



# Gesünder Leben nach den Genen!

Wie Ihnen (Gen)Analysen dabei helfen



**RICHTIGE  
ERNÄHRUNG**



**ABNEHMEN**



**ALLERGIE-  
DIAGNOSE**



# ANALYSENAUSWAHL

Auf der gegenüberliegenden Seite finden Sie eine Übersicht der verfügbaren Analysen. Analysen sind aus folgenden Kategorien erhältlich:

## Lifestyle Genanalysen:

Geben keinen Aufschluss über das Vorhandensein oder das Risiko einer Krankheit und ermöglichen das optimale Anpassen des Lebensstils an die Gene. Diese Analyse kann ohne Arzt beantragt werden. Für diese Analysen wird mithilfe eines Abstrichtupfers eine Speichelprobe abgenommen.

## Nicht genetische Analysen:

Diese sind keine Genanalysen, sondern untersuchen Blut- oder Urinproben, um Aufschluss über Allergien oder angeborene Stoffwechselkrankheiten zu geben.

### Persönliche Beratung:

Wenn Sie mehr zu einer Analyse wissen möchten, kontaktieren Sie Ihren Berater vor Ort. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

### Disclaimer:

Bevor Sie den Aussagen in diesem Booklet glauben, überzeugen Sie sich selbst. Die wissenschaftlichen Studien und Experimente, auf denen diese Aussagen basieren, finden Sie auf:

[www.progenom.com](http://www.progenom.com)



## Nutrition Sensor (exkl. Toxo)\*

Genetisch gesund ernähren



## Weight Sensor

Individuelles Abnehmprogramm



Light:

Ernährung zum Abnehmen (6 Gene)

Standard:

Ernährung UND Sport zum Abnehmen (8 Gene)

## Toxo Sensor

Entgiftung



## Epigenetics Information

Epigenetik-Empfehlungen (keine Analyse)

## Biological Age Sensor

Chromosomen-Enden (Telomere)



## Burnout Sensor

Stressbeständigkeit



## Performance Sensor

Für Leistungssportler



## Nicht genetische Analysen:

### Allergy Sensor

IgE Allergie Diagnose



### Food Intolerance Sensor

IgG Lebensmittelunverträglichkeiten



### Micronutrient Sensor

Vitamin- und Aminosäurestatus



### Microbiome Sensor

Darmflorastatus



\* Nutrition Sensor im Modulsystem exkl. Toxo Sensor (separat erhältlich)

## NutriMe Complete

Nahrungsergänzungsmittel nach Ihren Genen  
Basierend auf den Empfehlungen aus dem  
Nutrition Sensor und/oder Performance Sensor

für 1 Monat

für 2 Monate

für 3 Monate

für 6 Monate



## NutriMe Weight Management

Kalorienblocker nach Ihren Genen  
Basierend auf den Empfehlungen aus dem  
Weight Sensor

für 2 Wochen

für 4 Wochen

für 8 Wochen

für 12 Wochen



## Ergänzend:

### Recipe Book for Weight Sensor

ca. 100 personalisierte Rezepte  
Basierend auf den Empfehlungen  
aus dem Weight Sensor

# GENETISCH PERSONALISIERTES ABNEHMPROGRAMM

2,44 Mal mehr Erfolg beim Abnehmen

- Analyse von 6 bzw. 8 Genvariationen
- Was trägt überwiegend zu Übergewicht bei – Fett oder Kohlenhydrate?
- Genetisch angepasstes Ernährungs- und Sportprogramm
- 900+ Nahrungsmittel nach Ihren Genen bewertet
- Abnehmprogramm mit lebenslanger Gültigkeit
- Ernährung planen mit dem [progenom.dnanutriplus.com](http://progenom.dnanutriplus.com) Portal



# WEIGHT SENSOR

## WEIGHT SENSOR Light

**Gene sind der Bauplan unseres Körpers und es wird geschätzt, dass Übergewicht bis zu 80% genetisch bedingt ist. Da jeder von uns andere Gene in sich trägt, nehmen manche Menschen durch ungünstige Gene Fett viel zu effektiv auf, 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 erhöhter Kohlenhydratzufuhr sehr schnell zu, während andere vollkommen unempfindlich auf die Menge an Zucker in ihrer Ernährung sind.

Auch die optimale Menge an Sport ist von den Genen abhängig. Manche Menschen 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 ihr Gewicht verliert.

### Welches Programm ist das richtige für Sie?

Welches Programm das passende für Sie ist, können Sie durch die neuen Möglichkeiten der Humangenetik herausfinden. Aus Ihrem Genprofil lässt sich lesen, welche Nahrungsmittel Sie meiden sollten und welche Sie bedenkenlos weiter essen können.

### Wie viel Kraft- und Ausdauer-sport benötigen Sie?

Bei einem Abnehmprogramm wird neben Fett immer auch Muskelmasse abgebaut; ein Prozess, der durch bestimmte Gene noch verschlechtert werden kann. Um dem entgegenzuwirken, sollten Menschen beim Abnehmen ein unterschiedlich intensives Kraftsport- bzw. Muskelaufbauprogramm betreiben.



## Ablauf

Aufgrund der durch die Humangenetik gewonnenen Informationen lässt sich der optimale Diätplan zusammenstellen, der unserer Studie zufolge im Durchschnitt zu einem 2,44 mal höherem Erfolg 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!

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!

Nach der humangenetischen Analyse Ihrer Speichelprobe werten unsere Wissenschaftler Ihr genetisches Profil aus und stellen für Sie ein auf Ihre Gene angepasstes Abnehmprogramm zusammen. Eine Liste von über 900 Nahrungsmitteln, die nach Ihren Genen bewertet werden, kann Ihnen dabei helfen, effektiv und schnell Gewicht zu verlieren und Ihr Wunschgewicht einfach zu halten.

### Die analysierten Gene

WEIGHT SENSOR Light:

FABP2 (rs1799883), PPARG (rs1801282), ADRB2 (rs1042714), FTO (rs9939609), APOA2(rs5082), APOA5 (rs662799)

Zusätzlich im WEIGHT SENSOR:

ADRB2 (rs1042713), ADRB3 (rs4994)

## Welche Fragen kann diese Analyse beantworten?

### Enthalten im WEIGHT SENSOR Light:

*Führt Fett bei Ihnen zu Übergewicht?*

*Führen Kohlenhydrate bei Ihnen zu Übergewicht?*

*Wie intensiv ist Ihr Hungergefühl?*

*Wie intensiv ist Ihr Sättigungsgefühl?*

*Wie viel Muskelmasse verlieren Sie durch eine Kalorienreduktion?*

*Welches Verhältnis zwischen Kraft- und Ausdauersport ist für Sie zu empfehlen?*

*Was können Sie ohne Probleme essen und was sollten Sie meiden?*

### Zusätzlich zu diesen Fragen beantwortet der WEIGHT SENSOR außerdem:

*Wie stark ist bei Ihnen der Jo-Jo-Effekt?*

*Wird bei Ihnen vermehrt Fett um die Organe abgelagert?*

*Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, besonders kalorienreich zu essen?*

*Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, mehrere kleine Snacks zu essen?*

*Wie effektiv ist eine Kalorienreduktion zum Abnehmen (weniger essen)?*

## Leistungsumfang

- Analyse der 6 bzw. 8 relevanten Gene
- Auswertung Ihrer angeborenen Eigenschaften
- Mehr als 900 Nahrungsmittel nach Ihren Genen bewertet
- Kostenloser Zugang zum ProGenom Portal [www.progenom.dnanutriplus.com](http://www.progenom.dnanutriplus.com)
- nur Weight Sensor: Tages-Menüpläne nach Ihren Genen
- nur Weight Sensor: Individueller Trainingsplan

Achtung: Ab einem BMI von 30 muss zur Analyse ein Arzt zu Rate gezogen werden.



**Verlieren Sie durchschnittlich  
2,44 Mal mehr Gewicht  
als mit einem Standardprogramm.**



**Individueller genetischer Abnehmplan  
mit einer Liste von 900+ Nahrungsmitteln**

Ein Zusatz zu:

**Weight Sensor**

# Recipe Book for Weight Sensor

## Menüpläne und Rezepte an Ihre Gene angepasst!

**Der Weight Sensor ermöglicht Ihnen einfaches Abnehmen mit absoluter Flexibilität. Einen Ernährungsplan mit Nahrungsmitteln, die Ihnen nicht schmecken, gibt es dabei nicht.**

Sollte Ihnen das Zusammenstellen von eigenen Ernährungsplänen zu aufwendig sein, gibt es für Sie das Recipe Book for Weight Sensor. Darin erhalten Sie mehr als 30 individuell nach Ihren Genen zusammengestellte Tages-Menüpläne und eine Auswahl an tollen Rezepten, die in Ihren Zutaten an Ihre Gene angepasst wurden.

**Egal ob Sie abnehmen oder Ihr Gewicht halten möchten, das Rezeptbuch macht es Ihnen einfach.**

Das Recipe Book for Weight Sensor kann nur zusätzlich zur Weight Sensor Analyse bestellt werden, da in dieser Analyse Ihr genetisches Stoffwechselprofil ermittelt wird. Aufgrund dieses Ergebnisses kann dann Ihr genetisch personalisiertes Rezeptbuch zum Abnehmen oder Gewicht halten erstellt werden.

### Leistungsumfang

- Ein an Ihre Gene angepasstes und für Sie gedrucktes Rezeptbuch mit Ihrem Namen
- Über 30 Tages-Menüpläne
- Über 100 genetisch personalisierte Rezepte



Ein Zusatz zu:

**Weight Sensor**

# Das kostenlose ProGenom Portal

**Menüpläne und Rezepte an Ihre Gene angepasst!**

**Das ProGenom Portal ist der einfachste Weg, Ihre Ernährung an Ihr genetisches Profil anzupassen.**

Geben Sie Ihre genetischen Daten aus dem Weight Sensor oder Weight Sensor Light ein und das ProGenom Portal kalkuliert automatisch Ihr persönliches Ernährungsprogramm. Damit können Sie ganz einfach Ihre Mahlzeiten für eine ganze Woche planen.

## **Planen Sie Ihre Mahlzeiten nach Ihren Genen!**

Die Software filtert dabei für Sie ungünstige Lebensmittel aus und verrät Ihnen, wie viel Sie von diversen Lebensmitteln essen dürfen, um nicht über Ihre tägliche Gesamtkalorienzahl zu kommen. Sollten Sie davon einen Lebensmittelvorschlag nicht mögen, können Sie diesen Artikel mit nur wenigen Klicks durch einen anderen ersetzen.

## **Sie wollen etwas kochen?**

Kein Problem! Wählen Sie aus unseren 800 Rezepten aus und integrieren Sie diese Rezepte in Ihren Ernährungsplan. Die Zutaten werden dabei individuell an Ihre Gene angepasst, um Ihre optimale Kalorienverteilung zu erreichen.

## **Vorteile des Portals**

- 15.000 Zutaten & 140.000 Markenartikel
- 800 Rezepte auf Ihre Gene angepasst
- Automatische Shopping-Liste
- Planen Sie Ihr Sportprogramm
- Abnehmerfolg einfach aufzeichnen
- KOSTENLOS
- [www.progenom.dnanutriplus.com](http://www.progenom.dnanutriplus.com)



## **NutriMe Weight Management reduziert die aufgenommene Kalorienmenge aus Ihrer Mahlzeit!**

**Durch die Weight Sensor Genanalyse wissen wir, wie stark Sie gegen Fett und Kohlenhydrate empfindlich sind. Als Unterstützung gibt es optional, das auf Ihre Gene angepasste NutriMe Weight Management, welches Medizinprodukte mit klinisch erprobtem Wirkstoff enthält. Das Verhältnis zwischen Fettbinder und Kohlenhydratblocker wird dabei exakt auf Ihre Gene abgestimmt.**

Je nach dem Grad der Fettempfindlichkeit werden bis zu 26% des Fettes in der Nahrung gebunden und nicht für die Aufnahme an den Körper abgegeben.

Zudem wird, abhängig vom Grad der Kohlenhydratempfindlichkeit, die Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm um bis zu 66% reduziert. Dadurch kann Ihre Kalorienaufnahme auf einfache Weise noch weiter gesenkt und der Abnehmerfolg gesteigert werden.

Da jede Person ein anderes Verhältnis zwischen den aktiven Bestandteilen benötigt, wird das Produkt bei jeder Bestellung laut Ihren Genen im richtigen Verhältnis zusammengestellt und in einzelnen Blistern verschweißt. Öffnen Sie zu Ihren zwei Hauptmahlzeiten einfach einen Blister und nehmen Sie den Inhalt mit Wasser ein.

### **Klinisch erprobte Wirkung**

Die Kohlenhydratblocker-Komponente des Produktes ist ein nach den Vorgaben und Richtlinien 93/42/EWG zertifiziertes Medizinprodukt, was bedeutet, dass die Wirkung klinischen Studien unterzogen und wissenschaftlich belegt wurde.



**Hilft Ihnen  
noch einfacher abzunehmen!**

Ein Zusatz zu:

**Weight Sensor**

## Genanalyse notwendig

Der aktive Wirkstoff wird aus gentechnikfreien Pflanzenstoffen hergestellt und kann laut klinischen Studien je nach Dosierung die Kohlenhydrataufnahme um bis zu 66% reduzieren. Die Kohlenhydrate können im Darm dadurch nicht in kleinere Bestandteile (Glukose) aufgespalten und als Kalorien in den Blutkreislauf aufgenommen werden.

Die Fett-Binder-Komponente des Produktes ist ein ebenfalls nach den Vorgaben und Richtlinien 93/42/EWG zertifiziertes Medizinprodukt und somit in seiner Wirkung wissenschaftlich belegt.

Der aktive Wirkstoff wird aus pflanzlichen Ballaststoffen hergestellt und besitzt die Fähigkeit, Fett im Darm wie ein Schwamm aufzusaugen und zu binden und nicht mehr für die Aufnahme an den Körper abzugeben. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass dadurch bis zu 26% des Nahrungsfettes einer Mahlzeit gebunden werden können.

Um NutriMe Weight Management bestellen zu können, müssen wir vorher Ihre Gene analysieren, um Ihre individuelle Mischung zum Abnehmen zusammenzustellen. Die Genanalyse ist im ProVitalDNA Programm unter Weight Sensor verfügbar.

## Wie man bestellt

Wenn Sie bereits eine Genanalyse durchgeführt haben, können Sie ganz einfach bei Ihrem Betreuer die Zusatzprodukte bestellen.

Eine Tagesration besteht aus zwei Blistern. Nehmen Sie je einen Blistern zu Ihren Hauptmahlzeiten ein.

**NutriMe Weight Management  
ist erhältlich für  
2, 4, 8 oder 12 Wochen**





# NUTRIGENETIK

Ein Ernährungsplan so individuell wie Sie selbst

- Welche Nahrungsmittel sind gesund für Sie?
- Welche Nahrungsmittel sollten Sie meiden?
- Analyse von über 50 ernährungsrelevanten Genen
- Bewertung von über 900 Nahrungsmitteln nach Ihren Genen
- Ermittlung Ihres ganz individuellen Mikronährstoffbedarfs
- Einfluss auf über 20 Stoffwechselprobleme
- Ein Weg zur besseren Gesundheit durch eine angepasste Ernährung



# NUTRITION SENSOR

**Genetische Variationen beeinflussen, wie Ihr Körper auf bestimmte Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe reagiert und welche Stoffe er richtig umwandeln und verwerten kann.**

Diesen Bereich nennt man Nutrigenetik, also die Anpassung der Ernährung basierend auf genetischen Daten. Durch die Analyse von mehr als 50 genetischen Variationen bekommen wir sehr viel Information über Ihre angeborenen Stärken und Schwächen.

## **Welche Nahrungsmittel sind gesund für Sie?**

Bei der Entscheidung, ob ein bestimmtes Nahrungsmittel oder ein Inhaltsstoff gesund für Sie ist, muss immer das Gesamtbild betrachtet werden.

Bei manchen genetischen Stoffwechselproblemen sind kalziumhaltige Milchprodukte sehr gesund für den Körper, während Milch bei anderen genetischen Stoffwechselproblemen ungesund sein kann. In diesem Fall sind andere Nahrungsmittel mit einem hohen Kalziumanteil besonders wichtig, um ein Stoffwechselproblem zu lösen, ohne dabei ein Anderes auszulösen. Der tatsächliche Kalziumbedarf lässt sich deshalb nur bestimmen, wenn auch alle relevanten Gene bei der Entscheidung berücksichtigt werden.

## **Der Nutzen**

Durch eine Analyse von mehr als 50 Ihrer ernährungsrelevanten Genen lässt sich feststellen, in welchen Bereichen der Gesundheit Sie optimal geschützt sind und wo aufgrund Ihres Stoffwechsels Defizite bestehen können. Die Analyse kann dabei helfen, schlecht verträgliche Nahrungsmittel zu meiden und Ihren Körper optimal mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Eine Genanalyse kann sogar wertvolle Informationen darüber liefern, ob bestimmte Stoffe, die für jeden als gesund gelten, auch wirklich wie allgemein angenommen vom Körper verstoffwechselt werden können.



## Ablauf

Ein gutes Beispiel ist Omega-3 in Form von Fischölkapseln. Diese in natürlicher Form in Fisch vorkommende Fettsäure gilt häufig als cholesterinsenkend und wird deshalb oft in Form von Fischölkapseln als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen. Viele Menschen sprechen darauf gut an und zeigen bei konsequenter Einnahme deutlich bessere Cholesterinwerte. Manche Menschen scheinen jedoch von der Zugabe von Omega-3 nicht zu profitieren. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine Variation im APOA1-Gen dazu führt, dass Omega-3 nicht, wie gewollt, die Cholesterinwerte verbessert, sondern diese sogar noch verschlechtern kann. Es gibt also viele Menschen, die konsequent Omega-3-Kapseln einnehmen, bei denen dies jedoch wahrscheinlich kontraproduktiv ist.

Als erster Schritt wird mithilfe eines Wattestäbchens eine Speichelprobe abgenommen. Nach Eintreffen in unserem hauseigenen Labor werden Ihre Gene extrahiert und nur die entsprechenden Genabschnitte auf Variationen untersucht.

Unsere Wissenschaftler werten anschließend Ihr genetisches Profil aus und stellen einen auf Ihre Gene angepassten Ernährungsplan für Sie zusammen.

Sie erhalten eine Liste von über 900 Nahrungsmitteln, die nach Ihren Genen bewertet werden. Diese ermöglicht es Ihnen, die Ernährungsempfehlungen einfach umzusetzen.

## Welche Fragen kann diese Analyse beantworten?

*Was ist der beste Weg um Ihr Homozystein, Ihre Triglyceride und Ihr Cholesterin durch Ihre Ernährung im Normalbereich zu halten?*

*Ist Vitamin B2 effektiv, um Homozystein zu senken?*

*Ist Ihr Bedarf an Eisen erhöht oder sollten Sie eisenhaltige Nahrungsmittel unbedingt meiden?*

*Ist Ihre typische Kalziumaufnahme aus der Nahrung reduziert?*

*Wie können Sie durch eine gezielte Ernährung Ihre Gelenkgesundheit verbessern?*

*Welche Nahrungsmittel sollten Sie aufgrund möglicher schlechter Verträglichkeit meiden?*

*Welche Nahrungsmittelbestandteile sollten Sie bestmöglich meiden und welche bevorzugen?*

*Welche Menge von über 18 verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen ist empfehlenswert?*

*Wie können Sie durch Ihre Ernährung über 20 Stoffwechselproblemen vorbeugen?*

*Wie können Sie Ihre Ernährung so umstellen, dass Sie all dies beachten?*

## Leistungsumfang

- Analyse von über 50 Genvariationen
- Einfluss auf über 20 Stoffwechselprobleme
- Bewertung von über 900 Nahrungsmitteln nach den Genen
- Ermittlung Ihres individuellen Bedarfs an über 18 Vitaminen und Mineralstoffen
- Auswertung der ungesunden Nahrungsmittelbestandteile
- Ernährungsplan mit über 60 Seiten



900+ Nahrungsmittel auf  
Ihre Gene abgestimmt

# Leistungssport

## Mehr Erfolg im Leistungssport

- Analyse von über 18 relevanten Genvariationen
- Bestimmung des genetischen Talents für Kraftsportarten
- Bestimmung des genetischen Talents für Ausdauersportarten
- Bestimmung der genetischen Struktur der Muskelfasern
- Maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max)
- Entzündungsreaktionen und Verletzungen vorbeugen
- Analyse des oxidativen Stresses und des Bedarfs an Antioxidantien
- Genetisch angepasstes Ernährungsprogramm für optimierten Energiehaushalt





# PERFORMANCE SENSOR

**Bestimmte genetische Variationen steuern die Struktur Ihres Körpers und haben deswegen einen erheblichen Einfluss auf die Kraft- sowie Ausdauerleistung Ihrer Muskelzellen.**

So sind aufgrund der Gene die Zellen mancher genetischer Typen optimal dazu geeignet, schnell zu reagieren und hohe Kräfte zu erzeugen (große und dicke Zellen), während andere genetische Typen Muskelzellen haben, die zwar schwächer und langsamer sind, allerdings aufgrund ihrer Größe besser durchblutet werden und daher optimal für Ausdauersportarten geeignet sind.

Aus wissenschaftlichen Studien wissen wir, dass ein Athlet in der für seine Gene optimalen Sportart eine 5x höhere Chance hat, die Olympia-/WM-Liga zu erreichen, als in einer Sportart, die für seine Gene ungeeignet ist.

Eine Genanalyse ermöglicht somit, Ihr genetisches Talent für Kraft- und Ausdauersportarten zu bestimmen und gegebenenfalls Ihr Training oder Ihre sportliche Orientierung entsprechend anzupassen.

Durch eine Genanalyse erhalten Sie wertvolle Informationen darüber, welche Nährstoffe Ihr Körper für eine optimierte sportliche Leistung benötigt. Das Programm hilft Ihnen, das Beste aus Ihren genetischen Stärken und Schwächen zu machen, um noch bessere Leistungen zu erzielen.

## Leistungsumfang

- Individuelles Leistungsprogramm
- Analyse von über 18 Genvariationen
- Analyse des genetischen Talents für Ausdauer und Kraftsport
- Bewertung von 900+ Nahrungsmitteln nach den Genen
- Ermittlung Ihres individuellen Bedarfs an Vitaminen und Mineralstoffen

## Individuelle Mikronährstoffe basierend auf Ihren Analyseergebnissen!

**Um die Mikronährstoffempfehlungen aus verschiedenen Analysen wie Nutrition Sensor und/oder Performance Sensor einfach befolgen zu können, gibt es das für Sie nach Ihren Analyseergebnissen individuell zusammengestellte NutriMe Complete.**

Sollten Sie mehrere geeignete Analysen bestellt haben, werden die Empfehlungen in NutriMe Complete zusammengefasst.

### **NutriMe Complete nach dem Nutrition Sensor**

Kalzium wird vom Körper benötigt um normale Knochen(-masse) zu erhalten. Selen, Vitamin C und E helfen dabei, den Körper vor oxidativem Stress zu schützen und Vitamin B6 hilft dabei, den Homozysteinestoffwechsel zu normalisieren.

All diese positiven Wirkungen von Vitaminen sind weit bekannt und es gibt eine Vielzahl von Produkten, die diesen Schutz für den Körper versprechen. Diese Präparate werden immer unter dem „One size fits all“-Prinzip erstellt und jedem in derselben Dosierung angeboten. Heute wissen wir, dass manche Genvariationen den Bedarf an Kalzium erhöhen, welches notwendig ist um normale Knochen(-masse) zu erhalten. Für bestimmte Menschen empfehlen unsere Wissenschaftler deshalb (neben anderen Vorsorgemaßnahmen) eine höhere Menge Kalzium.

Nach diesem Prinzip gibt es bis jetzt 50+ bekannte Gene, die über 20 verschiedene Stoffwechselprozesse beeinflussen, bei denen die richtige Zufuhr von Mikronährstoffen eine erhebliche Rolle spielt.

### **Fallbeispiel:**

#### **Ohne NutriMe Complete:**

Eine Person hat keine Ahnung von ihrer genetischen Veranlagung.

#### **Das Problem dabei:**

Diese Person hat in den Genen MTRR und MTHFR Genvariationen, die den Homozysteinestoffwechsel stören können.

#### **Die Lösung durch NutriMe Complete:**

Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 steuern zu einem normalen Homozysteinestoffwechsel bei, also empfehlen unsere Wissenschaftler eine höhere Dosierung dieser Mikronährstoffe.

Aus diesem Beispiel wird ersichtlich, dass es keine Standarddosierung von verschiedenen Vitaminen gibt, die für jeden passend ist. Durch unser zum Patent eingereichtes System ist es nun möglich basierend auf Ihrem genetischen Ergebnis Ihre individuelle Mischung zu erstellen.

Ein Zusatz zu:

**Nutrition Sensor  
Performance Sensor**

## **NutriMe Complete nach dem Performance Sensor**

### **Mikronährstoffe für optimale Leistung**

Um optimale sportliche Leistungen erzielen zu können, ist eine richtige Versorgung mit Mikronährstoffen sowie sogenannten Antioxidantien notwendig, um gewebeschädigenden freien Radikalen entgegenzuwirken.

NutriMe Complete ist speziell dazu entwickelt worden, um den genetisch individuellen Mikronährstoffbedarf für Leistungssportler abzudecken und optimale Voraussetzungen zu schaffen, um Spitzenleistungen erbringen zu können.

### **NutriMe Complete ist erhältlich für 1, 2, 3 oder 6 Monate**

## **Genanalyse notwendig**

Verschiedene Analysen aus unserem Portfolio können auf die Zusammenstellung Ihrer persönlichen Mikronährstoffmischung Einfluss nehmen. Somit ist es egal, ob Sie eine Analyse für gesunde Ernährung, eine Analyse für bessere sportliche Leistung, eine Analyse zur Bekämpfung der Hautalterung oder eine Analyse für optimale Mikronährstoffversorgung der Muttermilch durchgeführt haben. Alle Ergebnisse, die wir zur Verfügung haben, werden automatisch und ohne Mehrkosten integriert.

### **Wie man bestellt**

Wenn Sie bereits eine Genanalyse durchgeführt haben, können Sie ganz einfach bei Ihrem Betreuer die Zusatzprodukte bestellen.





# ALLERGIE DIAGNOSE

Eine Analyse auf über 100 Allergien

- IgE-Antikörper-Test auf mehr als 100 Allergene
- Bestimmung der Kreuzreaktionen
- Handlungs- und Behandlungsempfehlungen basierend auf Ihrem Ergebnis
- Schmerzfremie Analyse ohne Risiko eines anaphylaktischen Schocks

# ALLERGY SENSOR (IgE-Antikörper)



**Unter Allergien versteht man eine Überempfindlichkeit des Immunsystems gegen eigentlich ungefährliche, körperfremde Stoffe (=Allergene). Bereits beim Erstkontakt mit der Allergenquelle bildet Ihr Immunsystem Antikörper gegen das Allergen (=Sensibilisierung), das bei jedem weiteren Kontakt eine heftige Abwehrreaktion (=Symptom) auslösen kann.**

Je früher daher präventive Maßnahmen zur Vermeidung und Verminderung allergischer Reaktionen getroffen werden, umso günstiger gestaltet sich üblicherweise der Symptomverlauf. Die Entstehung einer Allergie kann in jeder Lebensphase erfolgen, wenn das Immunsystem einen Stoff fälschlicherweise als gefährlich einstuft und eine atypische Reaktion dagegen einleitet. Symptome einer allergischen Reaktion können eine rinnende Nase, tränende und juckende Augen, Dauerschnupfen, Atemnot, Husten, Hautausschläge, Schwellungen, Übelkeit, Magen-Darmbeschwerden oder Durchfall sein. Durch den Nachweis spezifischer IgE-Antikörper im Blut lässt sich eine Sensibilisierung bereits erkennen, bevor es zu einer allergischen Reaktion kommt.

Mit dem Allergy Sensor steht Ihnen eine neue Testmethode zur Verfügung, die spezifische IgE-Antikörper gegen mehr als 100 allergieauslösende Substanzen zuverlässig nachweisen kann.

## Untersuchte Allergenkomponenten

Pflanzen (Gräser-, Kräuter-, Blumen- und Baumpollen), Tiere (Hund, Katze), Insekten (Hausstaubmilbe, Schabe, Honigbiene), Schimmelpilzen (Aspergillus, Alternaria, Cladosporium), Latex, Nahrungsmittel (Kuhmilch, Hühnereier, Karotte, Sellerie, Kiwi, Pfirsich, Apfel, Weizen, Garnele, Erdnuss) und viele weitere.

## Ablauf

Für die Durchführung des Tests genügen wenige Tropfen Blut. Die Entnahme ist weitgehend schmerzfrei und schonend. Diese Methode gewährleistet eine präzise Bestimmung der allergieauslösenden Einzelkomponenten ohne direkten Kontakt mit den Testsubstanzen, wie etwa bei Hauttests.

## Leistungsumfang

- Analyse von über 100 allergischen Stoffen
- Bestimmung von Kreuzreaktionen
- Handlungs- & Behandlungsempfehlungen
- Schmerzfremde Analyse ohne Risiko eines anaphylaktischen Schocks



# NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

Unverträglichkeit auf ~180 Lebensmittel testen

- Ca. 180 Nahrungsmittel nach ihrer IgG-Immunreaktion bewertet
- Mögliche Optimierung Ihrer Ernährung durch Meiden von Nahrungsmittelallergenen
- Auflistung der zu meidenden Lebensmittel und Zutaten
- Liste mit alternativen Nahrungsmitteln
- Tipps zur Wiederaufnahme von Lebensmitteln

# FOOD INTOLERANCE SENSOR (IgG-Antikörper)



**Leiden Sie bereits an Verdauungsproblemen oder anderen Symptomen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten? Food Intolerance Sensor kann Ihnen 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. Es ist 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.

Durch diese Verzögerung ist es oft schwer zu identifizieren, welches Nahrungsmittel genau die Probleme auslöst. Mögliche Symptome sind ständige Müdigkeit und Energielosigkeit, aufgeblähtes Gefühl in der Bauchregion, Durchfall, starke Kopfschmerzen, Reizdarmsyndrom, Migräne und Haut- oder Atemwegserkrankungen.

Food Intolerance Sensor ermöglicht es Ihnen, mögliche Unverträglichkeiten auf ca. 180 Nahrungsmittel festzustellen. Für die Analyse wird mithilfe eines Fingerkuppenstichs eine Blutprobe entnommen, welche dann auf das Vorhandensein von nahrungsmittelspezifischen IgG-Antikörpern für eine breite Palette von Lebensmitteln untersucht wird. Nach der Analyse erhalten Sie einen umfangreichen Bericht mit genauen Erklärungen zu den diagnostizierten Unverträglichkeiten und darüber, wie Sie Ihre Ernährung umstellen sollten.

## **Untersucht werden Nahrungsmittel aus folgenden Gruppen**

Milchprodukte, Getreide (glutenhaltig und glutenfrei), Obst, Gemüse, Fisch/Meeresfrüchte, Fleisch, Kräuter/Gewürze, Nüsse/Samen, Öle, Sonstige

## **Leistungsumfang**

- ~180 Nahrungsmittel auf Ihre Verträglichkeit bewertet
- Liste der zu meidenden Lebensmittel
- Optimierung Ihrer Ernährung durch Meiden von Nahrungsmittelallergenen
- Liste mit alternativen Nahrungsmitteln



ANALYZES  
**10**  
GENETIC VARIATIONS

### TOXO SENSOR

Optimale Unterstützung bei der Entgiftung

- Genetische Analyse der Entgiftungsfähigkeit Ihres Körpers
- Entgiftung von Schwermetallen, Pestiziden, Unkrautmitteln, Chemikalien, Ruß und Rauch
- Analyse des oxidativen Stresses der Zellen
- Handlungsprogramm um die Schadstoffbelastung zu reduzieren
- Mikronährstoffempfehlungen um Schwermetalle aus dem Körper zu filtern
- Auswirkungen von Alkohol, Kaffee und Suchtmitteln auf Ihre Gesundheit



ANALYZES  
**3+**  
GENETIC VARIATIONS

### BIOLOGICAL AGE SENSOR

Wie Sie das biologische Alter beeinflussen können

- Analyse der relevanten Genvariationen mit Einfluss auf die Telomerlänge
- Ihre genetische Fähigkeit Telomere zu verlängern
- Empfehlungen zur Eindämmung der Telomer-Degeneration
- Einfluss einer mediterranen Diät auf die Telomerlänge
- Ernährungsempfehlungen zur Reduzierung des biologischen Alters



ANALYZES  
**1**  
GENETIC VARIATIONS

### BURNOUT SENSOR

Effektive Stressreduktion und Burnout-Prävention

- Analyse der relevanten Genvariationen, die mit stress-assoziierten Eigenschaften in Zusammenhang stehen
- Leistungsfähigkeit in Stresssituationen
- Impulsives Verhalten
- Emotionaler Widerstand gegen negative Gefühle
- Anpassung Ihres Lebensstils zur Reduzierung von Stressfaktoren

## MICRONUTRIENT SENSOR

Analyse auf Mikronährstoff-Ungleichgewicht  
(Blut- und Urinanalyse)

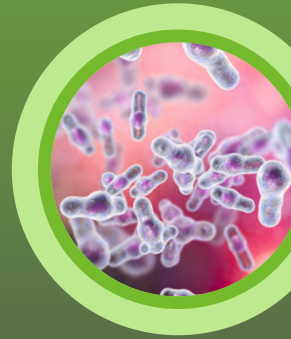
- Analyse des Stoffwechselstatus von 17 Vitaminen und Mineralstoffen
- Analyse des Stoffwechselstatus von 11 Aminosäuren
- Entgiftungsprofil



## MICROBIOME SENSOR

Analyse Ihres Darmbakterienstatus  
(Blut- und Urinanalyse)

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



## EPIGENETICS INFORMATION

Wie die epigenetische Programmierung beeinflusst werden kann  
(Keine Analyse)

- Empfehlungen zur Verbesserung der epigenetischen Programmierung



# DAS LABOR

## Eines der führenden Unternehmen in genetischer Lifestyle-Diagnostik

Das Labor der ProGenom ist vollautomatisiert und zur medizinischen Diagnostik zugelassen. Es bildet ein Portfolio von mehr als 3200 verschiedenen Genanalysen und ist somit führend in genetischer Lifestyle-Diagnostik.

### Höchster Datenschutz

Um die Datensicherheit zu gewährleisten, wird eine Probe in unserem System durch einen verschlüsselten Zahlencode geschützt. Patientendaten und Genanalyseergebnisse werden getrennt auf Sicherheitsservern gespeichert und der Zugang wird streng kontrolliert. Die Analyseergebnisse werden mehrfach von qualifizierten Wissenschaftlern überprüft und ausgewertet, um die Richtigkeit der Ergebnisse und Empfehlungen sicherzustellen.



Proben-  
annahme



DNA-Extraktions-  
vorbereitung



## Höchstes Maß an Zertifizierung

Das Labor der ProGenom gehört zu den modernsten automatisiertesten Laboratorien in Europa und hat zahlreiche Zertifizierungen und Qualitätssicherungssysteme, die internationalen Standards entsprechen oder diese übertreffen. Dabei sind verschiedene Geschäftsbereiche nach höchsten Qualitätsstandards zertifiziert.



Durchführung der Lifestyle-Genanalysen  
Zertifizierte Durchführung in unserem ISO 15189-Labor



Medizinische Zulassung des Labors  
Zugelassen durch das österreichische Bundesministerium für Gesundheit



Firmenleitung und Büro  
Zertifiziert durch ISO 9001

### Ihre Analyse rettet Leben

Für jede Bestellung spenden wir eine lebensrettende Tetanus Schutzimpfung an Entwicklungsländer, um auch dort die medizinische Versorgung zu verbessern.



### Auswertung



DNA-Extraktion



Besuchen Sie  
ProGenom online für  
mehr Informationen:

[www.ProGenom.com](http://www.ProGenom.com)

Ihr Partner:

  
**IRONFIT**

Giuseppe Crapanzano  
Feldstrasse 80  
8180 Bülach (CH)  
+41 76 558 88 53  
[info@ironfit.ch](mailto:info@ironfit.ch)  
[www.ironfit.ch](http://www.ironfit.ch)