren sich die Hinweise, dass unsere Sportlichkeit in den Genen verankert ist. Bestimmte Ausprägungen der DNA können unter anderem Muskeln, Knochen und Ausdauer beeinflussen. Ihre DNA entscheidet also über Ihre Leistungsfähigkeit in bestimmten Sportarten, wie ausdauernd Sie sind, wie Ihre Muskeln arbeiten und welche Risiken bei Ihnen erhöht sein könnten.

Der cerascreen® DNA Fitness Test hilft Ihnen dabei, Hinweise auf diese Zusammenhänge zu erlangen und Ihren Sportplan und Ihre Ernährung entsprechend anzupassen.

Wichtig: Wenn die DNA-Analyse ein erhöhtes Risiko für ein Krankheitsbild ergibt, bedeutet das nicht automatisch, dass Sie diese Krankheit auch entwickeln werden! Bei diesen genetischen Veranlagungen geht es um Wahrscheinlichkeiten und die Möglichkeit, dass Probleme auftreten. Unsere Empfehlungen rund um Fitness und Gesundheit sind zudem auch für Menschen sinnvoll, bei denen sich diese Ausprägungen nicht zeigen.

Wer sollte den Test machen?

Der Test ist für alle Menschen spannend, die im Sport Leistungen erzielen wollen, ohne die Gesundheit zu beeinträchtigen. Das lohnt sich unter anderem, wenn Sie gerade damit anfangen, intensiver Sport zu treiben und von Anfang an Verletzungsrisiken minimieren und Ihre Leistung optimieren wollen.

Haben Sie bereits Probleme beim Sport, zum Beispiel häufige Muskelverletzungen, kann der cerascreen® DNA Fitness Test ihnen unter Umständen dabei helfen, den Ursachen auf den Grund zu gehen.

Wie funktioniert der Test?

Für den DNA Fitness Test entnehmen Sie sich eine kleine Speichelprobe von der Mundschleimhaut. Dafür liegt dem Testkit ein Wattestäbchen bei, mit dem Sie die Proben in die Probenröhrchen geben. Die Speichelprobe schicken Sie dann an uns zurück, woraufhin sie im medizinischen Fachlabor analysiert werden.

Das Fachlabor nimmt eine komplexe DNA-Analyse vor. Wie lange die Analyse dauert, hängt von der Qualität der abgegebenen Probe ab – manchmal muss das Labor die Untersuchung mehrmals wiederholen. Es kann deswegen bis zu vier Wochen dauern, bis Sie das Testergebnis erhalten.

Was muss ich bei der Durchführung beachten?

Je höher die **Qualität der Probe**, desto schneller und einfacher kann das Labor sie analysieren. Sie können dazu beitragen, in dem Sie für die Probenentnahme folgende Vorgaben einhalten:

- Sie sollten **mindestens eine halbe Stunde** vor der Entnahme **nichts essen und trinken**.
- In dieser Zeit nicht die Zähne putzen und kein Mundwasser und keine Mundspülung nutzen.
- **Rauchen Sie nicht** in der halben Stunde vor der Durchführung des Tests.
- Die Probe muss **24 Stunden trocken gelagert** werden, bevor sie abgeschickt wird. In dieser Zeit trocknet die Probe über die Belüftungsmembran am Boden des Probenröhrchens.

Was sagt mir der Ergebnisbericht?

Auf Basis der **6 analysierten Gene** gibt Ihnen der Ergebnisbericht Auskunft über genetische Ausprägungen rund um Ihre Fitness. Sie erhalten jeweils eine mögliche Deutung und entsprechende Empfehlungen zu Ihren genetischen Neigungen.

Folgende **Aspekte Ihrer Fitness** werden untersucht:

- Neigung zu oxidativem Stress
- Neigung zum Knochenabbau

-
- Ausdauer-Typ
 - Muskelfaser-Typ

Welche Empfehlungen bekomme ich?

Sie erhalten jeweils Empfehlungen zu den untersuchten genetischen Ausprägungen, einschließlich Sportarten, die für Sie besonders geeignet sein könnten.

Außerdem geben wir Ihnen allgemeine Tipps für starke Knochen und starke Muskeln an die Hand, die Sie im Alltag berücksichtigen können. Dazu gehören unter anderem auch Tipps zu Ernährung und Supplementierung sowie Rezept-Ideen.

Was ist die Neigung zu oxidativem Stress?

In Ihrem Körper herrscht oxidativer Stress, wenn sich dort sehr viele sogenannte freie Radikale tummeln. Freie Radikale sind Sauerstoffmoleküle, die Entzündungen in Zellen verursachen können und unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Hautalterung begünstigen sollen.

Dieser oxidative Stress kann zum Beispiel durch intensives Training entstehen und das Risiko von Muskelverletzungen erhöhen. Begünstigt wird das möglicherweise durch eine genetische Veranlagung. Dann lohnt es sich besonders, den oxidativen Stress zu senken.

Helfen können unter anderem die Gegenspieler der freien Radikale, die Antioxidantien. Sie schützen die Zellen vor den schädlichen Einflüssen des oxidativen Stresses. Über die Ernährung können wir Antioxidantien gezielt zuführen, antioxidative Nährstoffe sind beispielsweise die Vitamine C, E und B2, Zink, Selen und Jod sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Was ist die Neigung zum Knochenabbau?

Die im Test untersuchten Genvarianten weisen darauf hin, wie schnell Ihr Körper Kollagen abbaut und wie aktiv Vitamin D bei Ihnen ist.

Kollagen ist das Protein, das im Körper am häufigsten vorkommt. Besonders wichtig ist es für das Bindegewebe und die Knochen. Um Kollagen herstellen zu können, brauchen Sie bestimmte Aminosäuren und ausreichend Vitamin C.

Vitamin D wird unter anderem benötigt, damit der Darm den Mineralstoff Calcium ausreichend aufnehmen kann. Calcium wiederum ist unerlässlich für die Stabilität der Knochen. Deswegen kann ein Vitamin-D-Mangel auch einen Calciummangel mit sich ziehen und so die Gefahr einer Osteoporose erhöhen.

Haben Sie eine erhöhte Neigung zum Knochenabbau, lohnt es sich besonders, auf die Versorgung mit Vitamin D und Calcium zu achten und Ihren Körper so bei der Bildung von Kollagen zu unterstützen.

Was ist der Ausdauer-Typ?

Je nachdem, wie verschiedene Genvarianten ausfallen, zeigen Menschen eine Neigung dazu, mehr oder weniger Ausdauer beim Sport zu haben. Weisen Ihre Gene auf den Ausdauer-Typ hin, dann könnten sich beispielsweise Ballsportarten und Langstreckenläufe für Sie eignen. Ihr persönlicher Ergebnisbericht gibt Ihnen einige Vorschläge für Sportarten, die zum ermittelten Ausdauer-Typ passen.

Wichtig dabei: Selbst wenn Sie kein Ausdauer-Typ sind, ist es sinnvoll, zumindest ein wenig Ausdauertraining zu machen – denn das ist erwiesenermaßen gut für Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Was ist der Muskelfaser-Typ?

Unsere Skelettmuskulatur besteht aus zahlreichen Muskelfasern, die sich zusammenziehen können und uns dadurch Bewegungen überhaupt erst ermöglichen. Die Muskelfasern lassen sich danach unterscheiden, wie schnell und kraftvoll sie sich zusammenziehen können. Es gibt:

- **Langsame Muskelfasern** (Slow-Twitch-Fasern)
- **Schnelle Muskelfasern** (Fast-Twitch-Fasern)
- **Intermediäre Muskelfasern** (Mischung aus langsamen und schnellen)

Sie haben alle diese Muskelfaser-Typen im Körper. Aber bei vielen herrscht eine bestimmte Art vor – Hinweise darauf stecken in den im Test untersuchten Genvarianten.

Die Muskeln von Menschen, die **vor allem langsame Muskelfasern** haben, neigen zum Beispiel dazu, beim Sport nur langsam zu ermüden. In diesem Fall eignet sich die Muskulatur unter anderem für Langstreckenläufe, Fahrradfahren und Ausdauerschwimmen.

Schnelle Muskelfasern wiederum ermüden schneller, zucken aber auch schnell und kraftvoll. Sie sind beispielsweise für Sprints und Turnen hilfreich.

Welche Gene werden untersucht?

Der cerascreen® Fitness Test untersucht mit moderner Biotechnologie bestimmte Ausprägungen von fünf Genen. Diese Genvarianten werden auch als Genotypen bezeichnet.

Hier stellen wir Ihnen die Gene und Genvarianten vor:

- **SOD2:** Der untersuchte Genotyp kann dazu führen, dass die beiden Gene in geringerem Maße gebildet werden. Das wirkt sich auf die Kodierung bestimmter Antioxidantien aus. Das Risiko für oxidativen Stress könnte dann erhöht sein.

- **Co11A1:** Der untersuchte Genotyp hängt mit der Bildung von Kollagen und einem erhöhten Knochenabbau zusammen.
- **VDR:** Der untersuchte Genotyp hängt mit der Aktivität von Vitamin D und der Abnahme der Knochendichte zusammen.
- **ADRB3:** Der untersuchte Genotyp hängt mit der Steuerung des Fettstoffwechsels und der Ausdauerleistung im Sport zusammen.
- **ACTN3:** Der untersuchte Genotyp hängt damit zusammen, wie schnell Ihre Muskelfasern sich zusammenziehen.

Für wen ist der Test nicht geeignet?

Der DNA Fitness Test ist für bestimmte Personengruppen nicht oder nur eingeschränkt geeignet:

Menschen mit **ansteckenden Krankheiten wie Hepatitis und HIV** dürfen den DNA Fitness Test nicht durchführen.

Schwangere und stillende Frauen sollten den DNA Fitness Test nur unter ärztlicher Begleitung durchführen. Für sie gelten auch die Referenzwerte und Empfehlungen nicht, sie sollten sich Empfehlungen zum Testergebnis also von Ihrem Arzt oder Therapeuten einholen.

Der DNA Fitness Test eignet sich nicht für **Kinder unter 18 Jahren**.

Der Test ist nicht dazu da, **Krankheiten** zu diagnostizieren. Leiden Sie beispielsweise unter starken Schmerzen, wenden Sie sich an einen Arzt.

Alle Vorteile im Überblick:

- individuelle Auswertung
- von Experten entwickelt
- sicher und vertraulich
- Analyse im Fachlabor
- eigener, sicherer Kundenbereich
- persönliche Beratung