

Persönlichkeit

Zusammenfassender Bericht

BERICHT KATEGORIE —



Stefan Wagner

Datum des Berichts: 13. August 2024

Tabelle der Inhalt

03 Wie das funktioniert

- 07 Auswirkungen
- 07 Beweise
- 08 Einige Dinge, die zu beachten sind

09 Zusammenfassung

10 Überblick über Ihre Ergebnisse

11 Ihre Ergebnisse im Detail

- 11 Big Five Persönlichkeitsmerkmale
- 17 Gefühle
- 20 Verhaltensweisen

24 Empfehlungen

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieser Bericht dient nicht der Diagnose dieser oder anderer Gesundheitszustände. Bitte sprechen Sie mit einem Arzt, wenn diese Krankheit in Ihrer Familie vorkommt, Sie denken, dass Sie diese Krankheit haben könnten, oder Sie haben irgendwelche Bedenken bezüglich Ihrer Ergebnisse haben.

Persönliche Informationen

NAME

Stefan Wagner

GESCHLECHT BEI DER GEBURT

Männlich

BERICHT ERSTELLT VON

Permedio International GmbH

✉ beratung@permedio.at

🌐 www.permedio.at

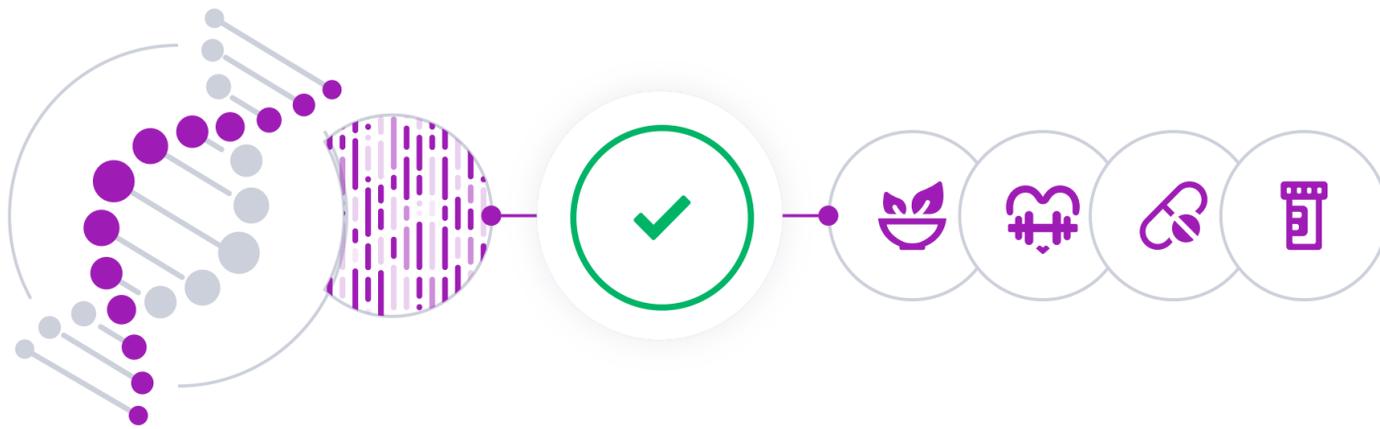
📞 +43 2635 21012 500

📍 Schwarzottstraße 2A, 2620 Neunkirchen

Wie das funktioniert

In unseren Wellness Reports wird analysiert, wie Ihre DNA Ihre Gesundheit beeinflusst.

Auf der Grundlage dieser Analyse geben wir Ihnen dann personalisierte Risikoeinschätzungen und Empfehlungen.



In ähnlicher Weise untersuchen unsere Trait Reports, wie Ihre DNA Ihre Charaktereigenschaften beeinflusst.

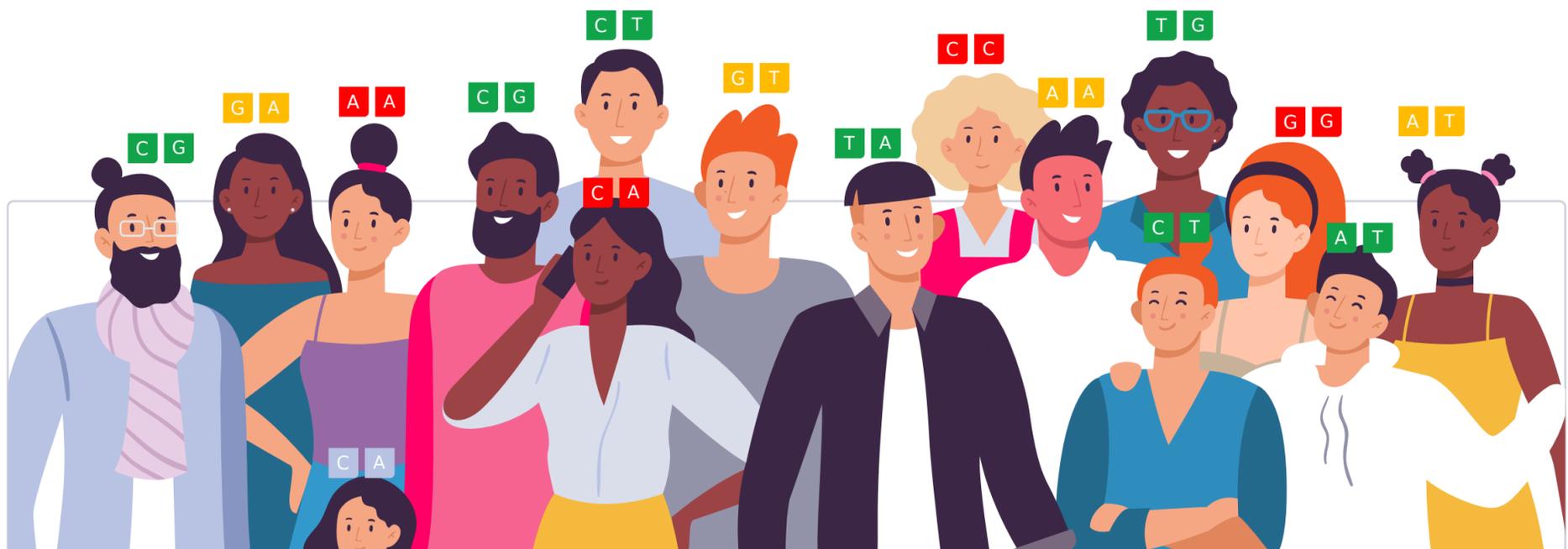


Ihre DNA ist wie eine Gebrauchsanweisung - sie enthält eine Menge Informationen.

Man kann sie sich wie einen Bauplan für Ihren Körper vorstellen.

Genetische Varianten sind Teile der DNA, die sich von Mensch zu Mensch unterscheiden. Einige können Sie anfälliger für bestimmte gesundheitliche Probleme machen, während andere Merkmale wie die Augenfarbe beeinflussen können.

Unsere zusammenfassenden Berichte kombinieren verschiedene Wellness- und Merkmalsberichte zu einem bestimmten Gesundheitsthema. Sie vermitteln Ihnen ein umfassenderes Bild über verschiedene Aspekte Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens.



Wir nutzen künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen, um all diese Informationen zu analysieren. Anschließend fassen wir Ihre Ergebnisse als Risikowert zusammen oder zeigen sie auf einem Messgerät an.

Insgesamt analysieren wir bis zu 83 Millionen genetische Varianten.

Wenn wir eine Risikobewertung vornehmen, zeigt das Risikosymbol an, ob Sie im Vergleich zu anderen Personen ein höheres oder niedrigeres Risiko haben Menschen:

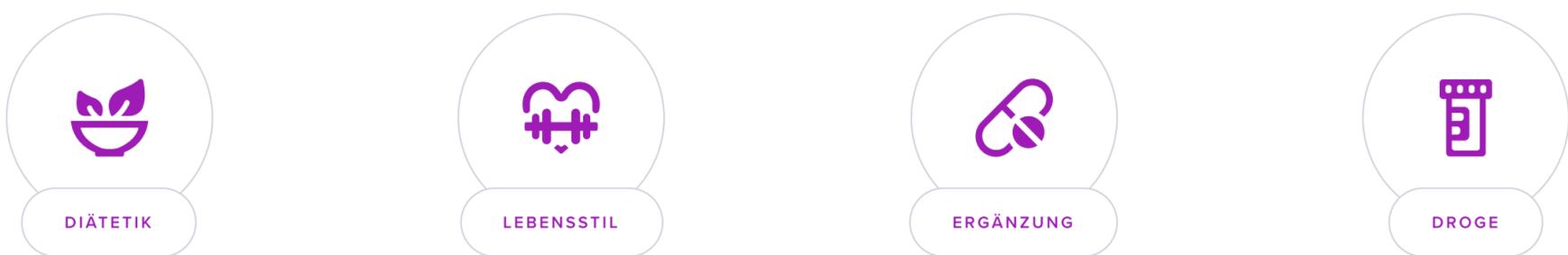


Ihr Risiko wird auch als Perzentil angezeigt. Daraus können Sie ersehen, wie Ihr Risiko im Vergleich zu unserer Stichprobenpopulation ist. Je niedriger Ihre Perzentilzahl ist, desto geringer ist Ihr Risiko. Das "50. Perzentil" wäre ein durchschnittliches Risiko.

In ähnlicher Weise gibt die Skala Aufschluss über Ihren relativen Risikowert im Vergleich zu unserer Stichprobenpopulation oder über ein bestimmtes Merkmal oder einen Haplotyp, den Sie aufgrund Ihrer genetischen Varianten mit höherer Wahrscheinlichkeit aufweisen.

Falls zutreffend, führen wir auch die wichtigsten evidenzbasierten Empfehlungen auf, die zur Senkung Ihres Risikos beitragen können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Empfehlungen, die für Sie aufgrund Ihrer Genetik von Nutzen sein können.

Unsere Empfehlungen sind in vier Kategorien unterteilt: Lebensstil, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel. Die folgenden Icons zeigen Ihnen, in welche Kategorie eine Empfehlung fällt:



Unser Team von Wissenschaftlern bewertet auch jede Empfehlung. Wir stufen sie nach ihrer Wirkung und der Stärke der Beweise in der medizinischen Literatur ein.

Die Auswirkung zeigt, wie stark sich eine Empfehlung auf Ihre Gesundheit in einem bestimmten Bereich auswirken wird. Die Evidenz gibt an, wie stark die Empfehlung wissenschaftlich untermauert ist. Die Rangfolge reicht von 1 bis 5 (niedrig bis hoch):

AUSWIRKUNGEN

● ● ● ● ● 3 / 5

BEWEISE

● ● ● ● ● 4 / 5

In Kurzberichten fassen wir die besten evidenzbasierten Empfehlungen für verschiedene Erkrankungen zusammen.

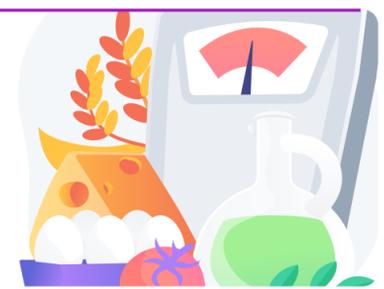
Wir konzentrieren uns auf Empfehlungen, die bei mehreren Bedingungen helfen, die in einem Zusammenfassender Bericht.

Für jede Empfehlung führen wir alle Erkrankungen auf, bei denen sie helfen kann. Wir geben auch die Auswirkungen, die Beweise, das Programm, die personalisierten Teile und andere Details an, die für jede Erkrankung spezifisch sind.

1 

Empfehlung

Hilft bei folgenden Aufgaben



 Zustand

IMPACT  4 / 5

BEWEISE  4 / 5

 Zustand

IMPACT  4 / 5

BEWEISE  4 / 5

 Zustand

IMPACT  4 / 5

BEWEISE  4 / 5

 Zustand

IMPACT  4 / 5

BEWEISE  4 / 5

Auswirkungen

Die Auswirkungsnoten reichen von 1-5. Diese Werte spiegeln wider, wie viel Wirkung jede Empfehlung haben kann. Eine Auswirkungsbewertung von 5 sagt die größte Wirkung voraus.

Wenn sich eine Empfehlung auf etwas auswirkt, das wir messen können, verwenden wir diese Messungen, um die Auswirkungen zu bewerten. Für Beispiel: Eine Empfehlung, die den Cholesterinspiegel um 20 % senkt, hat einen höheren Wirkungsgrad als eine Empfehlung, die um 5 % senkt.

Einige Empfehlungen betreffen Dinge, die wir nicht direkt messen können, wie Stress oder Stimmung. In diesen Fällen basiert die Bewertung der Auswirkungen darauf, wie gut sie im Vergleich zu anderen Empfehlungen und Standardbehandlungen funktionieren. Die besten Empfehlungen erhalten die höchste Punktzahl.

Wenn es viele Forschungsergebnisse gibt, die zeigen, dass eine Empfehlung für Ihren Genotyp besonders gut funktioniert, wird der Impact Wert erhöht.

Empfehlung Beweise

●●●●● 5 / 5

Empfehlungen, die als wirksam gelten und von Experten und medizinischen Einrichtungen allgemein empfohlen werden.

●●●●○ 4 / 5

Empfehlungen, die als wahrscheinlich wirksam angesehen werden und für die es mehrere unabhängige Meta-Analysen und zahlreiche Studien gibt, die sie unterstützen.

●●●○○ 3 / 5

Empfehlungen, die als möglicherweise wirksam angesehen werden und für die es zahlreiche Studien gibt

●●○○○ 2 / 5

Empfehlungen mit unzureichender Evidenz, die durch zwei oder mehrere klinische Studien gestützt werden, oder mit vielen Studien, deren Ergebnisse jedoch nicht eindeutig sind.

●○○○○ 1 / 5

Empfehlungen mit unzureichender Evidenz, mit einer einzigen klinischen Studie oder mit vielen Studien, von denen die meisten keine Unterstützung für die Empfehlung gefunden haben.

○○○○○ 0 / 5

Kein Nachweis beim Menschen.

Genotypspezifische Nachweise

●●●●● Hochwertig

Direkte Belege dafür, dass eine Empfehlung bei Menschen mit Ihrer Genvariante mehr hilft (viele klinische Studien, einige große klinische Studien oder eine Meta-Analyse).

●●●●○ Mittlere Qualität

Direkte Belege dafür, dass eine Empfehlung bei Menschen mit Ihrer Genvariante mehr hilft (einige klinische Studien oder eine große klinische Studie).

●●●○○ Geringe Qualität

Direkte Belege dafür, dass eine Empfehlung bei Menschen mit Ihrer Genvariante mehr hilft (eine einzige klinische Studie oder mehrere Studien mit widersprüchlichen Ergebnissen).

●●○○○ Indirekte

Eine Empfehlung kann bei Menschen mit Ihrer Genvariante mehr helfen, weil sie auf ein bestimmtes Gen oder Protein abzielt, das von Ihrer Variante betroffen ist (z. B. MTHFR, Dopamin).

●○○○○ Theoretisch

Eine Empfehlung kann bei Menschen mit Ihrer Genvariante mehr helfen, weil sie auf einen spezifischen Mechanismus abzielt, der von Ihrer Variante betroffen ist (z. B. Entzündung, oxidativer Stress).

Einige Dinge sind zu beachten:

- Die Bewertungen/Messgeräte beruhen auf den neuesten wissenschaftlichen Studien. Sie sind jedoch nicht perfekt und werden sich ändern, wenn die Modelle verbessert werden.
- Nicht jeder, der Risikovarianten aufweist, wird eine Erkrankung entwickeln.
- Die Genetik ist nicht die ganze Geschichte. Ihre Gesundheit ist in den meisten Fällen eine Kombination aus Genetik, Lebensstil und Umweltfaktoren. Das ist eine gute Nachricht, denn das bedeutet, dass Sie Ihren Lebensstil oft ändern können, um Ihr Risiko zu senken.
- Die Ergebnisse können für einige ethnische Gruppen genauer sein als für andere. Dies hängt von den Studien ab, die in den einzelnen Berichten verwendet werden.
- Auch Menschen ohne Risikovarianten können Gesundheitsstörungen entwickeln.
- Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten, um Ihre Risiken besser zu verstehen. Unsere Berichte dienen nicht der Diagnose oder Behandlung von Krankheiten. Sie sind kein Ersatz für eine ärztliche Beratung. Wenn bei Ihnen ein bestimmter Gesundheitszustand diagnostiziert wird, sollten Sie den Rat Ihres Arztes befolgen.

Zusammenfassung

[Text]

Dieser
zusammenfassende
Bericht enthält:

10 Genetische Ergebnisse

Überblick über Ihre Ergebnisse

★ Big Five Persönlichkeitsmerkmale

<p>EINVERNEHMLICH Einvernehmlichkeit</p> <p>Wahrscheinlich angenehmer</p>	<p>ÖFFNEN SIE Offenheit für Erfahrungen</p> <p>Wahrscheinlich eher offen für Erfahrungen</p>	<p>SORGLOS Gewissenhaftigkeit</p> <p>Wahrscheinlich unbeschwerter</p>
<p>EMPFINDLICH Neurotizismus</p> <p>Wahrscheinlich empfindlicher</p>	<p>EXTRAVERTIERT Extravertiert oder Introvertiert?</p> <p>Wahrscheinlich eher extravertiert</p>	

😊 Gefühle

<p>TYPISCH Glück</p> <p>Wahrscheinlich typisches Glück</p>	<p>TYPISCH Nervosität</p> <p>Wahrscheinlich typische Nervosität</p>
--	---

📌 Verhaltensweisen

<p>TYPISCH Impulsivität</p> <p>Wahrscheinlich typische Impulsivität</p>	<p>TYPISCH Führung</p> <p>Wahrscheinlich typische Führungsqualitäten</p>	<p>EHER WAHRSCHEINLICH Risikobereitschaft</p> <p>Sie sind eher risikofreudig</p>
---	--	--

Ihre Ergebnisse im Detail



★ Big Five Persönlichkeitsmerkmale

Sind Sie derjenige, der keine Angst hat und alles ausprobieren möchte? Neigen Sie dazu, zuzustimmen oder zu widersprechen? Sind Sie schüchtern oder aufgeschlossen? Das sind nur einige der Fragen, die die Big Five Persönlichkeitsmerkmale beantworten.

Es gibt ein breites Spektrum an Persönlichkeitsmerkmalen, aber sie ermöglichen es uns, die Persönlichkeit einer Person in allgemeinen Begriffen darzustellen.

Aber sind diese Eigenschaften in Stein gemeißelt? Haben Sie sie von Ihren Eltern geerbt, und können Sie sie im Laufe der Zeit verändern?

Dieser Abschnitt beleuchtet Ihre genetische Veranlagung für die Big Five-Persönlichkeitseigenschaften und gibt Ihnen einen **genetischen Einblick in Ihre Einzigartigkeit**.



EINVERNEHMLICH

Einvernehmlichkeit

Wahrscheinlich angenehmer



ÖFFNEN SIE

Offenheit für Erfahrungen

Wahrscheinlich eher offen für Erfahrungen



SORGLOS

Gewissenhaftigkeit

Wahrscheinlich unbeschwerter



EMPFINDLICH

Neurotizismus

Wahrscheinlich empfindlicher



EXTRAVERTIERT

Extravertiert oder Introvertiert?

Wahrscheinlich eher extravertiert

Einvernehmlichkeit

Die Zustimmung bezieht sich auf den Grad der **Empathie** (Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen und zu teilen) und **Kooperation** (Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit anderen) [\[R\]](#), [\[R\]](#). Menschen empfinden es möglicherweise als angenehmer, in der Nähe von Menschen zu sein, die angenehmer sind. Aus diesem Grund ist eine höhere Verträglichkeit mit einer besseren [\[R\]](#), [\[R\]](#):

- Schul- oder Arbeitsleistung
- Soziale Beziehungen

Es kann jedoch sein, dass angenehme Menschen mehr Schwierigkeiten haben, unter Druck Entscheidungen zu treffen [\[R\]](#).

Umgekehrt kann es schwierig sein, mit Menschen zu arbeiten, die weniger umgänglich sind. Sie können auch empfindlicher auf Ablehnung reagieren [\[R\]](#).



EINVERNEHMLICH

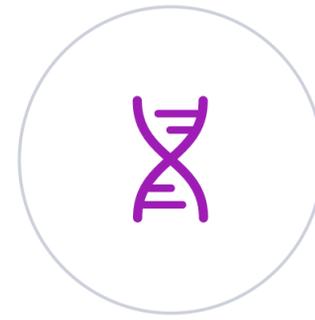
Wahrscheinlich angenehmer auf der Grundlage von 160 genetischen Varianten, die wir untersuchten

Offenheit Für Erfahrungen

Offenheit für Erfahrungen ist eine der fünf großen Persönlichkeitseigenschaften. Jemand, der offener für Erfahrungen ist ist **an Neuem und Veränderungen interessiert** [R, R].

Bis zu 20% der Unterschiede in der Offenheit für Erfahrungen können auf genetische Faktoren zurückzuführen sein. Gene, die zu diesem Persönlichkeitsmerkmal beitragen können, beeinflussen möglicherweise die Aktivität bestimmter Teile des Gehirns [R, R, R]. Ein paar Tipps, die Ihnen helfen können, besser mit Veränderungen umzugehen, sind:

- Versuchen Sie, unvoreingenommen zu sein und alle Erwartungen loszulassen
- Die Dinge erkennen, die man kontrollieren kann und die man nicht kontrollieren kann
- Positiv denken
- Mit jemandem sprechen, der Unterstützung anbieten kann
- Sich etwas Vertrautes suchen, auf das man sich konzentrieren kann, um sich zu erden (d.e., im Moment sein)
- Einen Sinn in den Dingen finden, die man tut (d. h., versuchen, das große Ganze zu sehen)
- So viel wie möglich über die bevorstehende Situation lernen, damit Sie sich besser vorbereitet fühlen
- Entspannungstechniken anwenden, um den damit verbundenen Stress zu reduzieren



ÖFFNEN SIE

Wahrscheinlich eher offen für Erfahrungen auf der Grundlage von 63.445 untersuchten genetischen Varianten

Gewissenhaftigkeit

Gewissenhaftigkeit ist eine der fünf großen Persönlichkeitseigenschaften. Menschen, die gewissenhafter sind, sind tendenziell **fleißig, ordentlich und verantwortungsbewusst** [R, R, R].

Etwa **30-60%** der Unterschiede in der Gewissenhaftigkeit könnten auf genetische Faktoren zurückzuführen sein [R].

Forscher haben komplexe Wechselwirkungen zwischen Genetik und Umwelt festgestellt. Ihnen zufolge bedeutet eine große Rolle der Genetik nicht unbedingt, dass Ihre Gewissenhaftigkeit "in Stein gemeißelt" ist [R].



SORGLOS

Wahrscheinlich unbeschwerter auf der Grundlage von 59.529 genetischen Varianten, die wir untersucht haben

Neurotizismus

Neurotizismus ist eine Tendenz, sich auf negative Gefühle zu konzentrieren. Menschen mit hohem Neurotizismus reagieren möglicherweise empfindlicher auf Stress.

Ungefähr 50-60% der Unterschiede im Neurotizismus können auf die Genetik zurückzuführen sein. Gene, die mit Neurotizismus verbunden sind, können die Aktivität von [Serotonin](#) und [dopamine](#). Dies sind zwei chemische Botenstoffe, die beeinflussen, wie Menschen Gefühle verarbeiten [\[R, R\]](#).

Lebensstil und Umweltfaktoren können ebenfalls einen Einfluss auf Neurotizismus haben. Zu den Strategien, die helfen können, Neurotizismus zu reduzieren, gehören:

- Achtsamkeit [\[R, R\]](#)
- Talk therapy [\[R\]](#)
- Bewegung [\[R\]](#)



EMPFINDLICH

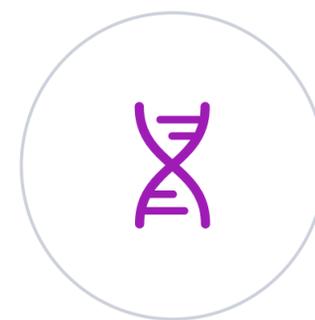
Wahrscheinlich empfindlicher auf der Grundlage von 882.554 genetischen Varianten, die wir untersucht haben

Extravertiert Oder Introvertiert?

Einige Menschen fühlen sich in großen Gruppen wohl. Andere brauchen viel mehr Zeit für sich allein, um sich wohl zu fühlen. Wir nennen diese Menschen *extravertiert* und *introvertiert*.

Persönlichkeit wird sowohl von der Umwelt als auch von der DNA beeinflusst. Es überrascht nicht, dass die meisten "Persönlichkeitsgene" die Funktionsweise des Gehirns beeinflussen [R, R, R].

Bis zu 50 % der Unterschiede in der Extraversion können auf die Genetik zurückzuführen sein. Einige der Gene, die die Extraversion beeinflussen können, wurden auch mit psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht [R].



EXTRAVERTIERT

Wahrscheinlich eher extravertiert auf der Grundlage von 3.535 untersuchten genetischen Varianten

Ihre wichtigsten Varianten, die höchstwahrscheinlich Ihre genetische Veranlagung beeinflussen:

GENE	SNP	GENOTYP
DAB2IP	rs1010235	AA
RASSF2	rs6084912	CC
RBFOX1	rs7498702	TT
GBE1	rs57590327	TT
MTMR9	rs2164273	GA
WSCD2	rs1426371	GA
BRINP2	rs144530198	TC
LRGUK	rs137925278	AA
CCDC83	rs56160063	GG
PCDH15	rs6481128	AA
EXOC4	rs117910294	AA
AADAT	rs114377628	TT
SLC29A3	rs556580453	GG
PPFIA2	rs142468221	TT
COL22A1	rs543281873	TT
RNF8	rs148082170	AA
PIAS1	rs111650392	CC
FOXP1	rs189489530	GG
SNX16	rs117898492	CC
CAAP1	rs149314543	GG

Die Anzahl der "Risiko"-Varianten in dieser Tabelle spiegelt nicht unbedingt Ihr Gesamtergebnis wider.



Gefühle

In einem Café kommt es zu einer Konfrontation zwischen einem Kunden und dem Kassierer. Wenn man durch den Laden geht und jeden fragt, wie er sich bei dieser Konfrontation fühlt, erhält man eine Vielzahl von Antworten, von erschrocken bis belustigt. **Gefühle sind kompliziert.**

Wie wir uns fühlen, hängt von einer ganzen Reihe von Faktoren ab. Du hast es erraten: Die **Genetik ist einer davon!** Wenn du dich über die Wurzeln deiner Gefühle wunderst, werden die Dinge klarer, nachdem du in diesem Abschnitt deine genetische Veranlagung für Eigenschaften aufgedeckt hast!



TYPISCH

Glück

Wahrscheinlich typisches Glück



TYPISCH

Nervosität

Wahrscheinlich typische Nervosität

Glück

Glücklichsein ist eine Tendenz, positive Gefühle zu empfinden. Es kann auf viele Arten ausgedrückt werden, aber es wird oft mit einem Lächeln ausgedrückt.

Viele Dinge können beeinflussen, wie glücklich man ist.

Sie haben vielleicht den klassischen Spruch gehört: "Mit Geld kann man kein Glück kaufen." Das scheint wahr zu sein, aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Sobald genug Geld vorhanden ist, um alle Grundbedürfnisse wie Gesundheitsversorgung, Nahrung und Unterkunft zu befriedigen, hat es möglicherweise keinen großen Einfluss mehr auf Ihr Glück [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#).

Allerdings kann es das Glück steigern, wenn man sein Geld entsprechend seinen Vorlieben ausgibt. Jemand, der zum Beispiel gerne allein ist, fühlt sich vielleicht glücklicher, wenn er sein Geld für ein Buch und nicht für eine Bar ausgibt [\[R\]](#).

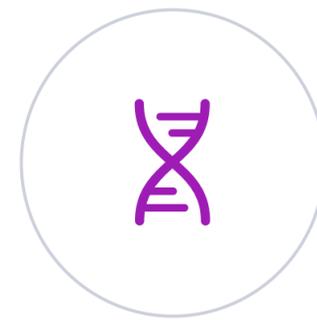
Zwei Faktoren, die eine beständigere Rolle für das Glücksempfinden spielen können, sind Ihre [\[R\]](#), [\[R\]](#):

- Soziale Netzwerke (d.h., Familie, Freunde, Nachbarn, Arbeitsplatz und religiöse Bindungen)
- **Genetik**

Bis zu 50% der Unterschiede im Glücksempfinden können auf genetische Faktoren zurückzuführen sein. Gene, die mit Glück in Verbindung gebracht werden, können die Konzentration chemischer Botenstoffe im Gehirn beeinflussen [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#).

Die Wissenschaft legt nahe, dass die folgenden Änderungen des Lebensstils das allgemeine Glücksgefühl steigern können:

- Dankbarkeit kultivieren [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#)
- Praxisoptimismus [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#)
- Positive Erfahrungen genießen [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#)
- Nährende Beziehungen [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#)
- Großzügig und freundlich zu anderen sein (z.B., durch ehrenamtliche Tätigkeit) [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#)
- Körperlich aktiv sein [\[R\]](#), [\[R\]](#)
- Eine gesunde Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse [\[R\]](#), [\[R\]](#)
- Praxis der Achtsamkeit oder Meditation [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#)
- Vermeiden Sie es, zu viel nachzudenken und sich mit anderen zu vergleichen (z. B., in sozialen Medien) [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#)



TYPISCH

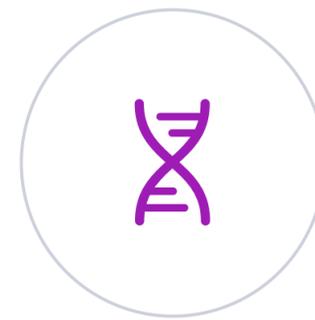
Wahrscheinlich typisches Glück auf der Grundlage von 79.724 untersuchten genetischen Varianten

Nervosität

Menschen werden aus vielen Gründen nervös. Ein bevorstehender Abgabetermin für ein Projekt, eine erste Verabredung oder ein Vorstellungsgespräch können einen nervös machen. **Es ist völlig normal, von Zeit zu Zeit nervös zu sein.** Es ist ein Teil der Reaktion auf Stress.

Wenn Sie dazu neigen, nervös zu werden, gibt es ein paar Dinge, die Sie tun können, um diese Symptome zu lindern:

- Vorbereiten Sie sich gut auf jedes Ereignis oder jede Situation, die Sie nervös machen könnte
- Sprechen Sie mit jemandem, der sich in einer ähnlichen Situation befunden hat
- Erinnern Sie sich an das Atmen - tiefe Atemzüge können dem Körper helfen, sich zu entspannen
- Denken Sie positiv



TYPISCH

Wahrscheinlich typische Nervosität auf der Grundlage von 565.287 untersuchten genetischen Varianten

Ihre wichtigsten Varianten, die höchstwahrscheinlich Ihre genetische Veranlagung beeinflussen:

GENE	SNP	GENOTYP
CADM2	rs9854869	CC
CADM2	rs35344466	AA
CADM2	rs7611991	GG
DLST	rs17093914	CC
C1QTNF4	rs12787112	AG
C1QTNF4	rs34467936	AG
MTCH2	rs11039391	GA
MADD	rs10501320	CG
MC4R	rs11665052	GA
CELF4	rs62081501	AG
CD101	rs140985991	GG
DPH5	rs113744980	GG
MAN1A2	rs186777461	CC
RGS4	rs116761522	AA
INKA2	rs185023880	AA
RGS4	rs112143871	TT
PRKAB2	rs188456167	CC
OLFML2B	rs77107932	AA
NBPF6	rs116112199	TT
GSTM5	rs113130058	AA

Die Anzahl der "Risiko"-Varianten in dieser Tabelle spiegelt nicht unbedingt Ihr Gesamtergebnis wider.



Verhaltensweisen

Legen Sie zehn beliebigen Personen eine bestimmte Situation vor, und Sie erhalten **zehn einzigartige Antworten**. Das liegt daran, dass unsere persönlichen Erfahrungen, unsere Umwelt und unsere Gene unser Verhalten beeinflussen.

Um unser Verhalten besser zu verstehen, haben Forscher mehrere Schlüsselmerkmale definiert. Ihre DNA verrät viel über Ihre einzigartige Kombination - nutzen Sie dieses Wissen, um **sich selbst auf einer ganz neuen Ebene kennen zu lernen**.



TYPISCH

Impulsivität

Wahrscheinlich typische Impulsivität



TYPISCH

Führung

Wahrscheinlich typische Führungsqualitäten



EHER WAHRSCHEINLICH

Risikobereitschaft

Sie sind eher risikofreudig

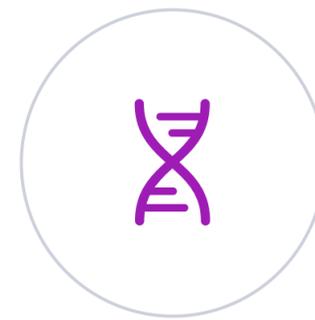
Impulsivität

Impulsivität ist eine Tendenz, Dinge zu tun, ohne sie vorher zu überdenken. Menschen, die impulsiv sind, neigen eher dazu, sich an riskantem Verhalten zu beteiligen. Sie bedenken oft nicht die Folgen ihres Handelns [\[R\]](#).

Ungefähr 40-60% der Unterschiede in der Impulsivität könnten auf die Genetik zurückzuführen sein. Die beteiligten Gene können Teile des Gehirns betreffen, die mit riskantem Verhalten oder der Suche nach Nervenkitzel verbunden sind [\[R\]](#).

Der Lebensstil und die Umwelt können ebenfalls zu diesem Merkmal beitragen. Einige Möglichkeiten, Impulse besser zu kontrollieren, sind:

- Die Auslöser zu kennen (z.B., Alkohol, Casinos) und versuchen, sie zu vermeiden
- Innehalten und über die möglichen Folgen einer Handlung nachdenken
- Mit einer Vertrauensperson über Ihre Impulse sprechen
- Entspannungstechniken anwenden, die Ihnen helfen können, Stress zu reduzieren und Ihr Verhalten zu regulieren



TYPISCH

Wahrscheinlich typische Impulsivität auf der Grundlage von 931 untersuchten genetischen Varianten

Führung

Die Menschen neigen dazu, unterschiedliche Vorstellungen darüber zu haben, was eine gute Führungskraft ausmacht. Die meisten stimmen jedoch darin überein, dass gute Führungskräfte einer Gruppe helfen können, ein gemeinsames Ziel zu erreichen [\[R\]](#), [\[R\]](#). Forscher haben untersucht, was unsere DNA mit unseren Führungsqualitäten zu tun haben könnte. Es scheint, dass die Genetik einen Einfluss auf die Führungsqualitäten hat. Aber auch das Umfeld und das Verhalten spielen eine große Rolle. Gute Führungskräfte haben nicht immer "Führungsgene" [\[R\]](#), [\[R\]](#). Gene, die die Führung beeinflussen, können [\[R\]](#), [\[R\]](#):

- Gehirnfunktion
- Geistige Gesundheit
- Gefühle des Wohlbefindens



TYPISCH

Wahrscheinlich typische Führungsqualitäten auf der Grundlage von 14.008 untersuchten genetischen Varianten

Ihre wichtigsten Varianten, die höchstwahrscheinlich Ihre genetische Veranlagung beeinflussen:

GENE	SNP	GENOTYP
COL8A1	rs11705896	GG
DENND1A	rs73665339	CC
DENND1A	rs55734239	GG
DENND1A	rs58139942	GG
DENND1A	rs113133993	CC
DENND1A	rs73665347	TT
DENND1A	rs73665340	GG
DENND1A	rs4836940	TT
DENND1A	rs73665342	AA
/	rs116266809	CC
DENND1A	rs75032775	GG
DENND1A	rs4838072	CC
DENND1A	rs73665346	CC
DENND1A	rs111849916	CC
DENND1A	rs112205541	CC
DENND1A	rs4838075	AA
DENND1A	rs73665345	GG
DENND1A	rs73665343	TT
DENND1A	rs73665344	TT
DENND1A	rs60775187	AA

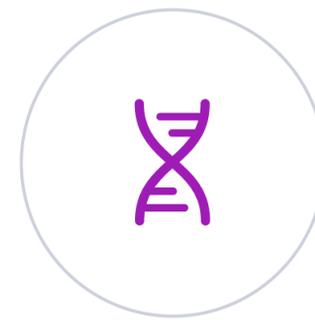
Die Anzahl der "Risiko"-Varianten in dieser Tabelle spiegelt nicht unbedingt Ihr Gesamtergebnis wider.

Risikobereitschaft

Ein gewisses Maß an Risikobereitschaft kann uns ermutigen, neugierig zu sein und neue Dinge zu entdecken. Allerdings kann das Eingehen von Risiken auch schädlich oder gefährlich sein, so dass diese Art von Verhalten kontrolliert werden sollte [\[R\]](#).

Risikobereitschaft wird sowohl von der Umwelt als auch von der DNA beeinflusst. Bis zu 16 % der Unterschiede in der Risikobereitschaft von Menschen sind auf ihre Gene zurückzuführen. Es überrascht nicht, dass die meisten Gene, die die Risikobereitschaft beeinflussen, die Funktionsweise des Gehirns beeinflussen [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#).

Erstaunlicherweise sind einige der Gene, die die Risikobereitschaft beeinflussen, Gene des Immunsystems. Die Forscher sind sich nicht sicher, wie diese beiden miteinander verbunden sind, aber es könnte über eine Entzündung [\[R\]](#) sein.



EHER WAHRSCHEINLICH

Sie sind eher risikofreudig auf der Grundlage von 597.500 untersuchten genetischen Varianten

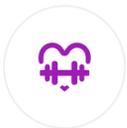
Ihre Empfehlungen

Ihre Empfehlungen sind nach der Wahrscheinlichkeit geordnet, dass sie sich aufgrund Ihrer genetischen Veranlagung auf Sie auswirken, sowie nach dem Umfang der wissenschaftlichen Belege, die die Empfehlung unterstützen.

Wahrscheinlich finden Sie allgemeine gesunde Empfehlungen ganz oben auf der Liste, weil sie oft die wirkungsvollsten und am besten erforschten sind.

- | | |
|---|--|
| 1 Akzeptanz- und Selbstverpflichtungstherapie (ACT) | 2 Kunsttherapie |
| 3 Beeren | 4 Bifidobacterium Lactis Bi-07 |
| 5 Biofeedback | 6 Aerobes Ausbildung (Kardio) |
| 7 Zichorie | 8 Kognitiv-Behaviorale Therapie (CBT) |
| 9 Tanzen | 10 Zartbitterschokolade |
| 11 EFT-Klopfen | 12 Obst und Gemüse |
| 13 Grüner Tee | 14 Lachtherapie |
| 15 Musik hören | 16 L-Tyrosin |
| 17 Meditation | 18 Mediterrane Ernährung |
| 19 Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) | 20 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) |
| 21 Omega-3 (Fischöl) | 22 Pickleball |
| 23 Pilates | 24 Probiotischer Joghurt |
| 25 Soziale Aktivität | 26 Verbringen Sie Zeit in der Natur |
| 27 Walnüsse | 28 Yoga |

4



Akzeptanz- und Selbstverpflichtungstherapie (ACT)

Nehmen Sie mindestens 8 bis 12 Wochen lang wöchentlich an Sitzungen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) mit einem zugelassenen Therapeuten teil. Führen Sie während dieser Zeit täglich die von Ihrem Therapeuten empfohlenen ACT-Übungen zu Hause durch, z. B. Achtsamkeitsübungen und Schreibübungen, die Ihnen helfen, sich mit Ihren Werten zu verbinden und Ihre Gedanken ohne Bewertung zu akzeptieren.

86



Kunsttherapie

Nehmen Sie 1-2 Stunden pro Woche an Kunsttherapiesitzungen teil, die Aktivitäten wie Malen, Bildhauerei oder Zeichnen umfassen können. Diese Sitzungen können entweder in einer Gruppe unter Anleitung eines geschulten Kunsttherapeuten oder einzeln stattfinden, je nachdem, wie wohl Sie sich fühlen und welche Ziele Sie verfolgen. Es ist von Vorteil, diese Praxis über mehrere Monate hinweg konsequent zu betreiben, um den therapeutischen Nutzen zu beobachten.

309



Beeren

Nehmen Sie eine Vielzahl von Beeren wie Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren und Brombeeren in Ihren täglichen Speiseplan auf. Nehmen Sie täglich mindestens eine Tasse frischer oder gefrorener Beeren zu sich, entweder als Snack, als Teil Ihres Frühstücks (z. B. in Haferflocken oder Joghurt) oder als Dessert.

328



Bifidobacterium Lactis Bi-07

TYPISCHE ANFANGSDOSIS

10 Milliarden KBE

338



Biofeedback

Nehmen Sie etwa 8 bis 10 Wochen lang ein- bis zweimal pro Woche an Biofeedback-Sitzungen teil. Während dieser Sitzungen leitet Sie ein Therapeut durch Übungen zur Kontrolle verschiedener Körperfunktionen, wie Herzfrequenz oder Muskelspannung, unter Verwendung von Monitoren, die Rückmeldung über Ihren physiologischen Zustand geben. Üben Sie die in den Sitzungen erlernten Techniken täglich zu Hause aus, um die Symptome zu verbessern und Ihren Zustand zu kontrollieren.

433



Aerobes Ausbildung (Kardio)

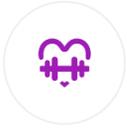
Bewegen Sie sich jede Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität oder 75 Minuten lang mit hoher Intensität. Verteilen Sie diese Zeit auf mindestens 3 Tage pro Woche und vermeiden Sie aufeinanderfolgende Tage mit intensiver Bewegung, damit Sie sich erholen können.

478



Zichorie

539



Kognitiv-Behaviorale Therapie (CBT)

Planen Sie wöchentliche Sitzungen mit einem zertifizierten kognitiven Verhaltenstherapeuten für einen Zeitraum von 5 bis 20 Wochen. Beteiligen Sie sich aktiv an den Übungen, die Ihnen Ihr Therapeut sowohl während der Sitzungen als auch als Hausaufgaben zuweist, um die CBT-Strategien im täglichen Leben anzuwenden.

592



Tanzen

Tanzen Sie mindestens 30 Minuten lang, dreimal pro Woche. Sie können jede Art von Tanz wählen, die Ihnen Spaß macht, z. B. Gesellschaftstanz, Hip-Hop oder Salsa, und Sie können zu Hause, in einem Studio oder in einem Gruppenkurs tanzen.

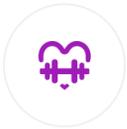
596



Zartbitterschokolade

Essen Sie Zartbitterschokolade mit einem Kakaogehalt von mindestens 70-85% und beschränken Sie den Verzehr auf etwa 28-56 Gramm pro Tag, um die Vorteile für das Herz-Kreislauf-System und die Stimmung ohne übermäßige Kalorienzufuhr zu nutzen.

694



EFT-Klopfen

Behandeln Sie sich täglich 15 bis 20 Minuten lang mit EFT (Emotional Freedom Technique). Konzentrieren Sie sich auf ein bestimmtes Thema und klopfen Sie mit den Fingerspitzen nacheinander auf 9 bestimmte Meridianpunkte am Körper: Karateschlag (Handkante), Oberkopf, Augenbraue, Augenseite, unter dem Auge, unter der Nase, am Kinn, am Anfang des Schlüsselbeins und unter dem Arm. Wiederholen Sie den Vorgang 3 bis 5 Mal oder bis Sie Erleichterung verspüren.

765



Obst und Gemüse

Steigern Sie den Verzehr von Obst und Gemüse auf mindestens fünf Portionen pro Tag, wobei Sie auf eine Vielzahl von Sorten und Farben achten sollten, um ein breites Spektrum an Nährstoffen zu erhalten. Jede Portion sollte ungefähr der Menge entsprechen, die in eine Hand passt. Versuchen Sie, mindestens eine

Portion Obst oder Gemüse in jeder Mahlzeit und jeden Snack über den Tag verteilt einzubauen.

850

Grüner Tee

Nehmen Sie täglich 400 mg Grüntee-Extrakt zu sich. Dieser kann in Form von Kapseln oder Tabletten eingenommen werden, auf denen die Menge des Grüntee-Extrakts angegeben ist. Achten Sie darauf, dass das Präparat gemäß den spezifischen Anweisungen des Produkts eingenommen wird, in der Regel einmal täglich mit Wasser.

1020

Lachtherapie

Nehmen Sie sich täglich mindestens 15-30 Minuten Zeit, um Aktivitäten zu sehen, zu hören oder mitzumachen, die Sie zum Lachen bringen, z. B. eine Comedy-Show anzusehen, eine Stand-up-Comedy-Veranstaltung zu besuchen oder an Lachyoga-Sitzungen teilzunehmen. Bauen Sie diese Aktivitäten, die Sie zum Lachen bringen, kontinuierlich in Ihren Tagesablauf ein, um sich die gesundheitlichen Vorteile des Lachens zunutze zu machen.

1081

Musik hören

Wählen Sie Musik, die Ihren Vorlieben entspricht, und hören Sie sie mindestens 30 Minuten pro Tag. Je nach gewähltem Genre können Sie dies tun, während Sie anderen Aktivitäten nachgehen, oder als eigenständige Aktivität, um sich zu entspannen oder Energie zu tanken.

1114

L-Tyrosin

Nehmen Sie täglich 500-2000 mg L-Tyrosin ein, vorzugsweise 30 Minuten vor den Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten. Die Einnahme kann in einer Dosis oder in zwei Dosen über den Tag verteilt erfolgen. Setzen Sie diese Ergänzung täglich für eine Dauer von mindestens ein paar Wochen fort, um die Auswirkungen auf Ihren Körper zu beurteilen.

TYPISCHE ANFANGSDOSIS

500 mg

1168

Meditation

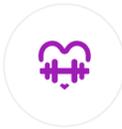
Nehmen Sie sich jeden Tag 10-20 Minuten Zeit, um an einem ruhigen Ort ohne Ablenkung zu meditieren. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem oder führen Sie eine geführte Meditation mit einer App oder einem Audiotrack durch.

1171

Mediterrane Ernährung

Integrieren Sie in jede Mahlzeit eine Vielzahl von hauptsächlich pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte. Ziehen Sie gesunde Fette wie Olivenöl gesättigte Fetten vor und verzehren Sie mindestens zweimal pro Woche Fisch und Geflügel. Beschränken Sie den Verzehr von rotem Fleisch auf ein paar Mal im Monat und nehmen Sie Milchprodukte in Maßen zu sich. Entscheiden Sie sich für Wasser und Rotwein in Maßen als Getränke.

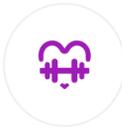
1187



Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT)

Nehmen Sie an einem 8-wöchigen Kurs der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie (MBCT) teil, der in der Regel wöchentliche Gruppensitzungen (jeweils etwa 2 Stunden), tägliche Hausaufgaben (etwa 1 Stunde pro Tag) und eine ganztägige Sitzung nach der fünften Woche umfasst. Die Sitzungen werden von geschulten Ausbildern geleitet und konzentrieren sich auf Achtsamkeitsmeditation und kognitive Verhaltensübungen.

1188



Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Melden Sie sich zu einem 8-wöchigen MBSR-Kurs an, der eine wöchentliche 2,5-stündige Unterrichtsstunde, eine ganztägige Unterrichtsstunde nach der sechsten Woche und 45 Minuten tägliches Üben zu Hause unter Anleitung von Aufgaben und Unterrichtsaufzeichnungen umfasst.

1281



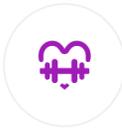
Omega-3 (Fischöl)

Nehmen Sie täglich 500 mg Omega-3-Fettsäuren (Fischöl) zu sich, vorzugsweise zu einer Mahlzeit, um die Aufnahme zu verbessern.

TYPISCHE ANFANGSDOSIS

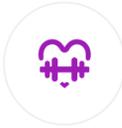
2000 mg

1354



Pickleball

1357



Pilates

Machen Sie mindestens 20-30 Minuten lang Pilates-Übungen, dreimal pro Woche. Konzentrieren Sie sich auf Kernkraft, Flexibilität und achtsame Atmung. Es ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, wobei der Schwierigkeitsgrad der Übungen nach Bedarf angepasst werden kann.

1402



Probiotischer Joghurt

Verbrauchen Sie jeden Tag ein bis zwei Portionen probiotischen Joghurt. Jede Portion besteht normalerweise aus 6 bis 8 Unzen. Setzen Sie diese Praxis täglich für mindestens 1 bis 2 Wochen fort, um die Vorteile für die Gesundheit des Verdauungssystems zu bemerken.

1585



Soziale Aktivität

Nehmen Sie mindestens zweimal pro Woche an Gruppenaktivitäten oder Zusammenkünften mit Freunden, Familienangehörigen oder Gemeindemitgliedern teil. Dies könnte bedeuten, dass Sie einem Verein beitreten, an örtlichen Veranstaltungen teilnehmen oder regelmäßige Ausflüge mit Freunden planen. Achten Sie darauf, dass diese sozialen Aktivitäten jeweils mindestens eine Stunde dauern, um sinnvolle Verbindungen und Gespräche zu fördern.

1601



Verbringen Sie Zeit in der Natur

Ziel ist es, mindestens 120 Minuten pro Woche in natürlicher Umgebung zu verbringen, z. B. in Parks, Wäldern oder am Strand. Diese Zeit kann in kurzen Abschnitten unter der Woche aufgeteilt werden, z. B. 17 Minuten pro Tag, oder in längeren Abschnitten an den Wochenenden.

1867



Walnüsse

Nehmen Sie eine Handvoll Walnüsse (etwa 28 Gramm) in Ihre tägliche Ernährung auf. Sie können sie als Snack essen, in Salate, Müsli oder Joghurt mischen oder zum Backen verwenden. Tun Sie dies konsequent als Teil Ihrer täglichen Nahrungsaufnahme.

1899



Yoga

Praktizieren Sie an den meisten Tagen der Woche mindestens 20 bis 30 Minuten pro Tag Yoga. Wählen Sie einen Stil, der Ihrem Fitnessniveau und Ihren Zielen entspricht, und erwägen Sie den Besuch eines Kurses oder die Nutzung von Online-Ressourcen zur Anleitung Ihrer Praxis.