

---

## DNA Herzgesundheits Test

### Individueller Nährstoffbedarf für Ihre Blutgefäße

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen, in Deutschland sind sie laut Robert-Koch-Institut für rund 40 Prozent aller Sterbefälle verantwortlich.

Ihre DNA enthält Hinweise darauf, für welche Herz-Kreislauf-Probleme Ihr Körper empfänglich sein könnte – kennen Sie diese Risiken, können Sie gezielt vorbeugen und dazu beitragen, dass Herz und Blutgefäße gesund bleiben.

Der cerascreen® DNA Herzgesundheits Test analysiert Genvarianten von 13 Genen in einer Speichelprobe. Diese Genotypen liefern unter anderem Hinweise auf Ihr Risiko für erhöhte Cholesterinwerte, oxidativen Stress, Entzündungen der Herz- und Blutgefäße sowie das Risiko für Bluthochdruck.

- Modernste DNA-Analyse verschiedener Genvariationen
- Professionelle Auswertung im medizinischen Fachlabor
- Empfehlungen für den Schutz Ihrer Herzgesundheit
- 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 Herzgesundheits Tests

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen – gleichzeitig können Sie ihnen gut mit Ernährung und Lebensstil entgegenwirken. Wollen Sie Ihre Herzgesundheit gezielt verbessern, hilft Ihnen eine DNA-Analyse, die richtigen Stellschrauben im Alltag zu drehen.

Mit dem cerascreen® DNA Herzgesundheits 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, welche möglichen Deutungen die Ausprägungen der 13 analysierten Genvarianten zulassen. Lernen Sie durch leicht anwendbare Empfehlungen, wie Sie durch Ernährung und Lebensstil Ihre Herzgesundheit verbessern. Umfangreiche Gesundheitsinformationen erklären Ihnen die Rolle Ihrer Gene für Herz und Blutgefäße.

## Warum Herzgesundheits-Gene testen?

Sicher kennen Sie auch die Geschichten von Leuten, die Kette rauchen, ungesund essen, Bier und Schnaps nicht abgeneigt sind und trotzdem jenseits der 90 Jahre alt werden. "Gute Gene", sagen wir dann oft – und gehen somit unterbewusst davon aus, dass unsere DNA auch die Herzgesundheit beeinflusst.

Klar ist: Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ihre Folgen wie Schlaganfall und Herzinfarkt können jede\*n treffen. Sie sollten sich nicht auf möglicherweise gute Gene verlassen. Doch das individuelle Risiko für bestimmte Probleme mit Herz und Blutgefäßen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Wenn Sie die Ausprägungen der Gene kennen, die mit der Herz-Kreislauf-Gesundheit zusammenhängen, können Sie ganz bestimmte Maßnahmen in Ihrem Alltag einbauen. Dabei kann es um Fette, Vitamine und Mineralstoffe gehen, um körperliche Aktivität, Stress oder den Alkohol- und Nikotinkonsum. Eine DNA-Analyse wie der cerascreen® DNA Herzgesundheits Test hilft Ihnen dabei, Hinweise auf diese Zusammenhänge zu bekommen und Ihren Lebensstil zielgerichtet anzupassen.

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

---

## Wer sollte den DNA Herzgesundheits Test machen?

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

Darüber hinaus gibt es Risikogruppen für bestimmte Arten von Herz-Kreislauf-Leiden. Vor allem ältere Männer, aber auch Frauen in den Wechseljahren und Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes und starkes Übergewicht haben beispielsweise ein erhöhtes Risiko für erhöhte Cholesterinwerte und Bluthochdruck. Auch wenn Sie rauchen, haben Sie ein erhöhtes Risiko.

## Wie funktioniert der Test?

Für den DNA Herzgesundheits 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, 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 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 **13 analysierten Gene** gibt Ihnen der Ergebnisbericht Auskunft über **sechs genetische Ausprägungen** Ihrer **Herzgesundheit**. Sie erhalten jeweils eine mögliche Deutung, ob Ihre Genvarianten auf eine "normale" oder "erhöhtes" Neigung hinweisen.

---

Folgende **Aspekte der Herzgesundheit** werden untersucht:

- Sensitivität auf gesättigte Fettsäuren
- Risiko für erhöhte Cholesterinwerte
- Neigung zu oxidativem Stress
- Risiko für erhöhte Homocystein-Werte
- Neigung zu Entzündungen der Herz- und Blutgefäße
- Risiko für Bluthochdruck

## Welche Empfehlungen bekomme ich?

Sie erhalten jeweils Empfehlungen zu den sechs untersuchten Ausprägungen der Herz-Kreislauf-Gesundheit – dazu erfahren Sie auch in den Fragen weiter unten mehr.

Außerdem geben wir Ihnen allgemeine Tipps für eine gute Herzgesundheit an die Hand, die Sie im Alltag berücksichtigen können. Dabei geht es vor allem um Ratschläge rund um Körpergewicht, Ernährung, Sport und Entspannung.

## Was ist die Sensitivität gegenüber gesättigten Fettsäuren?

Fette bestehen aus unterschiedlichen Fettsäuren. Unter ihnen gelten die gesättigten Fettsäuren als eher ungesund, sie sollen Entzündungen fördern und eine Arterienverkalkung wahrscheinlicher machen.

Folgende **Lebensmittel** sind **reich an gesättigten Fettsäuren**:

- tierische Fette wie fette Wurst, Butter und fetter Käse (z.B. Camembert, Butterkäse)
- Margarine, Kokosfett und Palmfett
- Schokolade und Süßigkeiten
- Fertiggerichte

Bestimmte Ausprägungen von Genen liefern Hinweise, ob Ihr Körper überdurchschnittlich **viele der gesättigten Fettsäuren aus der Nahrung** zieht. In einem solchen Fall würde man von einer **erhöhten Sensitivität (Empfindlichkeit)** sprechen.

Gesättigte Fettsäuren sollten bei keinem Menschen einen zu großen Anteil des Speiseplans ausmachen. Haben Sie eine erhöhte Sensitivität, kann es sich allerdings lohnen, besonders darauf zu achten das **Fettsäuren-Profil gesund zu gestalten** – zum Beispiel durch eine gezielte Zufuhr der entzündungshemmend wirkenden **Omega-3-Fettsäuren**.

---

## Was bedeutet das Risiko für erhöhte Cholesterinwerte?

Bestimmte Genvarianten können vermutlich beeinflussen, wie hoch das Risiko ist, dass Sie ungesunde Cholesterinwerte entwickeln – also zu viel des LDL-Cholesterins im Blut haben.

Erhöhten LDL-Cholesterinwerten können Sie vor allem über die Ernährung entgegenwirken. Einige Lebensmittel, wie Frittiertes, Süßigkeiten, stark verarbeitete Produkte, Alkohol und Weißmehlprodukte steigern das LDL-Cholesterin.

Sie können diese Lebensmittel reduzieren und dafür auf solche setzen, die Ihr Cholesterin positiv beeinflussen, wie Olivenöl, Zartbitterschokolade, Eier, Lachs, Kurkuma und Grüner Tee.

## 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. Dann lohnt es sich besonders, den oxidativen Stress zu senken.

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.

## Was bedeutet das Risiko für erhöhte Homocystein-Werte?

Die Aminosäure Homocystein entsteht bei Abbauprozessen in Ihrem Körper. Unter anderem durch einen Mangel an Folsäure oder Vitamin B12 können diese Vorgänge gestört werden und es kommt zu erhöhten Homocystein-Werten. Das wiederum kann das Risiko von Durchblutungsstörungen und einer Atherosklerose steigern.

Haben Sie eine entsprechende genetische Neigung, kann es sich besonders lohnen, dem Körper beim Abbau der Aminosäure zu helfen. Dazu trägt vor allem bei, auf eine ausreichende Zufuhr mit Vitamin B12 und Folsäure zu achten.

---

## Was bedeuten Entzündungen der Herz- und Blutgefäße?

Entzündungen der Blutgefäße sind eine mögliche Folge einer Atherosklerose (auch Arteriosklerose oder Gefäßverkalkung genannt). Dabei kommt es zu Fettablagerungen an den Wänden der Blutgefäße, was die Durchblutung stören und im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Haben Sie ein erhöhtes Risiko für Entzündungen in den Gefäßen, bietet es sich besonders an, auf die Risikofaktoren einer Atherosklerose zu achten. Dazu gehören zum Beispiel die Cholesterinwerte und damit die Ernährung, ein Mangel an Bewegung sowie das Rauchen. Leiden Sie unter Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Adipositas, sollten Sie unsere Empfehlungen mit Ihrem/Ihrer Ärzt\*in besprechen.

## Was bedeutet das Risiko für Bluthochdruck?

Die Ausprägungen der untersuchten Gene lassen auch eine Prognose für das Bluthochdruck-Risiko zu. Der Druck in den Blutgefäßen ist nötig, um das Blut und damit Nährstoffe und Sauerstoff durch den Körper zu transportieren. Ist er dauerhaft zu hoch, kann das unter anderem Atherosklerose, Schlaganfälle und Herzinfarkt wahrscheinlicher machen.

Um dem Risiko entgegenzuwirken, können Sie über die Ernährung für eine gute Versorgung mit Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, Kalium, Magnesium und Ballaststoffen sorgen.

Außerdem lohnt es sich, die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren und Salz in einem vertretbaren Maß zu halten.

## Für wen ist der Test nicht geeignet?

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

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

**Schwangere und stillende Frauen** sollten den DNA Herzgesundheits 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 Herzgesundheits 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