



WAS WURDE VERBESSERT?

WAS IST NEU?

Gültig für alle genetischen Lifestyle Berichte
(ausgenommen Performance Sensor)

ALLGEMEIN

Inhaltsverzeichnis

Kapitelübersichtblatt wird zum übersichtlichen Inhaltsverzeichnis mit Seitenzahlen.



Untergliederung der Lebensmittelliste in 10 Kategorien übersichtlicher und aussagekräftiger

Mehr als 900 Lebensmittel sind in den folgenden 10 Kategorien unterteilt:

- Obst
- Gemüse
- Öle/Gewürze
- Fleisch/Wurst
- Fisch
- Milchprodukte
- Brot/Backwaren/Getreide
- Süßigkeiten
- Getränke inkl. Alkohol
- Menükomponenten

Empfehlungen, um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen, um die Leistung zu steigern		Fisch		Alle Werte pro typischer Portion						
pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten	genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 Eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	Empfehlungen Index	
Og	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Thunfisch	150	208	35	0	26	53,0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Thunfisch mariniert	65	163	15	5	15	0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Tintenfisch (Octopus sp.)	150	123	25	5	5	0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Venusmuschel	100	77	15	10	5	50,0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Weißer Thun	150	254	35	0	15	0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Wels	150	240	25	0	20	0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Zander	150	120	30	0	5	0

Empfehlungen, um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen, um die Leistung zu steigern		Milchprodukte		Alle Werte pro typischer Portion						
pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten	genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 Eigene Angaben	g	kcal	Eiw	Koh	Fett	Empfehlungen Index	
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Blauschimmelkäse mind. 50% Fett	30	107	10	0	10	0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Brie	30	109	5	0	10	0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Butterkäse	30	90	10	0	10	0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Buttermilch	100	58	5	10	5	20,0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Camembert	30	85	10	0	10	0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Chester	30	110	10	0	10	75,0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Crème fraîche 30% Fett	100	277	5	10	30	0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Danablu	30	104	10	0	10	50,0
Og		▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	▲▲▲▲▲	??	Dickmilch (Sauermilch) 15% Fett	150	69	5	10	5	0

ALLGEMEIN

Aufbereitung und Struktur

Der Bericht ist in zwei Hauptteile gegliedert:

1. Zusammenfassung der Ergebnisse am Anfang des Berichts
2. Detailinformationen der verschiedenen Kapitel im Anschluss.

Diese umfassen

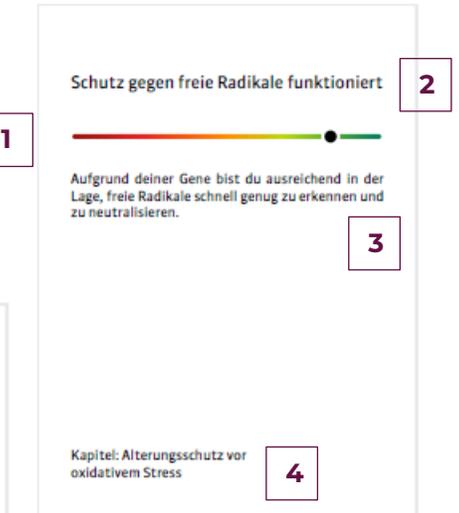
- Hintergrundwissen zum Kapitel
- Erklärvideos von Dr. Daniel Wallerstorfer per QR-Code (bei fast allen Themen)
- Erklärung der Prozesse im Körper zum jeweiligen Gen allgemein und als Ergebnis für den Kunden
- Dazugehörige Wissenschaft der relevanten Gene

Versionshistorie

Die Versionsnummer startet nun bei 1.1 und wird nach Produktmanagement-Updates fortlaufend erhöht.
Letzte Nummer im alten Bericht: 538.

Zusammenfassung der Ergebnisse

- (1) Klare Übersicht mithilfe des Ampelsystems rot – grün
- (2) Aussagekräftige Ergebnisüberschrift
- (3) Kurze Beschreibung zum Ergebnis
- (4) Verweis auf Detailinformationen des Kapitels



Deine Ergebnisse im Überblick

Erfahre auf einen Blick die Ergebnisse deiner persönlichen Genanalyse. Welche Gene funktionieren – und wo besteht Handlungsbedarf? Auf den folgenden Seiten findest du zu allen Ergebnissen noch detaillierte Erläuterungen.



PRODUKTSPEZIFISCHE NEUHEITEN

NUTRITION SENSOR

Inhalte, die anders dargestellt werden.

Ernährungsgene nach Kategorie (Nutrigenetik, Stoffwechsel, Gehirn ...) wird unter „**Dein Gesamtbedarf**“ übersichtlich zusammengefasst.



NUTRIGENETIK

Ernährungsgene - Herz

Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihrer damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:

Alkohol ↓ Ballast ↑ EPA ↑ Fruktose ↓ Ges. Fetts ↓



NUTRIGENETIK

Ernährungsgene - Blut

Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihrer damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

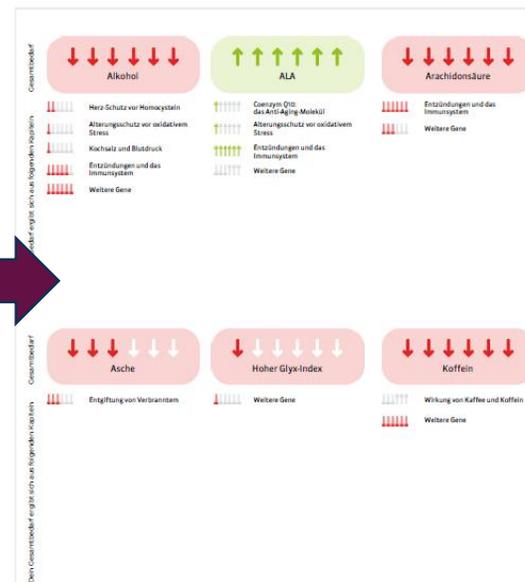
Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:

Alkohol ↓ Folsäure ↑ Vit. B6/B12 ↑

Legende: GRÜNE PFEILE = Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik empfehlenswerter. ROTE PFEILE = Dieser Nährstoff ist aufgrund Ihrer Genetik nicht empfehlenswerter. KEINE PFEILE = Die Genetik dieses Abschnittes hat keinen Einfluss auf diesen Nährstoff. BITTE BEACHTEN! Diese Auswertung bezieht sich nur auf den oben angegebenen Abschnitt.

Dein Gesamtbedarf

Der Gesamtnährstoffbedarf pro Vitamin und Nährstoff ergibt sich aus mehreren Kapiteln, in denen verschiedene Gene analysiert worden sind.



Neue Analysen / Ergebnisse

- Immunsystem – richtig eingestellt?
 - TNFA (rs1800629) IL6 (rs1800795) IL1RN (rs419598) CRP (rs3093066) IL6R (rs2228145)
- Eisenaufnahme – normal oder zu viel?
 - HFE (rs1799945) HFE (rs1800730) HFE (rs1800562)
- Entgiftung von Verbranntem/Schadstoffen (Ruß, Rauch, Abgase) Wie schädlich ist für mich Nikotin, Lebensmittel die gegrillt und stark angebraten sind?
 - CYP1A1 (rs4646903) CYP1A1 (rs1048943) CYP1B1 (rs1056836)

WEIGHT SENSOR STANDARD

Inhalte, die NICHT mehr enthalten sind

- Genetische Neigung zu Übergewicht
- Optimale Pulsfrequenz

Ihre optimale Pulsfrequenz ermitteln

Die Pulsfrequenz ist bei Sport entscheidend und deshalb gibt es für jedes Lebensalter eine optimale Pulsrate bei Ausdauersport. Verwenden Sie die folgende Tabelle um die richtige Pulsrate für Ihr Alter zu definieren.

Alter	Pulsfrequenz
5	175 - 185
10	165 - 175
15	160 - 170
20	155 - 165
25	150 - 160
30	145 - 155
35	140 - 150
40	135 - 145
45	130 - 140
50	125 - 135
55	120 - 130
60	115 - 125
65	110 - 120
70	105 - 115
75	100 - 110
80	95 - 105
85	90 - 100
90	85 - 95
95	80 - 90
100	75 - 85

Ihre optimale Pulsfrequenz: **145 - 155**

Um sicher zu gehen, dass Sie den Sport auch in der richtigen Intensität durchführen, wäre es sehr empfehlenswert einen Pulsmesser in Form einer Armbanduhr zu verwenden. Diese Geräte verfügen teilweise eine Alarm-Funktion die Sie warnen, wenn Sie außerhalb des optimalen Pulsbereichs verbleiben.

Die optimale Pulsfrequenz wurde anhand der Zoladz-Methode (Zoladz, 1980; Alter) - 40 +/- 5) bestimmt. Diese Angabe ist nur ein ungefährer Richtwert als grobe Richtlinie gelten. Wenn Sie sich bei einer Pulsfrequenz leicht ins Schwitzen kommen, sollten Sie versuchen müssen aber dennoch noch sprechen können bewegen Sie sich vermutlich im richtigen Pulsfrequenzbereich. Wenn Sie sich dabei jedoch über- oder unterfordert fühlen, müssen Sie Ihren Optimalpuls entsprechend anpassen.

Ihr Ergebnis

Sie haben sich für ein Gentest-Paket entschieden, welches relevante Gewicht-Gene auf Defekte untersucht, die Ihr Körpergewicht beeinflussen. Die Analyse kam zu folgendem Ergebnis:

Gewicht-Gen	Wissenschaftlicher Name	Laborergebnis
Gewicht-Gen 1	FAKBP (rs179883)	A/A
Gewicht-Gen 2	PPARG (rs1801282)	C/C
Gewicht-Gen 3	ADRB2 (rs1042713)	A/G
Gewicht-Gen 4	ADRB2 (rs1042714)	C/G
Gewicht-Gen 5	ADRB2 (rs1042714)	T/T
Gewicht-Gen 6	TAC1 (rs1042714)	T/A
Gewicht-Gen 7	TAC1 (rs1042714)	T/C
Gewicht-Gen 8	APOLA5 (rs1042714)	A/A

Bitte beachten Sie, dass Übergewicht ein komplexes Merkmal ist und das Zusammenspiel von verschiedenen Genen, Lebensstilfaktoren und Umweltfaktoren auf das Körpergewicht einwirken. Dies ist für Laien nur schwer verständlich. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, um die Auswirkungen Ihres Profils genauer zu erklären.

Ursachen-Analyse: Ist Übergewicht ein Faktor in Ihrer Genetik?

Ihr Ergebnis: Ihre genetische Neigung zu Übergewicht ist **mittelmäßig**, daher arbeiten Ihre Gene bei einer Gewichtsreduktion leicht gegen Sie. Dieser genetischen Neigung können Sie durch einen kontrollierten Lebensstil effektiv entgegenwirken.

Tagesmenüs

Tagesmenüs sind nur noch im personalisierten Rezeptbuch vorhanden

Tagesplan: Traditionell					
Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Cornflakes	70 g	78 g	87 g	97 g
	Kühmilch 1,5% Fett	306 ml	340 ml	382 ml	425 ml
	Apfel	263 g	291 g	328 g	364 g
	Mahrfuchtsaft	210 ml	233 ml	261 ml	291 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Vollkornbrot	131 g	146 g	164 g	182 g
	Rauchfleisch	83 g	92 g	104 g	116 g
	Margarine viertelfett	4 g	5 g	5 g	6 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Abendessen	Reis geschalt (Rohgewicht)	30 g	33 g	37 g	41 g
	Gemüsemischung	350 g	388 g	437 g	485 g
	Wollweinsölse	61 ml	68 ml	76 ml	85 ml
	Oliven schwarz	13 g	15 g	16 g	18 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	

Tagesplan: Traditionell					
Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Eier pochiert (verlorene Eier)	62 g	69 g	77 g	86 g
	Vollkornbrot	112 g	124 g	139 g	155 g
	Margarine viertelfett	5 g	6 g	6 g	7 g
	Weintrauben	372 g	413 g	465 g	516 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Lammsteak	62 g	69 g	77 g	86 g
	Gurkensalat mit Joghurt	62 g	69 g	77 g	86 g
	Romanosalat	20 g	23 g	25 g	28 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Abendessen	Garnele	62 g	69 g	77 g	86 g
	Gemüsemischung	248 g	275 g	310 g	344 g
	Bouillenkartoffeln	310 g	344 g	387 g	430 g
	Pfefferschote süß	7 g	8 g	9 g	10 g
	Knoblauch	7 g	8 g	9 g	10 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	

WEIGHT SENSOR STANDARD

Neue Bezeichnung für die Ernährungstypen

Die Ernährungstypen wurden wie folgt umbenannt:

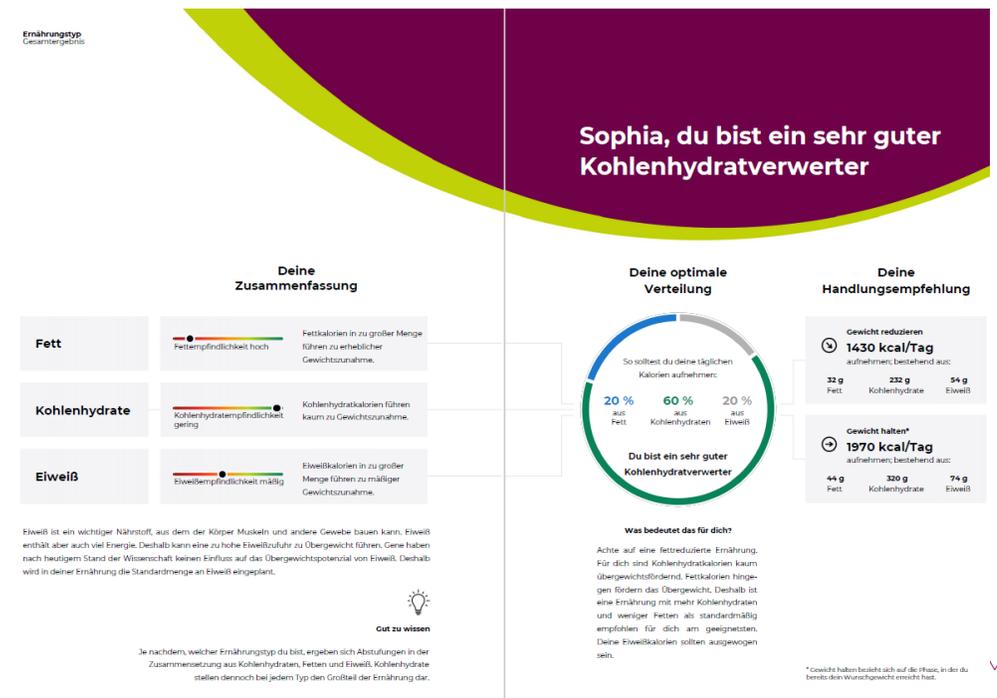
NEU	Makronährstoffverteilung
SEHR GUTER FETTVERWERTER	35% Fett 45% Kohlenhydrate 20% Eiweiß
GUTER FETTVERWERTER	33% Fett 47% Kohlenhydrate 20% Eiweiß
FETTVERWERTERTYP	31% Fett 49% Kohlenhydrate 20% Eiweiß
MISCHTYP I	29% Fett 51% Kohlenhydrate 20% Eiweiß
MISCHTYP II	27% Fett 53% Kohlenhydrate 20% Eiweiß
MISCHTYP III	25% Fett 55% Kohlenhydrate 20% Eiweiß
KOHLENHYDRATE-VERWERTER	20% Fett 60% Kohlenhydrate 20% Eiweiß

Neue Gesamtüberergebnisübersichten

Neue übersichtliche Seiten mit allen wichtigen Informationen zu den Kapiteln:

- Ernährungstyp
- Sporttyp
- Abnehmstrategie

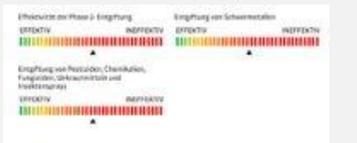
inkl. Handlungsempfehlungen auf einen Blick



Beispiel Ernährungstyp

TOXO SENSOR

Zusammenfassung bestimmter Ergebnisse in dem jeweiligen Kapitel

Alte Ergebnisübermittlung	Neue Ergebnisübermittlung
<p>Phase 1 Entgiftung von Abgasen, Nikotinrauch und angebratenem oder gegrilltem Essen</p> <p>2 Ergebnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effektivität der Phase-1- Entgiftung • Entgiftung von Asche, Ruß (Essen), Rauch 	<p>1 Ergebnis</p> <p>Entgiftung von Verbranntem / Entgiftung von Schadstoffen</p>
<p>Phase 2 Entgiftung von Pestiziden & Schwermetallen</p> <p>3 Ergebnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effektivität der Phase-2-Entgiftung • Entgiftung von Schwermetalle • Entgiftung von Pestiziden, Chemikalien, Fungiziden, Unkrautmitteln und Insektensprays 	<p>1 Ergebnis</p> <p>Entgiftung von Chemikalien</p>

Der Toxo in Kombination mit dem Nutrition Sensor

Wenn der Toxo Sensor zusammen mit dem Nutrition Sensor bestellt wird, enthält der Toxo Sensor die Kapitel vom Nutrition Sensor, nämlich Kaffee und Koffein | Coenzym Q10 – das Anti-Aging-Molekül | Entgiftung von Verbranntem | Entgiftung von Chemikalien | Alterungsschutz vor oxidativen Stress | Ausreichende Selenversorgung und zusätzlich **Drogen & Alkohol**

Alkohol und Drogen

Erkenne, welchen Einfluss deine Gene auf Stoffe haben, die für Alkoholabhängigkeit mitverantwortlich sind, und erfahre, ob eine genetische Wahrscheinlichkeit für psychische Erkrankungen bei Drogenkonsum vorliegt.

Für die meisten Menschen ist ein gelegentliches Glas Wein oder Bier kein Problem. Andere tragen aufgrund von Gen-Varianten ein höheres Risiko, alkoholabhängig zu werden.

Was ist genetisch?
Das sogenannte COMT-Gen beeinflusst die Funktion des Enzyms Catechol-O-Methyltransferase (COMT). COMT ist für die Inaktivierung von bestimmten Signalstoffen im Gehirn verantwortlich – z.B. Dopamin oder Noradrenalin.

Falls eine Mutation in diesem Gen vorliegt, kann die Aktivität von COMT reduziert sein. Dies führt zu einer veränderten Aktivität von Dopamin und Noradrenalin im Gehirn, was sich auf die individuelle Reaktion auf Alkohol auswirkt. Zudem kann dies zu einer Verlangsamung der Neurogenese und somit das Risiko, alkoholabhängig zu werden, erhöhen.

Wie sieht es bei Cannabis aus?
Wie auch beim Alkohol kann das COMT-Gen eine Rolle spielen. Es wird vermutet, dass ein bestimmtes Allel des COMT-Gens mit einer erhöhten Anfälligkeit für Cannabisabhängigkeit verbunden ist.

Für die meisten Menschen ist ein gelegentliches Glas Wein oder Bier kein Problem. Andere tragen aufgrund von Gen-Varianten ein höheres Risiko, alkoholabhängig zu werden.

Bei einer bestimmten Variante dieses Gens kann die Freisetzung von Dopamin im Gehirn erhöht und dadurch überstimuliert werden. Dieser erhöhte Dopaminspiegel im Gehirn wird mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von psychischen Erkrankungen, wie Schizophrenie, in Verbindung gebracht.

Grundsätzlich ist der Cannabiskonsum für niemanden ungefährlich. Doch es zeigt sich, dass er manchen Menschen stärker schadet als anderen.

Die genetische Veranlagung ist nur ein Teil der Gesamtbilanz. Andere Faktoren wie Umwelt und Lebensstil spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Entgiftung von Alkohol oder Drogen erfordert einen umfassenden Ansatz, der medizinische, psychologische und soziale Unterstützung beinhaltet.

WEITERE INFORMATIONEN

Biological Age Sensor, Burnout Sensor und Epigenetics Information

Bei diesen Sensoren wurden ebenso inhaltliche als auch gestalterische Verbesserungen durchgeführt (siehe Seiten 2 und 3).

Es gibt jedoch keine produktspezifischen Veränderungen.



SIE HABEN FRAGEN?

Melden Sie sich gerne unter keyaccount@novogenia.com