24Genetics
Ada, das ist Ihr
Haut- und Haartest

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 3

1.1. Fragen und antworten 3

2. Zusammenfassung 8

3. Genetischer Bericht 10

3.1. Wie Ihr Bericht zu lesen ist 10

3.2. Ihre genetischen Ergebnisse 11

1. Einleitung

Auf den folgenden Seiten bieten wir Ihnen den Haut- und Haarpflegebericht aus der DNA-Analyse an. Er enthält Informationen zu Ihren genetischen Veranlagungen im Bereich Haut und Haare.

Nachfolgend erläutern wir wesentliche Aspekte, die Sie vor der Lektüre dieses Berichts berücksichtigen sollten.

Verfahren, mit dem wir Ihren personalisierten Bericht erhalten

Der Prozess, den wir bei der Erstellung Ihres Haut- und Kopfhautberichts befolgt haben, besteht aus:

1. **Extrahieren Sie DNA** aus der Speichelprobe, die Sie uns geschickt haben.

2. Wandeln Sie die in der DNA enthaltenen biologischen Daten in bioinformatische Daten um. Dieser Vorgang wird als **Sequenzierung bezeichnet**. Wenn Sie Ihre DNA bereits sequenziert haben, waren diese ersten beiden Schritte nicht erforderlich und wir gingen direkt zu Schritt 3 über, mit den Rohdaten Ihrer genetischen Karte (RAW DATA-Datei).

3. Die exklusiv von 24Genetics entwickelten **Algorithmen** verknüpfen diese Computerdaten mit Ihren persönlichen Daten und ermöglichen uns die Erstellung Ihres individuellen Berichts.

Wie Sie sehen, kombinieren wir rein biologische Prozesse mit Computerprozessen, sodass wir, ohne auch nur ein Jota an wissenschaftlicher Genauigkeit einzubüßen, enorme Mengen an Informationen verarbeiten und Ihnen so detaillierte Berichte anbieten können.

Wie sieht unser Algorithmus aus?

Der Algorithmus von 24Genetics basiert auf der **Analyse und Untersuchung von Tausenden von Veröffentlichungen** (im wissenschaftlichen Umfeld als „Papiere" bezeichnet), die von der internationalen wissenschaftlichen Gemeinschaft verglichen, validiert und anerkannt werden und die den Wert unserer Berichte steigern.

Dank der Zuverlässigkeit unseres Abstammungstests besteht der erste Schritt unserer genetischen Analyse darin, das Geschlecht und die Abstammung jedes Einzelnen zu ermitteln. Von dort aus wenden wir, soweit möglich , ausschließlich die geeigneten Studien für jedes Profil an . Um den genetischen Bericht einer europäischen Frau zu erhalten, verwenden wir beispielsweise normalerweise keine Studien, deren analysierte Population ausschließlich männlich oder asiatisch war. An diesem Punkt könnten wir eine einzige Studie anwenden, aber was wir tun, ist, eine Vielzahl validierter Veröffentlichungen zu kombinieren und den Prozess mithilfe künstlicher Intelligenz zu perfektionieren. So gelingt es uns, alle verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse anzuwenden, um verschiedene genetische Prädispositionen zu berechnen.

Dadurch erreichen wir **Genauigkeit und Zuverlässigkeit unserer Ergebnisse.**

Methodik

Unsere genetischen Berichte basieren auf drei Arten von Analysemethoden:

- **GWAS** (Genome Wide Association Study). Dabei handelt es sich um eine Art von Studie, bei der DNA-Marker im gesamten Genom (dem gesamten genetischen Material einer Person) von Menschen mit einer Krankheit oder Eigenschaft mit denen von Menschen verglichen werden, die diese Krankheit oder Eigenschaft nicht haben. Es handelt sich um eine auf Statistiken basierende Studie, die eine große Anzahl von Genen berücksichtigt, die auf nicht ganz so direkte Weise mit einer Veranlagung in Zusammenhang stehen, deren Summe jedoch eine relevante Schlussfolgerung bietet.

- **Multivariate Analyse**. In diesem Fall analysiert unser Algorithmus eine Reihe genetischer Varianten oder Mutationen eines oder mehrerer Gene, die eine direktere Korrelation mit der Veranlagung aufweisen.

- **Univariate Analyse**. Bei dieser Art von Methodik ist es eine einzelne Variante eines einzelnen Gens, die aufgrund ihrer starken Korrelation mit dem Genotyp die Veranlagung bestimmt.

Jedes der in diesem Bericht analysierten Merkmale basiert auf einer dieser drei Methodiktypen.

Die Daten und Schlussfolgerungen in diesem Bericht sowie der Fortschritt der wissenschaftlichen Forschung im Bereich der Genetik können sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln. Es werden ständig neue Mutationen entdeckt und die, die wir heute analysieren, werden immer besser bekannt. Bei 24Genetics bemühen wir uns sehr, neue wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Berichte einfließen zu lassen.

Welche Informationen bieten wir Ihnen?

Die Informationen in unseren Berichten beziehen sich auf Veranlagungen. Was meinen wir damit? Nehmen wir ein Beispiel. Die Wahrscheinlichkeit, an Psoriasis zu erkranken, wird von mehreren Faktoren beeinflusst, die in zwei Gruppen unterteilt werden können: genetische und umweltbedingte Faktoren. Genetische Faktoren zeigen die angeborene Veranlagung, an Psoriasis zu erkranken. Umweltfaktoren hingegen umfassen Elemente, die ebenfalls eine Rolle spielen, wie Ernährung, Gewohnheiten, Stresslevel, Pflege usw. Ob wir tatsächlich Psoriasis entwickeln, hängt von der Kombination beider Faktoren ab. Selbst wenn wir eine genetische Veranlagung haben, könnten wir möglicherweise nie Psoriasis bekommen, insbesondere wenn wir vorbeugende Maßnahmen ergreifen, uns gesund ernähren, Stress unter Kontrolle halten usw.

Was sagt Ihnen dieser genetische Bericht?

In diesem Bericht erhalten Sie viele **wissenschaftlich abgesicherte Informationen** zu Ihren Veranlagungen und erfahren so, **wie Ihr Körper** natürlicherweise funktioniert und auf welche Aspekte Sie ggf. achten sollten.

Bei 24Genetics empfehlen wir Ihnen, immer einen Allgemeinmediziner oder Dermatologen aufzusuchen, der mit seinem gesamten Wissen und seiner Erfahrung Ihre Zweifel ausräumen kann, diesen Bericht mit Ihrer vorhandenen Gesundheits- und Familienanamnese ergänzt, die Nachuntersuchung Ihrer möglichen Pathologie oder Eigenschaft überwacht oder zusätzliche Diagnosetests verschreibt, wenn dies zur Bestätigung des Risikos einer oder mehrerer spezifischer Prädispositionen als notwendig erachtet wird.

Ein grundlegendes Konzept: die genetische Variante.

Was genetische Konzepte betrifft, möchten wir Ihnen ein grundlegendes Konzept vorstellen, das in allen unseren Berichten vorkommt und das Sie zumindest kurz verstehen sollten, wie etwa die genetische Variante (auch Variation oder Mutation genannt). Die Variante ist eine dauerhafte Veränderung der DNA-Sequenz, aus der ein Gen besteht, und kennzeichnet eine individuelle Veranlagung. Daher finden Sie in

jedem Merkmal in diesem Bericht Informationen zu dem oder den betroffenen Genen, und es sind eine oder mehrere Varianten in diesem oder diesen Genen, die die unterschiedlichen Veranlagungen mancher Menschen im Vergleich zu anderen bestimmen .

Zum Beispiel können im Fall der Glykation die Varianten rs7412 und rs429358 des APOE-Gens eine Prädisposition für die Entwicklung dieser Krankheit anzeigen.

1.1. Aufbau des Berichts

Um Ihr Verständnis zu erleichtern, ist dieser Bericht in die folgenden Kategorien unterteilt:

1. Vorzeitige Alterung

Die Sorge vor vorzeitiger Alterung ist in den letzten Jahren zu einem wachsenden Problem in der Bevölkerung geworden. Übermäßige Sonneneinstrahlung, Stress, schlechte Ernährung und andere Umweltfaktoren tragen zu diesem Phänomen bei, und immer mehr Menschen suchen nach Lösungen zur Bekämpfung der Zeichen der Alterung, von Kosmetikprodukten bis hin zu gesünderen Lebensgewohnheiten. Die Genetik ist ein wichtiger Einflussfaktor in diesem Prozess, und in diesem Abschnitt behandeln wir Merkmale, die vorzeitige Alterung beeinflussen, und zeigen Ihnen Ihre persönliche genetische Veranlagung.

2. Pathologien

Der vorliegende genetische Bericht konzentriert sich auf ein breites Spektrum an Hauterkrankungen, die Millionen von Menschen weltweit betreffen. Von häufigen Beschwerden wie Psoriasis und Ekzemen bis hin zu schwerwiegenderen Erkrankungen wie Melanom und Basalzellkarzinom beeinflussen diese Leiden die Lebensqualität der Betroffenen. Darüber hinaus werden auch weniger bekannte, aber ebenso relevante dermatologische Störungen wie Psoriasis oder Vitiligo behandelt.

3. Ästhetik

Der Zustand der Haut spielt eine grundlegende Rolle für die Ästhetik einer Person, da gesunde Haut die natürliche Schönheit und das Selbstbewusstsein steigern kann. Aus diesem Grund ist die richtige Hautpflege zu einem wesentlichen Bestandteil der Schönheitsroutine vieler Menschen auf der ganzen Welt geworden, und die Kenntnis genetischer Veranlagungen in Bezug auf Sommersprossen, Flecken oder leichtes Bräunen kann zu einer besseren Hautpflege beitragen.

4. Haar

Androgenetische Alopezie und Alopecia areata sind zwei der häufigsten Formen von Haarausfall in der heutigen Bevölkerung. Androgenetische Alopezie betrifft trotz ihres Namens sowohl Männer als auch Frauen und hängt mit genetischen und hormonellen Faktoren zusammen. Alopecia areata hingegen ist eine Autoimmunerkrankung, die den plötzlichen Verlust von Haarsträhnen in bestimmten Bereichen der Kopfhaut verursacht. Beide Erkrankungen können das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Wenn wir unsere genetische Veranlagung kennen, können wir frühzeitig mit der Behandlung beginnen und bessere Ergebnisse erzielen.

5. Vitamine und Mineralien

Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe spielen eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung eines optimalen Hautzustands. Eine ausgewogene Ernährung ist für ein gesundes Hautbild unerlässlich. Wenn wir wissen, bei welchen Nährstoffen wir genetisch bedingt einen Mangel oder Überschuss aufweisen, können wir die optimale Ernährung für die beste Pflege unserer Haut zusammenstellen.

6. Andere

In diesem Abschnitt behandeln wir weitere interessante Merkmale, bei denen der genetische Einfluss besonders kurios ist, wie zum Beispiel die Häufigkeit der Deo-Nutzung oder die Art des Ohrenschmalzes.

Bei vielen der in diesem Bericht analysierten Merkmale werden mögliche Behandlungen, Gewohnheiten oder Ratschläge erwähnt, um einige der Veranlagungen zu verbessern. Diese Informationen haben lediglich informativen Charakter und wir möchten Sie daran erinnern, dass Sie bedenken müssen, dass jede Behandlung oder Änderung von Gewohnheiten oder Verhalten von einem Facharzt oder einem in der entsprechenden Disziplin qualifizierten Fachmann überwacht werden muss.

*** Die in diesem Bericht bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich Forschungs-, Informations- und Bildungszwecken. Sie sind in keinem Fall für den klinischen oder diagnostischen Gebrauch bestimmt.**

1.2. Häufig gestellte Fragen

Hat das alles mit meinen Genen zu tun?

Obwohl Ihre Gene ein sehr wichtiger Parameter für die Funktion Ihres Körpers sind, haben viele andere Umstände einen erheblichen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Daher ist Ihre genetische Veranlagung nur einer der Faktoren, die die Funktion Ihres Körpers beeinflussen. Unsere genetischen Berichte bieten Ihnen wertvolle Informationen, um Ihren Körper gut kennenzulernen und besser auf ihn aufzupassen.

Was sind die wissenschaftlichen Grundlagen dieses genetischen Hauttests?

Wenn ein hoher Konsens besteht, werden die wichtigsten wissenschaftlichen Studien von Institutionen und Organisationen auf der ganzen Welt veröffentlicht. 24Genetics hat seinen eigenen DNA-Analysealgorithmus von Grund auf neu entwickelt und Tausende dieser genetischen Studien integriert, die von der internationalen Wissenschaftsgemeinschaft weithin anerkannt werden. Daher weisen unsere Berichte ein anspruchsvolles Qualitätsniveau auf. Darüber hinaus ist die Genetik wie jeder Bereich der Wissenschaft ein lebendiges und sich ständig weiterentwickelndes Feld. Bei 24Genetics erweitern und verbessern wir unseren Algorithmus regelmäßig, indem wir neue Forschungsergebnisse einbeziehen, die Informationen liefern, die bis zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung unbekannt waren.

Warum besteht bei mir beispielsweise bei richtiger Hautpflege das Risiko einer lichtbedingten Hautalterung?

Die Genetik ist ein Faktor, den Sie immer berücksichtigen müssen. Sie ist das, was Ihre DNA sagt, und Ihre natürliche Veranlagung, aber es gibt auch andere Umwelt- und Lebensstilfaktoren, die die Entwicklung Ihrer Haut beeinflussen. Die gute Nachricht ist daher, dass es möglich ist, dass die lichtbedingte Hautalterung, zu der Sie neigen, nicht auftritt oder dass Sie zumindest deren Fortschreiten erheblich verlangsamen können, wenn Sie Ihre Haut pflegen.

Wenn in meinem Gutachten steht, dass bei mir eine hohe genetische Veranlagung für eine bestimmte Krankheit oder Eigenschaft besteht, heißt das dann, dass ich auch darunter leiden werde?

Wir Menschen sind unsere Gene und unsere Erfahrungen. Abgesehen von Ihren Genen gibt es viele andere Umwelt- und innere Faktoren, die beeinflussen, ob sich eine Erkrankung oder ein Merkmal

entwickelt oder nicht. Sie können also genetisch anfällig für Krähenfüße sein und sie aufgrund von Umweltproblemen, Gesundheitsgewohnheiten, Lebensstil usw. nie entwickeln. Sie können aber auch diese Veranlagung nicht haben und sie mit dem Alter entwickeln. Darüber hinaus kann die Genetik je nach Merkmal einen größeren oder geringeren Einfluss auf das Auftreten oder die Entwicklung haben.

Wenn wir unsere Genetik durch einen Haut-DNA-Test kennen, können Gesundheitsfachkräfte, Dermatologen, Schönheitschirurgen usw. ihre Arbeit mit viel mehr Informationen durchführen. Darüber hinaus können wir so Präventionspläne entwickeln, die einen Unterschied machen können.

Sollte ich aufgrund der Ergebnisse dieses Hautpflege-DNA-Tests eigenständig Änderungen an meiner Hautpflege vornehmen?

Unsere Berichte liefern Daten zu den genetischen Veranlagungen Ihres Körpers, aber es gibt viele andere externe, umweltbedingte Faktoren oder Gewohnheiten, die diese beeinflussen. Daher betrachten wir unsere Berichte als präventiv, nicht als diagnostisch. Wir empfehlen Ihnen, bei Fragen, die sich aus diesem Test ergeben könnten, immer einen Gesundheits- oder Schönheitsspezialisten zu konsultieren, da ein Fachmann in der Lage ist, die besten Behandlungs- oder Pflegeoptionen für Ihren speziellen Fall zu empfehlen.

Bedeutet meine genetische Veranlagung zu bestimmten Hautmerkmalen, dass auch meine Familienmitglieder darunter leiden?

Die Genetik jedes Menschen ist einzigartig, daher empfehlen wir Ihnen immer, sich bei Entscheidungen bezüglich Ihrer Hautpflege von einem Spezialisten beraten zu lassen. In der Genetik sind jedoch viele der ausgedrückten Muster normalerweise mit denen naher Verwandter verwandt, sodass es häufig vorkommt, dass die Berichte recht ähnlich sind. Bedenken Sie jedoch, dass auch mehrere externe Faktoren Ihre Veranlagung beeinflussen, sodass die Wahrscheinlichkeit, eine Hauterkrankung oder -eigenschaft zu entwickeln, bei Familienmitgliedern mit unterschiedlichem Lebensstil, Gesundheitsgewohnheiten, Wohnort usw. sehr unterschiedlich ist.

Ist dieser genetische Hautpflegetest für den klinischen Einsatz gültig?

Nein. Wenn Ihr Arzt eine Pathologie diagnostizieren muss, gibt es andere Arten spezifischer Tests, die für dieses Ziel besser geeignet sind.

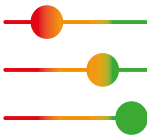
Einige der Studien, auf denen unser genetischer Hautpflegetest basiert.

Der genetische Hauttest von 24Genetics basiert auf zahlreichen genetischen Untersuchungen, die von der internationalen Wissenschaftsgemeinschaft anerkannt wurden. Unser System wählt die Untersuchungen aus, die auf Sie zutreffen (je nach Geschlecht und Abstammung, wenn möglich) und unser Algorithmus kombiniert sie, um Ihnen die größtmögliche Menge an nützlichen Informationen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu liefern. Dies sind einige Beispiele für die verwendeten genetischen Untersuchungen:

- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24927181/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29555444/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19384953/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28057405/

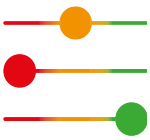
2. Zusammenfassung

Vorzeitige Alterung



- Glykation
- Krähenfüße
- Sonnenempfindlichkeit
- Fotoalterung
- Gesichtsalterung
- Antioxidative Kapazität

Pathologien



- Melanom
- Psoriasis
- Humanes Papillomavirus Typ Beta
- Basalzellkarzinom
- Vitiligo
- Primäre Krampfadern - Varizen

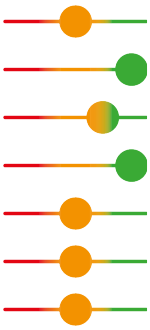
Ästhetik

- Zellulitis
- Bräunungsfähigkeit
- Pigmentflecken an den Armen

Haar

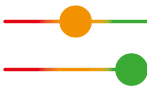
- Alopecia areata

Vitamine und Mineralien



- Vitamin A - Retinolspiegel
- Vitamin B6-Spiegel
- Vitamin B12-Spiegel
- Vitamin D-Spiegel
- Kalziumspiegel
- Magnesiumspiegel
- Zinkspiegel
- Vitamin A - Carotinoidspiegel
- Vitamin B9-Spiegel
- Vitamin C-Spiegel
- Vitamin K-Spiegel
- Eisenspiegel
- Omega-6-Spiegel

Andere

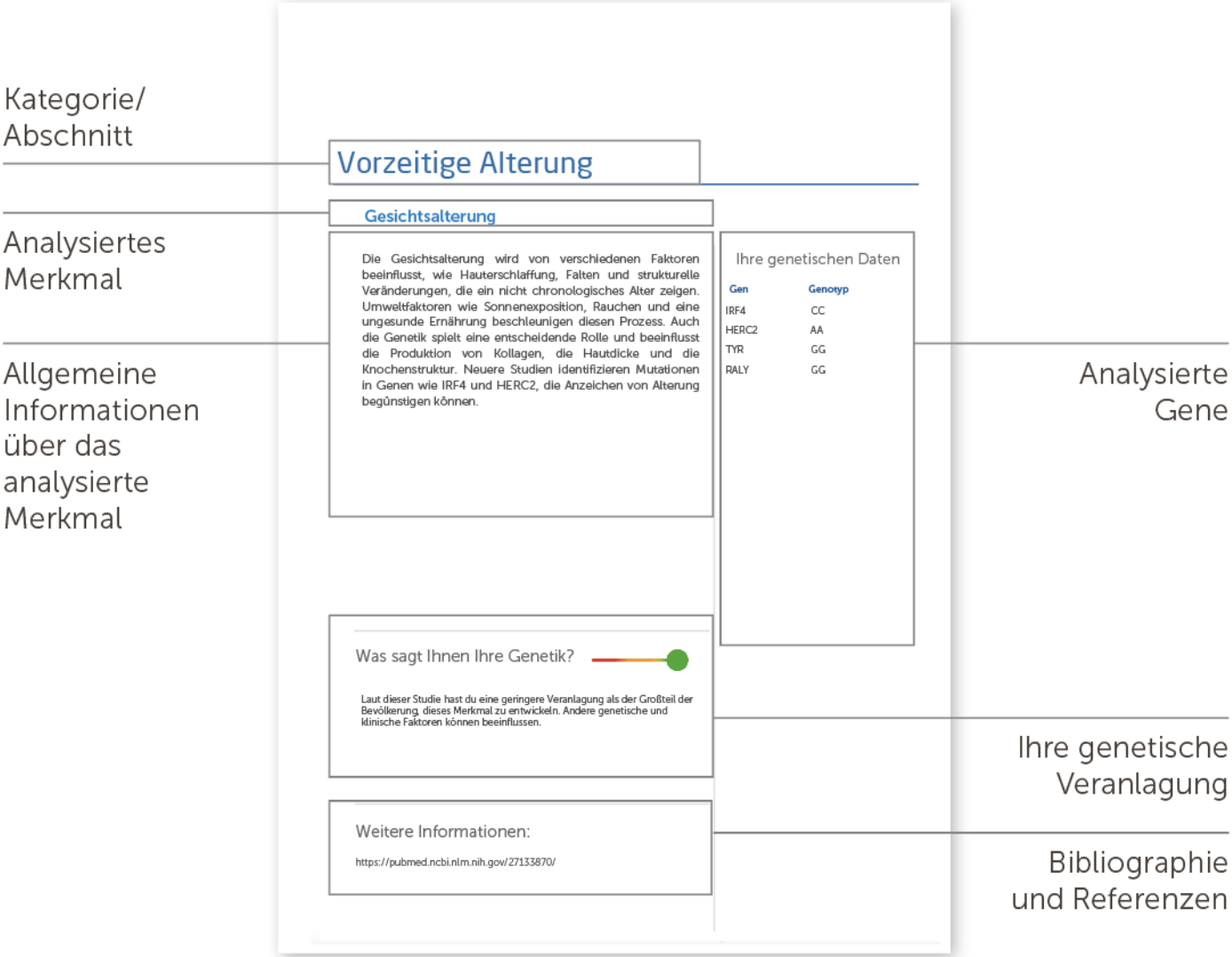


- DHEA-Spiegel
- Verwendung von Deodorant
- Art des Ohrenschmalzes

Bildunterschrift

- Ihr Genotyp ist günstig.
- Ihr Genotyp ist mäßig günstig.
- Ihr Genotyp ist neutral.
- Ihr Genotyp ist mäßig ungünstig.
- Ihr Genotyp ist ungünstig.

3.1. Wie Ihr Bericht zu lesen ist



Vorzeitige Alterung

Glykation

Glukose ist die Hauptenergiequelle unseres Körpers, aber wenn sie in der Haut nicht richtig metabolisiert wird, kann sie sich mit den Kollagen- und Elastinfasern verbinden und deren Struktur und Funktion verändern. Dieser Prozess, der als Glykation bezeichnet wird, ist am Altern der Haut beteiligt und schädigt ihre Fähigkeit zur Regeneration und Selbstreparatur. Die "glykierten" Kollagenfasern werden steif, weniger elastisch und mit einer geringeren Regenerationsfähigkeit, was zu Falten, Trockenheit, Verdickung der Haut und Festigkeitsverlust führt. Darüber hinaus nimmt dieser Prozess mit dem Alter zu und in Kombination mit der Exposition gegenüber UV-Strahlen. Auf genetischer Ebene wurde festgestellt, dass Mutationen im Gen APOE auf eine erhöhte Anfälligkeit für Glykation und damit ein erhöhtes Risiko für vorzeitiges Altern der Haut hinweisen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
APOE	CC
APOE	TC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut Ihrem Genotyp haben Sie eine sehr geringe Veranlagung zur Glykation. Andere genetische und klinische Faktoren können einen Einfluss haben.

Weitere Informationen:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31677348/

Vorzeitige Alterung

Fotoalterung

Die Fotoalterung ist der allmähliche und irreversible Abbau von Kollagen, Elastin und anderen Fasern, die der Haut Struktur geben und sie glatt halten. Sie wird durch das Alter verursacht und durch langanhaltende und tägliche Exposition gegenüber UV-Strahlung beschleunigt, die DNA-Schäden, oxidativen Stress und Veränderungen in der normalen Architektur des Bindegewebes der Haut verursacht, was ihre Funktion beeinträchtigt. Die Folgen der Fotoalterung sind ungleichmäßige Pigmentierung, feine Falten, Hauterschlaffung, Sommersprossen, Altersflecken, spinnenartige Venen im Gesicht und raue Haut. Zahlreiche Studien legen nahe, dass diese Eigenschaft eine genetische Grundlage hat, und Variationen im Gen FBXO40 wurden mit einer höheren Anfälligkeit für die vorzeitige Hautalterung im Gesicht in Verbindung gebracht, sichtbar in Faktoren wie Pigmentierungsunregelmäßigkeiten, Falten und Hauterschlaffung, unter anderem.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
Intergenic	GG
Intergenic	TC
FBXO40	AA

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Diese Studie legt eine höhere Veranlagung für dieses Merkmal im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung nahe. Sonnenschutz ist entscheidend für gesunde Haut, da er die Photoalterung beschleunigt. Der Verzehr von Antioxidantien aus Obst und Gemüse ist zur Vorbeugung unerlässlich. Cremes mit Arbutin, Kojisäure, L-Ascorbinsäure, Lakritzextrakt, Retinol oder Vitamin B3 können die vorzeitige Gesichtsphotoalterung mildern.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23223146

Vorzeitige Alterung

Krähenfüße

Krähenfüße sind Falten, die sich um den äußeren Winkel der Augen bilden und durch wiederholte Gesichtsausdrücke wie das Zusammenkneifen der Augen, Lächeln oder Lachen verursacht werden, aufgrund der kontinuierlichen Kontraktion des Orbikularmuskels, der die Haut bei seiner Kontraktion kneift. Dennoch werden sie als Krähenfüße betrachtet, wenn diese Falte sichtbar ist, auch wenn der Muskel nicht kontrahiert wird, das heißt, wenn kein Gesichtsausdruck gemacht wird. Sie gelten als ein häufiges Zeichen des Alterns und können dazu führen, dass eine Person älter aussieht als ihr tatsächliches Alter. Auf genetischer Ebene wurde eine spezifische Variante des AHR-Gens als prädisponierender Faktor für Frauen identifiziert, Krähenfüße zu entwickeln.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
AHR	GG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp hast du keine besondere Veranlagung, Krähenfüße zu entwickeln. Andere genetische und klinische Faktoren koennen beeinflussen.

Weitere Informationen:

https://www.jdsjournal.com/article/S0923-1811(16)31087-8/fulltext

Vorzeitige Alterung

Gesichtsalterung

Die Gesichtsalterung wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, wie Hauterschlaffung, Falten und strukturelle Veränderungen, die ein nicht chronologisches Alter zeigen. Umweltfaktoren wie Sonnenexposition, Rauchen und eine ungesunde Ernährung beschleunigen diesen Prozess. Auch die Genetik spielt eine entscheidende Rolle und beeinflusst die Produktion von Kollagen, die Hautdicke und die Knochenstruktur. Neuere Studien identifizieren Mutationen in Genen wie IRF4 und HERC2, die Anzeichen von Alterung begünstigen können.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
IRF4	TC
HERC2	GG
TYR	AG
RALY	GG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine höhere Veranlagung als der Großteil der Bevölkerung, dieses Merkmal zu entwickeln. Andere genetische und klinische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen. Es wurde nachgewiesen, dass bis zu 60% der Gesichtsalterung auf genetische Faktoren zurückgeführt werden können. Wenn dies ein Selbstwertproblem darstellt, gibt es verschiedene Behandlungen, um die Auswirkungen der Alterung zu mildern, immer unter der Aufsicht eines Dermatologen oder eines qualifizierten Fachmanns.

Weitere Informationen:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27133870/

Vorzeitige Alterung

Sonnenempfindlichkeit

Sonnenempfindlichkeit, auch bekannt als Lichtempfindlichkeit, ist eine Erkrankung, bei der die Haut ungewöhnlich auf Sonnenlicht oder andere Quellen ultravioletter (UV-)Strahlung reagiert. Zu den Symptomen gehören Hautrötungen, Juckreiz, Hautausschläge und Blasenbildung. Die Lichtempfindlichkeit kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, z. B. durch helle, entzündete oder sich entwickelnde Haut in der Kindheit, durch Krankheiten wie Lupus, Porphyrie und einige Arten von Hautkrebs oder durch Medikamente wie Antibiotika, Antihistaminika und nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs). All diese Faktoren können die Haut empfindlicher gegenüber der Sonne machen, aber auch die Genetik spielt eine wichtige Rolle bei dieser Eigenschaft, wie das Gen SLC45A2 zeigt, das mit einer erhöhten Sonnenempfindlichkeit in Verbindung gebracht wird.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
SLC45A2	GG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine geringere Veranlagung als der Großteil der Bevölkerung, dieses Merkmal zu entwickeln. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen.

Weitere Informationen:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25963972/

Vorzeitige Alterung

Antioxidative Kapazität

Freie Radikale sind Moleküle, die auf zwei Wegen entstehen: natürlich im Körper und durch externe Faktoren wie Ernährung, Verschmutzung oder Rauchen, unter anderem. Sie könnten als eine Art Abfall beschrieben werden, der die Zellen oxidiert und Alterung verursacht. Um diese Wirkung zu bekämpfen, gibt es Antioxidantien, die lebenswichtige Substanzen sind, um unsere Zellen vor diesen Schäden zu schützen. Wie die freien Radikale werden auch Antioxidantien auf zwei Wegen gewonnen: natürlich im Körper und durch Nahrung. Die Haut ist ein besonders anfälliges Organ für Schäden durch freie Radikale, die Kollagenbruch verursachen können, was zu vorzeitiger Alterung führt. Die Genetik ist ein wichtiger Einflussfaktor und einige Studien haben Mutationen im CAT-Gen, das das Enzym Katalase produziert, mit einer geringeren antioxidativen Kapazität in der Haut in Verbindung gebracht.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
CAT	TT

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp hast du eine Praedisposition fuer eine reduzierte dermale antioxidative Kapazitaet. Andere genetische und klinische Faktoren koennen beeinflussen. Vitamin C, Vitamin E, Betacarotin, Selen oder Polyphenole, unter anderem, sind antioxidative Substanzen, die helfen koennen, die Haut zu schuetzen, indem sie freie Radikale neutralisieren. Es gibt auch eine Vielzahl von topischen Hautpflegeprodukten mit Inhaltsstoffen wie bestimmten Vitaminen, Gruentee-Extrakt, Resveratrol oder Katalase, die ebenfalls helfen koennen, die Haut vor oxidativem Schaden zu schuetzen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4352505/

Pathologien

Melanom

Das Melanom ist eine Art von Krebs, der sich aus Zellen entwickelt, die als Melanozyten bekannt sind. Melanome treten typischerweise auf der Haut auf und ausnahmsweise im Mund, im Darm oder in den Augen. Bei Frauen treten sie haeufiger an den Beinen auf, waehrend sie bei Maennern haeufiger am Ruecken vorkommen. Die genaue Ursache von Melanomen ist nicht klar, aber die Exposition gegenueber ultravioletter Strahlung von Sonnenlicht oder von Sonnenbaenken scheint das Risiko zu erhoehen. Manchmal entwickeln sie sich aus einem Muttermal, und Veraenderungen wie Groessenzunahme, unregelmaessige Raender, Farbwechsel, Juckreiz oder Hauterosion koennen ein Alarmzeichen sein, das eine fruehzeitige Erkennung ermoeglicht, was die Erfolgschancen der Behandlung erhoehen kann. Die Genetik ist ebenfalls ein Einflussfaktor, und bestimmte Mutationen in Genen wie ASIP und NCOA6 wurden mit einer Praedisposition fuer Melanom in Verbindung gebracht.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
Intergenic	TC
Intron	AG
TYRP1	TC
SLC45A2	GG
NCOA6	AG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp hast du keine besondere Veranlagung, Melanom zu entwickeln. Andere genetische und klinische Faktoren koennen beeinflussen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22628150

Pathologien

Basalzellkarzinom

Das Basalzellkarzinom (BCC) ist eine der häufigsten Arten von Hautkrebs und entwickelt sich in den Basalzellen, die sich in der tiefsten Schicht der Epidermis befinden. BCC erscheint typischerweise als kleine perlmuttartige Beule auf der Haut mit einem wachsartigen und gerollten Rand, kann aber auch als flacher, schuppiger und rötlicher Fleck erscheinen. Diese Art von Krebs wächst langsam und breitet sich selten auf andere Körperteile aus, kann jedoch erhebliche Schäden am umliegenden Gewebe verursachen, wenn er nicht behandelt wird. Die Hauptursache ist die Exposition gegenüber ultravioletter (UV) Strahlung der Sonne oder von Sonnenbänken, und Menschen mit heller Haut und familiärer Vorgeschichte von Hautkrebs haben ein höheres Risiko. Auf genetischer Ebene wurde nachgewiesen, dass Mutationen in den Genen MYCN, FLACC1, LOC10798695 und GATA3, unter anderen, mit einer erhöhten Prädisposition für das Basalzellkarzinom verbunden sind.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
Intergenic	TT
FLACC1	GG
LOC10798695	CC
Intergenic	GG
PADI6	GG
RHOU	TT
CLPTM1L	CC
KRT5	CC
Intergenic	AG
Intergenic	TG
TP53	TT
TGM3	AG
RGS22	AA

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine ähnliche Prädisposition wie die Mehrheit der Bevölkerung. Andere genetische und klinische Faktoren können auch beeinflussen. Mögliche Behandlungen für BCC umfassen chirurgische Entfernung, Strahlentherapie und topische Medikamente. Die Wahl der Behandlung sollte vom Facharzt vorgeschlagen werden und hängt hauptsächlich von der Größe, Lage und Art der Läsion ab. Um es zu verhindern, ist es wichtig, die Sonnenexposition zu minimieren, die Haut vor UV-Strahlung zu schützen und regelmäßige Hautuntersuchungen durch einen Gesundheitsfachmann durchzuführen.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25855136

Pathologien

Psoriasis

Waehrend der normalen Zellerneuerung, dem Prozess, bei dem Hautzellen aus den tiefsten Schichten wachsen und an die Oberflaeche steigen, um tote Zellen zu ersetzen, dauert es normalerweise etwa einen Monat. Im Falle von Psoriasis, aufgrund einer unverhaeltnismaessigen Immunantwort, erfolgt dieser Prozess in wenigen Tagen, was dazu fuehrt, dass neue Zellen zu schnell aufsteigen und sich an der Oberflaeche ansammeln, was zu Schuppung und Entzuendung (Schmerzen, Schwellung und Roetung) fuehrt. Faktoren, die eine Verschlechterung der Psoriasis verursachen koennen, sind hauptsaechlich Infektionen, Stress oder psychische Anspannung, Klimaveraenderungen, die die Haut austrocknen, UV-Lichtexposition oder bestimmte Medikamente. Es wurde jedoch festgestellt, dass spezifische Varianten in den Genen IL12B, IL23R, IL13 und TNIP, unter anderem, mit der Praedisposition fuer Psoriasis in Verbindung gebracht wurden.

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine höhere Veranlagung als der Großteil der Bevölkerung. Andere genetische und klinische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen. Psoriasis sollte von einem Dermatologen bewertet werden, der je nach Ausdehnung der Läsionen und den Merkmalen des Patienten die geeignetste Behandlung entscheidet: topisch oder systemisch. Es gibt mehrere Optionen für topische Behandlungen und zusätzlich können Phototherapie, Photochemotherapie oder PUVA-Therapie verwendet werden. Zu den systemischen Behandlungen gehören Retinoide, Immunsuppressiva oder Zytostatika. Ein Arzt wird die beste Option für jeden Patienten angeben.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25903422

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
TP63	AC
COG6	TC
LOC144817	TC
RUNX1	CC
CLIC6	GG
LOC10798617	TC
LOC285626	TT
Intergenic	GG
IL12B	TC
IFIH1	TT
Intergenic	AA
TNFAIP3	TC
Intergenic	AG
IL12B	GG
Intergenic	TG
NOS2	AG
IL13	GG
RIGI	TC
IL28RA	CC
QTRT1	AG
IL23R	TT
STAT2	GC
REV3L	CC
ETS1	TC
TRAF3IP2	AA

Pathologien

Vitiligo

Vitiligo ist eine Hautkrankheit, die zu einem Pigmentverlust führt, was zu weißen Flecken auf der Haut führt. Es tritt auf, wenn die Zellen, die Melanin produzieren, das Pigment, das der Haut Farbe verleiht, zerstört werden oder aufhören zu funktionieren. Es kann jeden Teil des Körpers betreffen, ist jedoch häufiger im Gesicht, an den Händen, Armen, Füßen und Genitalien. Die genaue Ursache von Vitiligo ist unbekannt, aber es wird angenommen, dass es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt, bei der das Immunsystem des Körpers die Melanozyten angreift und zerstört. Vitiligo kann auch durch körperliche Traumata, emotionalen Stress oder Exposition gegenüber Chemikalien ausgelöst werden, aber auch die Genetik kann in bestimmten Fällen ein Einflussfaktor sein, da Variationen in den Genen IFIH1, CD80, CLNK, BACH2 und FANCA unter anderem mit der Anfälligkeit für Vitiligo in Verbindung gebracht wurden.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
IFIH1	GG
CD80	AC
CLNK	TC
BACH2	CC
CASP7	CC
SLC1A2	AG
TYR	CC
IKZF4	AC
ATXN2	TA
HERC2	TC
FANCA	AG
TICAM1	TT
TOB2	AG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine höhere Veranlagung als der Großteil der Bevölkerung. Andere genetische und klinische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22561518

Pathologien

Humanes Papillomavirus Typ Beta

Das Humanes Papillomavirus Typ Beta ist eng mit präkanzerösen Läsionen und Krebs verbunden, insbesondere in der Haut. Es kann Genitalwarzen verursachen, ist aber auch mit Hautläsionen verbunden, oft in Falten oder warmen, feuchten Bereichen wie Händen und Füßen. Die Läsionen variieren in Größe und Textur, oft rau. Es verbreitet sich durch direkten Hautkontakt oder Berühren kontaminierter Gegenstände. Eine Mutation im LOC10798414-Gen ist mit der Anfälligkeit für das Humanes Papillomavirus Typ Beta verbunden.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
LOC10798414	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp hast du eine geringe Neigung, das humane Papillomavirus Typ Beta zu bekommen. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4118903/

Pathologien

Primäre Krampfadern - Varizen

Venen sind ein wesentlicher Bestandteil des Kreislaufsystems, da sie dafür verantwortlich sind, sauerstoffarmes Blut aus den Organen zurück zum Herzen zu transportieren, wo das sauerstoffreiche Blut über die Arterien ankommt. Die Venen verfügen über ein Ventilsystem, das sicherstellt, dass das Blut seinen Weg zum Herzen fortsetzt und verhindert, dass es zu den Organen zurückfließt. Primäre Krampfadern, üblicherweise als Krampfadern bezeichnet, sind eine Erkrankung, bei der sich die Venen, meist in den Beinen, vergrößern, verdrehen und entzünden, aufgrund defekter Venenklappen, die den richtigen Blutfluss zum Herzen verhindern, was zur Ansammlung von Blut und Erweiterung der Venen führt. Alter, Geschlecht und Lebensstil erhöhen das Risiko, Krampfadern zu entwickeln, aber auch die Genetik spielt eine Rolle, wie Studien gezeigt haben, die Variationen in den Genen MCP1 und VEGFA mit einer Veranlagung zu Krampfadern in Verbindung bringen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
MCP1	AA
VEGFA	GG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut Ihrem Genotyp haben Sie keine besondere Veranlagung, primäre Krampfadern zu bekommen. Andere genetische und klinische Faktoren können Einfluss haben.

Weitere Informationen:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28623996/

Ästhetik

Zellulitis

Cellulite ist ein sehr häufiges Merkmal bei Frauen (betrifft 80 -90% der weiblichen Bevölkerung), obwohl es auch Männer in geringerem Maße betrifft, und verursacht das Auftreten von Beulen und Dellen in der Haut, was zu einem rauen Aussehen führt, bekannt als "Orangenhaut", wegen ihrer Ähnlichkeit mit dem Aussehen dieser Frucht. Sie wird durch eine Ansammlung von subkutanem Fett und unregelmäßigem Bindegewebe verursacht, die hauptsächlich Gesäß, Hüften und Oberschenkel betrifft, aber auch an anderen Körperteilen wie dem Bauch oder den Knien auftreten kann. Die Ursachen von Cellulite sind komplex und werden unter anderem von Hormonen, dem Kreislaufsystem oder Gewichtsveränderungen beeinflusst. Dennoch ist auch die Genetik ein wichtiger Einflussfaktor, und mehrere genetische Studien haben Variationen im Gen HIF1A, unter anderem, identifiziert, die mit einer erhöhten Neigung zur Entwicklung von Cellulite verbunden sind.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
HIF1A	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp hast du eine Praedisposition fuer Zellulitis. Andere genetische und klinische Faktoren koennen ebenfalls eine Rolle spielen. Zellulitis ist harmlos und wird nicht als Krankheit angesehen, da ihre Hauptauswirkung aesthetisch ist. Ein gesundes Gewicht zu halten, einen aktiven Lebensstil zu fuehren, sich gesund zu ernaehren und hydratisiert zu bleiben, kann helfen, sie zu verhindern. Darueber hinaus gibt es medizinisch-aesthetische Behandlungen und kosmetische Produkte, die helfen koennen, diesen Zustand zu verbessern.

Weitere Informationen:

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1468-3083.2009.03556.x

Ästhetik

Pigmentflecken an den Armen

Ein Pigmentfleck ist eine Hautveränderung aufgrund von Hyperpigmentierung oder Hypopigmentierung. Faktoren wie Sonnenexposition, hormonelle Veränderungen, Alter und Genetik tragen zu ihrer Entstehung bei. Zu den häufigsten Arten gehören Altersflecken durch Sonnenexposition, Melasma während der Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen, postinflammatorische Hyperpigmentierung durch Entzündung oder Verletzung wie Akne und erbliche Sommersprossen. Die Genetik, insbesondere das BNC2-Gen, spielt eine wesentliche Rolle.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
BNC2	TT

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp hast du eine geringe Neigung, Pigmentflecken zu entwickeln. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen.

Weitere Informationen:

https://www.jdsjournal.com/article/S0923-1811(16)31087-8/fulltext

Ästhetik

Bräunungsfähigkeit

Die Bräunung ist eine physiologische Reaktion der Haut auf den Stimulus der ultravioletten (UV) Strahlung der Sonnenstrahlen, die die Produktion von Eumelanin, einer Art Melaninpigment, das die Haut verdunkelt, um sie vor Schäden zu schützen, erhöht. Die Bräunungsfreundlichkeit variiert zwischen Individuen und kann positive und negative Auswirkungen auf die Hautgesundheit haben. Personen, die sich schwerer bräunen können, sind anfälliger für Sonnenbrände, Sonnenflecken, Falten, Folsäureverlust und Melanom, während Personen, die sich leicht bräunen, ein Risiko für Vitamin-D-Mangel haben, da sie aufgrund der Sonneneinstrahlung weniger dieses Vitamin produzieren können. Die Bräunungsfreundlichkeit ist genetisch bestimmt und bestimmte Mutationen in Genen wie GRM5, TYR und IRF4, unter anderen, sind mit einer größeren oder geringeren Bräunungsfreundlichkeit verbunden.

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine ähnliche Veranlagung wie die Mehrheit der Bevölkerung, diese Eigenschaft zu entwickeln. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen. Die größere oder geringere Fähigkeit zu bräunen beeinflusst die Möglichkeit, dermatologische Schäden durch Sonneneinstrahlung zu erleiden, dennoch ist die Verwendung von Sonnenschutz eine grundlegende Gewohnheit, die immer durchgeführt werden sollte, um die Haut in optimalem Zustand zu halten.

Weitere Informationen:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19340012/

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
LOC10798436	TC
GRM5	AG
GAS8	TC
IRF4	TC
LOC10537487	CC
HERC2	GG
TYR	AG
ND	TT
DPEP1	AG
CDK10	GG
SLC45A2	AA
PPARGC1B	CC
CPNE7	TT
SLC45A2	CC
CPNE7	TC
AFG3L1P	CC
LOC41937	TT

Haar

Alopecia areata

Alopecia areata ist eine Erkrankung, die sich durch runde Haarausfallflecken an verschiedenen Körperstellen mit Haaren auszeichnet, hauptsächlich auf der Kopfhaut, aber auch an Wimpern, Achselhöhlen, der Genitalregion und dem Bart, kann jedoch zu vollständiger Kahlheit führen. Sie betrifft Männer, Frauen und Kinder und wird als Autoimmunerkrankung angesehen. Manchmal kann der Haarausfall nach einer Krankheit, einer Schwangerschaft oder einem Trauma auftreten. Die Behandlung besteht in der Regel aus Kortikosteroiden und anderen Medikamenten, häufig zur topischen Anwendung. Einige Menschen mit dieser Erkrankung haben eine familiäre Vorgeschichte und obwohl Alopecia areata durch verschiedene Faktoren verursacht werden kann, ist die Genetik einer davon. In diesem Zusammenhang wurden verschiedene Gene identifiziert, die mit dieser Erkrankung in Verbindung stehen, wie ICOS, IL2, ULBP3, IL2RA und IKZF4.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
Intergenic	TC
Intergenic	GG
IL2RA	TC
LOC10272387	AG
IKZF4	TG
Intergenic	AG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine Praedisposition, diese Krankheit zu erleiden, aehnlich wie die Mehrheit der Bevoelkerung. Andere genetische und klinische Faktoren koennen ebenfalls eine Rolle spielen.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20596022

Vitamine und Mineralien

Vitamin A - Retinolspiegel

Retinol ist ein Provitamin von Vitamin A, das viele Funktionen im Körper erfüllt, wie Wachstum, Reparatur und Erhaltung von Geweben, insbesondere der Haut und Schleimhäute. Ein Mangel dieses Vitamins kann Trockenheit und Schuppung sowie einen Verlust des Hautglanzes verursachen, der sehr schnell zu Faltenbildung führt. Bei Personen mit Retinolmangel tritt ein Brennen und Jucken der Haut auf. Retinol hat sich auch als hervorragende Komponente in topischen Produkten erwiesen, mit signifikanten Verbesserungen bei allen Hauttypen in Bezug auf Falten, Pigmentierung, Elastizität, Festigkeit und allgemeine Reduzierung von Sonnenschäden, obwohl es keine wissenschaftlichen Beweise für die Beziehung der Genetik zu diesen Effekten gibt. Genetische Faktoren spielen jedoch eine wesentliche Rolle bei den Vitamin-A-Spiegeln im Blut, wie Mutationen im Gen TTR unter anderem zeigen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
TTR	AC
FFAR4	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine ähnliche Veranlagung wie die Mehrheit der Bevölkerung, normale Retinolspiegel zu haben. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21878437

Vitamine und Mineralien

Vitamin A - Carotinoidspiegel

Carotinoide, auch Tetraterpenoide genannt, sind Provitamine von Vitamin A in Form von organischen Pigmenten in Gelb, Orange und Rot, die die Haut vor fotooxidativem Schaden schützen und wesentliche Bestandteile des antioxidativen Schutzsystems der menschlichen Haut sind. Es wurde auch beobachtet, dass sie bei der Prävention und Behandlung einiger Photodermatosen nützlich sein können, die Funktion des Immunsystems verbessern und eine antioxidative Wirkung haben. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Carotinoide aufgrund von Faktoren wie Sonnenstrahlung oder bestimmten Krankheiten unter anderem abgebaut werden können. Zusammenfassend haben verschiedene Studien den positiven Einfluss von Carotinoiden auf die Elastizität und Hydratation der Haut gezeigt. Auf genetischer Ebene hat die Forschung gezeigt, dass Mutationen im Gen PKD1L2 unter anderem direkt mit den zirkulierenden Carotinoidspiegeln zusammenhängen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
PKD1L2	AG
PKD1L2	TG
ND	TG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine ähnliche Prädisposition wie die Mehrheit der Bevölkerung, normale Niveaus zu haben. Andere genetische und klinische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen. Eine Ernährung reich an Carotinoiden, die in Obst und Gemüse gefunden werden, vor allem in solchen mit leuchtend roter oder orangefarbener Farbe wie Karotten, Aprikosen oder rote Paprika, aber auch in Spinat, Kresse, Tomaten oder Eigelb, kann eine wirksame Strategie sein, um die Hautalterung zu reduzieren und vorteilhafte Effekte bei der Prävention und Verbesserung der Gesundheit und des Aussehens der Haut zu erzielen.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19185284

Vitamine und Mineralien

Vitamin B6-Spiegel

Vitamin B6, wasserlöslich, ist für das Haar unerlässlich und fördert dessen Stärke und Gesundheit. Zusammen mit anderen B-Vitaminen versorgt es den Zellstoffwechsel und die Produktion roter Blutkörperchen und gewährleistet eine angemessene Sauerstoffversorgung und Nährstoffversorgung der Follikel. Darüber hinaus fördert es die Synthese von Keratin, das für widerstandsfähiges und glänzendes Haar unerlässlich ist. Eine ausgewogene Ernährung liefert diese essenziellen Vitamine und Mineralstoffe. Auch die Genetik spielt eine Rolle, wie Studien zeigen, die die Mutation im Gen NBPF3 mit niedrigen Vitamin-B6-Spiegeln in Verbindung bringen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
NBPF3	TC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Ihrem Genotyp zufolge haben Sie eine Veranlagung für einen ausgewogenen Vitamin-B6-Spiegel. Andere genetische und klinische Faktoren können eine Rolle spielen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2667971/

Vitamine und Mineralien

Vitamin B9-Spiegel

Vitamin B9 (Folat) ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch eine synthetische Version hat, die als Folsäure bezeichnet wird, und das neben einer wichtigen Funktion bei der Reparatur und Synthese von DNA auch häufig als Nahrungsergänzungsmittel zu dermatologischen Zwecken verwendet wird. Folsäure wirkt als eine entscheidende Substanz im Kampf gegen unerwünschte Falten und Hautalterung, und es wird untersucht, ob ein Mangel an Folsäure mit bestimmten Hautproblemen wie Akne, Dermatitis und vorzeitiger Alterung in Verbindung gebracht werden kann. Obwohl die Schlussfolgerungen vielversprechend sind, ist die Beziehung komplex und kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, einschließlich Ernährung, anderen Nährstoffen und Genetik. In diesem Zusammenhang wurden Mutationen im Gen MTHFR identifiziert, die mit der Tendenz zu niedrigen Vitamin B9-Spiegeln im Blut assoziiert sind.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
MTHFR	AG
MTHFR	TT

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Ihrem Genotyp zufolge haben Sie keine Veranlagung für einen Vitamin-B9-Mangel. Andere genetische und klinische Faktoren können eine Rolle spielen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17115185

Vitamine und Mineralien

Vitamin B12-Spiegel

Vitamin B12 (Cobalamin) ist ein wasserlösliches Vitamin, das eine wichtige Rolle für die Gesundheit unserer Haut und Haare spielt. Einige Hauterkrankungen, wie Vitiligo, atopische Dermatitis oder Akne, die in diesem Bericht behandelt werden, können ein Indikator für einen möglicherweise unzureichenden Spiegel dieses Vitamins sein. Zu den Hautmanifestationen abnormaler Cobalamin-Spiegel gehören Hyperpigmentierung, Rötung, Entzündung oder Hautausschläge. Eine durchgeführte Studie ergab, dass Vitamin B12 in der Lage ist, das Gleichgewicht der auf unserer Haut vorhandenen Bakterien (Hautmikrobiota) zu modulieren. Darüber hinaus wurde auch ein Zusammenhang zwischen den Blutspiegeln von Vitamin B12 und Haarausfall oder vorzeitigem Ergrauen festgestellt. Verschiedene genetische Studien haben identifiziert, dass das Gen FUT2 mit unzureichenden zirkulierenden Vitamin B12-Spiegeln bei Frauen assoziiert ist.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
FUT2	AG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine Standardneigung, normale Niveaus zu haben. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen. Cobalamin wird von Bakterien produziert und kommt natürlich in tierischen Lebensmitteln vor: Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Auch die topische Anwendung von Vitamin B12 hat sich als neuer therapeutischer Ansatz zur Behandlung einiger Hauterkrankungen herausgestellt, aufgrund seiner starken Anti-Strahlung, entzündungshemmenden und antifibrotischen Effekte.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18776911?dopt=Abstract

Vitamine und Mineralien

Vitamin C-Spiegel

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein wasserlösliches Vitamin, das eine wichtige antioxidative Wirkung in unserem Körper hat. In Bezug auf die Hautpflege wurde festgestellt, dass es die Kollagenbildung fördert, freie Radikale und toxische Oxidantien eliminiert, vor Fotoalterung und UV-Strahlenschäden schützt, trockene Haut hydratisiert und Falten vorbeugt. Wenn wir über die Gesundheit unserer Haare sprechen, ist seine Funktion als Antioxidans wichtig, da es die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützt, die instabile Moleküle sind, die Zellen schädigen und den Alterungsprozess beschleunigen können. Im genetischen Bereich wurde beobachtet, dass das Gen SLC23A1 eine Rolle in der Gesundheit der Haut und der Haare spielen kann, durch die Wirkung von Vitamin C im Körper, und es wurde festgestellt, dass Variationen in diesem Gen mit einer Prädisposition für niedrige zirkulierende Vitamin-C-Spiegel verbunden sind.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
SLC23A1	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Ihrem Genotyp zufolge haben Sie keine Veranlagung für einen niedrigen Vitamin-C-Spiegel. Andere genetische und klinische Faktoren können eine Rolle spielen. Der beste Weg, um einen gesunden Vitamin-C-Spiegel aufrechtzuerhalten, ist eine ausgewogene Ernährung, die auf verschiedenen Lebensmitteln basiert. Raucher und schwangere oder stillende Frauen müssen möglicherweise ihre tägliche Menge an Vitamin C erhöhen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3605792/

Vitamine und Mineralien

Vitamin D-Spiegel

Vitamin D, das in der Haut nach Sonneneinstrahlung synthetisiert wird, ist für die Gesundheit der Haut von entscheidender Bedeutung. Das Dilemma besteht jedoch in den Risiken der UV-Strahlung. Eine kontrollierte Sonnenbestrahlung oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die von Fachleuten verschrieben werden, bieten sichere Optionen. Vitamin D ist wichtig für die Gesundheit der Haare, denn es fördert die Zellteilung in den Haarfollikeln und sorgt so für kräftiges, glänzendes Haar. Eine genetische Veranlagung, insbesondere Variationen im GC-Gen, beeinflusst die Vitamin-D-Synthese.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
GC	TC
GC	TT

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Ihrem Genotyp zufolge haben Sie keine Veranlagung für einen Vitamin-D-Mangel, andere genetische und klinische Faktoren können eine Rolle spielen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0065716/

Vitamine und Mineralien

Vitamin K-Spiegel

Vitamin K (Phytomenadion) ist ein fettlösliches Vitamin, das potenzielle therapeutische Vorteile bei der Behandlung von Hauterkrankungen bietet, die mit einer Störung der Hautbarriere zusammenhängen, indem es deren Funktion verbessert und die Heilungszeit von Hautausschlägen verkürzt. Verschiedene Befunde deuten auf eine vielversprechende Rolle von Vitamin K bei einer effizienten Wundheilung und der Hautgesundheitspflege hin. Auch die topische Anwendung von Vitamin K hat im Vergleich zu anderen Behandlungen signifikante Effekte bei der Wundheilung gezeigt, was sich in der Wundkontraktion und der vollständigen Erholungszeit zeigt. Auf genetischer Ebene wurden Variationen des Gens VKORC1 beschrieben, die mit abnormal niedrigen Vitamin-K-Spiegeln assoziiert sind, was seine Bedeutung für die Aufrechterhaltung einer gesunden Haut unterstreicht.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
VKORC1	TC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp ist deine Neigung, niedrige Vitamin K-Spiegel zu haben, standard. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19436136?dopt=Abstract

Vitamine und Mineralien

Kalziumspiegel

Calcium ist lebenswichtig für die Entwicklung von Knochen und Zähnen und beeinflusst die Hautgesundheit. Es bildet ein "epidermales Calciumgradienten" in gesunder Haut, mit höheren Konzentrationen in äußeren Schichten, um die Hautintegrität, Hydratation und Schutz aufrechtzuerhalten. Veränderungen in diesem Gradienten können die Hautbarriere schwächen und zu Trockenheit und Reizung führen. Calcium unterstützt auch gesundes Haarwachstum und verhindert vorzeitiges Ergrauen. Genetische Studien verknüpfen CYP24A1- und CASR-Mutationen mit den Calciumspiegeln im Blut.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
CASR	GG
DGKD	GG
GCKR	TC
LINC00709	TC
CARS1	AG
LOC10537017	AG
CYP24A1	AA
WDR81	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine ähnliche Veranlagung wie die Mehrheit der Bevölkerung, normale Kalziumspiegel zu haben. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24068962

Vitamine und Mineralien

Eisenspiegel

Eisen ist ein wesentliches Mineral fur viele Funktionen unseres Korpers, einschließlich seiner Beitrag zur Gesundheit der Haare. Haarausfall, sowohl in vorzeitigen Mustern als auch in der Pramenopause, kann mit niedrigen Ferritinspiegeln in Verbindung gebracht werden, und mehrere Studien haben die Beziehung zwischen Eisenmangel und Haarausfall untersucht, wobei dieser Mangel mit Zustanden wie Alopecia areata und androgenetischer Alopecia, telogenem Effluvium und diffusem Haarausfall in Verbindung gebracht wurde. Dennoch kommen andere Studien zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen, sodass keine direkte Korrelation zwischen Eisenmangel und schlechter Haargesundheit festgestellt werden kann. Auf genetischer Ebene wurde festgestellt, dass Variationen im TF-Gen, unter anderen, die Eisenspiegel im zirkulierenden Blut des weiblichen biologischen Geschlechts beeinflussen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
TMPRSS6	AA
TF	AG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp hast du eine Praedisposition fuer niedrige Eisenspiegel. Andere genetische und klinische Faktoren koennen beeinflussen. Die empfohlenen Eisenmengen koennen durch den Verzehr einer Vielzahl von Lebensmitteln wie magerem Fleisch, Meeresfruechten, Gefluegel, Getreide, einigen Huelsenfruechten, Spinat, Nuesse und anderen Nusssorten sowie Samen wie Chia erhalten werden.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839608/

Vitamine und Mineralien

Magnesiumspiegel

Magnesium ist ein unverzichtbares Mineral in der menschlichen Ernährung, sehr wichtig für viele Prozesse, die der Körper durchführt, und es ist auch wesentlich für die Gesundheit der Haut und die Aufrechterhaltung der Hautbarriere, die die äußere Oberfläche der Haut ist und den Stratum corneum, die äußerste Schicht der Epidermis, einschließt. Es wurde gezeigt, dass Magnesium entzündungshemmende Effekte auf der Haut hat, was helfen kann, Rötungen und Entzündungen zu reduzieren, die mit Hautzuständen wie Akne und Rosacea verbunden sind. Einige Studien deuten darauf hin, dass die topische Anwendung von Magnesium helfen kann, Ekzeme und Psoriasis zu lindern. Magnesium ist auch entscheidend für gesundes Haar, es stärkt es und verleiht ihm Vitalität. Aus genetischer Sicht wurden interessante Assoziationen mit Mutationen in den Genen MUC1 und SHROOM3 unter anderen aufgedeckt, die die Prädisposition für veränderte Magnesiumspiegel im Blut beeinflussen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
MUC1	TC
SHROOM3	GG
Intergenic	AA
LOC10192833	TT
LOC10012945	GG
MECOM	AG

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine ähnliche Veranlagung wie die Mehrheit der Bevölkerung, normale Magnesiumspiegel zu haben. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20700443

Vitamine und Mineralien

Omega-6-Spiegel

Omega-6 sind essentielle Fettsäuren, die für die Gesundheit der Haut und die Kontrolle von Hautzuständen entscheidend sind. Eine ausgewogene Ernährung oder die Verabreichung von Omega-6-Fettsäure-Ergänzungen kann die Hautgesundheit verbessern, da sie entzündungshemmende Moleküle wie PGE1 und 15-HETrE produziert, die die Entzündung von Dermatitis, Psoriasis oder Akne reduzieren. Darüber hinaus stärkt Omega-6 die Hautbarriere gegen Sonne und Wind, indem es die Feuchtigkeit und Flexibilität erhält. Es hydratisiert auch die Haut, reduziert Rötungen und fördert die Heilung. Im Gegensatz dazu kann eine unausgewogene Ernährung zu Haarausdünnung, trockener Haut, Schuppen und brüchigen Nägeln führen. Aus genetischer Sicht wurde festgestellt, dass Mutationen im Gen PDXDC1 unter anderen mit der Prädisposition für abnormale Omega-6-Spiegel in Verbindung stehen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
PDXDC1	AA
TMEM258	TC
IL23R	TT
Intergenic	GG
FADS1	TC
FADS2	CC
PDXDC1	GG
Intergenic	CC
FADS1	TT
PDXDC1	AG
TMEM39A	CC
PDXDC1	GC
ELOVL2	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine ähnliche Prädisposition wie die Mehrheit der Bevölkerung, normale Niveaus zu haben. Andere genetische und klinische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen. Eine gute Quelle für Omega-6 finden wir in vielen Lebensmitteln, hauptsächlich in Nüssen, Getreide, Pflanzenölen, Avocado oder Eiern. Einige Öle, die reich an Omega-6 sind, wie Leinöl, können in topischen Produkten gefunden werden, die helfen können, die Sebumproduktion in der Haut auszugleichen und das Auftreten von Akneausbrüchen zu reduzieren.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24823311

Vitamine und Mineralien

Zinkspiegel

Zink ist ein Spurenelement mit zahlreichen Vorteilen für die Gesundheit der Haut und der Haare. Im Bereich der Wundheilung hat Zink positive Effekte gezeigt, indem es Entzündungen reduziert und die Wundheilung fördert. Darüber hinaus hilft es, die Hautzellen gegen die schädlichen Effekte der UVA-Strahlung zu schützen und besitzt antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, was es zu einem Verbündeten in der Behandlung von Zuständen wie Melasma, Akne und Rosacea macht. Zink spielt auch eine wesentliche Rolle in der Haargesundheit und trägt zusammen mit anderen Nährstoffen dazu bei, gesundes und starkes Haar zu erhalten und vorzeitigem Ergrauen vorzubeugen. Im Gegensatz dazu wurde ein Mangel dieses Spurenelements mit Alopecia areata und weiblichem Haarausfallmuster in Verbindung gebracht. Auf genetischer Ebene verbinden mehrere Studien Mutationen im Gen CA1, unter anderem, mit den Zinkspiegeln im Blut.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
CA1	AG
ND	TT
PPCDC	TT
NBDY	TC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine ähnliche Veranlagung wie die Mehrheit der Bevölkerung, normale Zinkspiegel zu haben. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23720494

Andere

DHEA-Spiegel

Dehydroepiandrosteron (DHEA) ist ein natürliches Prohormon, das von den Nebennieren produziert wird. Der DHEA-Spiegel erreicht seinen Höhepunkt im frühen Erwachsenenalter und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Es wirkt sich positiv auf die Haut aus, indem es die Talgproduktion steigert, den Feuchtigkeitshaushalt aufrechterhält und die Flexibilität der Haut verbessert. Darüber hinaus regt es die Kollagensynthese an und verbessert so die Struktur, Elastizität und Festigkeit der Haut, wodurch feine Linien und Falten gemildert werden. Genetische Studien bringen Mutationen in der intergenen Zone ZKSCAN5 und anderen Genen mit dem DHEA-Spiegel im Blut in Verbindung.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
ZKSCAN5	CC
Intergenic	GG
Intergenic	AA
Intergenic	CC
LOC10798425	TT
TRIM4	GG
Intergenic	CG
ARPC1A	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut dieser Studie hast du eine ähnliche Prädisposition wie die Mehrheit der Bevölkerung, normale Niveaus zu haben. Andere genetische und klinische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen.

Weitere Informationen:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21533175

Andere

Art des Ohrenschmalzes

Ohrenschmalz ist eine wachsartige Substanz in Grau, Orange, Rot oder Gelb, die von einer Flussigkeit gebildet wird, die im außeren Gehorgang abgesondert wird. Seine naturliche Funktion besteht darin, die Haut des Gehorgangs zu schutzen, bei der Reinigung und Schmierung zu helfen und Schutz gegen Bakterien, Pilze, Insekten und Wasser zu bieten. Aus medizinischer Sicht ist es gut, etwas Ohrenschmalz im Ohr zu haben, und ein Uberschuss wird normalerweise von selbst abgeleitet und verursacht keine Probleme. In einigen Fallen kann es sich jedoch ansammeln und zu einer Verstopfung des Gehorgangs fuhren, die das Horvermogen beeintrachtigen kann. Die Genetik beeinflusst unseren Ohrenschmalztyp und insbesondere wurde eine bestimmte Mutation im Gen ABCC11 mit der Produktion eines feuchteren oder trockeneren Ohrenschmalzes in Verbindung gebracht.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
ABCC11	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp hast du eine Veranlagung zur Produktion von trockenem Ohrenschmalz. Andere genetische und klinische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen. Eine übermäßige oder unangemessene Reinigung des Ohrs mit Wattestäbchen oder anderen Utensilien kann das Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang drücken und einen Pfropfen oder andere Probleme wie Tinnitus oder Schwindel verursachen. Manchmal ist die Hilfe eines qualifizierten Gesundheitsfachmanns erforderlich, um sehr kompaktes Ohrenschmalz zu entfernen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18037328?dopt=Abstract

Andere

Verwendung von Deodorant

Die Verwendung von Deodorant wird von der Kultur beeinflusst, aber auch die Genetik spielt eine wichtige Rolle. Das ABCC11-Gen beeinflusst die Aktivität der apokrinen Drüsen, was die Zusammensetzung und den Geruch von Schweiß beeinflusst und somit die Wirksamkeit des Deodorants bestimmt. Hautchemie, dermatologische Sensibilität und Vorlieben beeinflussen die Auswahl (Roll-on, Stick, Spray) und Zusammensetzung (natürliche oder chemische, Duftstoffe usw.) des Deodorants. Eine Mutation im ABCC11-Gen kann die Häufigkeit der Deodorantnutzung spürbar beeinflussen.

Ihre genetischen Daten

Gen	Genotyp
ABCC11	CC

Was sagt Ihnen Ihre Genetik?

Laut deinem Genotyp ist deine Neigung, regelmäßig Deodorant zu verwenden, üblich. Andere genetische und klinische Faktoren können beeinflussen.

Weitere Informationen:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3674910/

24Genetics

24Genetics Europe HQ
Paseo de la Castellana, 95
Planta 28
Madrid 28046
Spain
+34 910 059 099

24Genetics USA HQ
100 Cambridge St.
14th Floor
Boston MA 02114
Massachusetts - US
+1 (617) 861-2586

UK Cambridge
+44 1223 931143

24Genetics México
Torre Magenta
Paseo de la Reforma, 284
Planta 17
Colonia Juárez
Ciudad de México 06600
México
+52 (55) 9171 2060

24Genetics.com