

---

## DNA Hautgesundheits Test

### Individueller Nährstoffbedarf für Ihr Hautbild

Pflegen Sie Ihre Haut vor allem von außen? Dann verpassen Sie womöglich eine Chance. Denn Ernährung und Lebensstil beeinflussen das Hautbild von innen – wie genau, hängt zum Teil von Ihrer DNA ab. Verschiedene Ausprägungen in den Genen können dafür sorgen, dass Hautprobleme entstehen und die Haut schneller altert.

Der cerascreen® DNA Hautgesundheits Test analysiert bestimmte Genvarianten von fünf Genen in einer Speichelprobe. Diese Genvarianten liefern Hinweise auf Ihr individuelles Risiko für oxidativen Stress, Kollagenabbau und eine erhöhte Sonnenempfindlichkeit. Kennen Sie diese Risiken, können Sie gezielt gegensteuern und dazu beitragen, Ihre Hautgesundheit zu optimieren und die Hautalterung zu verlangsamen.

- Modernste DNA-Analyse verschiedener Genvariationen
- Professionelle Auswertung im medizinischen Fachlabor
- Empfehlungen für den Schutz Ihrer Hautgesundheit
- Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Ergebnis innerhalb von 2 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 DNA Hautgesundheits Tests

Wie anfällig Ihre Haut für Entzündungen, UV-Strahlung und das Altern ist, beeinflussen unter anderem bestimmte Gene. Wenn Sie Ihre Hautgesundheit gezielt verbessern wollen, hilft Ihnen eine DNA-Analyse. Sie gibt Hinweise darauf, welche individuellen Anforderungen Ihre Haut mitbringt. Dieses Wissen ermöglicht Ihnen Maßnahmen, die auf Ihre Gene zugeschnitten sind.

Mit dem cerascreen® DNA Hautgesundheits Test erhalten Sie eine DNA-Analyse auf dem Stand modernster Biotechnologie. Sie müssen dazu keine Wartezeiten in Kauf nehmen und in keine Klinik fahren. Ihre Probe

---

nehmen Sie diskret und bequem zu Hause. Die professionelle Analyse übernimmt ein medizinisches Fachlabor.

Profitieren Sie von unserer Expertise: cerascreen® ist Marktführer für medizinische Probenahme- und Einsendekits in Europa, mit 8 Jahren Erfahrung in der Entwicklung und Auswertung von Tests. Wir haben mehr als 50 zugelassene Einsende-Testkits (Medizinprodukte) entwickelt, werten jährlich rund 150.000 Proben aus und beliefern 19 Länder.

## 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, wie sich die Ausprägungen der fünf analysierten Genvarianten deuten lassen. Lernen Sie durch leicht anwendbare Empfehlungen, wie Sie durch Ernährung und Lebensstil Ihre Hautgesundheit verbessern. Umfangreiche Gesundheitsinformationen erklären Ihnen die Rolle Ihrer Gene für Gesundheit und Alterungsprozesse der Haut.

## Warum Hautgesundheits-Gene testen?

Möchten Sie Ihre Jugend länger bewahren und Ihre Haut gesund halten? Mit einem Gentest ermitteln Sie, welche Faktoren möglicherweise bei Ihnen zu schneller Hautalterung und Hautproblemen beitragen.

Der cerascreen® DNA Hautgesundheits Test bietet Ihnen einen Blick in Ihre Gene. Lernen Sie Ihre persönlichen Risiken für oxidativen Stress, Kollagenabbau und eine erhöhte Sonnenempfindlichkeit besser kennen, können Sie gezielt gegensteuern und mit Maßnahmen rund um Ernährung, Lebensstil und Gesundheit Ihre Zellalterung verlangsamen und die Hautgesundheit optimieren.

**Wichtig:** Wenn die DNA-Analyse ein erhöhtes Risiko für Hautprobleme oder vorzeitige Hautalterung ergibt, bedeutet das nicht automatisch, dass Sie diese auch entwickeln werden! Bei diesen genetischen Veranlagungen geht es um Wahrscheinlichkeiten und die Möglichkeit, dass Probleme auftreten. Die Empfehlungen für eine gute Hautgesundheit sind zudem auch für Menschen sinnvoll, bei denen sich diese Ausprägungen nicht zeigen.

---

## Wer sollte den DNA Hautgesundheits Test machen?

Der Test ist für alle Menschen spannend, die bewusst etwas für Ihre Hautgesundheit tun wollen und sich dafür interessieren, welche Maßnahmen und Empfehlungen sich für sie persönlich am besten eignen.

Haben Sie bereits Hautprobleme, oder das Gefühl, dass sich Ihr Hautzustand in letzter Zeit verändert hat, kann der cerascreen® DNA Hautgesundheits Test ihnen unter Umständen dabei helfen, den Ursachen auf den Grund zu gehen.

## Wie funktioniert der Test?

Für den DNA Hautgesundheits Test entnehmen Sie sich eine kleine Speichelprobe von der Mundschleimhaut. Dafür liegt dem Testkit ein Wattestäbchen bei, mit dem Sie die Proben in die Probenröhrchen geben. Die Speichelprobe schicken Sie dann an uns zurück, woraufhin sie im medizinischen Fachlabor analysiert werden.

Das Fachlabor nimmt eine komplexe DNA-Analyse vor. Wie lange die Analyse dauert, hängt von der Qualität der abgegebenen Probe ab – manchmal muss das Labor die Untersuchung mehrmals wiederholen. Es kann deswegen bis zu 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, indem 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 nutzen.
- **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 **fünf analysierten Gene** gibt Ihnen der Ergebnisbericht Auskunft über drei **genetische Ausprägungen Ihrer Hautgesundheit**. Sie erhalten mögliche Deutungen, ob Ihre Genvarianten auf eine "geringe", "mittelmäßige" oder "erhöhte" Neigung hinweisen.

Folgende drei **Aspekte der Hautgesundheit** werden untersucht:

- Neigung zu oxidativem Stress
- Neigung zu Kollagenabbau
- Sensibilität gegenüber Sonnenlicht

---

## Welche Empfehlungen bekomme ich?

Sie erhalten jeweils Empfehlungen zu den drei untersuchten Ausprägungen der Hautgesundheit – dazu erfahren Sie auch in den Fragen weiter unten mehr.

Außerdem geben wir Ihnen allgemeine Tipps für eine gute Hautgesundheit an die Hand, die Sie im Alltag berücksichtigen können. Dabei geht es vor allem um Ratschläge rund um Ernährung, Lebensstil und den richtigen Sonnenschutz.

**Wichtig:** Sollten bei Ihnen bereits Hauterkrankungen bestehen, befolgen Sie unsere Handlungsempfehlungen nur unter ärztlicher Rücksprache, um zu prüfen, ob sie mit Ihrer aktuellen Therapie vereinbar sind!

## Welche Einflüsse auf die Haut gibt es?

Als Schutzbarriere ist Ihre Haut verschiedenen Umwelteinflüssen direkt ausgesetzt. UV-Strahlung und Abgase können Entzündungsvorgänge in der Haut fördern. Aber auch eine ungesunde Ernährung sowie ein starker Nikotin- und Alkoholkonsum beeinträchtigen Ihre Hautgesundheit.

All diese Faktoren beschleunigen die Hautalterung, bedingt durch oxidativen Stress: Die Haut verliert an Feuchtigkeit, Elastizität und Robustheit. Es bilden sich vermehrt Falten. Zudem wird die Haut anfälliger für Entzündungen.

## Was ist die Neigung zu oxidativem Stress?

In Ihrem Körper herrscht oxidativer Stress, wenn sich dort sehr viele sogenannte freie Radikale tummeln. Freie Radikale sind Sauerstoffmoleküle, die Entzündungen in Zellen verursachen können und unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Hautalterung begünstigen sollen.

Eine genetische Veranlagung kann möglicherweise dafür sorgen, dass manche Menschen eher dazu neigen, freie Radikale und damit oxidativen Stress zu entwickeln. Bei oxidativem Stress kann der Körper die Kollagenproduktion herunterfahren: Falten und trockene Haut sind mögliche Folgen. Trockene Haut reißt schneller ein, dadurch können Bakterien und Pilze einfacher in die Haut gelangen und Entzündungen oder Hautpilzinfektionen auslösen.

Helfen können unter anderem die Gegenspieler der freien Radikale, die Antioxidantien. Sie schützen die Zellen vor den schädlichen Einflüssen des oxidativen Stresses. Über die Ernährung können wir Antioxidantien gezielt zuführen. Antioxidative Nährstoffe sind beispielsweise die Vitamine C, E und B2, Zink, Selen und Jod sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe sind beispielsweise in Blaubeeren, Brokkoli und grünem Tee enthalten und wirken zusätzlich entzündungsfördernd.

---

## Was ist die Neigung zum Kollagenabbau?

Das Eiweiß Kollagen kommt vor allem kommt im Bindegewebe vor. Es hält die Haut robust und elastisch. Mit zunehmendem Alter sinkt die Kollagenproduktion, wodurch die Haut erschlafft und unelastisch werden kann. Eine genetische Veranlagung könnte zusätzlich dafür sorgen, dass manche Menschen mehr und schneller Kollagen abbauen als andere.

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihre Haut bei der Kollagenproduktion unterstützen. Wichtige Nährstoffe für die Kollagenbildung sind Vitamin C und die beiden Aminosäuren Prolin und Glycin. Prolin und Glycin sind Eiweißbestandteile aus überwiegend tierischen Lebensmitteln wie Eiern, Fisch und Fleisch. Lebensmittel mit vielen einfachen Kohlenhydraten (wie Haushaltszucker, Weißmehl und Fertigprodukte) könnten die Kollagenbildung dagegen hemmen – darauf sollten Sie also eher verzichten.

## Was ist die Sensibilität gegenüber Sonnenlicht?

Wir brauchen das UV-Licht der Sonne, um das lebenswichtige Vitamin D im Körper zu bilden. Andererseits kann zu viel Sonnenlicht der Haut schaden. UV-Strahlung begünstigt den Kollagenabbau und schädigt die Hautzellen derart, dass Sonnenbrand, Entzündungen und Hautkrebs entstehen könnten.

Eine genetische Veranlagung kann möglicherweise dafür sorgen, dass manche Menschen empfindlicher auf Sonnenlicht reagieren – eine Schädigung der Haut könnte dadurch wahrscheinlicher werden. Helfen kann der richtige Sonnenschutz. Dazu zählen ausreichende Kopf- und Körperbedeckung und das passende Sonnenschutzmittel.

## Welche Gene werden untersucht?

Der cerascreen® DNA Hautgesundheits Test untersucht mit moderner Biotechnologie bestimmte Ausprägungen von vier Genen. Diese werden auch als Genvarianten bezeichnet.

Hier stellen wir Ihnen die Gene und Genvarianten vor:

- **SOD2** : Die untersuchte Genvariante kann dazu führen, dass die beiden Gene in geringerem Maße gebildet werden. Das Risiko für oxidativen Stress könnte dann erhöht sein.
- **IL6 und TNF-Alpha**: Die untersuchte Genvariante hängt mit der erhöhten Bildung von bestimmten Entzündungsstoffen zusammen.
- **IRF4**: Die untersuchte Genvariante entscheidet über die Pigmentierung der Haut und damit über die Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht.

---

## Für wen ist der Test nicht geeignet?

Der DNA Hautgesundheits Test ist für bestimmte Personengruppen nicht oder nur eingeschränkt geeignet: Menschen mit **ansteckenden Krankheiten wie Hepatitis und HIV** dürfen den DNA Hautgesundheits Test nicht durchführen.

**Schwangere und stillende Frauen** sollten den DNA Hautgesundheits Test nur unter ärztlicher Begleitung durchführen. Für sie gelten auch die Referenzwerte und Empfehlungen nicht, sie sollten sich Empfehlungen zum Testergebnis also von Ihrem Arzt oder Therapeuten einholen.

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

Der Test ist nicht dazu da, **Krankheiten** zu diagnostizieren. Leiden Sie beispielsweise unter starken Schmerzen, wenden Sie sich an einen Arzt.

## Alle Vorteile im Überblick:

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