
DNA Stoffwechsel Test

Stoffwechseltyp bestimmen und passende Gen-Diät finden

Sie suchen eine Ernährung, die genau richtig für Sie ist? Da bringt es wenig, eine Diät nach der anderen auszuprobieren. Die Alternative: Ein Blick in Ihre DNA! Ob Sie zu Übergewicht neigen, wie stark Ihr Sättigungsgefühl ist und wie gut Ihr Körper Fette verwertet, wird durch Ihr Erbgut bestimmt. Wissenschaftler*innen haben Gene identifiziert, die mit Ihrem Stoffwechsel zusammenhängen. Daraus können Sie Ihre persönliche Gen-Diät ableiten.

Mit dem cerascreen® **Stoffwechsel Test**, einem diagnostischem Selbsttest für zuhause, analysieren Sie mithilfe eines einfachen Speicheltests sieben Gene, die mit Stoffwechsel, Übergewicht und Sättigungsgefühl sowie dem Fettabbau zusammenhängen. So erfahren Sie, welche Ernährung und welcher Sport zu Ihrer DNA passen.

- Zuhause Probe entnehmen - bequem & diskret
- Modernste DNA-Analyse
- Die richtige Diät für Ihren Körper und Ihre Gene
- Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Ergebnis innerhalb von 3-4 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 Stoffwechsel Tests

Studien zeigen: Menschen, die **stark übergewichtig** sind, haben häufig ganz bestimmte Variationen in ihrer DNA. Wissenschaftler*innen gehen deswegen davon aus, dass es Gene gibt, die mit dem Gewicht zusammenhängen. Sie steuern unter anderem Ihr Sättigungsgefühl und wie Ihr Körper Fette verarbeitet. Mit dem Stoffwechsel Test können Sie diese Gene untersuchen.

Die Analyse Ihrer **Stoffwechsel-Gene** basiert auf **moderner Biotechnologie** auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Trotzdem müssen Sie für den cerascreen® Stoffwechsel Test in keine Praxis oder Klinik fahren und **nicht auf Termine warten**. Sie erhalten eine ausführliche, bebilderte Anleitung und können sich die Probe **ganz einfach zuhause entnehmen**.

Ihre Gene sind einzigartig. Deswegen brauchen Sie auch individuelle Antworten auf Fragen rund um Ihre Ernährung. Mit den Empfehlungen aus dem Stoffwechsel Test können Sie Ihren Speiseplan an Ihrem **Stoffwechsel** ausrichten und auch Ihr **Sportprogramm** nach Ihren **genetischen Voraussetzungen** optimieren.

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**, ob Sie zu Übergewicht neigen, ob Sie ein starkes Sättigungsgefühl haben und welcher Sport zu Ihrem Muskelfaser-Typ passt. Lernen Sie durch leicht anwendbare **Empfehlungen**, wie Sie durch Ihre personalisierte Gen-Diät am besten abnehmen. Umfangreiche **Gesundheitsinformationen** erklären die Zusammenhänge zwischen Genen, Stoffwechsel und Gewicht.

Warum den Stoffwechsel testen?

Jeder, der schon einmal versucht hat, abzunehmen und das Gewicht zu halten, weiß: Es ist kompliziert! Die **Zusammenhänge** zwischen Ernährung, Bewegung, Stoffwechsel und Körpergewicht sind komplex.

Und nicht nur das: Auch Ihre Gene spielen eine extrem große Rolle. Denn **Variationen in der DNA** entscheiden mit darüber, wie Ihr Körper **gesättigte Fettsäuren verwertet**, wie viel Hunger Sie verspüren und welche **Sportarten** für Ihre **Muskelfasern** am besten geeignet sind.

Studien weisen darauf hin, dass bestimmte Gene mit genau diesen Phänomenen zusammenhängen. Wenn Sie die **Variationen dieser Gene** kennen, können Sie **Speiseplan und Sportprogramm anpassen**. Sie schaffen sich eine **personalisierte Gen-Diät**, die wirklich zu Ihren Bedürfnissen passt.

Wer sollte den Stoffwechsel Test machen?

Der Stoffwechsel Test ist für jeden Erwachsenen über 18 Jahren interessant, der **abnehmen oder ein gesundes Gewicht halten** möchte. Er eignet sich besonders für Menschen, die schon viele Diäten und Abnehmprogramme ausprobiert haben, damit keinen Erfolg hatten und nach einer individuellen Lösung suchen.

Er lohnt sich aber auch, wenn Sie sich für die **Vorgänge in Ihrem Körper interessieren** und wissen wollen, welche Ernährungsweise und welche Art von Bewegung am besten zu Ihren Genen passt.

Wie funktioniert der Stoffwechsel Test?

Für den Stoffwechsel Test entnehmen Sie sich eine **Speichelprobe** von der **Mundschleimhaut**. Dafür liegt dem Testkit ein Wattestäbchen bei, mit dem Sie die Proben in ein Probenröhrchen geben. Die Speichelproben schicken Sie dann an unser spezialisiertes Partnerlabor, das die Analyse vornimmt.

Die DNA-Sequenzierung ist ein komplexes, hochmodernes Verfahren. Wie lange die Analyse dauert, hängt von der Qualität der abgegebenen Probe ab – manchmal muss das Labor die Untersuchung mehrmals wiederholen. Es kann deswegen drei bis 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 benutzen.
- **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 **sieben analysierten Gene** gibt Ihnen der Ergebnisbericht Auskunft über Ihren Stoffwechsel. Sie erhalten Antworten auf folgende Fragen:

- Wie ausgeprägt ist meine **Neigung zu Übergewicht**?
- Wie empfindlich reagiert mein Körpergewicht auf **gesättigte Fettsäuren**?
- Wie intensiv ist mein **Sättigungsgefühl** beim Essen?
- Ist mein **Muskelfaser-Typ** schnell, intermediär oder langsam? Wie ist mein **Ausdauer-Typ**? Welche Sportarten sind für mich genetisch gesehen gut geeignet?

Welche Empfehlungen bekomme ich?

Der Ergebnisbericht liefert Ihnen nicht nur Informationen zu Ihren Stoffwechsel-Genen. Sie erhalten zudem eine ganze Reihe von **Handlungsempfehlungen**.

Sie erhalten **Tipps zu Lebensmitteln** und **Rezepten**, die zu **Ihrem persönlichen DNA-Profil** passen. Außerdem empfehlen wir Ihnen **bestimmte Sportarten**, die für Ihren Muskelfaser-Typ besonders geeignet sind.

Wie hängen Gene und Stoffwechsel zusammen?

Die Gene der Menschen sind **zu mehr als 99 % identisch** – doch die übrige DNA, die bei jedem etwas anders ist, macht eine ganze Menge aus. Sie sorgt für die Variationen bei Merkmalen wie Haar- und Augenfarbe, aber auch bei Krankheitsrisiken und dabei, wie Sie Ihr Essen verstoffwechseln.

Unterschiedliche Gene sind auch dafür verantwortlich, dass manche Menschen generell **schneller zunehmen** oder **mehr Hunger empfinden** und manche von **Kohlenhydraten oder Fett** schnell Gewicht zulegen.

Wissenschaftler haben erkannt, dass einige Gene in Studien immer wieder mit diesen Unterschieden zusammenhängen: Es scheint unter anderem **bestimmte Gene** zu geben, die darüber entscheiden, welche Nährstoffe Ihr Körper am besten verarbeitet und welcher Sport die Pfunde am effektivsten purzeln lässt.

Welche Gene werden untersucht?

Für den Stoffwechsel Test analysiert das Labor die Variationen von **sieben Genen**. Aus dem **Zusammenspiel dieser Variationen** ergeben sich die Aussagen zu Ihrem Stoffwechsel.

Die **sieben Gene FTO, PPARG, APOA2, APOA5, LEPR, ADRB3 und ACTN3** werden untersucht. Das sind einige der Auswirkungen, die Wissenschaftler mit den Genen in Verbindung bringen:

FTO spielt eine Rolle bei der Aufnahme von gesättigte Fettsäuren und dem Energiehaushalt.

PPARG ist an der Bildung von Fettzellen und der Aufnahme gesättigter Fettsäuren beteiligt.

APOA2 beeinflusst den Transport von LDL-Cholesterin.

APOA5 ist beteiligt am Transport von HDL-Cholesterin und Triglyceriden (Blutfetten).

LEPR aktiviert das Sättigungshormon Leptin.

ADRB3 gibt Auskunft über Ihre Ausdauer.

ACTN3 gibt Auskunft über Ihren Muskelfaser-Typ.

Was bedeutet die Neigung zum Übergewicht?

Menschen nehmen unterschiedlich schnell zu, trotz ähnlicher Ess- und Sportgewohnheiten. Diese Stoffwechsel-Unterschiede gehen zum Teil auf die DNA zurück. Verschiedene Genvariationen beeinflussen vermutlich, **wie viel Energie Ihr Körper aus der Nahrung aufnimmt** und wie schnell und stark sich das Sättigungsgefühl einstellt.

Die untersuchten Gene können dementsprechend auf ein **erhöhtes Risiko für Übergewicht** hinweisen. Ist das bei Ihnen der Fall, ist es für Sie vermutlich schwieriger, Gewicht zu verlieren und zu halten. Im Ergebnisbericht finden Sie eine Reihe von Tipps und Handlungsempfehlungen, um dennoch ein gesundes Körpergewicht anzusteuern.

Was bedeutet die Sensitivität gegenüber gesättigten Fettsäuren?

Gesättigte Fettsäuren gelten als die **ungesunden Fette**. Große Mengen von ihnen werden mit **Gesundheitsrisiken** in Verbindung gebracht, aber auch mit **Übergewicht**.

Ihr individueller Stoffwechsel entscheidet mit darüber, in welchem Maße Ihr Körper die gesättigten Fettsäuren aufnimmt. Bestimmte Genvariationen steuern vermutlich, wie **empfindlich** Ihr Körper **mit Gewichtszunahme** auf die Fette **reagiert**.

Weisen Ihre Gene auf eine erhöhte Sensitivität hin, kann es sich besonders lohnen, gezielt auf die Zufuhr mit gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren zu achten und bestimmte Lebensmittel zu meiden – vor allem fettige tierische Produkte.

Was sagt die Neigung zum Sättigungsgefühl aus?

Ihre Gene und Ihr individueller Stoffwechsel beeinflussen vermutlich auch, wie stark Sie sich **nach** einer **Mahlzeit gesättigt fühlen**. Das Sättigungsgefühl hängt damit zusammen, wie gut das **Hormon Leptin** arbeitet.

Dieses Hormon sendet nach dem Essen Botschaften an Ihr Gehirn, woraufhin Sie sich satt fühlen.

Bestimmte Genvariationen können auf eine **eingeschränkte Funktion** des **Hungerhormons** und damit ein **schwächeres Sättigungsgefühl** hinweisen.

Wissen Sie über eine solche Ausprägung Bescheid, können Sie **gezielt Heißhungerattacken entgegenwirken** und zu Lebensmittel greifen, die das Sättigungsgefühl verstärken.

Wie beeinflussen Gene die Muskeln?

In der Wissenschaft kennt man mittlerweile drei verschiedene Typen von Muskelfasern. Welcher **Muskelfaser-Typ** bei einem Menschen vorherrscht, scheint **genetisch bedingt** zu sein. Aus dieser Veranlagungen lassen sich Hinweise darauf ableiten, **welche Sportart** für Sie die richtige ist.

Die Muskelfaser-Typen unterscheiden sich darin, wie schnell die Muskeln sich zusammenziehen. Fachleute sprechen auch von der **Kontraktionsgeschwindigkeit**. Bei Menschen mit dem **langsamen Muskelfaser-Typ** ziehen sich Muskeln entsprechend langsamer zusammen. Für diese Menschen ist Ausdauersport in der Regel am geeignetsten. Mit **schnellen Muskel-Kontraktionen** sind Sie mehr für Sportarten mit schnellen Bewegungsabläufen gemacht. Der **intermediäre Muskelfaser-Typ** liegt zwischen dem schnellen und dem langsamen Typ.

Wie beeinflussen Gene die Ausdauer?

Menschen neigen dazu, **mehr oder weniger Ausdauer beim Sport** zu haben. Das kann sich darauf auswirken, welche Sportart Ihnen liegt: Für ausgeprägte Ausdauer-Typen eignen sich zum Beispiel Ballsportarten und Langstreckenläufe. 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.

Für wen ist der Test nicht geeignet?

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

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

Schwangere und stillende Frauen sollten den Stoffwechsel Test nur unter ärztlicher Begleitung durchführen. Für sie gelten auch die Referenzwerte und Empfehlungen nicht. Sie sollten sich also ärztliche oder therapeutische Empfehlungen zum Testergebnis einholen.

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

Der Test ist nicht dazu da, **Krankheiten** zu diagnostizieren. Leiden Sie beispielsweise unter unerklärlichem Gewichtsverlust oder starker Adipositas, wenden Sie sich an einen*eine Ärzt*in.

Alle Vorteile im Überblick:

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

DSGVO Hinweis:

Unser Labor misst aus verfahrenstechnischen Gründen bei den DNA-Analysen Genabschnitte der folgenden Tests: DNA Fitness Test, DNA Herzgesundheits Test, DNA Hautgesundheits Test, DNA Stoffwechsel Test, DNA Vitamin Stoffwechsel Test. Es ist nicht möglich die Anzahl der gemessenen Genabschnitte zu reduzieren. Diese Daten werden pseudonymisiert im Labor gespeichert und an cerascreen übermittelt, sie werden aber nicht alle für den Ergebnisbericht aufbereitet. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Datenschutzseite. Damit Sie diesen Test durchführen können, benötigen wir Ihre Zustimmung, dass diese Parameter zusätzlich analysiert werden dürfen.