

EVER PRECISION · ERGEBNIS-REPORT

Was dein Körper dir *sagen* will.

Personalisierte Einblicke aus Lifestyle, Blutwerten, DNA und Mikrobiom, zusammengeführt zu einem Gesamtbild und konkreten nächsten Schritten.

ERSTELLT FÜR

Marie Muster

REPORT-NR.

EP-2026-0615

FINALISIERT AM

15. Juni 2026

WISSENSCHAFTLICHE
EINORDNUNG

Reiner Kraft, Ph.D.

Sechs Kapitel. Ein Bild deiner Gesundheit.

Dieser Report führt deine Lifestyle-, Blutwert-, DNA- und Mikrobiom-Analyse zu einem Gesamtbild zusammen und mündet in konkrete nächste Schritte. Er ist deine persönliche Gesundheits-, Lifestyle- und Longevity-Orientierung, keine medizinische Diagnose.

01	Zusammenfassung & Fokusbereiche	S. 04
	Dein Gesamtbild und die drei roten Fäden, die sich durch alle vier Analysen ziehen.	
02	Lifestyle-Analyse	S. 06
	Stoffwechsel, Mineralstoffe, Vitamine, Immunsystem, Regeneration und Ernährung auf Basis deiner Angaben.	
03	Blutwerte	S. 12
	Zwei Laborbefunde im Verlauf (März 2025 → Januar 2026), funktionell eingeordnet.	
04	DNA-Analyse	S. 19
	Deine Gene als System-Profil: Methylierung, Eisen, Schilddrüse, Entzündung und mehr.	
05	Mikrobiom-Analyse	S. 26
	Diversität, Schlüsselbakterien und die Achsen zu Immunsystem, Stoffwechsel und Gehirn.	
06	Take Action & Empfehlungen	S. 30
	Konkrete nächste Schritte aus Ernährung, Schlaf, Bewegung und Supplements, mit wissenschaftlichen Quellen.	

Dein persönlicher Ausgangspunkt.

Dieser Report ist deine persönliche Gesundheits-, Lifestyle- und Longevity-Orientierung. Er ist keine medizinische Diagnose und ersetzt kein ärztliches Gespräch. Die Lifestyle-Auswertung beruht auf deinen eigenen Angaben und wird durch deine Laborwerte sowie die Einordnung durch deine:n EVER-Expert:in ergänzt.

NAME	Marie Muster	ALTER / GEBURTSDATUM	42 (08.09.1983)
GESCHLECHT	weiblich	GRÖSSE / GEWICHT	168 cm / 64 kg
BMI	22,7	ERNÄHRUNGSFORM	Mischkost, wenig Fleisch
HAUPTZIELE	Energie & Fokus · Stress & Regeneration · Immunsystem	MEDIKATION	keine (Eigenangabe)
REPORT-DATUM	15.06.2026	LABORBEFUNDE	zwei Messungen: März 2025 und Januar 2026

STATUS DEINES REPORTS

- Lifestyle
- Blutwerte
- DNA
- Mikrobiom
- Take Action

Alle vier Analysen liegen vor. Finalisiert am 15.06.2026.

A woman with dark, wavy hair is shown in profile, looking out over a vast landscape at sunset. She is wearing a grey sweater and a dark purple scarf. The background features a body of water, distant hills, and a sky with soft, orange and pink clouds. The overall mood is contemplative and serene.

— TEIL 01

01

Zusammenfassung.

Was deine vier Analysen zusammen sagen und die drei Schwerpunkte, an denen sich gerade am meisten bewegen lässt.

Starke Basis, drei zusammenhängende Themen.

Marie, dein Gesamtbild ist in vielen Bereichen richtig gut: Dein Blutzucker ist stabil, deine Blutfette sind vorbildlich, und deine Ernährung ist eine echte Stärke. Über alle vier Analysen hinweg zeigen sich aber drei Themen, die zusammenhängen und deine Energie im Alltag ausbremsen. Genau die machen wir zu deinen Schwerpunkten.

01

Fokus

Eisenspeicher & Energie

Dein Ferritin, also dein Eisenspeicher, ist von 18 auf 14 gefallen und liegt unter dem Zielbereich, während dein Hämoglobin noch normal ist. Das ist genau der Zustand vor einer Blutarmut und erklärt Müdigkeit und nachlassenden Fokus sehr gut. Eine genetische Eisenüberladung hast du laut HFE nicht, deine TMPRSS6-Variante begünstigt aber niedrigere Speicher.

Ferritin 14

TMPRSS6

Hämoglobin 12,7

02

Fokus

Schilddrüse, Selen & Stressachse

Dein TSH ist auf 3,6 gestiegen, dein aktives FT3 liegt im unteren Normbereich, und dein Selen ist mit 68 zu niedrig. Dazu kommt ein erhöhtes Morgencortisol. Deine DIO2-Variante macht die Umwandlung von T4 in aktives T3 weniger effizient, wodurch Selen und Jod bei dir besonders zählen.

TSH 3,6

FT3 niedrig

DIO2

Selen 68

03

Fokus

Methylierung, Darm & stille Entzündung

Dein Homocystein ist mit 12,1 leicht erhöht, passend zu deiner langsamen MTHFR-677-TT-Variante und knappen B12- und Folatwerten. Parallel zeigt dein Mikrobiom wenig Butyrat-Bildner, und dein CRP ist leicht angestiegen. Diese drei hängen eng zusammen und lassen sich gemeinsam angehen.

Homocystein 12,1

MTHFR 677 TT

F. prausnitzii

Wie du diese drei Schwerpunkte konkret angehst, steht gebündelt in Teil 06, Take Action.

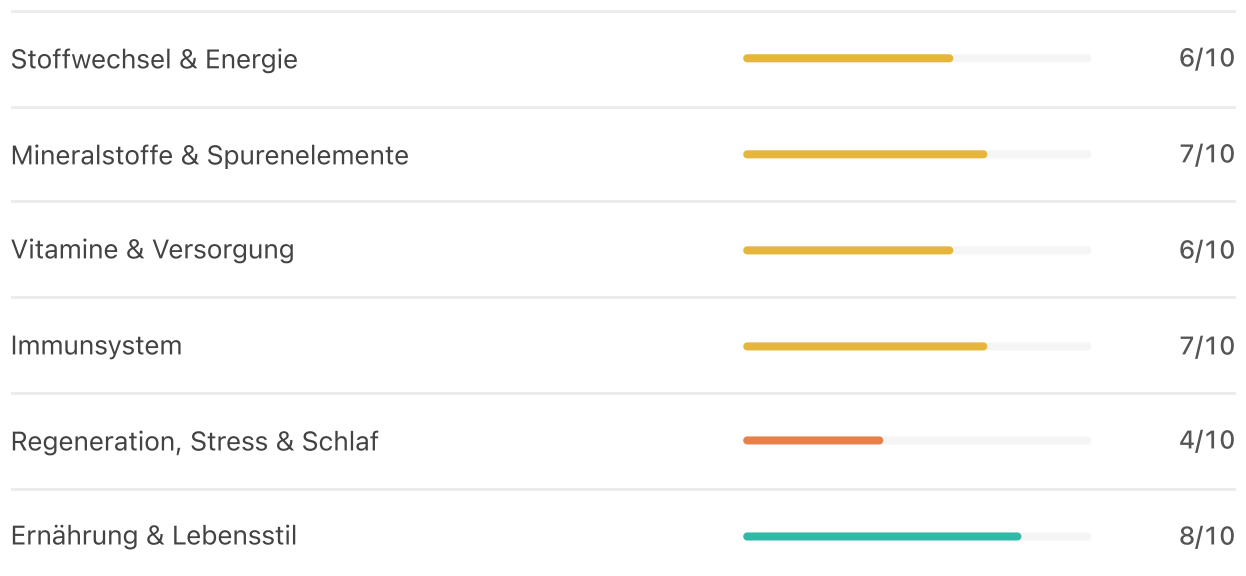
TEIL 02

Lifestyle-*Analyse*.

Schlaf, Stress, Bewegung, Ernährung: die Basis, auf der jede biologische Empfehlung erst greift.

Sechs Bereiche, deine Selbsteinschätzung.

Diese Auswertung beruht auf deinen eigenen Angaben aus dem Fragebogen, also Selbsteinschätzungen zur Orientierung, kein Befund. Sie zeigt, wo deine Gewohnheiten dich heute schon tragen und wo ein gezielter Hebel viel bewegt.



Deine Ernährung trägt dich, das ist eine echte Stärke. Der größte Hebel liegt bei Regeneration und Schlaf, genau dort, wo später auch dein Cortisolwert ansetzt.

Stoffwechsel & Mineralstoffe.

3.1 Stoffwechsel & Energie

● 6/10

Warum das wichtig ist: Ein stabiler Stoffwechsel hält deine Energie über den Tag gleichmäßig. Schwankt sie, zeigt sich das als Tiefs, Müdigkeit oder nachlassender Fokus.

Wie es funktioniert: Deine Energie entsteht in den Mitochondrien, winzigen Kraftwerken in fast jeder Zelle. Sie brauchen drei Dinge: Brennstoff aus der Nahrung, Sauerstoff, der über das Eisen im Blut transportiert wird, und ein passendes Tempo, das die Schilddrüse vorgibt. Fehlt eines davon, sinkt die Energie, auch wenn der Blutzucker stimmt.

DEINE ERGEBNISSE

Dein Blutzucker ist stabil, das bestätigen später auch deine Laborwerte. Auffällig ist eher das Muster über den Tag: ein deutliches Nachmittagstief (4/10), nachlassende Konzentration gegen Abend (5/10) und ein langsamer Start am Morgen (4/10). Heißhunger kennst du dagegen kaum (8/10). Dieses Bild passt weniger zu einem Zuckerproblem als zu Sauerstofftransport und Schilddrüse. Beides schauen wir uns im Blutteil genau an.

3.2 Mineralstoffe & Spurenelemente

● 7/10

Warum das wichtig ist: Mineralien und Spurenelemente steuern Muskeln, Nerven und deinen Energiestoffwechsel. Schon kleine Verschiebungen machen sich im Alltag bemerkbar.

Wie es funktioniert: Magnesium und Kalium wirken als Elektrolyte und helfen Muskeln und Nerven beim Loslassen. Jod und Selen sind dagegen Spezialisten: Jod ist der Baustoff der Schilddrüsenhormone, Selen der Helfer, der das Speicherhormon T4 in die aktive Form T3 umwandelt.

DEINE ERGEBNISSE

Magnesium (8/10) und Kalium (8/10) bekommst du regelmäßig, Muskelkrämpfe kennst du selten (8/10). Zwei Punkte fallen deutlich ab: Jodreiche Lebensmittel wie Seefisch oder Algen stehen selten auf dem Plan (4/10), Selenquellen wie Paranüsse praktisch nie (2/10). Genau diese beiden sind die Kofaktoren deiner Schilddrüse, und dein Selenwert im Blut bestätigt das später.

Vitamine & Immunsystem.

3.3 Vitamine & Versorgung

● 6/10

Warum das wichtig ist: Vitamin D, die B-Vitamine und Omega-3 sind Stellschrauben, die Energie, Nerven und Immunsystem stützen.

Wie es funktioniert: Vitamin D wirkt fast wie ein Hormon und dockt in vielen Zellen an. Die B-Vitamine Folat, B12 und B6 sind der Treibstoff der Methylierung, eines Grundprozesses, der unter anderem Homocystein abbaut. Omega-3-Fettsäuren sind Baustein deiner Zellwände und wirken entzündungsregulierend.

DEINE ERGEBNISSE

Vitamin D supplementierst du seit dem Winter regelmäßig (9/10), was sich im Blut deutlich zeigt. Bei den B-Vitaminen ist das Bild dünner: Fleisch isst du selten (3/10), grünes Blattgemüse eher unregelmäßig (5/10). Fisch steht selten auf dem Plan (3/10), also auch wenig Omega-3. Da du zusätzlich eine langsame Methylierungs-Variante hast, führen wir dieses Thema im DNA- und Blutteil zusammen.

3.4 Immunsystem

● 7/10

Warum das wichtig ist: Ein stabiles Immunsystem und schnelle Regeneration zeigen, wie gut dein Körper sich selbst repariert.

Wie es funktioniert: Immunzellen erneuern sich ständig und brauchen dafür Bausteine wie Zink, Eisen und Vitamin D. Ein großer Teil des Immunsystems sitzt außerdem in der Darmschleimhaut, weshalb Darmflora und Abwehr eng zusammenhängen. Dauerhafter Stress verschiebt diese Balance zusätzlich.

DEINE ERGEBNISSE

Insgesamt solide: Du wirst selten krank (8/10), und Wunden heilen gut (8/10). Zwei Signale passen aber ins Gesamtbild. In stressigen Phasen fängst du dir häufiger Infekte ein (5/10), und die Erholung danach dauert länger als früher (4/10). Das deutet weniger auf ein schwaches Immunsystem hin als auf fehlende Regenerationsreserven, und genau die sind dein nächster Bereich.

Regeneration & Ernährung.

3.5 Regeneration, Stress & Schlaf

● 4/10

Warum das wichtig ist: Schlaf und Erholung sind das Fundament. Ohne sie wirken selbst die besten Maßnahmen nur halb.

Wie es funktioniert: Schlaf ist aktive Reparaturzeit. Nachts fährt dein Körper das Stresshormon Cortisol herunter, im Tiefschlaf reparieren sich Zellen und das Gehirn räumt auf. Bleibt der Stress hoch, bleibt Cortisol erhöht, und typischerweise wachst du in den frühen Morgenstunden auf. Koffein verlängert diesen Effekt, wenn es langsam abgebaut wird.

DEINE ERGEBNISSE

Hier liegt dein größter Hebel. Du schläfst 6 bis 6,5 Stunden (3/10), wachst nachts regelmäßig zwischen zwei und drei Uhr auf (3/10) und fühlst dich morgens selten erholt (4/10). Dein Stresslevel ist hoch (3/10), mit Beruf und Familie als Hauptquellen, und das Abschalten am Abend fällt dir schwer (4/10). Ein Detail passt genau dazu: Dein letzter Kaffee kommt oft gegen 16 Uhr, und deine Gene bauen Koffein langsam ab. Dein erhöhtes Morgencortisol rundet das Bild ab.

3.6 Ernährung & Lebensstil

● 8/10

Warum das wichtig ist: Was du isst und wie du dich bewegst, ist der größte tägliche Hebel auf Energie, Gewicht und Longevity.

Wie es funktioniert: Vollwertige Lebensmittel liefern Mikronährstoffe und Ballaststoffe. Ballaststoffe sind dabei das Futter deiner Darmbakterien, die daraus kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat bilden, den bevorzugten Brennstoff deiner Darmschleimhaut. Bewegung wirkt als zweiter Hebel und baut neue Mitochondrien auf.

DEINE ERGEBNISSE

Das ist deine klare Stärke. Du kochst überwiegend frisch (9/10), meidest stark verarbeitete Produkte (9/10) und rauchst nicht. Gemüse ist gut vertreten (8/10), Alkohol trinkst du selten (9/10). Ein Punkt bleibt offen: Ballaststoffe könnten mehr sein (6/10), vor allem Hülsenfrüchte und Vollkorn. Genau das greift dein Mikrobiom-Befund später auf. Du bewegst dich regelmäßig mit Yoga und Radfahren (7/10), intensivere Einheiten sind selten.

Starke Ernährung, schwache Erholung.

Deine Ernährung und dein Lebensstil tragen dich gut, das ist ein Fundament, auf dem sich aufbauen lässt. Der größte Hebel liegt eindeutig bei Schlaf und Stressregulation. Dein Energiemuster über den Tag deutet dabei weniger auf den Blutzucker hin als auf Sauerstofftransport und Schilddrüse, zwei Themen, die wir gezielt im Blut prüfen.

WAS WIR FÜR SPÄTER MITNEHMEN

Du isst wenig Fleisch und selten Fisch. Das ist grundsätzlich eine gute Basis, macht aber Eisen, B12 und Omega-3 zu den Nährstoffen, die man im Blick behalten sollte. Jod und Selen kommen in deiner Ernährung kaum vor, beide sind für die Schilddrüse zentral. Und deine Ballaststoffzufuhr ist der eine Punkt, an dem deine sonst starke Ernährung noch Luft hat.

MÖGLICHE NÄHRSTOFF-THEMEN · UNTER VORBEHALT

Das ist eine **erste, vorläufige** Orientierung auf Basis deiner Angaben, **noch keine Empfehlung**. Welche Nährstoffe für dich wirklich relevant sind, zeigt sich erst zusammen mit deinen Blutwerten. Eine konkrete, auf dich abgestimmte Routine legt anschließend dein:e EVER-Expert:in in der EVER App an. Hier nennen wir bewusst keine Produkte.

- **Eisen**, passend zu Müdigkeit und langsamem Start in den Tag.
- **Selen und Jod**, die beiden Kofaktoren deiner Schilddrüse.
- **B12 und Folat**, weil Fleisch und Blattgemüse selten vorkommen.
- **Omega-3**, für Entzündungsregulation und Gehirn.
- **Ballaststoffe**, als Futter für deine Darmbakterien.
- **Magnesium**, mit Blick auf Schlaf und Stressregulation.

Ein wichtiger nächster Schritt: Notiere dir für das Gespräch, welche Supplements du aktuell nimmst, mit Präparat und Dosis. So lässt sich deine Routine ohne Doppelungen aufbauen.

A hand holds a glass flask containing an orange liquid. The background is a bright, out-of-focus window with a grid pattern. The text is overlaid on the left side of the image.

— TEIL 03

03

Blutwerte.

Zwei Laborbefunde im Verlauf, von März 2025 zu
Januar 2026 funktionell eingeordnet.

Nicht ein Punkt, ein Verlauf.

Diese Auswertung beruht auf zwei Laborbefunden (März 2025 und Januar 2026). So sehen wir nicht nur einen Wert, sondern eine Entwicklung, und das ist oft aussagekräftiger als eine einzelne Momentaufnahme. Die Zahlen sind im Labor gemessen, die ärztliche Bewertung gehört zu deiner Ärztin oder deinem Arzt. Wir ordnen hier funktionell ein und zeigen dir die Zusammenhänge.

- im guten Bereich ● grenzwertig / im Auge behalten
- außerhalb des Zielbereichs · mit Fachperson besprechen ↘ / ↗ Trend März → Januar

✓ DAS WICHTIGSTE ZUERST

Dein Befund hat eine sehr gute Grundlage: Blutzucker, Blutfette, Leber und Niere sind unauffällig, und dein Vitamin D hat sich durch die Supplementierung deutlich verbessert (24 auf 38). Drei Dinge behalten wir im Blick: Dein Eisenspeicher Ferritin ist weiter gefallen (18 auf 14), deine Schilddrüse arbeitet etwas langsamer bei gleichzeitig niedrigem Selen, und dein Homocystein ist leicht erhöht. Alle drei zusammen erklären deine Energiethemen sehr gut, und alle drei sind gut beeinflussbar.

Energiestoffwechsel & Blutfette.

4.1 Energiestoffwechsel & Blutzucker

Diese Werte zeigen, wie ruhig dein Zuckerstoffwechsel arbeitet. **HbA1c** misst den Langzeit-Blutzucker der letzten 8 bis 12 Wochen, das Nüchtern-Insulin zeigt, wie viel Aufwand dein Körper dafür betreibt.

MARKER	MÄRZ 2025	JAN 2026	REFERENZ	EINORDNUNG
Nüchternglukose	88 mg/dL	85 mg/dL	70–100	●
HbA1c	5,3 %	5,2 %	4,3–5,7	●
Insulin (nüchtern)	9,1 µIU/mL	7,4 µIU/mL	2,6–24,9	● ↘ besser

Für dich: Sehr gut und im Verlauf sogar noch ruhiger geworden. Das ist eine wichtige Information: Dein Nachmittagstief aus dem Lifestyle-Teil kommt also nicht vom Blutzucker. Die Ursache liegt woanders, und die finden wir gleich beim Eisen und bei der Schilddrüse.

4.2 Blutfette & Herz-Kreislauf

LDL bringt Cholesterin zu den Zellen, **HDL** holt den Überschuss zurück zur Leber. Lp(a) ist ein weitgehend genetisch festgelegter Wert, den man einmal im Leben kennen sollte.

MARKER	MÄRZ 2025	JAN 2026	REFERENZ	EINORDNUNG
Triglyceride	96 mg/dL	88 mg/dL	< 150	●
HDL	68 mg/dL	71 mg/dL	> 45	●
Cholesterin gesamt	198 mg/dL	194 mg/dL	bis 200	●
LDL	112 mg/dL	108 mg/dL	< 130	●
Lp(a)	–	18 nmol/L	< 75	●

Für dich: Ein vorbildliches Fettprofil. Dein HDL ist hoch, die Triglyceride niedrig, und dein Lp(a) liegt im günstigen Bereich, was eine erfreuliche Information fürs ganze Leben ist. Hier ist aktuell nichts zu tun, außer so weiterzumachen.

Eisenspeicher & Schilddrüse.

4.3 Eisenstoffwechsel & Blutbild

Ferritin ist dein Eisenspeicher, Hämoglobin der aktuelle Transportstoff. Der Speicher leert sich immer zuerst, das Hämoglobin fällt erst viel später. Deshalb ist Ferritin der Frühwarnwert.

MARKER	MÄRZ 2025	JAN 2026	REFERENZ	EINORDNUNG
Ferritin	18 ng/mL	14 ng/mL	30–200	● ↘ gefallen
Transferrinsättigung	21 %	16 %	20–45	● ↘
Eisen (Serum)	78 µg/dL	61 µg/dL	40–150	● ↘
Hämoglobin	13,1 g/dL	12,7 g/dL	12,0–15,6	●
MCV	87 fL	84 fL	80–100	●
Erythrozyten	4,5	4,4	4,0–5,2	●

Für dich: Das ist der wichtigste Befund deines Reports. Dein Speicher ist deutlich unter dem Zielbereich und weiter gefallen, während Hämoglobin und Zellgröße noch normal sind. Das ist genau der Zustand vor einer Blutarmut, und er erklärt Müdigkeit, langsamen Start und nachlassenden Fokus sehr gut. Bitte bespreche diesen Wert mit deiner Ärztin, auch um die Ursache einzuordnen.

4.4 Schilddrüse & Kofaktoren

Die Schilddrüse gibt vor allem T4 ab, das im Gewebe in aktives **T3** umgewandelt wird. Für diesen Schritt braucht dein Körper Selen, für den Baustein selbst Jod.

MARKER	MÄRZ 2025	JAN 2026	REFERENZ	EINORDNUNG
TSH	2,8 mU/L	3,6 mU/L	0,35–4,50	● ↗
FT3	2,9 pg/mL	2,6 pg/mL	2,30–4,20	● niedrig-n.
FT4	1,15 ng/dL	1,10 ng/dL	0,89–1,76	●
TPO-Antikörper	22 IU/mL	28 IU/mL	< 34	● ↗
Selen	–	68 µg/L	80–140	● niedrig
Jod (Urin)	–	74 µg/L	100–200	● niedrig

Für dich: Deine Schilddrüse arbeitet noch im Normbereich, aber sichtbar angestrengter: TSH steigt, aktives FT3 sinkt. Dazu fehlen dir genau die zwei Kofaktoren, Selen und Jod, die dein Fragebogen schon angedeutet hatte. Die TPO-Antikörper sind unauffällig, aber leicht gestiegen, das behalten wir im Blick. Der Zusammenhang ist gut angreifbar, und deine DNA erklärt gleich, warum Selen bei dir besonders zählt.

Entzündung & Mikronährstoffe.

4.5 Entzündung & Methylierung

Homocystein ist ein Zwischenprodukt des Stoffwechsels, das über die Methylierung abgebaut wird. Steigt es, fehlen meist Folat, B12 oder B6. CRP zeigt hochsensitiv auch kleine Entzündungslevel.

MARKER	MÄRZ 2025	JAN 2026	REFERENZ	EINORDNUNG
CRP (hochsensitiv)	1,8 mg/L	2,4 mg/L	< 3,0	● ↗
Homocystein	11,4 µmol/L	12,1 µmol/L	< 10	● ↗
Vitamin D (25-OH)	24 ng/mL	38 ng/mL	30–60	● ↗ besser

Für dich: Vitamin D ist die Erfolgsgeschichte: Deine Supplementierung hat den Wert klar in den Zielbereich gebracht. Dein Homocystein liegt dagegen über dem Ziel und steigt, und dein CRP hat leicht zugelegt. Beides passt zu deinen knappen B-Vitaminen und zu deinem Mikrobiom-Befund. Genau hier greifen mehrere Maßnahmen auf einmal.

4.6 Vitamine & Mikronährstoffe

Holo-Transcobalamin ist der aktive Anteil von B12 und zeigt die Versorgung früher als das Gesamt-B12. Der Omega-3-Index misst den Anteil von EPA und DHA in deinen Zellmembranen.

MARKER	MÄRZ 2025	JAN 2026	REFERENZ	EINORDNUNG
Vitamin B12 (Holo-TC)	41 pmol/L	38 pmol/L	> 50	● ↘
Folat (Serum)	5,2 ng/mL	4,8 ng/mL	> 5,4	● ↘
Zink	82 µg/dL	85 µg/dL	70–120	●
Magnesium (Serum)	0,84 mmol/L	0,82 mmol/L	0,73–1,06	●
Omega-3-Index	–	4,8 %	> 8	● niedrig

Für dich: B12 und Folat liegen beide knapp unter dem Zielbereich und sind leicht gefallen. Das ist die direkte Erklärung für dein steigendes Homocystein, und deine Genetik verstärkt das zusätzlich. Dein Omega-3-Index ist mit 4,8 deutlich zu niedrig, was zu deinem selten gegessenen Fisch passt und die leicht erhöhte Entzündungslage mit erklärt. Zink und Magnesium sind unauffällig.

Organwerte & Stressachse.

4.7 Leber & Niere

GOT und GPT sind Enzyme aus Leberzellen, **Kreatinin** ist ein Abfallprodukt des Muskelstoffwechsels, aus dem die Filterleistung der Nieren geschätzt wird.

MARKER	MÄRZ 2025	JAN 2026	REFERENZ	EINORDNUNG
GOT (AST)	22 U/L	21 U/L	< 35	●
GPT (ALT)	19 U/L	18 U/L	< 35	●
Gamma-GT	16 U/L	15 U/L	< 40	●
Kreatinin	0,78 mg/dL	0,76 mg/dL	0,50–0,90	●
GFR (geschätzt)	> 90	> 90	> 60	●

Für dich: Komplett unauffällig und stabil über beide Messungen. Deine Leberwerte im unteren Normbereich passen gut zu wenig Alkohol und einer frischen, wenig verarbeiteten Ernährung.

4.8 Hormone & Stressachse

Cortisol folgt einem Tagesrhythmus und ist morgens am höchsten. Ein dauerhaft erhöhter Morgenwert spricht für eine aktivierte Stressachse. Östradiol und Progesteron sind zyklusabhängig zu lesen.

MARKER	MÄRZ 2025	JAN 2026	REFERENZ	EINORDNUNG
Cortisol (morgens)	–	21,4 µg/dL	6,2–19,4	● erhöht
DHEA-S	–	148 µg/dL	65–380	●
Östradiol	–	148 pg/mL	zyklusabh.	●
Progesteron	–	9,2 ng/mL	2,0–25 (Luteal)	●

Für dich: Dein Morgencortisol liegt über dem Referenzbereich. Das ist die messbare Entsprechung zu dem, was du im Fragebogen beschrieben hast: hoher Stress, schwer abschalten, nächtliches Aufwachen. Deine Sexualhormone sind für deine Zyklusphase unauffällig. Cortisol ist kein Wert, den man direkt supplementiert, sondern einer, den Schlaf, Koffein-Timing und Erholungsroutinen bewegen.

Woran sich gezielt arbeiten lässt.

Erste Orientierung, **noch keine Empfehlung und keine Produkte**. Werte außerhalb des Referenzbereichs, besonders dein Ferritin, besprichst du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Deine konkrete Routine stimmt anschließend dein:e EVER-Expert:in ab.

EISENSPEICHER

Ferritin ärztlich abklären und gezielt aufbauen. **Vitamin C zu eisenreichen Mahlzeiten** verbessert die Aufnahme, Kaffee und Tee direkt zur Mahlzeit hemmen sie.

SCHILDDRÜSE

Selen und Jod als Kofaktoren auffüllen. Beide sind im Blut niedrig und in deiner Ernährung selten. Verlauf von TSH, FT3 und den Antikörpern beobachten.

METHYLIERUNG

B12 und Folat in aktiver Form versorgen, um Homocystein zu senken. Deine Genetik im nächsten Kapitel erklärt, warum die aktive Form bei dir sinnvoll ist.

WEITER SO

Blutzucker, Blutfette, Leber und Niere sind vorbildlich, und dein Vitamin D zeigt, dass gezielte Maßnahmen bei dir wirken.

ZUSAMMENFASSUNG

Gute Basis,
drei
Stellschrauben.

Stoffwechsel und Gefäßprofil sind stark. Die Energiethemen erklären sich über **Eisenspeicher, Schilddrüse und Methylierung**, ergänzt durch eine aktivierte Stressachse. Alle drei sind messbar, gut beeinflussbar und greifen ineinander.

04

TEIL 04

DNA-*Analyse*.

Deine Gene als System-Profil, nicht als Diagnose. Wo etwas langsamer läuft, steuern wir mit Ernährung und Nährstoffen gegen.

Eine Bedienungsanleitung, kein Schicksal.

Deine Gene erklären, warum manche Werte bei dir schneller kippen als bei anderen. In deinem Fall passen sie auffällig gut zu dem, was wir im Blut gesehen haben, und genau das macht die Empfehlungen präzise.

KURZ ERKLÄRT, WORUM ES GEHT

Deine Gene sind die Bauanleitung für alle Eiweiße und Enzyme in deinem Körper. Ein SNP (gesprochen „Snip“) ist eine winzige, völlig normale Variation an einem einzelnen Buchstaben, kein Defekt und keine Krankheit. Er verändert nur, wie schnell oder effizient ein System arbeitet. Genau deshalb ist das so nützlich: Wo ein System langsamer läuft, können wir mit Ernährung, Lifestyle und gezielten Nährstoffen gegensteuern.

WICHTIG UND BERUHIGEND ZUGLEICH

Gene sind eine Veranlagung, kein Schicksal. Dein Lebensstil entscheidet, was daraus im echten Leben wird. Dein Vitamin D ist dafür das schönste Beispiel: Du hast eine Variante, die den Transport erschwert, und trotzdem einen guten Wert erreicht, weil du konsequent supplementiert hast. Diese Auswertung trifft keine Krankheitsaussagen.

- günstige oder neutrale Variante
- 🔧 Stellschraube: Hebel über Ernährung oder Nährstoffe

Methylierung & Entgiftung.

5.1 Methylierung & B-Vitamine

Die Methylierung repariert DNA, baut Botenstoffe um und entgiftet Homocystein. Ihr Treibstoff sind **B-Vitamine**, vor allem Folat, B12 und B6.

GEN (SNP)	DEIN ERGEBNIS	WAS DAS FUNKTIONELL HEISST	STATUS
MTHFR (677)	TT	Enzym arbeitet nur zu etwa 30 %, deutlich höherer Bedarf an aktivem Folat	⚠
MTHFR (1298)	AC	zusätzlich leicht reduziert, in Kombination relevant	⚠
MTR	AA	normal	
MTRR	GG	läuft nur bei guter B12-Versorgung rund	⚠
CBS	CC	normal	
COMT (472)	AG	mittlere Abbaugeschwindigkeit für Stresshormone	⚠

Für dich: Das ist die wichtigste Erkenntnis dieses Kapitels. MTHFR 677 TT ist die ausgeprägte Variante: Dein Enzym arbeitet nur zu etwa einem Drittel, zusammen mit MTRR erklärt das dein erhöhtes Homocystein von 12,1 praktisch vollständig. Für dich heißt das konkret: Folat in bereits aktiver Form (5-MTHF) und eine gute B12-Versorgung wirken deutlich besser als Standardpräparate.

5.2 Entgiftung & antioxidativer Schutz

Glutathion-abhängige Enzyme entschärfen Stoffwechselabfall, **SOD2** schützt die Mitochondrien vor freien Radikalen.

GEN (SNP)	DEIN ERGEBNIS	WAS DAS FUNKTIONELL HEISST	STATUS
GSTM1	vorhanden	Entgiftungs-Enzym normal angelegt	
GSTT1	vorhanden	Entgiftungs-Enzym normal angelegt	
GSTP1 (313)	AG	leicht reduzierte Aktivität	⚠
NQO1	CC	Antioxidans-Enzym normal	
SOD2	TT	Radikalschutz in den Mitochondrien etwas schwächer	⚠

Für dich: Ein überwiegend robustes Entgiftungssystem, beide GST-Hauptenzyme sind vorhanden. Die einzige echte Stellschraube ist SOD2: Deine Mitochondrien haben etwas weniger Eigenschutz. Farbenfrohe, polyphenolreiche Pflanzenkost und regelmäßige Bewegung sind hier die wirksamsten Hebel, weil Bewegung die körpereigenen Schutzenzyme selbst hochfährt.

Eisen & Schilddrüse.

5.3 Eisenstoffwechsel & Blutbildung

Das Hormon **Hepcidin** steuert, wie viel Eisen aus dem Darm aufgenommen wird. Die HFE-Gene zeigen umgekehrt, ob eine Eisenüberladung droht.

GEN (SNP)	DEIN ERGEBNIS	WAS DAS FUNKTIONELL HEISST	STATUS
HFE C282Y	negativ	keine genetische Eisenüberladung	
HFE H63D	negativ	keine Variante	
TMPRSS6	AA	Hepcidin-Regulation begünstigt niedrigere Eisenspeicher	⚠
TF (Transferrin)	CC	Eisentransport normal	

Für dich: Diese vier Zeilen sind der genetische Schlüssel zu deinem wichtigsten Blutwert. Deine TMPRSS6-Variante sorgt dafür, dass du Eisen tendenziell schlechter speicherst, was das gefallene Ferritin trotz solider Ernährung erklärt. Gleichzeitig die gute Nachricht: Beide HFE-Marker sind negativ, du hast also kein Risiko für eine Eisenüberladung. Ein gezielter, ärztlich begleiteter Aufbau ist damit gut vertretbar.

5.4 Schilddrüse & Selen-Verwertung

DIO2 ist das Enzym, das im Gewebe aus dem Speicherhormon T4 das aktive T3 macht. SEPP1 transportiert Selen dorthin, wo es gebraucht wird.

GEN (SNP)	DEIN ERGEBNIS	WAS DAS FUNKTIONELL HEISST	STATUS
DIO2	CT	Umwandlung von T4 zu aktivem T3 weniger effizient	⚠
SEPP1	AG	Selentransport schwächer, höherer Selenbedarf	⚠
TPO	normal	keine auffällige Variante	

Für dich: Auch hier greift Genetik und Blutbild perfekt ineinander. Dein FT4 ist normal, dein aktives FT3 aber niedrig, und DIO2 erklärt genau diesen Schritt. Dazu kommt SEPP1: Du brauchst mehr Selen als andere, und dein Selenwert von 68 ist ohnehin zu niedrig. Selen ist damit bei dir die vielleicht lohnendste einzelne Maßnahme.

Entzündung & Vitamin-Verwertung.

5.5 Entzündung

Diese Gene stellen ein, wie schnell dein Körper entzündliche Botenstoffe wie **IL-6** ausschüttet und wie lange die Reaktion anhält.

GEN (SNP)	DEIN ERGEBNIS	WAS DAS FUNKTIONELL HEISST	STATUS
IL-6 (-174)	GC	mittlere Entzündungsneigung	⚠️
IL-1B	CT	leicht erhöhte Reaktivität	⚠️
TNFA	GG	normal	

Für dich: Eine milde Entzündungsneigung, für sich genommen unkritisch. Sie erklärt aber im Zusammenspiel, warum dein CRP auf 2,4 gestiegen ist: niedriger Omega-3-Index, wenige Butyrat-Bildner im Darm und diese Veranlagung ziehen in dieselbe Richtung. Die gute Nachricht ist, dass alle drei Faktoren über die Ernährung beeinflussbar sind.

5.6 Vitamin-Verwertung

Manche Gene entscheiden, wie gut du Vitamine in ihre **aktive Form** bringst oder sie überhaupt aufnimmst.

GEN (SNP)	DEIN ERGEBNIS	WAS DAS FUNKTIONELL HEISST	STATUS
CYP2R1 (Vit D)	AA	aktiviert Vitamin D normal	
GC (Vit D)	TT	Transportprotein schwächer, höherer Bedarf	⚠️
BCO1 (Vit A)	TT	wandelt pflanzliches Beta-Carotin schlecht in Vitamin A um	⚠️
FUT2 (Vit B12)	AG	Non-Secretor-Tendenz: beeinflusst B12-Aufnahme und Bifidobakterien	⚠️

Für dich: Zwei spannende Verbindungen. Erstens Vitamin D: Deine GC-Variante erklärt, warum du im März nur bei 24 lagst und konsequent supplementieren musstest, um auf 38 zu kommen. Weiter so. Zweitens FUT2, das gleich zweimal auftaucht: Es drückt deine B12-Aufnahme und begünstigt zugleich weniger Bifidobakterien im Darm. Genau das siehst du im nächsten Kapitel in deinem Mikrobiom wieder.

Stressachse, Schlaf & Genussmittel.

5.7 Stressachse & Chronobiologie

Diese Gene beeinflussen, wie empfindlich du auf Cortisol reagierst und wie stark dein innerer Rhythmus auf Schlafmangel reagiert.

GEN (SNP)	DEIN ERGEBNIS	WAS DAS FUNKTIONELL HEISST	STATUS
PER3	5/5	ausgeprägter Morgentyp, reagiert empfindlich auf zu wenig Schlaf	⚠
NR3C1	AG	Cortisol-Rezeptor etwas weniger sensibel, Stressantwort klingt langsamer ab	⚠
BDNF	CC	gute neuronale Anpassungsfähigkeit	
ADRA2B	negativ	normale emotionale Stressverarbeitung	

Für dich: PER3 5/5 bedeutet, dass Schlafmangel bei dir stärker durchschlägt als bei anderen, deine 6 Stunden kosten dich also überdurchschnittlich viel. NR3C1 erklärt, warum dein Cortisol morgens noch erhöht ist: Die Stressantwort klingt bei dir langsamer ab. Beides ist kein Defizit, sondern ein Hinweis, dass Schlaf und Erholung bei dir besonders viel zurückzahlen.

5.8 Ernährung & Genussmittel

Hier geht es um Enzyme, die direkt mit Nahrungsbestandteilen arbeiten, etwa wie schnell **Koffein** wieder verschwindet.

GEN (SNP)	DEIN ERGEBNIS	WAS DAS FUNKTIONELL HEISST	STATUS
CYP1A2 (Koffein)	AC	langsamer Koffein-Abbau, Wirkung hält deutlich länger an	⚠
MCM6 (Laktose)	CC	laktose-intolerant	⚠
HLA (Gluten)	negativ	sehr geringes Zöliakie-Risiko	
ALDH2 (Alkohol)	GG	normaler Alkohol-Abbau	
TAS2R38 (Bitter)	Non-Taster	Bitterstoffe mild, Gemüse fällt dir leicht	
ACE (Salz)	II	Blutdruck wenig salz-empfindlich	

Für dich: Der wichtigste Fund steht ganz oben. Du baust Koffein langsam ab, dein Kaffee um 16 Uhr wirkt also noch weit in die Nacht hinein und trifft dabei auf ein ohnehin erhöhtes Cortisol. Das ist eine der einfachsten und wirksamsten Änderungen deines ganzen Reports. Deine Laktose-Intoleranz erklärt, warum Milchprodukte als Kalzium- und B12-Quelle für dich nur begrenzt taugen. Bitterstoffe schmeckst du mild, Gemüse fällt dir also leicht, das ist ein echter Vorteil.

Fünf rote Fäden, passend zu deinem Blut.

- ① **Aktives Folat und B12 zählen bei dir besonders** (MTHFR 677 TT plus MTRR). Das erklärt dein Homocystein und spricht für die aktive Form 5-MTHF statt Standardfolsäure.
- ② **Selen ist deine lohnendste Einzelmaßnahme** (DIO2 plus SEPP1). Beide Varianten treffen genau den Schritt, an dem dein FT3 hängt.
- ③ **Niedrige Eisenspeicher sind bei dir angelegt** (TMPRSS6), eine Überladung droht nicht (HFE zweimal negativ). Aufbauen ist damit gut vertretbar.
- ④ **Schlaf zahlt sich bei dir überdurchschnittlich aus** (PER3 5/5, NR3C1), und Koffein bleibt lange wirksam (CYP1A2).
- ⑤ **FUT2 verbindet zwei Kapitel:** weniger B12-Aufnahme und weniger Bifidobakterien. Genau das siehst du gleich im Mikrobiom.

Hinweis zu einzelnen Markern: Krankheitsbezogene Marker wie HFE fallen in Deutschland unter das Gendiagnostikgesetz und erfordern streng genommen eine humangenetische Beratung. Deine Ergebnisse sind hier unauffällig. Für eine medizinische Einordnung ist deine Ärztin oder die Humangenetik zuständig.

Das Schöne an deinem Profil: Fast jede Variante hat einen konkreten, alltäglichen Hebel. Nichts davon ist Schicksal, und dein Vitamin-D-Verlauf beweist, dass du genau das schon einmal erfolgreich umgesetzt hast.



TEIL 05

05

Mikrobiom.

Dein Darm ist eng mit Immunsystem, Stoffwechsel und Stimmung verbunden. Er entscheidet mit, was du aus deinen Mahlzeiten wirklich ziehst.

Stabile Grundstruktur, zu wenig Vielfalt.

Deine Darmflora ist nicht aus dem Gleichgewicht, sie ist unterfüttert. Die Grundbalance stimmt, aber Vielfalt und die wichtigsten Butyrat-Bildner liegen unter dem Zielbereich. Das passt zu dem einen offenen Punkt deiner sonst starken Ernährung: den Ballaststoffen.

BAKTERIELLE
VIELFALT

3,1

SHANNON-INDEX · ZIEL
3,5 BIS 4,5

Geringere Vielfalt wird
mit weniger
Anpassungsfähigkeit
assoziiert.

ARTENREICHTUM

142

ARTEN · ZIEL ÜBER 180

Ein breiteres Ballaststoff-
Angebot erhöht die
Artenzahl messbar.

GRUNDBALANCE

1,8

FIRMICUTES /
BACTEROIDETES · ZIEL
0,8 BIS 2,5

Das Grundverhältnis
deiner beiden
Hauptgruppen ist
unauffällig.

DEINE SCHLÜSSELBAKTERIEN

BAKTERIUM	DEIN WERT	ZIELBEREICH	EINORDNUNG
Faecalibacterium prausnitzii	3,2 %	5–15 %	● Butyrat-Bildner
Akkermansia muciniphila	0,4 %	1–4 %	● Schleimschicht
Bifidobacterium	1,1 %	2–8 %	●
Roseburia	2,1 %	2–6 %	●
Lactobacillus	0,9 %	0,5–2 %	●
Bacteroides	24 %	15–35 %	●
Escherichia / Shigella	2,8 %	< 3 %	●

Was dein Darm mit dem Rest deines Reports zu tun hat.

Dein Mikrobiom steht nicht für sich. Drei Verbindungen erklären, warum genau dieser Befund zu deinen Blutwerten und deinem Alltag passt.

01 · DARM-IMMUN-ACHSE

Wenig Butyrat, weniger stabile Barriere.

Butyrat ist der bevorzugte Brennstoff deiner Darmschleimhaut und hält die Barriere dicht. Deine beiden wichtigsten Butyrat-Bildner, Faecalibacterium und Roseburia, liegen unter dem Zielbereich, ebenso Akkermansia, das die schützende Schleimschicht pflegt. Zusammen mit deiner IL-6-Veranlagung und dem niedrigen Omega-3-Index erklärt das dein leicht gestiegenes CRP von 2,4 gut.

02 · DARM-STOFFWECHSEL-ACHSE

Bifidobakterien, B-Vitamine und dein FUT2-Gen.

Bifidobakterien produzieren unter anderem Folat-Vorstufen und stützen die Aufnahme von B-Vitaminen. Dein Wert liegt mit 1,1 Prozent unter dem Zielbereich, und deine FUT2-Variante aus dem DNA-Teil begünstigt genau das. Damit treffen bei dir zwei Faktoren auf dieselbe Baustelle: knappe B12- und Folatwerte im Blut und ein Darm, der hier wenig beisteuert.

03 · DARM-HIRN-ACHSE

Vielfalt, Stressresilienz und Schlaf.

Darmbakterien bilden Vorstufen von Botenstoffen wie Serotonin und GABA und stehen über den Vagusnerv mit dem Gehirn in Verbindung. Eine geringere Vielfalt wird in Studien mit einer schwächeren Stressresilienz in Verbindung gebracht. Bei dir trifft das auf ein erhöhtes Morgencortisol und eine PER3-Variante, die Schlafmangel besonders spürbar macht. Das ist keine Ursache-Wirkung-Aussage, aber es zeigt, warum Darm und Erholung bei dir in dieselbe Richtung arbeiten.

Wichtig zur Einordnung: Ein Mikrobiom-Befund ist eine Momentaufnahme und reagiert schnell auf Ernährung. Genau das macht ihn zu einem der dankbarsten Ansatzpunkte, oft zeigen sich Veränderungen schon nach wenigen Wochen.

Der dankbarste Ansatzpunkt.

Erste Orientierung auf Basis deines Befunds, **noch keine Empfehlung und keine Produkte**. Deine konkrete Routine stimmt dein:e EVER-Expert:in gemeinsam mit Blutwerten und Genetik ab.

BALLASTSTOFF-VIELFALT STATT BALLASTSTOFF-MENGE

Nicht mehr vom Gleichen, sondern **möglichst viele verschiedene Quellen**: Hülsenfrüchte, Hafer, Gerste, Leinsamen und unterschiedliche Gemüsesorten. Artenreichtum im Darm folgt der Vielfalt auf dem Teller.

BUTYRAT-BILDNER GEZIELT FÜTTERN

Resistente Stärke aus abgekühlten Kartoffeln, Reis oder Hafer sowie **Inulin aus Chicorée, Topinambur und Zwiebeln** sind das bevorzugte Futter von Faecalibacterium und Roseburia.

BIFIDOBAKTERIEN UNTERSTÜTZEN

Fermentierte Lebensmittel und präbiotische Ballaststoffe. Da du laktose-intolerant bist, eignen sich **Sauerkraut, Kimchi oder laktosefreier Joghurt** besser als klassische Milchprodukte.

POLYPHENOLE ALS BONUS

Beeren, Olivenöl, grüner Tee und dunkle Schokolade fördern unter anderem **Akkermansia** und wirken zugleich auf deine SOD2-Stellschraube aus dem DNA-Teil.

Ein Kontrollbefund nach etwa drei Monaten zeigt gut, ob Vielfalt und Butyrat-Bildner auf die Umstellung ansprechen.



TEIL 06

06

Take Action.

Alles aus Lifestyle, Blut, Genen und Mikrobiom, gebündelt in konkrete nächste Schritte mit wissenschaftlichen Quellen.

Ernährung & Schlaf.

Zu jedem Punkt steht, warum er auf Zellebene sinnvoll sein kann, plus eine Quelle zum Nachlesen. Das sind allgemeine, präventive Empfehlungen, keine Heilversprechen und keine Produkte. Deine konkrete Routine mit Präparaten und Dosierungen legt dein:e EVER-Expert:in in der EVER App an.

ERNÄHRUNG

- **Eisenaufnahme aktiv verbessern**

Warum: Hülsenfrüchte, Haferflocken und Kürbiskerne mit einer Vitamin-C-Quelle kombinieren erhöht die Aufnahme deutlich, während Kaffee und Tee direkt zur Mahlzeit sie hemmen. Bei pflanzenbetonter Ernährung ist der Speicher besonders aktiv sicherzustellen.¹⁰

- **Selen- und Jodquellen fest einplanen**

Warum: Selen ist Kofaktor des Enzyms, das aus T4 das aktive T3 macht, genau dein DIO2-Engpass. Ein bis zwei Paranüsse täglich sowie Seefisch decken beides ab, Algen nur maßvoll wegen der hohen Jodmengen.⁹

- **Ballaststoff-Vielfalt erhöhen**

Warum: Ballaststoffe sind das Futter deiner Butyrat-Bildner und glätten zugleich den Blutzucker. Entscheidend ist die Vielfalt der Quellen, nicht allein die Menge.²

- **Omega-3 aus EPA und DHA betonen**

Warum: EPA und DHA sind direkte Bausteine deiner Zellmembranen und dämpfen entzündliche Signalwege. Dein Omega-3-Index von 4,8 ist deutlich zu niedrig, und deine IL-6-Veranlagung macht diesen Hebel besonders lohnend.¹

SCHLAF

- **Letzten Kaffee auf den Vormittag legen**

Warum: Deine CYP1A2-Variante baut Koffein langsam ab, dein Kaffee um 16 Uhr wirkt also bis in die Nacht und trifft auf ein ohnehin erhöhtes Cortisol. Das ist die einfachste wirksame Änderung deines Reports.³

- **Schlafdauer Richtung 7,5 Stunden, feste Abendroutine**

Warum: Im Tiefschlaf reparieren sich Zellen und der Hormonhaushalt sortiert sich; dauerhaft kurzer Schlaf ist mit einem höheren Stoffwechselrisiko verbunden. Magnesium am Abend unterstützt das Umschalten von Anspannung auf Erholung.⁴

Bewegung & Supplements.

BEWEGUNG

- **Zwei moderate Ausdauereinheiten pro Woche ergänzen**

Warum: Yoga und Radfahren sind eine gute Basis. Strukturierte, moderate Ausdauer verbessert zusätzlich die Insulinsensitivität und baut neue Mitochondrien auf, also genau die Kraftwerke, um die es bei deinem Energiethema geht.⁵

- **Ein- bis zweimal pro Woche Krafttraining**

Warum: Bewegung kurbelt körpereigene Antioxidans-Enzyme wie SOD2 in den Mitochondrien an, genau dort, wo deine Genetik etwas Unterstützung gebrauchen kann.⁶

SUPPLEMENTS · Themen, keine Produkte

- **Eisen, ärztlich begleitet**

Warum: Dein Ferritin liegt mit 14 klar unter dem Zielbereich und fällt weiter. Beide HFE-Marker sind negativ, ein Überladungsrisiko besteht also nicht. Aufbau und Kontrolle gehören trotzdem in ärztliche Hand.¹⁰

- **Selen**

Warum: Blutwert 68 bei einem Zielbereich ab 80, dazu erhöhen DIO2 und SEPP1 deinen Bedarf. Selen ist damit deine lohnendste einzelne Maßnahme für Schilddrüse und Energie.⁹

- **Aktives Folat (5-MTHF) plus Vitamin B12**

Warum: Deine MTHFR-677-TT-Variante verwertet Standardfolsäure schlecht, die aktive Form umgeht diesen Engpass. Zusammen mit B12 senkt das dein erhöhtes Homocystein von 12,1.⁷

- **Omega-3 (EPA/DHA)**

Warum: Da Fisch bei dir selten auf dem Teller liegt, ist eine direkte Quelle verlässlicher als pflanzliche Vorstufen. Wirkt auf Entzündungslage und Zellmembranen.¹

- **Vitamin D weiterführen**

Warum: Deine GC-Variante erschwert den Transport, dein Verlauf von 24 auf 38 zeigt aber, dass deine bisherige Versorgung genau richtig ist. Beibehalten und im Verlauf kontrollieren.⁸

Die Wissenschaft hinter den Schritten.

Alle Quellen sind peer-reviewte Studien oder Übersichtsarbeiten und über ihre PubMed-ID (PMID) reproduzierbar abrufbar.

- 1 Bhatt DL, Steg PG, Miller M, et al. Cardiovascular Risk Reduction with Icosapent Ethyl for Hypertriglyceridemia. *N Engl J Med*. 2019;380(1):11-22. PMID: 30415628. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30415628
- 2 Reynolds A, Mann J, Cummings J, et al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *Lancet*. 2019;393(10170):434-445. PMID: 30638909. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30638909
- 3 Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA. Quantity and quality of sleep and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes Care*. 2010;33(2):414-420. PMID: 19910503. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19910503
- 4 Abbasi B, Kimiagar M, Sadeghnia K, et al. The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: a double-blind placebo-controlled clinical trial. *J Res Med Sci*. 2012;17(12):1161-1169. PMID: 23853635. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23853635
- 5 Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med*. 2002;346(6):393-403. PMID: 11832527. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11832527
- 6 Powers SK, Jackson MJ. Exercise-induced oxidative stress: cellular mechanisms and impact on muscle force production. *Physiol Rev*. 2008;88(4):1243-1276. PMID: 18923182. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18923182
- 7 Pawlak R, Parrott SJ, Raj S, et al. How prevalent is vitamin B12 deficiency among vegetarians? *Nutr Rev*. 2013;71(2):110-117. PMID: 23356638. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23356638
- 8 Wang TJ, Zhang F, Richards JB, et al. Common genetic determinants of vitamin D insufficiency: a genome-wide association study. *Lancet*. 2010;376(9736):180-188. PMID: 20541252. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20541252
- 9 Schomburg L. Selenium, selenoproteins and the thyroid gland: interactions in health and disease. *Nat Rev Endocrinol*. 2011;8(3):160-171. PMID: 22009156. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22009156
- 10 Haider LM, Schwingshackl L, Hoffmann G, Ekmekcioglu C. The effect of vegetarian diets on iron status in adults: a systematic review and meta-analysis. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2018;58(8):1359-1374. PMID: 27880062. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27880062
- 11 Lampe JW, Peterson S. Brassica, biotransformation and cancer risk: genetic polymorphisms alter the preventive effects of cruciferous vegetables. *J Nutr*. 2002;132(10):2991-2994. PMID: 12368383. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12368383

Rechtlicher Rahmen dieses Reports.

Muster-Exemplar. Dieser Report dient ausschließlich der Demonstration des EVER-Precision-Report-Designs. **Sämtliche Personen-, Labor-, Genetik- und Mikrobiomwerte sind frei erfunden** und beziehen sich auf keine reale Person.

FUNKTIONELLE EINORDNUNG, KEINE DIAGNOSE

Dieser Report fasst Lifestyle-, Blutwert-, DNA- und Mikrobiom-Analysen funktionell zusammen. Er stellt keine medizinische Diagnose, Beratung oder Therapieempfehlung dar und ersetzt keine ärztliche Konsultation. Die dargestellten Zusammenhänge beschreiben funktionelle und statistische Assoziationen und erlauben keine Aussage über Erkrankungen oder medizinische Notwendigkeiten. Werte außerhalb des Referenzbereichs gehören in die ärztliche Bewertung.

NÄHRSTOFF- & LIFESTYLE-EMPFEHLUNGEN

Die genannten Empfehlungen orientieren sich an aktuellen wissenschaftlichen Assoziationen und dienen der allgemeinen Unterstützung physiologischer Funktionen. Es werden bewusst keine Produkte genannt. Nahrungsergänzungsmittel sollten individuell und fachlich begleitet eingesetzt werden, insbesondere bei bestehenden Erkrankungen, gleichzeitiger Medikation, Schwangerschaft oder Stillzeit.

GENETISCHE MARKER & GENDIAGNOSTIKGESETZ

Die DNA-Auswertung wird als Lifestyle- und Nutrigenomik-Profil gelesen, nicht als Krankheitsdiagnostik. Einzelne krankheitsbezogene Marker fallen unter das Gendiagnostikgesetz; ihre medizinische Einordnung gehört zu einer ärztlichen oder humangenetischen Fachperson.

RK

Reiner Kraft, Ph.D.

Wissenschaftliche Einordnung für EVER Precision · reiner@everhealth.ai