



dnaresilience

Willkommen

Example

zu Ihrem DNA Resilience Bericht

Geburtsdatum: 01 Jan 2001

Datum
Reporterstellung: 03 Oct 2022

Sample
Nummer: 12345678

Ihr Ansprechpartner: Private

DNA Resilience liefert wertvolle Erkenntnisse darüber, wie Sie die sieben molekularen Bereiche optimieren können, die Ihre Fähigkeit beeinflussen, optimal mit schwierigen Situationen umzugehen und zwar durch personalisierte Empfehlungen auf den Gebieten der Ernährung, Nahrungsergänzung, Bewegung und des Lebensstils, um Ihr Resilienzpotenzial und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.



Gesundheitszustand



Kognitive
Fähigkeiten



Stimmung &
Emotionale
Verfassung



Optimierung von
Ernährung und
Lebensstil



Stressmanagement

Gedanken zum DNA Resilience



“Die Entscheidung für DNA Resilience ist der erste Schritt auf dem Weg zur Entfaltung Ihres vollen Potenzials. Es bedeutet, dass Sie sich bewusst dafür entscheiden, einen Weg einzuschlagen, der Sie dabei unterstützt, sich erfolgreich an Veränderungen anzupassen und Hindernisse bestmöglich zu überwinden.”

Es gibt so viele Faktoren, die unsere Resilienz beeinflussen, darunter Lebenserfahrungen, die Menschen, an denen wir uns orientieren und die uns unterstützen, und unsere genetische Veranlagung. Der Einfluss der Genetik auf unseren Intellekt, unsere emotionalen Reaktionen und unser Verhalten ist beträchtlich und wird weitgehend von sieben wichtigen Neurochemikalien oder Hormonen gesteuert. Wenn wir diese komplexe Reihe miteinander verbundener biologischer und physiologischer Faktoren verstehen und das empfindliche Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Teilen unterstützen, können wir die beste Version von uns selbst zum Vorschein bringen. Dies führt zu einer verbesserten Anpassungsfähigkeit, Kreativität, Motivation, Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung, Lernfähigkeit, Selbstvertrauen, Ausdauer und Optimismus. Es bedeutet auch, dass wir unabhängig von den Umständen mit einem hohen Maß an emotionaler Stabilität funktionieren.

Dieses Leistungspanel untersucht einige der am besten erforschten genetischen Faktoren, die diese primären neurochemischen Systeme beeinflussen, und ist in der Lage, Bereiche der Stärke und potenzielle Herausforderungen aufzuzeigen. Unabhängig von Ihrem genetischen Resilienzwert können Sie über sich hinauswachsen, und in vielen Fällen sind es genau diese Herausforderungen, die letztendlich zu einer erworbenen Stärke werden. Dies ist eine Reise, auf der die Wechselwirkung zwischen Genen und Umwelt und die Beziehungen zwischen den einzelnen Genen verschiedene Realitäten formen, und das Team hochqualifizierter Therapeuten, die mit diesem Test arbeiten, wird Sie dabei unterstützen, das volle Potenzial, das in Ihnen schlummert, zu entdecken.



Richard Sutton

Autor von: 'The Stress Code: From Surviving to Thriving' and 'StressProof - The Game Plan'

Genetik und personalisierte Medizin

Gene sind DNA-Abschnitte, die die Anweisungen enthalten, die Ihr Körper benötigt, um jedes der vielen tausend Proteine herzustellen, die für das Leben notwendig sind. Jedes Gen besteht aus Tausenden von Buchstabenkombinationen (Basen), die Ihren genetischen Code bilden. Der Code enthält die Anweisungen für die Herstellung der Proteine, die für eine optimale Entwicklung und Funktion des Körpers erforderlich sind.

Genetische Variationen können sich auf die Expression eines Gens auswirken und dadurch Stoffwechselprozesse beeinflussen, die für die Erhaltung der Zellgesundheit und die Reaktion auf Umwelteinflüsse wie Ernährung, Lebensstil, Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente wichtig sind.

Die Kenntnis dieser genetischen Variationen bietet einen unvergleichlichen Einblick in Ihre individuelle Biologie und ermöglicht es Ihrem Arzt/Therapeuten/Coach, präzise Maßnahmen zu erarbeiten, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und optimale Gesundheit zu erlangen.



NORMALES GEN

Dieser Genotyp definiert das Standard-Potenzial für ein Krankheitsrisiko

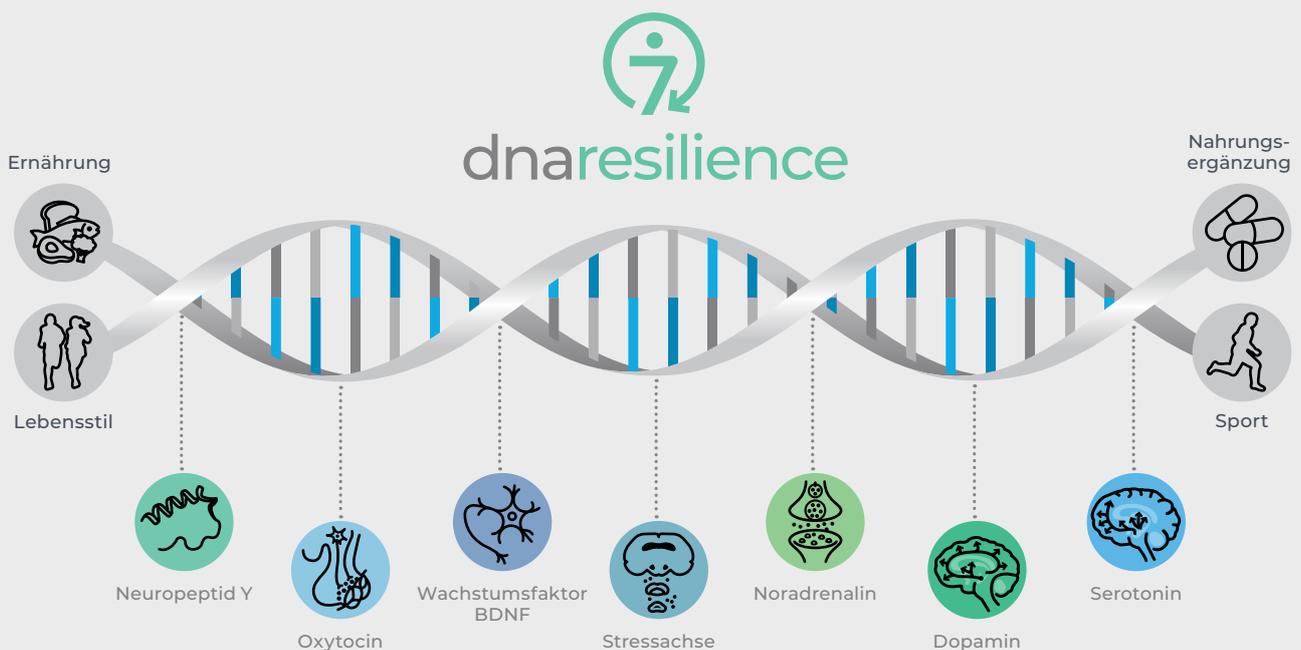


GENVARIANTE

Der Genotyp führt zu einem erhöhten Krankheitsrisiko und resultiert in einem erhöhten Bedarf an einer personalisierteren Intervention.

Personalisierte Medizin und Resilienz

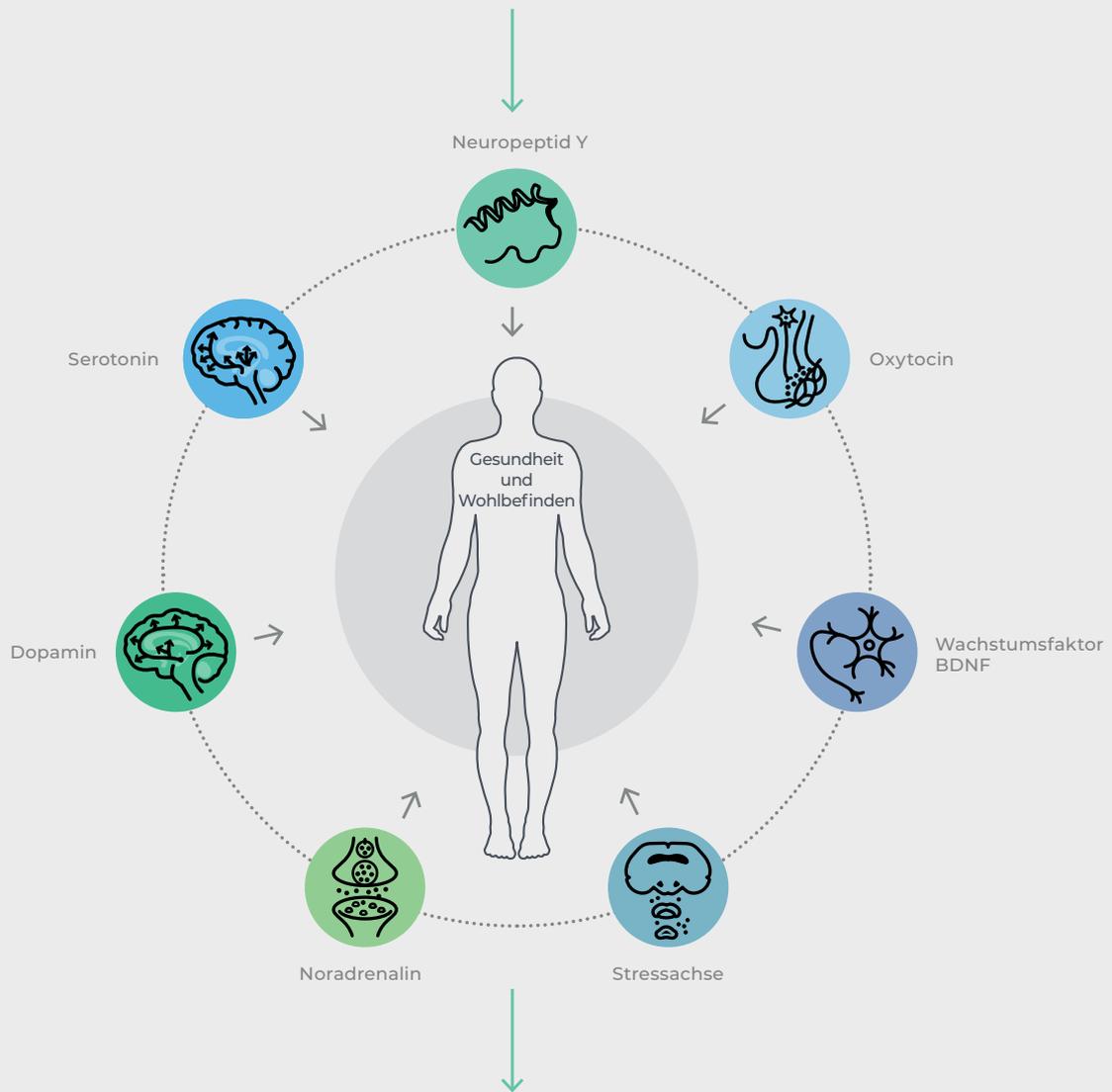
Die Forschung zeigt, dass Resilienz in hohem Maße vererbbar ist, d. h. es gibt eine starke genetische Komponente, die die grundsätzliche Resilienz bestimmt. Unsere Interaktion mit der Umwelt bestimmt schließlich die Gesamtresilienz. Genvarianten, die in den sieben molekularen Einflussbereichen der Resilienz gefunden wurden, geben Aufschluss über die interindividuellen Unterschiede in der Resilienz. Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Mechanismen, die hinter diesen molekularen Prozessen stehen, ermöglicht die Optimierung dieser Bereiche durch personalisierte Interventionen, um die individuelle Resilienz zu verbessern.



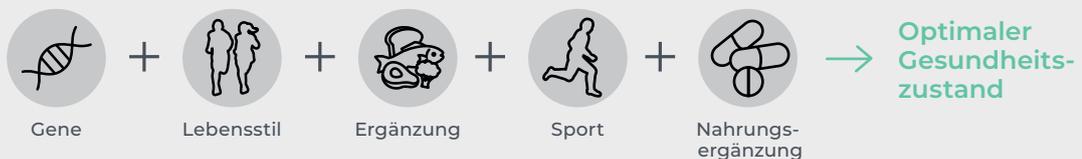
Verbesserung der persönlichen Resilienz

DNA Resilience bietet einen Einblick in die sieben relevanten molekularen Bereiche der Resilienz, um Stärken und Schwächen zu ermitteln, und empfiehlt personalisierte Maßnahmen, die Ihnen helfen können, Ihre persönliche Resilienz und Ihre Gesundheit zu verbessern.

DNA RESILIENCE KANN STÄRKEN UND SCHWÄCHEN IDENTIFIZIEREN UND DEN GESUNDHEITZUSTAND VERBESSERN



Um Ihre Resilienz und Leistungsfähigkeit zu optimieren werden zielgerichtete Maßnahmen identifiziert und integriert:



Zusammenfassung Ihrer Ergebnisse

Die sieben molekularen Resilienzbereiche

Die nachstehende Tabelle zeigt, inwieweit diese sieben molekularen Bereiche zu Ihrer eigenen Resilienz beitragen. Jeder dieser Bereiche kann durch umweltbedingte Einflüsse gestärkt und verbessert werden; achten Sie besonders auf die Ergebnisse "niedrig" und "moderat", um die Resilienz zu verbessern.

MOLEKULARER BEREICH	SCORE
 Neuropeptid Y	
 Oxytocin	
 Wachstumsfaktor BDNF	
 Stressachse	
 Noradrenalin	
 Dopamin	
 Serotonin	

Schlüsselbereiche mit Unterstützungsbedarf

Wenn Ihr Genotyp-Ergebnis mit möglichen Schwächen in molekularen Schlüsselbereichen, die sich auf die Resilienz auswirken, in Verbindung gebracht wird, werden hier die molekularen Bereiche angegeben, für die eine verstärkte Unterstützung wichtig ist. Nachfolgend sind personalisierte Empfehlungen für die Lebensstilfaktoren Ernährung, Nahrungsergänzung, Bewegung und Lebensstil zur Unterstützung dieser Bereiche zusammengefasst.

ERNÄHRUNG**NAHRUNGS-
ERGÄNZUNG****SPORT****LEBENSSTIL**

Ihre Ergebnisse und Empfehlungen



Neuropeptid Y



Ihre Ergebnisse

Einfluss Ihres NPY Genotyps auf Ihre Resilienz

Normales Molekül

Veränderte molekulare Funktion aufgrund genetischer Variante

NAME DES GENS	GENETISCHE VARIATION	IHR ERGEBNIS	GENETISCHER EINFLUSS
NPY	-399 C>T	CC	



NPY: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

NPY schützt vor stressbedingten Depressionen, Sorgen und Ängsten. Hilft, sich unter Druck psychisch und physisch besser zu fühlen. Reduziert das Schmerzempfinden - wirkt den primären Stresshormonen (Cortisol und Adrenalin) entgegen. Senkt den Blutdruck, die Herzfrequenz und die Entzündung unter Stress- und in herausfordernden Situationen. Verringert die Empfindlichkeit des Gehirns gegenüber Leptin. Hat Einfluss auf Gewicht/Übergewicht durch die Bildung neuer Fettzellen - fördert also die Fettspeicherung.

STÄRKEN

Stress löst im Allgemeinen kein Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln oder übermäßigem Kalorienverbrauch aus.



HERAUSFORDERUNGEN

Bei Personen, die Träger der C-Variante sind, können Stress und Situationen mit hohem Druck Sorgen, Ängste, schlechte Stimmung und Depressionen sowie körperliche Schmerzen auslösen. Es besteht eine verstärkte Anfälligkeit für eine stressbedingte Beeinträchtigung des Immunsystems (verstärkte Entzündung) sowie für stressbedingte Ungleichgewichte bei Blutdruck und Herzfrequenz.







Oxytocin



Ihre Ergebnisse

Einfluss Ihres Oxytocin Genotyps auf Ihre Resilienz

Normales Molekül

Veränderte molekulare Funktion aufgrund genetischer Variante

NAME DES GENS	GENETISCHE VARIATION	IHR ERGEBNIS	GENETISCHER EINFLUSS
OXTR	G>A	AA	



OXTR: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

OXTR hemmt das primäre Angst- und Stresszentrum des Gehirns (Amygdala). Fördert Mut, Gelassenheit, Empathie, Optimismus, Vertrauen, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Wirkt entzündungshemmend, antioxidativ und senkt Blutdruck und Cortisol. Erhöhte Produktion von Wachstumshormon und IGF-1 (unterstützt bei Reparatur und Wachstum), Serotonin, BDNF (fördert Stimmungsstabilität und Anpassungsfähigkeit).

STÄRKEN



Isolation und Einsamkeit werden Sie voraussichtlich nicht so stark belasten wie den GG-Genotyp. Dies kann in Phasen der sozialen Distanzierung ein Vorteil sein.

HERAUSFORDERUNGEN



Stress und anhaltender Druck können Ihr Risiko für Stimmungsstörungen wie Depressionen und Angstzustände erhöhen. Es kann schwieriger sein, historische Lebenstraumata zu überwinden, und es besteht ein höheres Risiko, stressbedingte Gesundheitsprobleme zu entwickeln.





Wachstumsfaktor BDNF



Ihre Ergebnisse

Einfluss Ihres BDNF Genotyps auf Ihre Resilienz

Normales Molekül

Veränderte molekulare Funktion aufgrund genetischer Variante

NAME DES GENS	GENETISCHE VARIATION	IHR ERGEBNIS	GENETISCHER EINFLUSS
BDNF	Val66Met	TT	



BDNF: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

BDNF fördert den IQ. Verbessert das Gedächtnis. Verbessert die Lesefähigkeit und das Behalten von Informationen. Zentraler Einfluss auf Kognitionsfähigkeit und -potenzial. Unterstützt Kreativität und Innovation. Bietet starken Schutz gegen Angst und Depressionen.

STÄRKEN



Dieses Molekül kann durch proaktive Maßnahmen langfristig positiv beeinflusst und verändert werden.

HERAUSFORDERUNGEN



Anhaltender Stress kann bei Trägern der T-Variante Angstzustände und/oder schlechte Stimmung/Depressionen fördern. Unter Stress kann es zu Gedächtnisschwankungen, verminderter Anpassungsfähigkeit und geistiger Beweglichkeit kommen. Stress kann zu einer Beeinträchtigung der Lese- und Lernfähigkeit führen.





Stressachse

Die Stressachse spielt eine zentrale Rolle bei der Regulierung der Nebennierenhormone. Ein Anstieg des Glukokortikoidspiegels als Reaktion auf Stressoren ist vorteilhaft, da er dem Körper die Wiederherstellung der Homöostase ermöglicht. Bleibt der Glukokortikoidspiegel jedoch aufgrund von chronischem Stress chronisch erhöht, steigt das Risiko für die Entstehung einer Störung in der Stressachse, die ein starker Risikofaktor für entzündliche Erkrankungen ist. Der Stressachsen-Score setzt sich aus der Analyse der Varianten auf zwei Genen zusammen: FKBP5 und CRHR.



Ihre Ergebnisse

Einfluss Ihres Genotyps (Stressachse) auf Ihre Resilienz

Normales Molekül

Veränderte molekulare Funktion aufgrund genetischer Variante

NAME DES GENS	GENETISCHE VARIATION	IHR ERGEBNIS	GENETISCHER EINFLUSS
FKBP5	C>T	CT	
	A>C	AA	
CRHR	C>T	CC	
	G>T	GG	



FKBP5: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

FKBP5 hat einen strukturellen und funktionellen Einfluss auf das Angstzentrum in Gehirn und beeinflusst die Stressantwort (kann oder kann nicht regulieren). Hält das Stresslevel aufrecht (verhindert die Regulation zum Ursprungszustand). Beeinflusst die Produktion von Cortisol als Antwort auf stressreiche Situationen. Beeinflusst die emotionale Reaktion auf Stress und hat Einfluss auf das Schmerzempfinden. Beeinflusst Blutzuckerspiegel und Gewicht.

STÄRKEN



Träger der FKBP5 T- und C-Varianten können diesen molekularen Bereich durch proaktive Maßnahmen langfristig positiv beeinflussen und verändern.

HERAUSFORDERUNGEN



Stressige Ereignisse oder Bedingungen können mit Sorgen und Ängsten, schlechter Laune oder Depressionen, Angespanntheit und verminderter Anpassungsfähigkeit sowie erhöhten systemischen Entzündungen und Immunstörungen einhergehen.





CRHR: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

CRHR spielt eine bedeutende Rolle in Bezug auf die Stressantwort (Stressachse) und die Intensität der Reaktion. Kann das Stress- und Angstempfinden verstärken. Beeinflusst den emotionalen Zustand und die Reaktionen auf Stress. Beeinflusst kognitive Fähigkeiten, insbesondere das Gedächtnis und den Lernprozess. Beeinflusst die Immunantwort im Verdauungstrakt.

STÄRKEN



Bei Trägern der CRHR-Varianten C und G kann dieser molekulare Bereich durch proaktive Maßnahmen positiv beeinflusst und langfristig verändert werden. Es besteht auch ein gewisser Schutz vor stressbedingten Verdauungsstörungen (wobei zu bedenken ist, dass es zahlreiche Faktoren gibt, die diesen Vorteil überschatten könnten).

HERAUSFORDERUNGEN



Es kommt voraussichtlich verstärkt zu Angstreaktionen auf anspruchsvolle und herausfordernde Umstände, unverhältnismäßig starke Stressreaktionen, Veranlagung zu Angstzuständen und/oder Depressionen als Reaktion auf Stress und Beeinträchtigung des Gedächtnisses und der Lernfähigkeit unter Stressbedingungen.





Noradrenalin



Ihre Ergebnisse

Einfluss Ihres Genotyps (Nor-epinephrin) auf Ihre Resilienz

Normales Molekül

Veränderte molekulare Funktion aufgrund genetischer Variante

NAME DES GENS	GENETISCHE VARIATION	IHR ERGEBNIS	GENETISCHER EINFLUSS
DBH	C>T	CC	



Noradrenalin: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

DBH codiert für das Enzym dopamine beta (β)-hydroxylase, welches Dopamin zu Norepinephrin umwandelt. Es unterstützt den Fokus und anhaltende Aufmerksamkeit und vermindert das Risiko für stress-assoziierte Depressionen und Agzustände, reduziert aggressives Verhalten und Impulsivität und bietet einen Schutz vor Neurosen.

STÄRKEN



Träger des CC-Genotyps weisen in Stresssituationen voraussichtlich eine gute kognitive Leistungsfähigkeit auf und werden mit einem geringeren Risiko für schwere Migränesymptome assoziiert.

HERAUSFORDERUNGEN



Träger des CC-Genotyps sind möglicherweise anfälliger für die Entwicklung von Angststörungen als Reaktion auf starken Stress und Traumata. Frühzeitige, angemessene Intervention kann dieses Risiko jedoch ausgleichen.



Dopamin

Dopamin ist ein anregender Neurotransmitter, welcher im Gehirn synthetisiert wird und für die Modulierung der Gefühle für Anerkennung und Wohlempfinden verantwortlich ist. Dopamin ist essentiell für optimale kognitive Funktion und das Arbeitsgedächtnis. Dopamin ist ein wichtiger Einflussfaktor auf die Stress- und Stressmanagementantwort, wobei sowohl physische als auch psychologische Umweltfaktoren die dopaminergen Kreisläufe des Gehirns aktivieren, was zu akuten und chronischen Veränderungen der Nervenfunktion führt. Der Dopamin-Score setzt sich aus der Analyse der Varianten auf drei Genen zusammen: DRD2, DRD4 und COMT.



Ihre Ergebnisse

Einfluss Ihres Genotyps (Dopamin) auf Ihre Resilienz

Normales Molekül

Veränderte molekulare Funktion aufgrund genetischer Variante

NAME DES GENS	GENETISCHE VARIATION	IHR ERGEBNIS	GENETISCHER EINFLUSS
DRD2	Taq1A	TC	
DRD4	-521 T>C	CC	
COMT	Val158Met	GG	



DRD2: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

DRD2 hat einen positiven Einfluss auf den Schlaf, unterstützt die Gedächtnisfunktion und optimiert die Lernkapazität. Unterstützt die intellektuelle Agilität, fördert Aufmerksamkeit und Fokus, wirkt motivierend und fördert die emotionale Stabilität. Performancetreiber, insbesondere in stressigen Situationen. Beeinflusst das Schmerzempfinden.

STÄRKEN



Menschen mit der T-Variante zeigen eine gute Reaktion auf kognitives Training und können durch positive Belohnungen motiviert werden.

HERAUSFORDERUNGEN



Stress kann den übermäßigen Konsum von Nahrungsmitteln auslösen. Es besteht eine größere Neigung zu Heißhunger auf Zucker, Kohlenhydrate und Fette. Schwere Traumata können mit PTSD verbunden sein. Diese Personen könnten impulsiv sein und dazu neigen, den Nervenkitzel zu suchen und eine Tendenz dazu haben, immer neue Reize zu suchen.





DRD4: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

DRD4 hat einen starken Einfluss auf den Dopaminspiegel im Gehirn, reguliert Emotionen und komplexe Verhaltensweisen und hat einen starken Einfluss auf die Resilienz. Fördert die Kognition. Verbessert das Gedächtnis und das Lernen. Verbessert das Bewegungspotential. Moduliert das gesamte neurochemische und hormonelle Gleichgewicht.

STÄRKEN



Träger der C-Variante weisen eine außergewöhnliche Belastbarkeit, eine gute Anpassungsfähigkeit und geistige Beweglichkeit auf, reagieren seltener mit Wut auf belastende Ereignisse und sind eher in der Lage, leicht und vollständig zu vergeben.

HERAUSFORDERUNGEN



Derzeit gibt es keine bekannten offensichtlichen Hürden.





COMT: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

COMT fördert die Stimmungsstabilität, Anpassungsfähigkeit und kognitive Fähigkeiten sowie die Motivation. Es fördert Bewegung und ist an der Blutgefäßregulation, Immunregulation und hormonellen Regulierung beteiligt.

STÄRKEN



Träger des GG-Genotyps können unter Stress und Widrigkeiten aufgrund des relativen Anstiegs von Dopamin bei Stress außergewöhnliche Leistungen und Fähigkeiten zeigen. In schwierigen und stressigen Zeiten zeigen sie gute Führungs- und Problemlösungskompetenz. Diese Personen können sich durch folgende Attribute auszeichnen: extrovertiert, hinterfragend, neugierig, umgänglich, freundlich und gewissenhaft.

HERAUSFORDERUNGEN



Außerhalb von Stresssituationen kann es zu einem niedrigeren Dopaminspiegel kommen (insbesondere in den exekutiven Regionen des Gehirns), was sich negativ auf Lernen, Aufmerksamkeit und Konzentration, Motivation und Anpassungsfähigkeit auswirken kann. Personen mit diesem Genotyp können in der Regel nicht von Techniken wie Reframing oder Kognitiver Emotionsregulation/Reappraisal profitieren.





Serotonin

Serotonin kommt vor allem im Magen-Darm-Trakt, in den Blutplättchen und im Zentralen Nervensystem (ZNS) vor und ist ein wichtiger Modulator der Stimmung, der zu Wohlbefinden und Glücksgefühlen beiträgt. Niedrige Serotoninspiegel werden mit Stimmungsstörungen, einschließlich Angst und Depression, in Verbindung gebracht. Der Serotonin-Score setzt sich aus der Analyse der Varianten auf vier Genen zusammen: TPH2, HTTLPR, HTR1A, und HTR2A.



Ihre Ergebnisse

Einfluss Ihres Genotyps (Serotonin) auf Ihre Resilienz

Normales Molekül

Veränderte molekulare Funktion aufgrund genetischer Variante

NAME DES GENS	GENETISCHE VARIATION	IHR ERGEBNIS	GENETISCHER EINFLUSS
TPH2	-844 G>T	GG	
HTTLPR	A>C	CC	
HTR1A	-1019 C>G	CC	
HTR2A	-1438 G>A	GG	



TPH2: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

TPH2 hat einen starken Einfluss auf den Dopaminspiegel im Gehirn, reguliert Emotionen und komplexe Verhaltensweisen und hat einen starken Einfluss auf die Resilienz. Fördert die Kognition. Verbessert das Gedächtnis und das Lernen. Verbessert das Bewegungspotential. Moduliert das gesamte neurochemische und hormonelle Gleichgewicht.

STÄRKEN



Träger des GG-Genotyps können einen erhöhten Serotoninspiegel, gute kognitive Funktionen und Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit haben, schnell zu lernen und sich neue Fähigkeiten anzueignen. Sie haben möglicherweise eine gute Entscheidungsfähigkeit. Es besteht auch ein Zusammenhang mit weniger aggressiven Tendenzen, einem guten Sozialverhalten, Energieniveau und Regenerations-/Heilungspotenzial.

HERAUSFORDERUNGEN



Diese Personen neigen möglicherweise zu stressbedingten Ängsten und haben im Vergleich zum T-Allel eine höhere Wahrscheinlichkeit für Depressionen und die Entwicklung von Panikstörungen. Dieser Genotyp führt zu niedrigeren BDNF- und Gamma-Aminobuttersäure (GABA)-Spiegeln, einem Neurotransmitter, der für die Förderung des Schlafs und den Abbau von Stress und Angst verantwortlich ist.





HTTLPR: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

HTTLPR kodiert den Serotonin-Transporter (SERT), ein Protein, das für den Transport von Serotonin zuständig ist. Fördert die erfolgreiche Anpassung an stressige und anstrengende Umstände. Fördert Gedächtnis und Kognition. Beeinflusst die emotionale Stabilität und Integrität positiv. Ist mit positivem sozialem Verhalten assoziiert. Gute Konnektivität und Funktionalität in einem Bereich des Gehirns, der als visuell-limbisches Subnetzwerk bezeichnet wird.

STÄRKEN



Träger des CC-Genotyps können eine außergewöhnliche allgemeine Widerstandsfähigkeit aufweisen und sich durch eine geringere emotionale Reaktivität auf belastende Ereignisse, ein geringeres Risiko für Depressionen und Angstzustände als Reaktion auf chronischen Stress und/oder belastende Ereignisse, eine positive Grundeinstellung und Optimismus sowie ein gutes Gedächtnis und eine gute Kognition, insbesondere unter anspruchsvollen Bedingungen, auszeichnen.

HERAUSFORDERUNGEN



Östrogeninstabilität kann die Expression dieses Gens negativ beeinflussen.





HTR1A: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

Dieser Rezeptor fördert die erfolgreiche Anpassung an stressige und anspruchsvolle Umstände sowie die erhöhte Anpassungsfähigkeit des Gehirns unter Stressbedingungen (Neuroplastizität). Er schützt vor aggressiven Verhaltensweisen, Impulsivität, stressbedingten Depressionen, Angstzuständen und Panikstörungen und mildert diese. Außerdem beeinflusst es mehrere wichtige Hormone und biologische Systeme positiv, darunter den Vagusnerv (siehe Stressachse), Oxytocin, Wachstumshormon, Endorphine und adrenocorticotropes Hormon (ACTH), das eine zentrale Rolle bei der Freisetzung von Cortisol spielt.

STÄRKEN



Träger des CC-Genotyps weisen eine bessere allgemeine Widerstandsfähigkeit, eine größere emotionale Stabilität unter Stressbedingungen, eine geringere Prävalenz stressbedingter Depressionen, Panikstörungen und generalisierten Angstzuständen, eine bessere Konnektivität innerhalb der Hirnschaltkreise, die die Vorstellungskraft, das Gedächtnis, die Selbstreflexion, die Kommunikation, das Sozialverhalten, die Problemlösung, die Entscheidungsfindung und das zielgerichtete Verhalten beeinflussen, eine bessere hormonelle und neurochemische Stabilität innerhalb der wichtigsten Stressregulierungs- und -modulationssysteme sowie eine bessere Fähigkeit zur Regulierung von Stressreaktionen und einen physiologisch erholsamen Zustand auf.

HERAUSFORDERUNGEN



Widrige Umstände in der Kindheit und eine Vorgeschichte mit Traumata oder anhaltendem Stress und Herausforderungen können viele dieser Vorteile aufheben, da sie mit anderen molekularen Bereichen der Resilienz interagieren, die zusätzliche Unterstützung und Interventionen erfordern. Schlechte Lebensgewohnheiten können diese Stärken aufheben.





HTR2A: Molekularer Einfluss und Ihre Ergebnisse

HTR2A unterstützt die erfolgreiche Anpassung des Gehirns an stressige und anstrengende Lebensumstände, fördert die Bildung neuer Gehirnzellen (Neurogenese) und verbessert Kognition, Kreativität und Anpassungsfähigkeit. Verbesserte Lernfähigkeit. Unterstützt die langfristige seelische Integrität und fördert grundsätzliche Offenheit. In einem übersteigerten und aktivierten Zustand kann es allerdings zu Angst, Pessimismus und Depression führen.

STÄRKEN



Träger des GG-Genotyps werden mit ausgeprägter Kontaktfreudigkeit, starken Führungsqualitäten, einem geringeren Risiko für stressbedingte Ängste und Depressionen, einer geringeren Neigung zu stressbedingten Neurosen und Pessimismus, stabileren Schlafmustern unter stressigen Bedingungen und einem stabileren Energieniveau unter chronischen Stressbedingungen in Verbindung gebracht.

HERAUSFORDERUNGEN

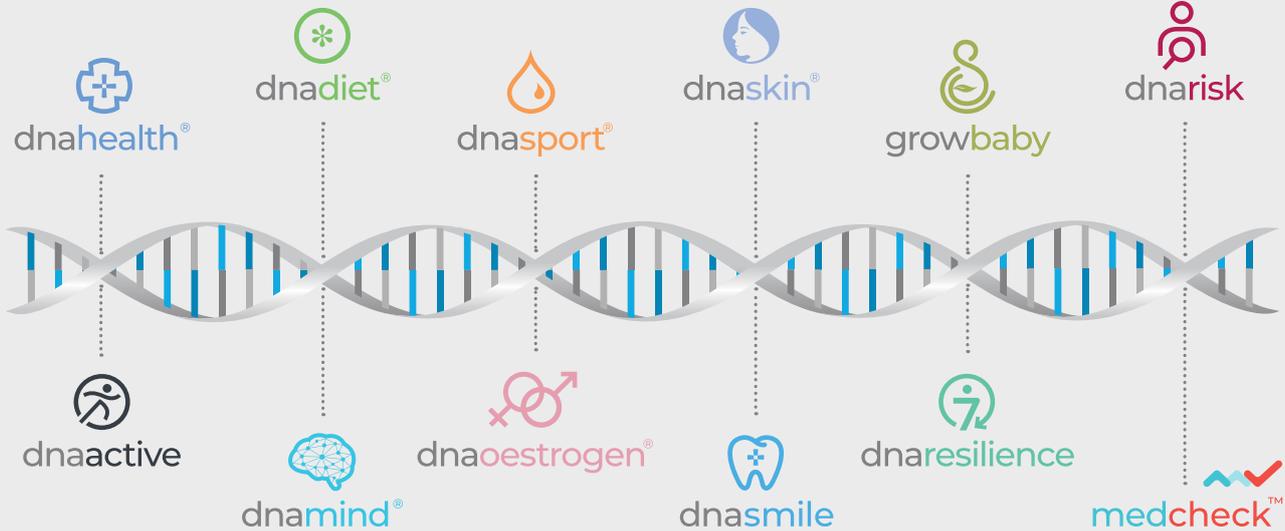


Möglicherweise besteht eine geringere kognitive Flexibilität. Um diese Hürden zu überwinden, ist eine Optimierung des BDNF-Spiegels von Vorteil.



Ein Leben in optimaler Gesundheit steht Ihnen bevor

Ihre Gene verändern sich im Laufe Ihres Lebens nicht, was bedeutet, dass unser Labor in Ihrem Leben nur eine einzige Probe* von Ihnen benötigen wird. Wenn sich Ihre Gesundheitsziele und -prioritäten im Laufe Ihres Lebens ändern, können wir Ihnen mit dieser einen Probe* weitere wertvolle gesundheitliche Erkenntnisse zur Verfügung stellen, die Sie auf Ihrem einzigartigen Gesundheitsweg unterstützen.



*Es bedarf einer Fingerkuppenblut-Entnahme zur Durchführung Ihres Tests.

Unser Versprechen

DNAlysis Biotechnology entwickelt fortlaufend neue Tests, welche dem höchsten Anspruch wissenschaftlicher Strenge genügen. Unser Engagement dafür, den ethisch-richtigen und angemessenen Umgang mit Gentests in der Praxis zu gewährleisten, drückt sich u.a. dadurch aus, dass wir nur diejenigen Genvarianten in unsere Panels aufnehmen, für die eine solide wissenschaftliche Basis für ihren klinischen Nutzen besteht und deren Bedeutung für das individuelle Gesundheitsergebnis nachgewiesen ist.

ADVANCED | **ACTIONABLE** | **APPROPRIATE**
technology | interventions | use in practice

Aus den Labors von:

DNALYSIS
Biotechnology

Für weitere Informationen:

+27 (0) 11 268 0268 | admin@dnalysis.co.za | www.dnalysis.co.za

Geprüft von:

Thenusha Naidoo - Medizinwissenschaftlerin
Larisa Naguriah - Medizintechnikerin
Danny Meyersfeld (PhD) - Laborleiter

Büro in Dänemark: Nygade 6, 3.sal · 1164 Copenhagen K · Denmark | **T:** +45 33 75 10 00

Büro in Südafrika: North Block · Thrupps Centre · 204 Oxford Rd · Illovo 2196 · South Africa | **T:** +27 (0) 11 268 0268

Büro UK: 11 Old Factory Buildings · Battenhurst Road · Stonegate · E. Sussex · TN5 7DU · UK | **T:** +44 (0) 1580 201 687

Risiken und Beschränkungen:

Die Firma DNAlysis Biotechnology verfügt über ein Labor mit standardisierten und strukturierten Verfahren für den Umgang mit Proben sowie entsprechende Protokolle, um technische und betriebliche Fehler zu vermeiden. Wie in allen Laboren können jedoch Laborfehler auftreten; Beispiele hierfür sind unter anderem eine falsche Kennzeichnung oder Verunreinigung von Proben oder DNA, die Möglichkeit, dass eine Probe zu einem nicht interpretierbaren Bericht führt, oder andere operative Laborfehler. In manchen Fällen kann es aufgrund von Umständen, die außerhalb des Einflussbereichs von DNAlysis Biotechnology liegen, nicht möglich sein, SNP-spezifische Aussagen zu treffen.

Vermittelt durch:

dnalife | **Nordic Laboratories**

info@dnalife.healthcare | www.dnalife.healthcare