

Gentest

Informationen

▶ Jetzt neu bei mir in der Praxis! ◀

Ich biete ab sofort Gentests zur Unterstützung bei der Ernährungsberatung, im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung, aber auch zur Diagnose von Lebensmittelintoleranzen, Fehlbesiedelung des Darmes, Medikamentenunverträglichkeit, oder Schadstoffbelastung Ihres Körpers an.

Gendefekte können unsere Gesundheit beeinflussen, aber sie stellen in vielen Fällen keine absoluten Tatsachen dar, eine Krankheit zu bekommen, sondern lediglich ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Ob die Krankheit ausbricht, hängt von äußeren Einflüssen wie der Umwelt und dem Lebensstil ab.

Nun ist es mit der neuesten Technologie möglich, bestimmte Gene auf Defekte testen zu lassen, die mit Krankheiten verbunden sind. Anhand des Analyseergebnisses lässt sich dann ein Vorsorgeprogramm zusammenstellen, das Ihr persönliches Krankheitsrisiko erheblich senkt und Ihnen hilft gesund zu bleiben.

Ein gesunder Lebensstil ist natürlich generell anzustreben, weil er auch ohne Informationen über die persönlichen Risiken viele genetische Vorbelastungen neutralisieren kann. Dadurch erhalten Sie jedoch zusätzlich Informationen darüber, worauf Sie aufgrund Ihres genetischen Profils besonders achten sollten sowie Vorsorgemaßnahmen, die nicht unter die allgemeinen Richtlinien eines gesunden Lebens fallen.

Ernährungsberatung

Mit der Gen-Diät 2,44-mal mehr abnehmen

Gene sind der Bauplan unseres Körpers und es wird geschätzt, dass etwa 80% des Übergewichts genetisch bedingt ist, also von unseren Genen abhängt. Da jeder von uns andere Gene in sich trägt, führt das dazu, dass manche Menschen durch ungünstige Gene Fett viel zu effektiv aufnehmen, während bei anderen, auch bei der doppelten Menge an Fett in der Nahrung, nur die notwendige Menge aus dem Darm absorbiert wird.

Ähnlich verhält es sich bei Kohlenhydraten: Manche Menschen nehmen bei mehr Kohlenhydraten in der Nahrung sehr schnell zu, während andere vollkommen unempfindlich auf die Menge an Zucker in ihrer Ernährung sind.

Schnell abnehmen mit Sport: Auch die optimale Menge an Sport ist von den Genen abhängig. Manche verlieren bei regelmäßigem Sport sehr schnell an Gewicht, während andere mit demselben Einsatz kaum eine Veränderung feststellen. Ähnlich ist es auch bei der Kalorienreduktion. Manche Menschen verlieren durch weniger essen sehr schnell an Gewicht, während andere nur schwer dadurch abnehmen.

All diese individuellen Unterschiede liegen in den Genen, was auch erklärt, warum eine Person mit einer fettarmen Diät große Erfolge hat und eine andere nur durch mehr sportliche Aktivität abnimmt.

Welcher Ernährungsplan ist für Sie zum Abnehmen der richtige?

Welche Gen-Diät die passende für Sie ist, können Sie durch einen Gentest herausfinden. Aus Ihrem Genprofil lässt sich sich Ihr individueller Ernährungsplan erstellen, durch den Sie herausfinden welche Nahrungsmittel Sie meiden sollten und welche Sie bedenkenlos weiter essen können, während Sie schnell abnehmen. Abnehmen mit Sport ist ein weiterer Aspekt. Sie erfahren die optimale Menge an Sport und täglichen Kalorien, um schnell Ihr Wunschgewicht erreichen und anschließend einfach halten zu können. So können Sie ohne Jo-Jo-Effekt schnell abnehmen.

Wie viel Kraft- und Ausdauersport benötigen Sie um abzunehmen?

Bei einem Abnehmplan wird neben Fett immer auch Muskelmasse abgebaut; ein Prozess, der durch bestimmte Gene noch verschlechtert werden kann. Um dem entgegenzuwirken, müssen Menschen mit einem unterschiedlich intensiven Kraftsport-/Muskelaufbauprogramm entgegenwirken.

Aufgrund dieser Informationen lässt sich der optimale Diätplan zusammenstellen, welcher durchschnittlich zu einen 2,4-mal höherem Abnehmerfolg führt. Jeder Mensch ist anders, also ist es wichtig, herauszufinden, wo die genetischen Schwächen liegen und wie man genetische Stärken nützen kann, um ein gesundes und langes Leben zu führen.

Das essen können, was Ihnen schmeckt und gleichzeitig schnell abnehmen!

Sie erhalten eine auf Ihre Gene abgestimmte Liste mit mehr als 900 Nahrungsmitteln und finden heraus, was Sie ohne Probleme essen können und was Sie eher meiden sollten. So können Sie das essen, was Ihnen schmeckt und gleichzeitig gesund abnehmen!

Vorsorgeuntersuchung

Gentests zur Gesundheitsvorsorge

Nun ist es mit der neuesten Technologie möglich, bestimmte Gene auf Defekte testen zu lassen, die mit Krankheiten verbunden sind. Anhand des Analyseergebnisses lässt sich dann ein Vorsorgeprogramm zusammenstellen, das Ihr persönliches Krankheitsrisiko erheblich senkt und Ihnen hilft gesund zu bleiben.

Ein gesunder Lebensstil ist natürlich generell anzustreben, weil er auch ohne Informationen über die persönlichen Risiken viele genetische Vorbelastungen neutralisieren kann. Dadurch erhalten Sie jedoch zusätzlich Informationen darüber, worauf Sie aufgrund Ihres genetischen Profils besonders achten sollten sowie Vorsorgemaßnahmen, die nicht unter die allgemeinen Richtlinien eines gesunden Lebens fallen.

Die Aussagekraft von Genanalysen variiert oft von Krankheitsbild zu Krankheitsbild, von Gen zu Gen und sogar von Mutation zu Mutation. Außerdem liefern derartige Genanalysen unterschiedliche Informationen und Möglichkeiten zur Prävention. Hier sind einige Beispiele von bereits gut erforschten genetischen Veranlagungen und Präventionsmöglichkeiten.

Laktoseintoleranz

Ein positiver Genanalyse-Befund kann mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eine Intoleranz in der Zukunft voraussagen. Eine Reduktion von Laktose in der Nahrung und das Achten auf Symptome kann Betroffenen die üblichen jahrelangen Verdauungsbeschwerden ungeklärter Ursache ersparen.

Familiäre Thrombophilie

Durch einen einzelnen Gendefekt (Faktor-V-Leiden) erhöht sich das Thromboserisiko auf das 8-fache und führt bei 10% der Betroffenen im Laufe des Lebens zu einer Thrombose. Liegen zwei Gendefekte vor, erhöht sich das Risiko etwa auf das 80-fache und führt unbehandelt im Laufe des Lebens beinahe ausnahmslos zur Entwicklung der Krankheit. Studien zufolge sind an etwa 40% der Thrombosefälle derartige Gendefekte beteiligt. Zur Prophylaxe stehen Lebensstil-Veränderungen und medikamentöse Therapien (besonders in Risikosituationen wie langen Flügen oder nach Operationen) zur Verfügung, die diese genetische Veranlagung wieder normalisieren können.

Für Frauen stellen diese genetischen Dispositionen eine besondere Gefahr dar. Die Verwendung von hormoneller Verhütung oder Hormonpräparaten verdoppeln das individuelle Thromboserisiko auch ohne Gendefekt. Kommt dann eine meist unbekannt Veranlagung zur Thrombophilie hinzu, steigt das Erkrankungsrisiko exponentiell auf das 18-fache. Deshalb ist auch allgemein anerkannt, dass Frauen mit einer genetischen Disposition auf alternative nicht-hormonelle Verhütungsmittel umsteigen sollten. Das Problem ist nur, dass kaum eine betroffene Frau weiß, dass in ihren Genen dieses Risiko schlummert. Noch ernster wird es für Frauen während der Schwangerschaft. Das ohnehin 4-fach erhöhte Thromboserisiko steigt durch einen Gendefekt auf das 60-fache an, ein Zustand, der unbedingt medikamentös behandelt werden sollte.

Familiäre Hypercholesterinämie

Ein Gendefekt im APOB Gen erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Hypercholesterinämie um das 78-fache. Diese Formen der Hypercholesterinämie sind von erworbenen Cholesterinämien oft nicht zu unterscheiden, bedürfen aber ggf. einer anderen Behandlung und Beobachtung.

Osteoporose

Etwa jede dritte Frau trägt einen Gendefekt, der ihr Osteoporoserisiko um 26% erhöht. Eine von 33 Frauen trägt zwei Gendefekte, die zusammen das Risiko um 178% erhöhen. Knochenmasse zu erhalten ist dabei viel einfacher als verlorene Knochenmasse wiederaufzubauen, also ist eine möglichst frühe Identifizierung von genetisch veranlagten Personen wichtig, um rechtzeitig in den Verlauf der Erkrankung einzugreifen. Wird das Risiko frühzeitig erkannt, lassen sich die entsprechenden Knochenpartien noch in jungen Jahren stärken und der Abbau der Knochen durch eine besonders Kalzium- und Vitamin-D-reiche und phosphatarme Ernährung verlangsamen.

Glutenintoleranz/Zöliakie

Diese Autoimmunerkrankung wird unter anderem durch bestimmte HLA-Typen ausgelöst, die für eine Erkrankung zwar erforderlich, aber noch nicht prädiktiv sind. Ein negativer Befund für die Risiko-HLA-Typen schließt also die Möglichkeit einer Zöliakie mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit aus. Da diese Erkrankung im Durchschnitt 11 Jahre lang fehldiagnostiziert wird und Schätzungen zufolge in 12% der unbehandelten Fälle tödliche Konsequenzen hat, ist eine Identifikation der Risikopersonen besonders wichtig. Treten anschließend Symptome auf, können diese schnell zugeordnet und durch weitere laborchemische Tests bestätigt werden. Die gesundheitlichen Risiken wie Laktoseintoleranz, ein 9-faches HNO Tumor-Risiko und ein bis zu 80-faches Lymphom-Risiko werden durch eine ausreichende Behandlung und glutenfreie Ernährung wieder normalisiert.

Makula-Degeneration

Ein häufiger Gendefekt im CFH Gen erhöht das Risiko an der Makula-Degeneration zu erkranken, abhängig von der Anzahl an Gendefekten, um das 4 bis 12-fache. Hochrisikopatienten werden eine Ernährung besonders reich an Antioxidantien, die Verwendung von UV-Schutz Sonnenbrillen, die Verwendung eines Heim-Tests zum Erkennen von Sichtfeld-Verzerrungen und regelmäßige ärztliche Kontrollen empfohlen.

Nutritional Genomics

Obst ist gesund und fettiges Fleisch ist ungesund. Solche Ernährungsgrundsätze sind allgemein bekannt und eine bewusste Ernährung ist auch jedem zu raten. Diese Regeln wurden jedoch mit dem Gedanken zusammengestellt, dass sie für die Allgemeinheit gelten sollen. Individuelle Veranlagungen bleiben dabei allerdings unberücksichtigt.

So sind Milchprodukte zum Beispiel eine empfehlenswerte Quelle von Kalzium. Eine überdurchschnittlich kalziumreiche Ernährung spielt vor allem für Personen, die zum Knochenschwund (Osteoporose) genetisch veranlagt sind, eine essenzielle Rolle. Also sind Milchprodukte sehr zu empfehlen, es sei denn, diese Person gehört zu den 20% der Bevölkerung, die aufgrund eines vererbten Gendefekts Laktose (Milchzucker) nicht vertragen. In diesem Fall ist von laktosehaltigen Milchprodukten gänzlich abzuraten und auf andere Kalziumquellen wie Brokkoli oder Nahrungsergänzungsmittel umzusteigen. Auch genetische Veranlagungen zu erhöhtem Cholesterin oder Triglyceriden (Arteriosklerose), Diabetes Mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit), Glutenintoleranz (Zöliakie), die Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) oder die Makula-Degeneration erfordern spezifische Veränderungen in der Ernährung, um optimal gegen diese Krankheiten vorzusorgen. Durch Genanalysen lassen sich bestimmte Nahrungsmittel-Kategorien als besonders wichtig oder nicht empfehlenswert einstufen, um genetischen Veranlagungen bestmöglich entgegenzuwirken.

Lebensmittelunverträglichkeit

Leiden Sie bereits an Verdauungsproblemen oder anderen Symptomen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten? Dann kann der Food Intolerance Sensor dabei helfen, Unverträglichkeiten auf ca. 180 Nahrungsmittel festzustellen und Ihre Ernährung optimal anzupassen. Die Analyse detektiert das Vorhandensein von nahrungsmittelspezifischen IgG-Antikörpern und ermöglicht es Ihnen, symptomauslösende Nahrungsmittel zu meiden und damit eine langfristige Entlastung für Ihr tägliches Leben zu erreichen.

Lebensmittelunverträglichkeiten sind sehr weit verbreitet und es wird geschätzt, dass etwa 45% der Bevölkerung betroffen sind.

Welches Nahrungsmittel genau die Probleme auslöst, ist oft schwer zu diagnostizieren, da die Symptome oft Stunden oder gar Tage nach der Nahrungsmittelaufnahme auftreten können. Im Wesentlichen ist eine Lebensmittelunverträglichkeit eine abnormale Reaktion Ihres Immunsystems auf bestimmte Nahrungsmittel. Mögliche Symptome sind ständige Müdigkeit und Energielosigkeit, aufgeblähtes Gefühl in der Bauchregion, Durchfall, starke Kopfschmerzen, Reizdarmsyndrom, Migräne und Haut- oder Atemwegserkrankungen.

Es ist dabei wichtig, zwischen Allergie und Unverträglichkeit zu unterscheiden. Im Vergleich zu klassischen Nahrungsmittelallergien, die üblicherweise innerhalb von Minuten schwere Symptome auslösen, führen Unverträglichkeiten oft erst um Stunden oder Tage verzögert zu Komplikationen. Das Immunsystem reagiert dabei sehr langsam auf das Vorhandensein dieser Nahrungsmittel und führt zu einer leichten, aber chronischen Entzündung der Gewebe. Die resultierenden Symptome können von Migräne über Verdauungsprobleme bis hin zum allgemeinen Unwohlsein reichen.

Der Nutzen

Der Food Intolerance Sensor ermöglicht es Ihnen, mögliche Unverträglichkeiten von ca. 180 Nahrungsmittel festzustellen. Die Technologie basiert auf einem semiquantitativen immuno-enzymatischen Laborverfahren und ermöglicht die genaue Analyse auf das Vorhandensein von nahrungsmittelspezifischen IgG-Antikörpern für eine breite Palette von Lebensmitteln. Sie finden durch den Food Intolerance Sensor heraus, welche Nahrungsmittel bei Ihnen die Symptome auslösen könnten, und erfahren in Ihrem Bericht, wie Sie diese Nahrungsmittel meiden können.

Die untersuchten Nahrungsmittelgruppen:

Fisch & Meerestiere, Fleisch, Geflügel, frische Kräuter, Gewürze, Gemüse, Getreide & Gräser, Hefen & Pilze, Hülsenfrüchte, Nüsse, Milchprodukte, Obst, Öle & Samen, Salat etc.

Welche Fragen kann diese Analyse beantworten?

- Welche Nahrungsmittel können Auslöser Ihrer Unverträglichkeitssymptome sein?
- Welche Nahrungsmittel und Zutaten sollten Sie bei Unverträglichkeitssymptome meiden?
- Welche Nahrungsmittel können Sie auf Basis dieser Analyse verzehren?
- Wie können Sie Ihre Ernährung anpassen und Ihre Symptome bestmöglich kontrollieren?
- Wie können Sie ein Lebensmittel langsam wieder in Ihren Ernährungsplan einführen?

Ablauf und Abnahmetechnik

Um den Food Intolerance Sensor durchzuführen, wird mithilfe eines Fingerkuppen Stichs eine Blutprobe entnommen. Die Reaktivität der IgG-Antikörper kann anschließend in unserem Labor verglichen werden und erlaubt die Erstellung einer Liste von Nahrungsmitteln, die auf Verträglichkeit getestet wurden. Sie erhalten ein umfangreiches Booklet mit genauen Erklärungen zu den Ergebnissen und darüber, wie Sie Ihre Ernährung umstellen sollten.

Leistungsumfang

- Über 180 Lebensmittel werden anhand der Stärke Ihrer IgG-Reaktion bewertet
- Mögliche Optimierung Ihrer Ernährungsgewohnheiten durch Vermeidung von Lebensmittelallergenen
- Eine Liste der Produkte und Zutaten, die Sie vermeiden sollten
- Mögliche Optimierung Ihrer Ernährung durch Vermeidung von Lebensmittelallergenen
- Eine Liste mit alternativen Nahrungsmitteln
- Hinweise zur Wiederaufnahme von Lebensmitteln
- Hinweise zur Beurteilung der IgG-Analysen

Mikrobiom

Der Magen-Darm-Trakt ist ein sehr komplexes System und beherbergt eine Vielzahl unterschiedlicher Bakterien. Die Gesamtheit aller im Darm vorkommenden Mikroorganismen wird als Mikrobiom/Darmflora bezeichnet. Die Vielfalt der Darmflora hängt von unseren Genen ab. Das Mikrobiom spielt eine wichtige Rolle bei der Verwertung von Nahrungsmittelbestandteilen, trägt zum Funktionieren des Immunsystems bei und steuert die Aufnahme verschiedener Stoffe über die Darmschleimhaut. Des Weiteren verhindert es die Ansiedlung von schädlichen Bakterien und daraus resultierender schlechter Nährstoffverwertung, was zu Blähungen, Verstopfung oder Bauchkrämpfen führen kann.

Die Darmflora des Menschen hat auch Einfluss auf das Körpergewicht. Beispielsweise verschiebt sich das Verhältnis bestimmter Darmbakterien bei Gewichtsabnahme, was bedeutet, dass schlanke Menschen und übergewichtige Menschen sich hinsichtlich der Zusammensetzung der Darmbakterien in typischer Weise unterscheiden. Wie stark diese Veränderung des Mikrobioms ausfällt ist genetisch bedingt.

Durch falsche Ernährung (zu viel Zucker, ungesunde Fette, wenig Ballaststoffe) kann unser Mikrobiom ins Ungleichgewicht geraten, denn schädliche Bakterien gewinnen mehr und mehr die Überhand, verdrängen die gewünschten Bakterien und behindern sie in ihren Aufgaben. Es kommt zu Fäulnisprozessen im Darm, die Nahrung wird nicht angemessen verstoffwechselt, es fehlen uns in der Folge wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente und wir werden anfälliger für Krankheiten. Genau diesen Zustand des mikrobiellen Ungleichgewichts im Darm nennt der Fachmann Dysbiose. Eine Dysbiose kann aber auch andere Ursachen haben, beispielsweise die Einnahme bestimmter Arzneimittel, v.a. Antibiotika, verschiedene Erkrankungen oder Stress.

Analyse Ihres Darmbakterienstatus

- Das richtige Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien
- Permeabilität Ihrer Darmwand (undichter Darm)
- Nährstoffabsorptionsvermögen
- Infektionserkrankungen durch Pilze
- Strategien zur Verbesserung Ihres Darmbakterienstatus (Mikrobiom)

Öffnungszeiten & Kontakt

- **Montag:** 14:30 - 19:30 Uhr
Dienstag: 15:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch: 10:00 - 14:00 Uhr
Donnerstag: 15:00 - 20:00 Uhr
Freitag: 10:00 - 14:00 Uhr
- **Terminvereinbarung** telefonisch unter:
+43 (0) 1 36 19 939
- **WICHTIG:** Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, ist eine Absage 24 Stunden vorher persönlich, per E-Mail oder Telefon möglich, ohne dass Kosten verrechnet werden. Bei einer späteren Absage oder Nichterscheinen wird eine Stornogebühr von EUR 50,00 fällig.



Dr. Manuela Hanke
Innere Medizin & Kardiologie

ordination@kardiologie-hanke.wien
www.kardiologie-hanke.wien

sowie

Mariahilfer Straße 114 / Stiege 2 / Top 2 - 1070 Wien
01/36 19 939
ordination@praxisgemeinschaft114.at
www.praxisgemeinschaft114.at