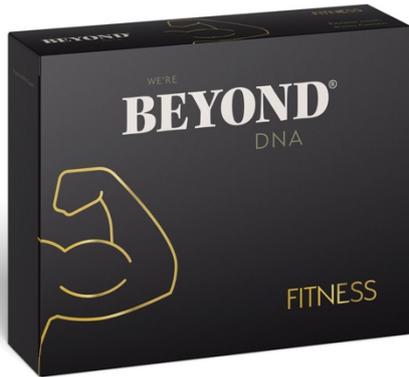


BEYOND DNA WEIGHT

AUSZUG AUS DER ANALYSE



Der Inhalt Ihrer Analyse:

- MUSKELFASERTYP
- OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
- NAHRUNGSMITTELLISTE
- WISSENSCHAFT
- ZUSATZINFORMATIONEN

MUSKELFASERSTRUKTUR UND TALENT

Menschliche Muskelfasern können in zwei Kategorien eingestuft werden. Zum einen gibt es sogenannte "slow-twitch" (rote) Muskelfasern, die stark durchblutet sind und dadurch optimal mit Sauerstoff versorgt werden. Dadurch ermüden sie langsamer, was sich positiv bei ausdauernder Betätigung auswirkt. Diese Muskelfasern sind allerdings langsam und erzeugen keine hohen Kräfte, was sie bei schnellen und kraftvollen Bewegungen benachteiligt. Den zweiten Typ stellen die "fast-twitch" (weiße) Muskelfasern dar, die weniger durchblutet werden und dadurch schneller ermüden, jedoch auch schneller reagieren und höhere Kräfte erzeugen. Diese Eigenschaft macht diese Fasern bei schnellen kraftvollen Bewegungen leistungsfähiger.

IHR ERGEBNIS:

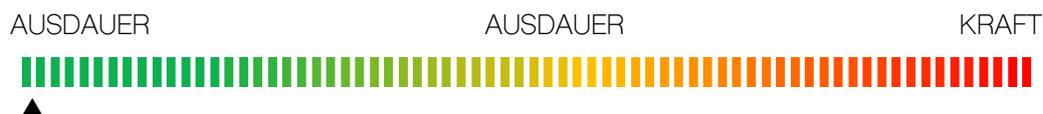
Bei Ihnen ist eines Ihrer beiden Gene aktiv und somit sind Ihre Muskelfasern bei schneller Reaktion und höheren Kräften leistungsstärker. Die Muskelfasern werden jedoch weniger gut durchblutet und ermüden dadurch leichter. Das Muskelprotein Alpha Actinin wird bei Ihnen zwar produziert, jedoch in geringerer Menge.

Ausdauer- oder Kraft-Typ?

Das menschliche Enzym „Angiotensin Converting Enzyme“, auch ACE genannt, spielt eine entscheidende Rolle in der Regulierung des Blutdrucks. Die Produktion dieses Enzyms wird vom ACE Gen (Sport-Gen 2) gesteuert, welches in zwei Formen vorkommt. Zum einen gibt es die Ausdauersport-Form des ACE-Gens, welches sich positiv auf die Ausdauerleistung der Muskeln auswirkt und bei Elite-Marathonläufern häufig vorkommt. Die zweite Form ist die Kraft-Form des ACE-Gens, die die Muskeln mehr für Kraft- und Sprintsport geeignet macht. Da jeder Mensch zwei Gene dieses Typs besitzt, gibt es folgende Genkombinationen:

- ▶ AUSDAUER - Beide Gene sind von der Ausdauerform (25% der Bevölkerung)
- ▶ AUSDAUER - Jeweils eines von der Ausdauerform und Kraft-Form (50% der Bevölkerung)
- ▶ KRAFT - Beide Gene sind von der Kraftform (25% der Bevölkerung)

IHR ERGEBNIS AUFGRUND DER GENETISCHEN VERANLAGUNG:



Bei Ihnen sind beide Gene von der Ausdauerform und daher hervorragend für Ausdauersportarten geeignet. Bei Kraft- und Sprintsportarten könnte dieses genetische Profil jedoch von Nachteil sein.

Optimale Kalorienverteilung

Kalorien sind der Treibstoff für unsere Zellen und für sportliche Leistungen und werden hauptsächlich aus den Makronährstoffen Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß gewonnen. Während der Ruhephase gewinnt der Körper die Energie etwa zu gleichen Teilen aus Kohlenhydraten (Blutzucker) und aus Fett (Triglyzeride). Nur bei großem Energiemangel beginnt der Körper auch Proteine aus den Muskeln für die Energiegewinnung abzubauen, was bei Leistungssport natürlich vermieden werden sollte. Zusätzlich spielt die Form der Muskelfasern eine entscheidende Rolle. Wie bereits in diesem Bericht erklärt steuert das ACTN3 Gen das Verhältnis zwischen den weißen und den roten Muskelfasern, die unterschiedliche Nährstoffe zur Energiegewinnung verbrennen.

Entzündungsreaktionen und Verletzungsgefahr

Bei exzessiver sportlicher Betätigung wird das Gewebe an vielen Stellen leicht beschädigt. Das Immunsystem erkennt dies üblicherweise als normalen Prozess und es kommt zu keiner Entzündung oder Schwellung. Nur bei gravierender Beschädigung agiert das Immunsystem und es kommt beispielsweise zu einer Schwellung des Knöchels. Bestimmte Gene regulieren die Aggressivität des Immunsystems. So kann es in manchen Fällen vorkommen, dass eine leichte sportbedingte Beschädigung des Gewebes zu einer zu intensiven Immunreaktion führt, welche zwar keine sichtbare Schwellung auslöst, das Gewebe allerdings übermäßig schädigt. Verletzungen der Sehnen (meist die Achilles Sehne oder die Sehnen im Knie) können dabei über längeren Zeitraum auftreten.

ZUSAMMENFASSUNG DER AUSWIRKUNGEN

Aggressivität der Entzündungsreaktionen:



- Die Aggressivität Ihrer Entzündungsreaktionen ist nicht erhöht
- Sie haben einen gewissen Schutz vor Verletzungen

SAUERSTOFFAUFNAHME (VO₂max)

ZUSAMMENFASSUNG DER AUSWIRKUNGEN

Veranlagung zur maximalen Sauerstoffaufnahme:



- Die maximale Sauerstoffaufnahme Kapazität Ihres Körpers liegt über dem Bevölkerungsdurchschnitt

Die Nahrungsmittelliste (LEBENSMITTEL)

125 g Artikelmenge



Grüne Gewichtssymbole



Rote Gewichtssymbole



Empfehlungen um die Leistung zu steigern		eigene Angaben	Brot und Kleingebäck	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍷	🍷				Baguette	30	85	5
	🍷		Buchweizenbrot	45	106	5	25	5
	🍷		Croissant	70	357	5	35	25
🍷🍷🍷🍷			Dinkelbrot	50	117	5	20	5
	🍷		Fladenbrot	50	121	5	25	5
🍷🍷			Grau/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	45	99	5	20	5
	🍷		Graubrot-Roggenmischbrot	45	101	5	25	0
	🍷		Graubrot-Weizenmischbrot	45	106	5	25	5
	🍷		Grünkernbrot	45	108	5	25	5
	🍷		Hirsebrot	45	106	5	25	5
	🍷		Kartoffelbrot	50	122	5	25	5
	🍷		Knäckebrot-Mehrkornbrot	10	34	5	10	0
	🍷		Knäckebrot-Roggenmischbrot	10	34	5	10	0
	🍷		Knäckebrot-Weizenmischbrot	10	36	5	10	0
	🍷		Laugengebäck	50	171	5	35	5
	🍷		Maisbrot	45	104	5	20	5
	🍷		Pumpernickel	40	78	5	20	5
	🍷		Reisbrot	45	107	5	25	5
🍷🍷🍷			Vollkornbrot m. Sonnenblumenkernen	50	110	5	20	5
	🍷		Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot	50	102	5	20	5
	🍷		Vollkornbrot-Roggenmischbrot	50	103	5	20	5
	🍷		Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	50	102	5	20	0
	🍷		Weißbrot	30	73	5	15	0

Die Nahrungsmittelliste (LEBENSMITTEL)

Empfehlungen um die Leistung zu steigern		eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Alle Werte pro typischer Portion					Glykämischer Index
häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
			Hartkäse 10% Fett	30	50	15	0	0	0
			Hartkäse mind. 30% Fett	30	112	15	0	10	0
			Hartkäse mind. 45% Fett	30	113	10	0	10	0
			Hartkäse mind. 50% Fett	30	119	10	0	10	0
			Haselnussmilch	100	176	5	5	20	0
			Hüttenkäse	30	31	5	5	5	38.0
			Joghurt Oberbegriff 1% Fett	150	56	5	10	0	35.0
			Joghurt Oberbegriff 1,5% Fett	150	74	5	10	5	0.4
			Joghurt Oberbegriff 10% Fett	150	177	5	10	15	36.0
			Joghurt Oberbegriff 3,5% Fett	150	104	10	10	10	36.0
			Kaffeesahne 10 % Fett	5	6	0	0	5	0
			Kaffeesahne 20% Fett	5	10	0	0	5	0
			Kaffeesahne 30% Fett	5	14	0	0	5	0
			Kefir	150	98	5	5	5	0
			Kochkäse	30	37	5	5	5	0
			Kondensmilch gezuckert	15	48	5	10	5	33.0
			Kuhmilch 1,5% Fett	150	72	5	10	5	39.0
			Kuhmilch 3,5% Fett	150	98	5	10	5	39.0
			Macadamiamilch	100	201	5	5	25	0
			Mandelmilch	100	163	10	10	15	0
			Mascarpone	30	116	5	5	15	0
			Molke	150	38	5	10	0	36.0
			Molkenkäse	30	101	5	20	5	30.0