

Einleitender Bericht

Zusammenfassender Bericht

Bettina Mustermann

Berichtsdatum: 23. Juni 2026

Was Sie erwartet

03 So funktioniert es

- 06 Auswirkungen
- 07 Nachweis
- 08 Einige Dinge, die man beachten sollte

09 Zusammenfassung

10 Übersicht über Ihre Ergebnisse

16 Übersicht über die Empfehlungen

18 Details zu den Empfehlungen

Persönliche Informationen

NAME

Bettina Mustermann

GESCHLECHT BEI DER GEBURT

Weiblich

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieser Bericht dient ausschließlich der allgemeinen Information zu Lifestyle- und Wellness-Aspekten und stellt keine medizinische Diagnose, keinen Krankheitsbefund und keine ärztliche oder genetische Beratung dar. Genetische Varianten können Hinweise auf persönliche Veranlagungen oder Tendenzen geben; ob und wie sich ein Merkmal tatsächlich ausprägt, hängt jedoch auch von weiteren Faktoren wie Umwelt, Lebensstil und individuellen Voraussetzungen ab. Bei Beschwerden, Symptomen, familiären Vorbelastungen oder Sorgen zu Ihren Ergebnissen wenden Sie sich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt.

BERICHT VON

mivano health

Schlaf & Müdigkeit



WAHRSCHEINLICHER

Geringe Energie (Müdigkeit)

Die Genetik kann bis zu 40 % der Unterschiede bei chronischer Müdigkeit erklären.



TYPISCH

Schlafqualität

Ungefähr 45 % der Unterschiede in der Schlafqualität können auf die Genetik zurückzuführen sein.



TYPISCH

Schlafdauer

Die Genetik kann etwa 45 % der Unterschiede in der Schlafdauer erklären.



TYPISCHE WAHRSCHEINLICHKEIT

Schlaflosigkeit

Ungefähr 40 % der Unterschiede bei der Schlaflosigkeit von Menschen sind möglicherweise auf die Genetik zurückzuführen.



TYPISCHE WERTE

Rote Blutkörperchen

Langlebigkeit & Gesundes Altern



GERINGER

Gesundes Altern



WAHRSCHEINLICHER

Muskelschwund



TYPISCH

Biologisches Alter



HÖHER

Langlebigkeit

Ungefähr 10 % der Unterschiede in der Lebenserwartung von Menschen können auf die Genetik zurückzuführen sein.

 Fitness

NIEDRIGER Ausdauer	TYPISCH Erholung nach dem Training	ERHÖHT Stärke
BESSER Kraft	HÖHER Aerobe Kapazität (VO2 max)	HÖHER Muskelmasse

Empfehlungen Details

1

 **Aerobes Training (Cardio)**

Führen Sie jede Woche mindestens 150 Minuten moderates Ausdauertraining oder 75 Minuten intensives Training durch. Verteilen Sie diese Zeit auf mindestens 3 Tage pro Woche und vermeiden Sie aufeinanderfolgende Tage mit intensivem Training, um eine Erholung zu ermöglichen.

TYPISCHE ANFANGSDOSIS
1 Stunde

Hilft bei diesen DNA-Risiken:

-  Gelenkentzündung
-  Ausdauer
-  Geringe Energie (Müdigkeit)
-  Gesundes Altern
-  Triglyceride

So hilft es

 **Ausdauer**

WIRKUNG

5 / 5

BEWEISLAGE

5 / 5

Körperliche Bewegung verbessert die Ausdauer und andere Komponenten der körperlichen Leistungsfähigkeit. Beispielsweise können Bewegungsprogramme am Arbeitsplatz und in Schulen die Muskel- und kardiorespiratorische Ausdauer bei Erwachsenen und Kindern verbessern [R, R, R, R, R].

Aerobes Training kann am effektivsten die Ausdauer verbessern, besonders wenn es mit hoher Intensität und getrennt vom Krafttraining durchgeführt wird [R, R, R].

Die Kombination aus aerobem und [Krafttraining](#) kann ebenfalls die kardiorespiratorische Ausdauer verbessern, besonders wenn die Trainingseinheiten 60-90 Minuten dauern [R].

Aerobes Training kann helfen, indem es Ihr Herz und Ihre Lungen stärkt. Dies erhöht die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln während längerer körperlicher Aktivität.

 **Geringe Energie (Müdigkeit)**

WIRKUNG

2 / 5

BEWEISLAGE

3 / 5

Bei Menschen mit Multipler Sklerose gehen höhere aerobe Leistungsfähigkeit und geringere Müdigkeit damit einher [R].

Dementsprechend kann aerobes Training (850 min/Sitzung oder zwei Trainingseinheiten/Woche für 8–24 Wochen) die Müdigkeit verringern. Das berichten Studien bei Menschen mit [R, R, R, R, R, R, R]:

- Multiple Sklerose
- Rheumatoide Arthritis
- Krebs

23



Nüsse

Integrieren Sie eine Vielzahl von Nüssen wie Mandeln, Walnüsse und Cashewnüsse in Ihre tägliche Ernährung und streben Sie eine Portionsgröße von etwa 28 Gramm (1 Unze) an, was in etwa einer Handvoll entspricht, und zwar täglich.

TYPISCHE ANFANGSDOSIS

3 Unzen

Hilft bei diesen DNA-Risiken:

-  **Gesundes Altern**
-  **Triglyceride**

So hilft es

Gesundes Altern

Nüsse enthalten gesunde Fette, Antioxidantien und weitere Nährstoffe. Diese können Entzündungen vermindern und die Herzgesundheit verbessern, beides wichtige Faktoren für gesundes Altern.

WIRKUNG

0 / 5

BEWEISLAGE

0 / 5