DNAnutriControl
lifestyle

Burnout Sensor

Max Mustermann
DEMO_ML

ProGenom
www.progenom.com

ANSCHREIBEN

Sehr geehrter Herr Mustermann,

Ihre Probe für die Analyse ist am 31.05.2017 bei uns im Labor eingetroffen und wurde anschließend nach höchsten ISO 15189 Labor-Qualitätsstandards ausgewertet. Die Ergebnisse wurden anschließend von 2 unabhängigen Genetikern und Molekularbiologen ausgewertet und von mir, dem Laborleiter persönlich, freigegeben. Nach der Freigabe wurde Ihr persönlicher Bericht individuell für Sie zusammengestellt. Diesen möchte ich Ihnen hiermit in der gewünschten Form übermitteln.

Ich bedanke mich herzlich für Ihr Vertrauen und hoffe, dass Sie mit unserem Service zufrieden sind. Wir freuen uns über Ihre Fragen und Anregungen, denn nur so können wir unseren Service kontinuierlich verbessern.

Ich hoffe, die Analyse hat Ihre Erwartungen erfüllt.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Daniel Wallerstorfer BSc.
Laborleiter

Burnout Sensor

Persönliches Analyseergebnis von:
Max Mustermann | Geburtsdatum: 01/01/1990

Bestellnummer:
DEMO_ML

Dieser Bericht beinhaltet persönliche medizinische und genetische Daten und ist vertraulich zu behandeln.

ProGenom
www.progenom.com

GEWICHTS-GENE
Wurde nicht bestellt

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN
Wurde nicht bestellt

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN
Wurde nicht bestellt

IHR ABNEHMPROGRAMM
Wurde nicht bestellt

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN
Wurde nicht bestellt

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

Burnout Sensor

Effektive Stress-Reduktion und Burnout-Vorsorge

Stress und Burnout-Syndrom

Burnout-Syndrom ist ein Zustand der emotionalen, mentalen und physischen Erschöpfung, verursacht durch ein hohes Maß an Dauerstress. Er tritt bei Menschen auf, die sich mit ihren Aufgaben und Anforderungen überfordert fühlen und führt dazu, dass diese sich emotional ausgelaugt fühlen. Mit dem Aufkommen des Burnouts verlieren Patienten an Energie, fühlen sich hilflos und hoffnungslos und verlieren Motivation für jene Arbeit, die ihnen früher gut gefiel.

Die Anzeichen und Symptome des Burnout-Syndroms entwickeln sich langsam und mit der Zeit. Das sind typische Anzeichen dafür, dass sich möglicherweise ein Burnout-Syndrom entwickelt:

- Die meiste Zeit müde und erschöpft
- Häufiges erkranken
- Wiederkehrende Kopfschmerzen und Muskelschmerzen
- Veränderungen des Appetits
- Mehr Schlaf bzw. Probleme beim Einschlafen

Emotionale Auffälligkeiten

- Sich als Versager fühlen
- Ausdruck von Selbstzweifeln
- Gefühl der Hilflosigkeit oder Niedergeschlagenheit
- Gefühl man hat niemanden auf der Welt
- Motivationsverlust an sonst angenehmen Tätigkeiten
- Pessimistischer Blick in die Zukunft
- Verringerte Zufriedenheit
- Verringertes Gefühl der Erfüllung

Verhaltensauffälligkeiten

- Sich Pflichten entziehen
- Soziale Isolation
- Zaudern
- Missbrauch von Nahrung, Drogen oder Alkohol zum Zweck der Bewältigung
- Den Frust an anderen auslassen
- Unregelmäßige Arbeitsanwesenheit

Stress

Obwohl andauernder Stress eine der Hauptursachen des Burnout-Syndroms ist, ist Stress an sich ein ganz anderer geistiger Zustand.
Stress ist in der Regel ein Zustand, in dem man sich mit Anforderungen und Belastungen überwältigt fühlt, und in dem einem alles "zu viel" wird. Personen die unter Stress leiden sind gewöhnlich der Ansicht, es handele sich um einen vorübergehenden Zustand, der besser wird,

ProGenom
www.progenom.com

sobald man die Dinge wieder unter Kontrolle hat.

Das Burnout-Syndrom hingegen wird tendenziell als ein Zustand von "nicht genug" charakterisiert, da er Energie raubt, und man sich leer, unmotiviert und gleichgültig fühlt. Menschen, die am Burnout-Syndrom leiden, fehlt die Energie, Motivation und Überzeugung, dass sich Dinge in der Zukunft bessern werden.

Stress vs. Burnout

Stress

- Gekennzeichnet durch Überengagement
- Emotionen sind überreaktiv
- Erzeugt Dringlichkeit und Hyperaktivität
- Energieverlust
- Führt zu Angststörungen
- Primärschaden ist körperlich
- Kann einen vorzeitigen Tod verursachen

Burnout

- Charakterisiert durch Rückzug
- Emotionen sind abgestumpft
- Erzeugt Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit
- Verlust von Motivation, Idealen und Hoffnung
- Führt zur Loslösung und Depression
- Primärer Schaden ist emotional
- Kann das Leben als nicht lebenswert erscheinen lassen

ProGenom
www.progenom.com

Relevante Gene für Stress

In der Wissenschaft wurden bereits Gene und Polymorphismen identifiziert, die mit Stress-assoziierten Eigenschaften in Verbindung gebracht werden. Durch die Analyse dieser Polymorphismen lassen sich diese Eigenschaften feststellen.

Genetische Eigenschaften

SYMBOL	rs NCBI	POLYMORPH.	GENOTYP
COMT	rs4680	G>A	A/G

LEGENDE: SYMBOL = Name der untersuchten genetischen Variation, rsNCBI = Bezeichnung der untersuchten genetischen Variation, GENOTYP = Ergebnis.

Zusammenfassung der Auswirkung

Hier sehen Sie eine Zusammenfassung der Auswirkung, die die genetischen Variationen auf ihre Gesundheit und ihren Körper haben:

- Normale Leistung in Stress-Situationen
- Normale emotionale Widerstandsfähigkeit gegen negative Gefühle
- Kein überdurchschnittlich impulsives Verhalten

Leistung in Stress-Situationen

NORMAL BESSER

Impulsives Verhalten

NORMAL IMPULSIVER

Widerstandsfähigkeit gegen negative Gefühle

NORMAL HÖHER

ProGenom
www.progenom.com

Vorsorge

Menschen mit erhöhtem Risiko für Burnout-Syndrom oder übermäßiger Stress-Reaktion sollten sich über die Auslöser und Ursachen von Stress und Burnout im Klaren sein. Kenntnis der Umweltfaktoren, die zur Entwicklung von Stress oder Burnout-Syndrom beitragen, ermöglicht es Ihnen Ihren privaten und beruflichen Lebensstil zu ändern, um diese Faktoren zu reduzieren.

Das Gefühl keine Kontrolle über Ihre Arbeit zu haben

Menschen, die meinen, dass sie wenig oder keine Kontrolle über ihre Arbeit haben, sind tendenziell gestresster als Menschen, die meinen für ihre berufliche Karriere selbst verantwortlich zu sein. Sollte dies ein Problem sein, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten darüber, wie Sie Ihre Karriere umstrukturieren können, um mehr Kontrolle darüber zu gewinnen, was Sie tun und in welche Richtung Ihre Karriere geht.

Mangel an Belohnung und Anerkennung gut geleisteter Arbeit

Menschen, die meinen, dass ihre gut geleistete Arbeit nicht ausreichend anerkannt wird, sind tendenziell frustrierter über ihren Beruf. Sollte dies ein Problem sein, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihre Probleme mit seinem/ihrem Kommunikationsstil und finden Sie heraus, ob sich die Situation verbessern lässt. Oftmals ist sich der Vorgesetzte nicht über seinen Mangel an Anerkennung guter Arbeit bewusst.

Übermäßig anspruchsvolle oder unklare Arbeitserwartungen

Mitarbeiter, die nicht genau wissen, welche Erwartungen an Sie gestellt werden bzw. die sich nicht sicher sind, welche Ziele und Vorgaben sie erreichen sollen, neigen bei der Arbeit zu mehr Stress. Falls dies ein Problem ist, bitten Sie Ihren Vorgesetzten, Ihnen die Anforderungen und Meilensteine, die Sie zu erreichen haben, zu erklären.

Monotone oder unterfordernde Arbeit

Eine erhöhte Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von Burnout-Syndrom besteht bei Menschen, die im Beruf unterfordert sind. Sollte dies ein Problem sein, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihren Mangel an Herausforderungen und finden Sie heraus, ob Sie neue Aufgaben übernehmen können, um die Situation zu verbessern.

Arbeiten in einer chaotischen oder belastenden Umgebung

Äußerst chaotische Arbeitsplätze oder bestimmte Berufe, in denen man Unordnung und Chaos ausgesetzt ist, bringen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit der Entwicklung eines Burnout-Syndrom mit sich. Falls dies ein Problem ist, finden Sie heraus, ob Sie Ihren Arbeitszeitplan umstrukturieren oder teilweise vom Heimbüro aus arbeiten können, um die Situation zu ändern.

ProGenom
www.progenom.com

Zu viel Arbeit ohne genug Zeit für Geselligkeit und Entspannung

Stellen Sie sicher, dass Sie die richtige Balance zwischen Arbeits- und Privatleben haben, sich mit Freunden unterhalten und Dinge tun, die Sie genießen. Treten Sie Vereinen bei und werden Sie sozial aktiv, um Ihren sozialen Kontakt zu erhöhen. Es wurde bewiesen, dass auch körperliche Betätigung dabei hilft, Ihre Stimmung zu verbessern und zu stabilisieren und sollte deshalb gefördert werden.

Mangel an engen und unterstützenden Beziehungen

Versuchen Sie sich mit freundlichen, positiven Menschen zu umgeben, deren Gesellschaft Sie genießen.

Zu viel Verantwortung übernehmen

Für zu viele Aufgaben verantwortlich zu sein, erhöht den Stress und das Risiko der Entwicklung von Burnout-Syndrom. Versuchen Sie Ihre Verantwortungen mit anderen Menschen, die Sie umgeben zu teilen und scheuen Sie sich nicht davor, andere um Hilfe zu bitten, wenn Sie sie brauchen.

Mangel an Schlaf

Schlafentzug trägt wesentlich zu depressiven Gefühlen und niedriger Stresstoleranz bei. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend schlafen und einen regelmäßigen Schlafrhythmus einhalten.

Perfektionismus

Perfektionisten haben ein erhöhtes Risiko für Burnout-Syndrom, da sie nie das Gefühl haben etwas sei gut genug. Dies führt zu einem erhöhten Maß an Stress und steigert die Wahrscheinlichkeit eines Burnout-Syndroms. Perfektionisten sollten sich darüber bewusst sein und lernen sich bei Aufgaben mit einer Leistung von 90% zufrieden zu geben.

Pessimistische Ansicht des eigenen Ichs und der Welt

Pessimistische Ansichten neigen dazu die Entwicklung des Burnout-Syndroms zu fördern. Versuchen Sie sich auf positiven Aspekte an Ihnen und der Welt zu konzentrieren.

Die Notwendigkeit die Kontrolle zu haben

Menschen die zum Mikromanagement neigen und alles kontrollieren müssen, tendieren zu mehr Stress, wenn viele Aufgaben zu bewältigen sind. Versuchen Sie einen Teil Ihrer Arbeit, an andere zu delegieren, denen Sie vertrauen und von denen Sie denken, dass sie die Aufgaben gut erfüllen werden.

Was Sie tun sollten

Versuchen Sie Wert in Ihrer Tätigkeit zu finden

Versuchen Sie die positiven Aspekte Ihrer Arbeit zu finden und konzentrieren Sie sich auf die Wertschöpfung, die aus ihr entsteht.

Finden Sie die richtige Balance

Wenn Sie sich von Ihrer Arbeit nicht erfüllt fühlen, finden Sie ein Hobby, das Sie genießen. Reisen Sie, nehmen Sie sich ein paar Tage frei, um einen Mini-Urlaub zu machen und treffen Sie sich mit Freunden.

Befreunden Sie sich mit Arbeitskollegen

Versuchen Sie Kontakte zu Ihren Kollegen zu knüpfen und schließen Sie bei der Arbeit Freundschaften. Dies lindert Stress und verbessert Ihre Arbeitseinstellung.

Gönnen Sie sich wenn nötig eine Auszeit

Falls Sie sich einem Burnout nahe fühlen, müssen Sie eine gewissen Zeit lang völligen Abstand zur Arbeit nehmen. Nutzen Sie ein langes Wochenende oder Ihre restlichen Urlaubstage, um abzuschalten und Ihre Batterien wieder aufzuladen.

Grenzen setzen

Überfordern Sie sich nicht und lernen Sie neue Verantwortungen abzulehnen. Setzen Sie ein gewisses Maß an Zeit für die Arbeit und eine gewisse Zeit für Ihren Genuss fest und machen Sie keine Ausnahmen.

Nehmen Sie eine tägliche Pause von Technologie

Definieren Sie eine Zeit, in der Sie Ihr Handy ausschalten, Ihren Laptop beiseite legen und sich von der Welt trennen, um sich zu entspannen.

Seien Sie kreativ

Kreativität wirkt Wunder gegen Burnout, da sie Emotionen und Motivation weckt. Beginnen Sie ein neues Projekt, das nichts mit Arbeit zu tun hat und genießen Sie es.

Entspannen Sie sich

Bestimmte Entspannungstechniken können Stress reduzieren und Ihnen helfen sich von einem anstrengenden Tag zu erholen. Aktivitäten wie Yoga, Meditation und tiefes Atmen aktivieren die Entspannungsreaktion des Körpers.

Schlafen Sie sich gut aus

Legen Sie einen regelmäßigen Schlafrhythmus fest und halten Sie sich daran. Ausgeruht haben Sie eine höhere Toleranz gegenüber Stress und können Stress-Situationen besser bewältigen.

Seien Sie sozial

Treffen Sie sich öfter mit Freunden, werden Sie sozial aktiv und treten Sie möglicherweise sogar einem Club bei.

Wie Sie trainieren sollten

Trainieren Sie regelmäßig

30 Minuten Bewegung pro Tag wären optimal. Wenn nötig, unterteilen Sie diese in kleine Sitzungen von je 10 Minuten.

Machen Sie rhythmische Übungen

Übungen, in denen Sie Arme und Beine bewegen, bieten eine effektive Möglichkeit Ihre Stimmung zu heben. Sie steigern Ihre Konzentration und Energie und entspannen den Geist und Körper. Übungen wie Spazieren, Rennen, Krafttraining, Schwimmen, Kampfsport oder Tanzen eignen sich ideal für den Stressabbau.

Denken Sie dabei an Ihre Übung

Versuchen Sie sich darauf zu konzentrieren, wie sich die Bewegungen anfühlen. Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre Gedanken, sondern darauf wie Ihre Füße sich anfühlen, wenn sie den Boden berühren, wie Ihre Beine sich anfühlen, wenn Sie sie bewegen und wie sich der Wind in den Haaren anfühlt. Genießen Sie den Sport und den Abstand von Ihren üblichen Gedanken.

Was Sie essen sollten

Vermeiden Sie zu viele Kohlenhydrate

Kohlenhydrate und Zucker können zwar Ihre Stimmung vorübergehend verbessern (weshalb sie auch Komfortnahrung genannt werden), führen jedoch später zu einem raschen Absturz der Stimmung und Energie.

Vermeiden Sie stimmungsverändernde Stoffe

Substanzen wie trans-Fettsäuren, Koffein und Lebensmittel mit Hormonen können sich negativ auf Ihre Stimmung auswirken.

Erhöhung der Zufuhr von Omega-3-Fettsäure

Omega-3-Fettsäuren verbessern bei einigen Personen die Stimmung, weshalb Quellen dieser Fettsäuren zu erhöhen sind (fetthaltige Fische wie Lachs, Hering, Makrele, Sardellen und Sardinen, pflanzliche Öle wie Leinöl).

Vermeiden Sie Nikotin

Nikotin ist ein starkes Stimulans, das tendenziell mehr Angst und Stress verursacht als es lindert.

Trinken Sie keinen Alkohol

Alkohol mag zwar vorübergehend Sorgen reduzieren, zu viel und regelmäßiger Alkoholkonsum kann jedoch allgemeine Angst erhöhen.

GEWICHTS-GENE
Wurde nicht bestellt

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN
Wurde nicht bestellt

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN
Wurde nicht bestellt

IHR ABNEHMPROGRAMM
Wurde nicht bestellt

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN
Wurde nicht bestellt

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

WISSENSCHAFT

Dieses Kapitel zeigt die Wissenschaft hinter dem Test.

Burnout

COMT - Catechol-O-methyltransferase (rs4680)

Das Enzym Catechol-O-Methyltransferase (COMT) kann verschiedene Stoffe (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Östrogen) inaktivieren und dem Abbau zuführen. Außerdem kann COMT diverse Medikamente in ihrer Wirkung hemmen. Der COMT Polymorphismus rs4680 wird mit psychologischen Störungen wie Schizophrenie, Essstörungen und Alkoholismus assoziiert.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	A/A	15%	**Höhere Impulsivität**
X	A/G	44%	**Keine Auswirkung**
	G/G	41%	**Bessere Leistung in Stress-Situationen** **Höhere emotionale Widerstandsfähigkeit gegen negative Gefühle**

Literatur

Stein DL et al. Warriors versus worriers: the role of COMT gene variants. CNS Spectr. 2006 Oct,11(10):745-8.

Smolka MN et al. Catechol-O-methyltransferase val158met genotype affects processing of emotional stimuli in the amygdala and prefrontal cortex. J Neurosci. 2005 Jan 26,25(4):836-42.

Zubieta JK et al. COMT val158met genotype affects mu-opioid neurotransmitter responses to a pain stressor. Science. 2003 Feb 21,299(5610):1240-3.

Armbruster D et al. Variation in genes involved in dopamine clearance influence the startle response in older adults. J Neural Transm (Vienna). 2011 Sep,118(9):1281-92.

Soeiro-De-Souza MG et al. Association of the COMT Met^{158} allele with trait impulsivity in healthy young adults. Mol Med Rep. 2013 Apr,7(4):1067-72.

Wichers M et al. The catechol-O-methyl transferase Val158Met polymorphism and experience of reward in the flow of daily life. Neuropsychopharmacology. 2008 Dec,33(13):3030-6.

LEGENDE: ERG = Ihr persönliches Analyseergebnis (mit einem X gekennzeichnet), GENOTYP = Die verschiedenen Varianten des Gens (Allele genannt), POP = Prozentuale Verteilung der verschiedenen genetischen Varianten in der Bevölkerung (Population), ERGEBNISMÖGLICHKEITEN = Einfluss der genetischen Variation.

ProGenom
www.progenom.com

GEWICHTS-GENE
Wurde nicht bestellt

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN
Wurde nicht bestellt

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN
Wurde nicht bestellt

IHR ABNEHMPROGRAMM
Wurde nicht bestellt

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN
Wurde nicht bestellt

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

ZUSATZINFORMATION

In diesem Kapitel erhalten Sie nützliche und hilfreiche Informationen

NutriMe Complete
Wie es wirkt

Jeder Mensch ist anders und mit der Analyse der mehr als 50 Gene, gibt es mehr als 700 Trillionen verschiedene genetische Profile, wovon nur eines zu Ihnen passt. Jedes dieser Profile hat andere Stärken und Schwächen und benötigt eine individuelle Versorgung an Mikronährstoffen.

NutriMe Complete - Eine eigens für Sie nach Ihren Genen zusammengestellte Mikronährstoffmischung, um Ihre angeborenen Stärken zu fördern und die Schwächen zu kompensieren. Nehmen Sie Ihre persönliche Mikronährstoffmischung ein, um Ihrem Körper das zu geben was er braucht.

Mikrotransporter - Optimierte Aufnahme in den Körper

Die Vitamine und Mineralstoffe werden in ihrer Verarbeitung in kleine Kügelchen, sogenannte Mikrotransporter, verpackt. Das ermöglicht die einfache Mischung von unterschiedlichen Mengen einzelner Mikrotransporter und ihrer enthaltenen Mikronährstoffe. Bei manchen Menschen enthält die fertige Mischung einen höheren Anteil an Vitamin C-haltigen Mikrotransportern, bei Anderen einen höheren Anteil an kalziumhaltigen Mikrotransportern. So lässt sich durch eine gezielte Mischung jedes beliebige Mikronährstoffrezept schnell und genau erstellen. Zusätzlich sind die Mikronährstoffe durch ihre Verpackung in die harten Mikrotransporter besser vor Sauerstoff geschützt und bleiben im Vergleich zu aufgelösten Mikronährstoffen deutlich länger stabil.

Info: Um Ihre persönliche Mikronährstoffmischung nach Ihren Genen zusammenstellen zu können, benötigen wir die Analyseergebnisse der relevanten Gene. Sollten wir Ihre DNA noch nicht vernichtet haben und Sie ein Produkt bestellen, für das wir noch nicht die richtigen Gene analysiert haben, würden wir die Gene auf eigene Kosten analysieren um Ihre Bestellung abschließen zu können. Mit Ihrer Bestellung geben Sie uns die Erlaubnis dies zu tun.

NutriMe Complete

Die genetische Mikronährstoffmischung, die Ihr Körper braucht!

Einfach jeden Morgen diese individuelle Nahrungsergänzungsmittelmischung einnehmen, um über den ganzen Tag mit den für Ihre Genetik wichtigen Mikronährstoffe in der richtigen Dosis versorgt zu sein.

Jetzt bestellen!

...bei Ihrem Betreuer

Tel. +49 (0) 2942 6091
info@progenom.com
www.progenom.com

...Online auf:

www.ProGenom.com

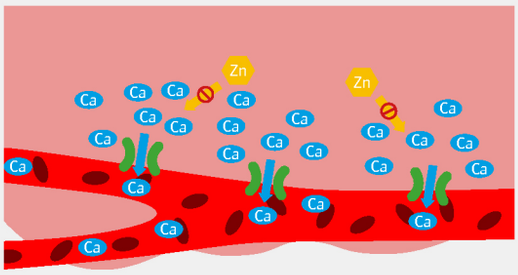
Ihr Rezeptcode:

DEMO_ML

Optimierte Aufnahme in den Körper

Die optimale Aufnahme von Mikronährstoffen in den Körper ist ein komplexes Thema, da viele der Stoffe sich gegenseitig in der Aufnahme hemmen können. Deshalb ist es von großer Bedeutung, wie, wo und in welcher Geschwindigkeit die Mikronährstoffe im Darm ausgeschüttet werden.

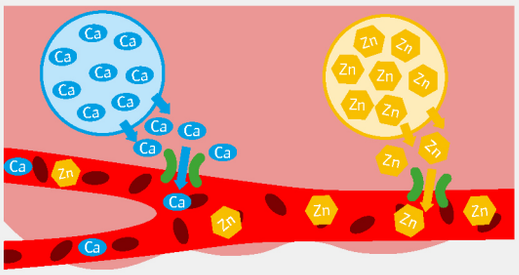
Standardmikronährstoffe: Gegenseitige Aufnahmehemmung



Aufnahmeblockade bestimmter Mikronährstoffe

Bestimmte Mikronährstoffe werden über dieselben Prozesse/Kanäle in den Körper aufgenommen. Ein gutes Beispiel hierfür sind Kalzium und Zink. Wird eine Kalzium/Zink-Pulvermischung in einer Gelatinekapsel eingenommen, so werden beide Pulver im Darm frei. Die Darmschleimhaut beginnt anschließend zum Beispiel Kalzium, das typischerweise in deutlich höherer Dosis verabreicht wird, über eine limitierte Anzahl an Kalziumkanälen aufzunehmen. Das Zink, das ebenfalls über diese Kanäle aufgenommen werden sollte, wird jedoch von der Menge an Kalzium verdrängt und bleibt so in vielen Fällen großteils im Darm, bis es wieder ausgeschieden wird. Aus diesem Grund können bestimmte Mikronährstoffe nicht zusammen in derselben Form verabreicht werden. Vorsicht also bei Mikronährstoffen wie Brausetabletten oder Gelatinekapseln, die zum Beispiel Kalzium und Zink gemeinsam beinhalten.

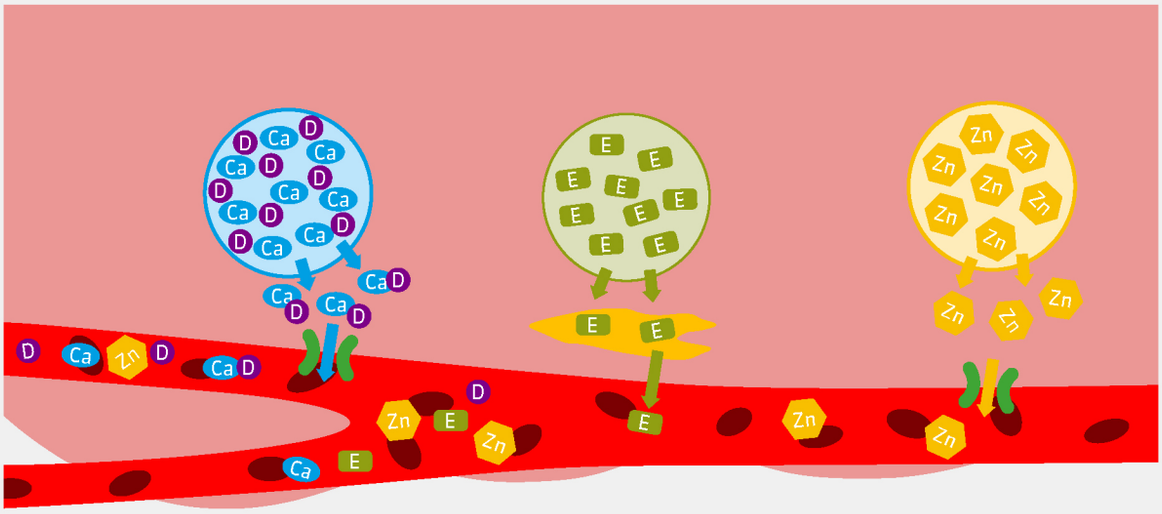
NutriMe Complete - Optimierte Aufnahmeeigenschaften



Räumlich getrennte Ausschüttung für bessere Aufnahme

Die Mikrotransporter werden so hergestellt, dass sich gegenseitig blockierende Stoffe nicht in den selben Kügelchen befinden. Somit wird zum Beispiel Kalzium an einer Stelle des Darms und Zink an einer anderen Stelle des Darms ausgeschüttet. Somit wird jeder dieser Mikronährstoffe fernab von anderen, blockierenden Mikronährstoffen aufgenommen. Zusätzlich werden durch die kontinuierliche aber geringe Ausschüttung an Mikronährstoffen die Aufnahmemechanismen nicht so stark beansprucht, sodass es nur zur Aufnahme eines der Mikronährstoffe kommen würde.

NutriMe Complete - Optimierte Aufnahme jedes Mikronährstoffs



Mikrotransporter - Optimierte Aufnahme in den Körper

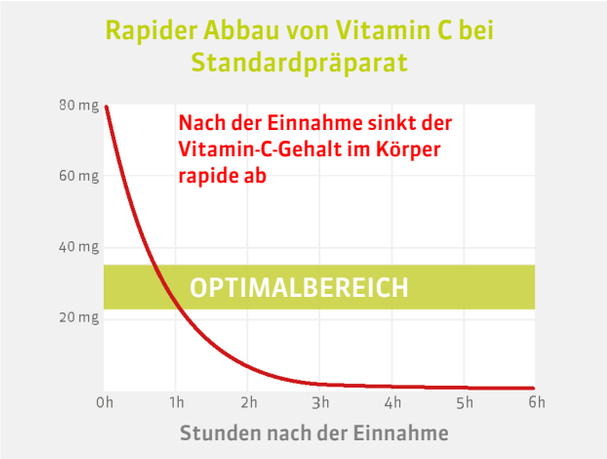
Zudem ist bekannt, dass bestimmte Mikronährstoffe sich gegenseitig bei der Aufnahme unterstützen. Deshalb werden zum Beispiel Vitamin D und Kalzium zusammen aus denselben Mikrotransportern ausgeschüttet, damit die Aufnahme der Mikronährstoffe bestmöglich gefördert wird.

Bestimmte fettlösliche Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin E, benötigen Trägerfette, um in den Körper aufgenommen zu werden. Aus diesem Grund wird bei Vitamin E-Präparaten häufig empfohlen, diese zusammen mit einer fetthaltigem Mahlzeit zu sich zu nehmen. Dabei kann sich das Vitamin E im Nahrungsfett auflösen und darüber in den Körper aufgenommen werden. Die Mikrotransporter speichern das Vitamin E so lange, bis es später mit Nahrungsfetten in Verbindung kommt und dann schließlich aufgenommen werden kann. Vor der Mahlzeit wird es auch in geringem Maß durch die Kombination mit den ebenfalls enthaltenen Omega 3-Fettsäuren oder Phytosterolen in den Körper aufgenommen.

NutriMe Complete - Richtige Versorgung über den gesamten Tag

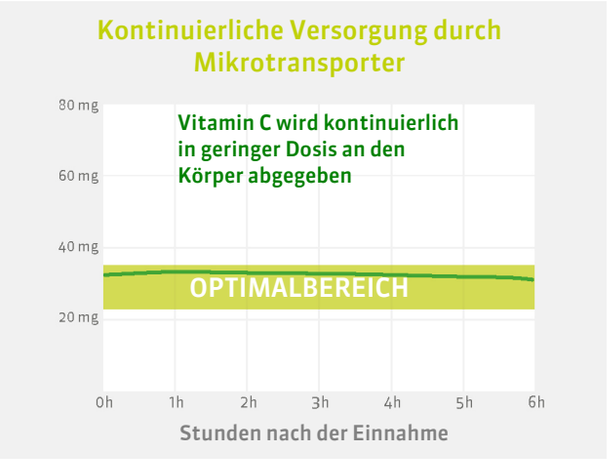
Eine falsche Dosierungsform kann bei Mikronährstoffen sehr schnell dazu führen, dass der Körper nicht ausreichend versorgt ist. Deshalb ist bei Mikronährstoffpräparaten immer darauf zu achten, wie und in welcher Geschwindigkeit diese an den Körper abgegeben werden.

Standardvitamine: Zu schnell vom Körper abgebaut



Die meisten Mikronährstoffpräparate lösen sich in Wasser sofort auf und werden somit im Darm auch sofort an den Körper abgegeben und in den Blutkreislauf aufgenommen. Dies hat einige entscheidende Nachteile: Vitamin C wird vom Körper sehr schnell wieder entfernt; mit einer Halbwertszeit von 30 Minuten verliert der Körper jede halbe Stunde die Hälfte des im Blut befindlichen Vitamin C. Von der typischen Tagesmenge an 80 mg Vitamin C sind schon nach 2 Stunden nur noch etwa 5 mg übrig. Nach 4 Stunden sind es weniger als 1 mg und somit unter der wirksamen Grenze.

NutriMe Complete - Dauerhafte Versorgung



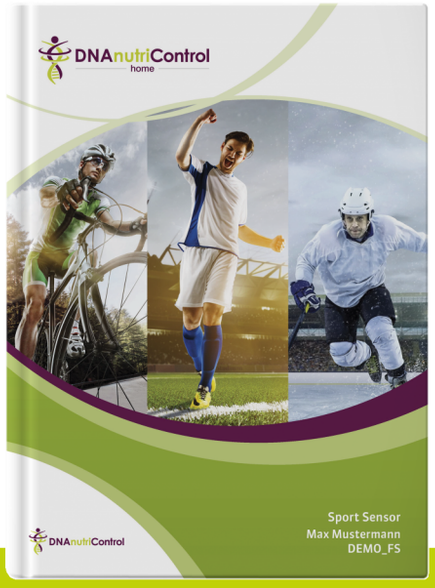
Da der Körper also Vitamin C sehr schnell wieder abbaut, ist es notwendig, den Körper ständig mit geringen Mengen an Vitamin C zu versorgen. Die Mikrotransporter wurden so entwickelt, dass sie die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe über den ganzen Tag langsam an den Körper abgeben. Dadurch wird der Körper, obwohl er Vitamin C sehr schnell wieder abbaut, ständig mit der optimalen Dosis des Vitamins versorgt.

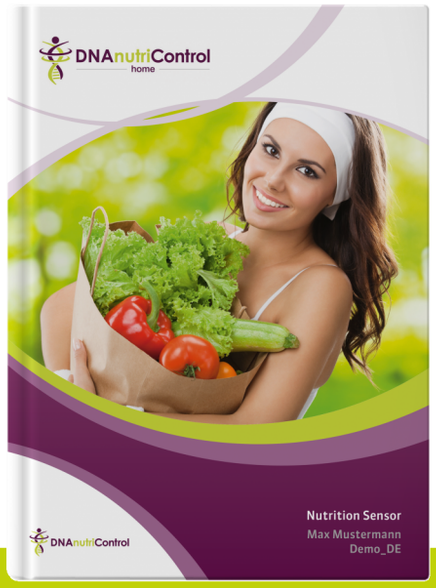
NutriMe Complete - Ein lebenslanges Produkt immer nach neuestem Stand der Wissenschaft

Die Wissenschaft kommt immer wieder auf neue Erkenntnisse im Bereich der Genetik, Krankheitsprävention und Mikronährstoffe. Da es sich bei Ihrer personalisierten Mikronährstoffmischung um ein lebenslang anzuwendendes Mikronährstoffpräparat handelt, haben wir die Möglichkeit, jede neue Mischung individuell an neue Gegebenheiten wie Ihr Alter, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und aktuelle Empfehlungen in der gesunden Ernährung anzupassen. Deshalb werden sich die individuellen Mikronährstoffmengen von Bestellung zu Bestellung leicht ändern und individuell an die neuen Gegebenheiten angepasst. Somit haben Sie mit Ihrer personalisierten Mikronährstoffmischung ein genau nach Ihren Genen zusammengestelltes Produkt, das immer nach dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik zusammengestellt wird.

Ein Produkt auf Basis verschiedener Analysen

Verschiedene Analysen aus unserem Portfolio können auf die Zusammenstellung Ihrer persönlichen Mikronährstoffmischung Einfluss nehmen. Somit ist es egal, ob Sie eine Analyse für gesunde Ernährung, eine Analyse für bessere sportliche Leistung oder eine Analyse für optimale Mikronährstoffversorgung der Muttermilch durchgeführt haben. Alle Ergebnisse, die wir zur Verfügung haben, werden automatisch und ohne Mehrkosten integriert.





NutriMe Complete - Höchste Qualität an Rohstoffen

Ihre personalisierte Mikronährstoffmischung besteht aus einer Vielzahl von verschiedenen Rohstoffen, die nach höchsten Qualitätsstandards ausgewählt und hochwertig verarbeitet werden. Dabei wird besonderes Augenmerk auf Bioverfügbarkeit (wie gut und schnell der Mikronährstoff aufgenommen werden kann), Verträglichkeit und Reinheit gelegt.

Biologische oder pharmazeutische Quellen?

Vitamine und Mineralstoffe können aus verschiedenen Quellen gewonnen werden. Zum einen gibt es die pharmazeutische Herstellung, bei der die Vitamine, Mineralstoffe und -salze in chemischen Reaktionen hergestellt und anschließend aufgereinigt werden. Zum anderen gibt es natürliche, biologische Quellen. Dabei werden häufig Pflanzen, die eine hohe Konzentration an diesen Mikronährstoffen beinhalten, geerntet und anschließend aufkonzentriert. Das daraus resultierende Extrakt ist anschließend stark an dem gewünschten Vitamin angereichert. Pharmazeutisch hergestellte, sowie auch natürliche Vitamine haben, ihre Vor- und Nachteile. Pharmazeutisch hergestellte Vitamine sind üblicherweise höher dosiert und in der Lagerung länger stabil. Durch die höhere Dosierung benötigen Sie in der Verabreichung weniger Platz und reduzieren dadurch die benötigte Tablettengröße. Außerdem sind sie als rein hergestellte Vitamine sehr einfach und genau zu dosieren. Als Nachteil weisen sie oft eine geringere Bioverfügbarkeit auf. Das bedeutet, dass die Aufnahme von synthetisch hergestellten Mikronährstoffen geringer ist als die von biologischen Quellen.

Biologische Mikronährstoffe haben den Vorteil der besseren Bioverfügbarkeit, sie werden also schneller und besser in den Körper aufgenommen. Sie sind üblicherweise besser verträglich und aufgrund ihrer biologischen Herkunft eine natürliche Alternative. Als Nachteil enthalten selbst hochkonzentrierte Extrakte immer noch nur geringe Mengen eines bestimmten Vitamins. Aus diesem Grund ist ein größeres Volumen notwendig, um eine bestimmte Menge eines Vitamins dem Körper zuzuführen. Die Tablettengröße wird dadurch besonders bei der Zufuhr von mehreren verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen deutlich größer.

Ihre Mikronährstoffmischung nutzt die Vorteile aus beiden Quellen und vereint sie zu einem Produkt. So werden ein Großteil (etwa 80 %) der gesamten Mikronährstoffe, die verwendet werden, aus biologischen Quellen gewonnen. Dadurch ergibt sich eine bessere Bioverfügbarkeit und bessere Verträglichkeit des Produktes. Nachteil ist leider ein größeres Volumen an Mikrotransportern, das als Tagesdosis eingenommen werden muss. Für bessere Langzeitstabilität, geringeres Volumen und genauere Dosierung werden von einigen Vitaminen und Mineralstoffen noch nach höchsten Standards pharmazeutisch hergestellte Vitamine und Mineralstoffe verwendet (etwa 20 % der Gesamtmischung). Auf diese Weise haben Sie mit diesem Produkt die Vorteile aus beiden Quellen von Mikronährstoffen.

Natürliche Quelle von Kalzium und Spurenelementen aus kalzifizierten Algen

Kalzium, ein Teil des Magnesium und einige der Spurenelemente werden im Nordatlantik aus besonderen kalzifizierten Meeresalgen (Lithothamnion sp.) gewonnen. Die Algen wachsen in kalten, verschmutzungsfreien, mineralreichen Gewässern auf und reichern sich mit steigendem Alter mit immer mehr reinen Mineralien an. Nachdem die kalzifizierten Algen geerntet wurden, werden sie zu natürlichem, mineralhaltigem Pulver verarbeitet, das im Vergleich zu chemisch hergestellten Mineralsalzen eine deutlich höhere Bioverfügbarkeit aufweist. Neben den Hauptbestandteilen Kalzium und Magnesium beinhaltet dieser Rohstoff zusätzlich bioverfügbare Spurenelemente wie Selen, Bor, Natrium, Kupfer, Jod, Nickel, Zink, Eisen, Fluor, Kobalt und weitere in geringen Mengen. Durch die reinen Gewässer der Plantagen liegen die Schwermetalle weit unter den bedenklichen Obergrenzen und durch die natürliche Kultivierung der Algen enthalten diese keine Allergene, sind für Vegetarier und Veganer geeignet und enthalten keine genetisch modifizierten Organismen.

Meeresmagnesium als bioverfügbare Alternative

Anstatt aus chemisch hergestellten Magnesiumsalzen, wird das in Ihrer Mischung verwendete Magnesium aus reinstem Meerwasser gewonnen. Dadurch weist es bessere Bioverfügbarkeit auf und ist frei von verunreinigenden Stoffen.

Spirulina als natürliche Vitamin- und Mineralstoffquelle

Spirulina ist eine gesundheitsfördernde Cyanobakterie und wird umgangssprachlich auch als Superfood bezeichnet, da es eine Vielzahl an natürlichen und gesundheitsfördernden Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien beinhaltet. Spirulina enthält üblicherweise gesunde (Omega-3) Fettsäuren wie Eicosapentaenoic Acid (EPA) und Docosahexaenoic Acid (DHA). Zusätzlich zu vielen lebenswichtigen Aminosäuren beinhaltet Spirulina auch Mikronährstoffe wie Beta-Carotin, Lutein, Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure, Vitamin B12, Vitamine C, E, K sowie die Minerale Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Phosphor, Natrium, Zink und Kalium. Durch ihre natürliche Herkunft und überdurchschnittlich hohe Konzentration sind die darin enthaltenen Mikronährstoffe besonders bioverfügbar und deshalb für den Körper einfacher aufzunehmen.

Wirkung Ihrer individuellen Mikronährstoffmischung

Ihre Mikronährstoffmischung besteht aus einer Vielzahl wichtiger Vitamine, Mineralstoffen und Spurenelenenten, die diverse Funktionen im Körper steuern. Aufgrund Ihrer Genanalyse bewerten wir manche dieser Stoffe als wichtiger oder als weniger wichtig für Ihre Gesundheit und passen darauf basierend die Dosierung des Produktes an.

Hier sehen Sie eine vollständige Liste der Wirkungen, die Sie laut derzeitigem Stand der Wissenschaft von Ihrer Mischung erwarten können:

Eisen

- trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Folsäure

- trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei
- trägt zu einer normalen Blutbildung bei
- trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Kalzium

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei
- trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei
- trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung
- wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt
- wird für die Erhaltung normaler Zähne benötigt

Kupfer

- trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Haarpigmentierung bei
- trägt zu einem normalen Eisentransport im Körper bei
- trägt zu einer normalen Hautpigmentierung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Magnesium

- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei
- trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei

Mangan

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Phytosterol

- tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Selen

- trägt zu einer normalen Spermabildung bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Vitamin A

- trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung

Vitamin B12

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin B2

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Vitamin B6

- trägt zu einer normalen Cystein-Synthese bei
- trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin A

- trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung

Vitamin C

- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen
- trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

Vitamin D3

- trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin E DL/D-Alpha-Tocopherol

- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Zink

- trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei
- trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei
- trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- trägt zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Info: In der europäischen Union sind Wirkungsaussagen von Mikronährstoffen streng reguliert und müssen spezifisch freigegeben werden. Diese Liste umfasst die zulässigen Wirkungsversprechen dieses Produktes. Andere Wirkungen aus Studien sind laut der EU noch nicht ausreichend wissenschaftlich bestätigt und werden ausdrücklich NICHT als Wirkung für dieses Produkt angegeben. Die Wirkung dieses Produktes beschränkt sich ausschließlich auf diese Liste. Keine anderen Aspekte dieses Booklets fließen in die Wirkung des Produktes ein und es wird in keiner Weise suggeriert, dass bestimmte Genanalyseergebnisse zusätzliche Heilungswirkungen, die über diese Liste hinausgehen bewirken.

Ihr täglicher Bedarf an Mikronährstoffen

Mikronährstoff	RDA	Ihr Bedarf	Einheit
Alpha Liponsäure	N/A	33	mg
Kalzium	800	262	mg
Coenzym Q10	N/A	54	mg
Kupfer	1	0.28	mg
Folsäure	200	62	µg
Eisen	14	4.9	mg
Lutein	N/A	1.8	mg
Magnesium	375	113	mg
Mangan	2	0.7	mg
Methylsulfonylmethan	N/A	71	mg
Phytosterol	N/A	83	mg
Selen	55	17	µg
Vitamin A	800	250	µg
Vitamin B12	2.5	0.7	µg
Vitamin B2	1.4	0.3	mg
Vitamin B6	1.4	0.4	mg
Vitamin C	80	27	mg
Vitamin D3	5	1.7	µg
Vitamin E (α-Tocopherol)	12	3.9	mg
Zink	10	3.5	mg

Die RDA-Werte sind allgemein festgelegte Normwerte für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ihr tatsächlicher Bedarf wird jedoch durch Ihre Genetik und Ihren Lebensstil bestimmt.

VORSICHT! Ihre Genanalyse hat gezeigt, dass sowohl Unterdosierung sowie auch Überdosierung mancher dieser Stoffe schädlich für Sie sein kann. Achten Sie also auf die genaue Dosierung nach diesen Werten, um optimal mit den richtigen Mikronährstoffen versorgt zu werden.

Jetzt bestellen:

...bei Ihrem Betreuer

...Online auf:
www.ProGenom.com

Ihr Rezeptcode:
DEMO_ML

Einflüsse auf die Mikronährstoffmischung

Ihre individuelle Mikronährstoffmischung wird auf Basis verschiedener Analysen und Angaben erstellt. Hier sehen Sie, welche Aspekte Ihre persönliche Mischung beeinflussen:

MIKRONÄHRSTOFFE

LEBENSSTIL FRAGEN

ProGenom
www.progenom.com

Folgen Sie uns auf Facebook!

Folgen Sie uns auf Facebook, um immer über Neuigkeiten in der Genetik auf dem Laufenden zu bleiben.

ProGenom
www.progenom.com

https://www.facebook.com/ProGenom

Zertifizierungen

Unser Labor gehört zu den modernsten und automatisiertesten Laboratorien in Europa und hat zahlreiche Zertifizierungen und Qualitätssicherungssysteme, die internationalen Standards entsprechen oder diese übertreffen. Dabei sind verschiedene Geschäftsbereiche unterschiedlich und nach höchsten Qualitätsstandards zertifiziert.

Durchführung der Lifestyle Genanalysen

Zertifiziert durch Durchführung in unserem ISO 15189 Labor

Medizinische Interpretation von Genanalyseergebnissen

Zertifiziert durch Durchführung in unserem ISO 15189 Labor

Labor zugelassen zur medizinischen Genetik

Zugelassen durch das Bundesministerium für Gesundheit Österreich

Firmenleitung und Büro

Zertifiziert durch ISO 9001

Die Wissenschaft entwickelt sich weiter - unsere Analyseprogramme auch!

Die Wissenschaft schreitet rasend schnell voran und fast jeden Tag machen wir neue Erkenntnisse in der Medizin und Genetik, die uns noch genauere Aussagen ermöglichen. Leitlinien zur Prävention oder Behandlung von Krankheiten und empfohlene Verzehrsmengen für Vitamine verändern und verbessern sich in regelmäßigen Abständen und somit sind die Anleitungen, die wir heute zur Verfügung haben deutlich genauer als das, was vor zehn Jahren Stand der Wissenschaft und Technik war. Genau so ist es auch in der Genetik.

Es werden immer wieder neue Gene entdeckt, es werden neue Auswirkungen von bereits bekannten Genen identifiziert und die Handlungsempfehlungen, die bei bestimmten genetischen Profilen bestehen, können sich ebenfalls mit der Zeit ändern und verbessern. Seit Entwicklung unseres ersten Produktes haben wir bereits über 400 Verbesserungen in die Programme integriert, um sicher zu gehen, dass das Produkt immer am neuesten Stand der Wissenschaft und Technik sowie möglichst anwenderfreundlich bleibt.

Das bedeutet natürlich, dass obwohl das genetische Ergebnis einer Person das ganze Leben lang gleich bleibt, dass sich die Interpretation mit neuer Wissenschaft verbessern wird. Ebenso verbessern wir die Programme ständig mit verbesserter Wortwahl, genaueren und besseren Rechenmethoden für Ernährung sowie neuen Erkenntnissen dazu, wie häufig bestimmte Mutationen in der allgemeinen Population vorkommen. Deshalb kann es in manchen Fällen sein, dass wenn Sie nach einigen Monaten die neueste Version eines Berichtes erhalten, dass manche der Werte und Aussagen etwas abweichen, aber nun eine Spur genauer sind als es bei der ersten Version des Berichtes möglich war. Ebenso nehmen die genetischen Berichte Rücksicht auf Ihr derzeitiges Körpergewicht und Ihr Alter, weshalb sich einige Empfehlungen alleine dadurch von früheren Aussagen (die auf einem anderen Alter und Körpergewicht basieren) abweichen.

Ein neues Booklet nach neuestem Stand der Wissenschaft und Produkt-Weiterentwicklung

Wir möchten Ihnen natürlich bei Ihren genetischen Programmen die positiven Weiterentwicklungen nicht vorenthalten. Deshalb haben Sie die Möglichkeit, zu jedem Zeitpunkt in der Zukunft bei uns anzufragen, ob es denn schon neue Erkenntnisse gibt, die eventuell den Neudruck Ihrer alten genetischen Ergebnisse sinnvoll machen würden. Sollte dies der Fall sein, können wir gegen geringe Aufwandskosten ein neues Booklet für Sie ausstellen. Darin werden Sie natürlich bestimmte Abweichungen zum alten Booklet finden, was die Verbesserungen in diesen Bereichen darstellt.

Übliche Verbesserungen, die Sie auf diese Weise bekommen könnten sind:

Produkt-Weiterentwicklungen:

- Neue Lebensmittel in der Lebensmittelliste
- Neue Methoden die Ernährung besser zu planen
- Neue Arten den Sport besser zu planen
- Genauere Einschätzungen von Kalorienkalkulationen
- Angepasste Werte, die die Intensität von Programmen beeinflussen
- Bessere Verständlichkeit und Übersichtlichkeit der Berichte
- Neue und bessere Vorsorge und Behandlungsempfehlungen für diverse genetische Krankheitsrisiken

Alters- und gewichtsbedingte Anpassungen:

- Neue Errechnung diverser Zahlen basieren auf Ihrem derzeitigen Alter und Gewicht
- Neue Mikronährstoff-Empfehlungen, die Ihr neues Alter berücksichtigen

Wissenschaftliche Weiterentwicklungen:

- Neue Erkenntnisse über die Wirkung bereits getesteter Gene (höheres oder geringeres Risiko oder neue Aussagekraft)
- Neue Einschätzung über die Wirkung von bestimmten Behandlungen oder Medikamenten
- Neue Erkenntnisse zur Häufigkeit von bestimmten Mutationen in der allgemeinen Bevölkerung (welche das relative Risiko beeinflussen können)

Aktuelle Version:

- V512

Hier finden Sie eine Versionshistorie der Berichte (nur Englisch verfügbar):

- V512 - Layout improvements, Design improvements
- V511 - Beauty genetics implementation
- V510 - Explanation has been added to show the influences for each order on the individual micronutrient recipe
- V509 - The BMR calculation for data entered in the orderform was improved and now is more accurate
- V508 - Official guidlines for certain drugs have been added to the pharmacogenetics section
- V507 - More drugs were implemented in the pharmacogenetic section
- V506 - Pharmacogenetic calculation improvements
- V505 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
- V504 - Colon health OR calculation has been adjusted
- V503 - Colon health chapter has been improved
- V502 - Skin health section as been improved
- V501 - Pharmacogenetic improvements
- V500 - UGL values have been improved
- V499 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V498 - RDA values of some micronutrients were adjusted to more accurate values based on science and international regulations
- V497 - Implementation of new modules
- V496 - Micronutrient ranges were better adapted to new science and legal requirements
- V495 - Pharmacogenetic improvements
- V494 - Layout improvements, Design improvements, Report adaptations for DC
- V493 - Further genes were included in the pharmacogenetics analysis
- V492 - Performance improvements
- V491 - Implementation of new modules
- V490 - Algorithm improvements
- V489 - Advert pages have been imroved
- V488 - Burnout module update
- V487 - Microbiome upgrade has been implemented
- V486 - Layout improvements, Design improvements
- V485 - Implementation of new modules
- V484 - Layout improvements, Design improvements
- V483 - UGL values have been improved
- V482 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V481 - Toxo module update
- V480 - Layout improvements, Design improvements
- V479 - Implementation of new modules
- V478 - OR calculation has been improved based on current literature
- V477 - DHC modules have been upgraded
- V476 - Epigenetics module update
- V475 - Performance module update
- V474 - Biological age update
- V473 - Implementation of new modules
- V472 - Magnesium values were adjusted to more accurate values
- V471 - Productname integration has been improved
- V470 - Rebranding options have been improved
- V469 - RDA values of MSM were adjusted to more accurate values based on science and international regulations
- V468 - Micronutrient (MSM) calculation has been improved
- V467 - CYP2D6 allele calculation (pharmacogenetics) has been improved
- V466 - Automated layoutchanges have been improved
- V465 - Lung Health calculation integrated and validated
- V464 - Warfarin dose recommendation improved
- V463 - MAX micronutrient values have been improved
- V462 - UGL values have been improved
- V461 - UGL values have been improved
- V460 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V459 - GRA calculation has been improved and now is more accurate

➤ V458 - CHD OR calculation has been improved and now is more accurate
➤ V457 - Scale bar calculation for micronutrient dosages has been improved
➤ V456 - Calculation of recipes has been improved
➤ V455 - Layout improvements, Design improvements, Report adaptations for DC
➤ V454 - Rebranding options have been improved
➤ V453 - Rearrangement of DHC chapters
➤ V452 - Psychological disorder risk calculation was added
➤ V451 - Further genes were included in the nutrition sensor
➤ V450 - Improved version history
➤ V449 - Improved calculation of the food list
➤ V448 - Improved presentation of the food list
➤ V447 - Micronutrient recipe was improved and takes now more genes into account
➤ V446 - Improved presentation of the nutrigenetic chapters
➤ V445 - Improved sport tables. Icons now show the type of the activity
➤ V444 - Weight Sensor: Low calorie snacks were improved
➤ V443 - Improved marketing and order sites make it easier for the consumer to order supplements
➤ V442 - Rearrangement of all DNC chapters
➤ V441 - New nutrigenetic overviews were implemented
➤ V440 - Population frequencies were updated according to the 1000 Gene Project Phase 3
➤ V439 - Improved calculation of disease risks compared to the average population
➤ V438 - New improved chapter overview implemented
➤ V437 - A calculation to produce weight management supplements in the form of pellets has been included
➤ V436 - More drugs were implemented in the pharmacogenetic section
➤ V435 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
➤ V434 - Odds ratio calculation was imrpoved for all metabolic problems. Population frequencies were updated according to "The 1000 Genomes Project"
➤ V433 - Food Components: Calculation of kalium scale bar was improved and now is more accurate
➤ V432 - Foodtable: Excel layout improvements
➤ V431 - Foodtable: Excel bar size column was integrated. Now the exact value of the bars are shown
➤ V430 - Foodtable: Calculation of g/article for vegetables improved
➤ V429 - Foodtable genetic intolerance columns improved
➤ V428 - RDA values of some micronutrients were adjusted to more accurate values based on science and international regulations
➤ V427 - More drugs were implemented in the pharmacogenetic section
➤ V426 - Micronutrient ranges were better adapted to new science and legal requirements
➤ V425 - The micronutrient dosages were adapted to new government regulations and new sciences (particularily ALA, D3, C, lycopene, luteine and copper)
➤ V424 - The BMR calculation for data entered in the orderform was improved and now is more accurate
➤ V423 - The quality control of entered data was improved by a second double-check
➤ V422 - Formula restructuring
➤ V421 - The risk for alcohol dependence calculation was improved and is more accurate now
➤ V420 - The description of detoxification genes and their genetic variations was improved
➤ V419 - Having a high risk of alcoholism now also affects the food recommendations for alcohol-containing foods
➤ V418 - Report automation: Certain report sections are shown for athletic performance reports
➤ V417 - Report update: Special requests of a distributor (JH) were implemented
➤ V416 - The risk calculation for bone health based on genetics was improved and now is more accurate
➤ V415 - The warning threshold for: "attention, this food contains lactose" was lowered, so food types with little lactose also trigger the warning
➤ V414 - Report update: Special requests of a distributor (DPME) were implemented
➤ V413 - Report update: Special requests of a distributor (DPME) were implemented
➤ V412 - The new prostate risk calculation results are now applied to the overview scale bars at the front of the reports
➤ V411 - Report update: Special requests of a distributor (DPME) were implemented
➤ V410 - Report update: Special requests of a distributor (KRSD) were implemented
➤ V409 - The basic metabolic rate at rest was locked at a minimum of 1000kcal, irrespective of age. This is more appropriate for younger users of the weight management programs
➤ V408 - Design improvements (colour codes)
➤ V407 - The risk calculation for bone health based on genetics was improved and now is more accurate. Changes are now full applied
➤ V406 - The risk for diabetes calculation was improved and is now (especially for high risk individuals) more accurate
➤ V405 - Report automation: Reports for athletic performance were improved for automation
➤ V404 - The calculation for prostate risk was updated with newer science about how common these variations are in the general population. Risk calculations are now more accurate.
➤ V403 - Report Automation: Formula update gives alert in case customer details are missing
➤ V402 - Rarely occurring genetic variants relevant in Alzheimer's Disease were included in the formula
➤ V401 - Report layout and text improvements for athletic performance tests
➤ V400 - Linoleic acid risk calculation for the food list was improved and now is more accurate
➤ V399 - The risk of some bone metabolism genes was improved and now is more accurate
➤ V398 - The risk for certain eye disease risk calculations and the corresponding food recommendations was improved and now is more accurate
➤ V397 - Linoleic acid risk calculation for the food list was improved and now is more accurate
➤ V396 - Special adaptations for vegan customers using allergy testing services
➤ V395 - Layout improvements, Design improvements, Report adaptations for a distributor (DCR)
➤ V394 - Report update: New naming system doe new-born screening analyses
➤ V393 - Report update: Special requests of a distributor (ASGX) were implemented
➤ V392 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
➤ V391 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
➤ V390 - Cardiovascular disease risk and LDL cholesterol disease risk calculation was improved, especially for high risk individuals and is more accurate now. This affects many other sections.
➤ V389 - Basic metabolic rate at rest calculation was improved for some weight management reports
➤ V388 - Special feature for Muslims to help avoid pork
➤ V387 - Certain report improvements for young patients
➤ V386 - Report automation: Certain texts are hidden under certain conditions in some reports
➤ V385 - The recommendation calculation for total iron intake was improved and now is more accurate
➤ V384 - The recommendation calculation of fructose containing food types was improved and now is more accurate
➤ V383 - Report automation: Recipe book automation was improved
➤ V382 - Report automation: Alert systems for certain conditions such as missing details were implemented
➤ V381 - Report automation: Alert systems for missing gene results were implemented
➤ V380 - Design, layout and text improvements
➤ V379 - Report covers were improved
➤ V378 - Scale bar and text colours for fructose risk were improved
➤ V377 - Iron intake recommendations were linked to iron overload disorder risk in an improved way and is now more accurate. This influences many aspects of the reports such as food recommendations
➤ V376 - Report update: Special requests of a distributor (PGNS) were implemented
➤ V375 - Design and text improvements
➤ V374 - Better BMI calculation for children implemented, making the calculations in these cases more accurate
➤ V373 - Report update: Special requests of a distributor (SLGN) were implemented
➤ V372 - Reports now consider the intake of calcium through nutrition more accurately. This affects many aspects of the food recommendations
➤ V371 - New gene for new-born birth weight added to reports
➤ V370 - Text improvements
➤ V369 - Report automation: Alert systems for certain conditions such as missing details were implemented
➤ V368 - New BMI calculation formulas implemented for some

reports. This calculation is now more accurate
➤ V367 - Hormone replacement therapy genetic testing is now added to larger packages by default
➤ V366 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
➤ V365 - New pregnancy related gene was added
➤ V364 - Risk calculation for diabetes Type 2 was improved and now is more accurate. This influences many aspects of the report
➤ V363 - Risk calculations for spontaneous abortion in pregnancy was improved and now is more accurate
➤ V362 - Risk calculations for preeclampsia in pregnancy was improved and now is more accurate
➤ V361 - New pregnancy risk calculations were implemented
➤ V360 - Report update: Special requests of a distributor (PGMS) were implemented
➤ V359 - Risk calculations for bone health were improved, which influences many parts of the programs
➤ V358 - Oxidative stress genes added to athletic performance reports
➤ V357 - Report update: Special requests of a distributor (PHMLT) were implemented
➤ V356 - Improved food recommendation calculation for omega 3 was implemented, which influences many aspects of the food list
➤ V355 - Caffeine break down calculations were improved and are now more accurate
➤ V354 - Effect of coffee on breast cancer risk in women was implemented in several reports
➤ V353 - Caffeine recommendations based on breakdown capacity was improved
➤ V352 - Formula restructuring
➤ V351 - Fructose containing food recommendations were improved and are now more accurate
➤ V350 - Fructose containing food recommendations were improved and are now more accurate
➤ V349 - Report update: Special requests of a distributor (PGMS) were implemented
➤ V348 - Recommendations for iron intake was improved
➤ V347 - Recommendations for diabetic nutrition was improved and food list is now more suitable for diabetic patients
➤ V346 - Design and text improvements
➤ V345 - Report update: Special requests of a distributor (GNBL) were implemented
➤ V344 - Micronutrient recommendation calculations were improved and are now more accurate
➤ V343 - Micronutrient recommendation calculations were improved and are now more accurate
➤ V342 - Supplement calculations: Formula adjustments for personalized supplement production were implemented
➤ V341 - Certain questions that influence the athletic performance programs have been implemented
➤ V340 - Scale bars that show the risk of coffee and caffeine have been improved
➤ V339 - The program now can consider iron deficiency in its nutritional recommendations as well. Added benefit for iron deficient individuals
➤ V338 - Supplement automation: New automation system for supplement manufacture implemented
➤ V337 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
➤ V336 - Report update: Special requests of a distributor (GB) were implemented
➤ V335 - Customer details question answers are now shown in the back of some reports for reference
➤ V334 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
➤ V333 - The scale bar for lactose intolerance risk was improved
➤ V332 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
➤ V331 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
➤ V330 - The food recommendation for arachidonic acid containing foods was improved and now is more accurate. This affects animal product-based food recommendations
➤ V329 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
➤ V328 - Hand written notes sheets were added to some reports
➤ V327 - Certain reports now have a video link for video consultation
➤ V326 - Report update: Special requests of a distributor (PGMS) were implemented
➤ V325 - Various improvements to text, layout and design
➤ V324 - The intensity of the weight management program was adjusted and now is equally intense for all customers. This affects and improves many aspects of the weight management report
➤ V323 - Detoxification results are shown in certain report types
➤ V322 - Omega 3 risk calculations and recommendations have been improved and now are more accurate. This has an impact on the food list
➤ V321 - Video consultation links have been implemented in certain reports
➤ V320 - Supplement automation: New improvements in producing personalized labels
➤ V319 - Supplement automation: New improvements in automating the personalized production of weight management supplements
➤ V318 - Text improvement in some athletic performance reports
➤ V317 - Text improvement in some athletic performance reports and allergy reports as well as allergy warnings
➤ V316 - Reports can now consider milk protein intolerance and give better food recommendations
➤ V315 - The calculation and recommendation for fructose containing foods was improved and now is more accurate
➤ V314 - Supplement automation: better automation of personalized weight management supplements
➤ V313 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
➤ V312 - Supplement automation improvement
➤ V311 - Supplement intake recommendations were improved. Some individuals now get the recommendations to take supplements 2 times per day, but have to take a reduced volume.
➤ V310 - Video consultation link in some reports was improved
➤ V309 - Supplement automation improvement
➤ V308 - The risk calculation for thrombosis was improved and now is more accurate
➤ V307 - Supplement automation improvement for label creation
➤ V306 - The risk calculation for thrombosis was improved and now is more accurate
➤ V305 - Video consultation link in some reports was improved
➤ V304 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
➤ V303 - The minimum daily calories a person must eat has been defined and makes the product more suitable for users of low body weight
➤ V302 - The basic metabolic rate at rest calculation was improved and now is more accurate
➤ V301 - The scale bars for exercise have been improved in some reports
➤ V300 - The basic metabolic rate at rest calculation was improved and now is more accurate
➤ V299 - Certain text improvements were done
➤ V298 - The warning column in the food list can now be hidden or shown automatically

Kundenservice

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Unser Kundenservice steht Ihnen für Fragen und Anliegen jeglicher Art gerne zur Verfügung. Es gibt verschiedene Wege, wie Sie mit unserem Kundenservice-Team in Kontakt treten können.
Medizinische Fragen zu Ihren Analyseergebnissen können nur von unseren Experten beantwortet werden und deshalb bitten wir Sie, für Fragen dieser Kategorie eine E-Mail zu senden an:
labor@progenom.com

Unser freundliches Team freut sich auf Ihren Anruf. Kundenzufriedenheit ist bei uns ein Muss, deshalb zögern Sie bei Unzufriedenheit nicht und rufen Sie uns an. Unser Team wird sich um Ihr Anliegen kümmern und sich um eine zufriedenstellende Lösung für Ihr Problem bemühen.

Ihr Kontakt zu uns :

Für Kunden aus Deutschland und Österreich
ProGenom GmbH
An der Springlake 29
59590 Geseke
office.de@progenom.com
Tel. +49 (0) 2942 6091

Für Kunden aus der Schweiz
ProGenom GmbH
Riedstrasse 1
6343 Rotkreuz
office.ch@progenom.com
Tel. +41 (0) 41 525 1001

Technische Details zu Ihrer Analyse

Adresse
Musterstrasse 1
1234 Musterstadt
UNITED ARAB EMIRATES

Bestellnummer
DEMO_ML

Geburtsdatum
01/01/1990

Verantwortliches Unternehmen
ProGenom GmbH
An der Springlake 29
59590 Geseke
GERMANY

Durchführendes Unternehmen

Laborleiter
Dr. Daniel Wallerstorfer Bsc.

Analysemethode
Automatisierte DNA-Extraktion,
Genotypisierung mittels Real-Time PCR

Erkennungsrate
~>99%

Probentyp
Wangenabstrich / Speichelprobe

Bericht erstellt

ProGenom
www.progenom.com

NOTIZEN:

0000000000000

DNAnutriControl
lifestyle

Burnout Sensor

Max Mustermann
DEMO_ML

0000000000000

ProGenom
www.progenom.com