

Langlebigkeit und gesundes Altern

Zusammenfassender Bericht

BERICHT KATEGORIE —



LANGLEBIGKEIT

Bettina Mustermann

Berichtsdatum: 25. Juni 2026

Was Sie erwartet

03 So funktioniert es

- 06 Auswirkung
- 07 Nachweise
- 08 Einige Dinge, die zu beachten sind

09 Zusammenfassung

10 Übersicht Ihrer Ergebnisse

12 Empfehlungen im Überblick

14 Ihre Ergebnisse im Detail

- 14 Langlebigkeit & gesundes Altern
- 21 Erkrankungen mit Einfluss auf die Lebenserwartung
- 23 Langlebigkeitsmarker
- 29 Langlebigkeitsgene

43 Empfehlungen – Details

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



 Langlebigkeitsmarker

Langlebigkeitsmarker sind entscheidende Indikatoren für das biologische Alter und den allgemeinen Gesundheitszustand im Laufe des Alterwerdens. Dieser Abschnitt konzentriert sich auf wichtige Marker, darunter das biologische Alter, die Telomerlänge und das Klotho-Protein, die mit Alterungsprozessen und der Lebenserwartung in Verbindung gebracht werden.

Das Verständnis und die Überwachung dieser Marker können Einblicke in Ihre genetische Veranlagung für Langlebigkeit geben und Ihre Strategien zum Gesundheitsmanagement beeinflussen. Dies kann Sie in die Lage versetzen, die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen, während Sie ein längeres, gesünderes Leben anstreben.

 **ERHÖHTE WERTE**
Klotho

Veranlagung für höhere Klotho-Spiegel

 **TYPISCH**
Biologisches Alter

Genetische Veranlagung für ein durchschnittliches biologisches Alter

 **TYPISCH**
Länge der Telomere

Genetische Veranlagung für eine typische Telomerlänge

 **ERHÖHTE WERTE**
Haptoglobin

Veranlagung für erhöhte Haptoglobinspiegel

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:

 CETP (Cholesterin/ Langlebigkeit)

 Klotho

So hilft es

CETP (Cholesterin/ Langlebigkeit)

WIRKUNG

1 / 5

BEWEISLAGE

0 / 5

Regelmäßiges Ausdauertraining kann den HDL-Stoffwechsel verbessern und die Triglycerid- sowie VLDL-Werte senken, wodurch sich das Lipoproteinprofil so verändert, dass es einer erhöhten CETP-Aktivität entgegenwirkt (weniger VLDL, das Cholesterin von HDL aufnehmen kann, und häufig eine verbesserte HDL-Funktion).

Klotho

WIRKUNG

2 / 5

BEWEISLAGE

2 / 5

Bewegung kann die klotho-Spiegel bei gesunden Menschen und bei Menschen mit Nierenerkrankungen erhöhen. Die folgenden Trainingsformen können helfen [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#):

- Ausdauertraining mit moderater Intensität (für 12 Wochen)
- HIIT (für 12 Wochen)
- Krafttraining (für 22 Wochen)
- Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining (für 16 Wochen)
- Yoga (für 8 Wochen)

Stärkeres Fettverbrennen während des Trainings könnte mit einem Anstieg von klotho verbunden sein [\[R\]](#).

Die Beweislage ist jedoch uneinheitlich. Intensives Training steigert klotho möglicherweise nicht bei Menschen mit Lungenerkrankungen oder Alzheimer-Krankheit [\[R\]](#), [\[R\]](#).

Übersicht über Ihre Ergebnisse

 Schönheit

 WAHRSCHEINLICHER Trockene Haut Höhere Wahrscheinlichkeit für trockene Haut	 MEHR Altersflecken Genetische Veranlagung für mehr Altersflecken	 TYPISCH Glykation Erhöhte Anfälligkeit für typische Glykation
 TYPISCHE WAHRSCHEINLICHKEIT Unerwünschte Reaktionen auf dermale Füllstoffe Wahrscheinlich geringeres Risiko für unerwünschte Reaktionen auf Hautfüllstoffe	 TYPISCHE WAHRSCHEINLICHKEIT Dunkle Augenringe Typische Wahrscheinlichkeit für dunkle Augenringe	 TYPISCH Hydratation der Haut Zu typischer Hautfeuchtigkeit veranlagt
 TYPISCH Falten im Gesicht Genetische Veranlagung für eine typische Menge an Gesichtsfalten	 TYPISCH Elastizität der Haut Genetische Veranlagung für eine typische Hautelastizität	 TYPISCHE WAHRSCHEINLICHKEIT Dehnungsstreifen Typische Wahrscheinlichkeit für Dehnungsstreifen
 WENIGER WAHRSCHEINLICH Hängende Augenlider Geringere Wahrscheinlichkeit für herabhängende Augenlider		

Empfehlungen Details

1



Vermeiden Sie übermäßige Sonneneinstrahlung

Beschränken Sie den Aufenthalt in der direkten Sonne auf die frühen Morgen- oder späten Nachmittagsstunden, idealerweise vor 10 Uhr oder nach 16 Uhr, wenn die UV-Strahlung weniger intensiv ist. Tragen Sie Schutzkleidung wie langärmelige Hemden, Hosen und breitkrempige Hüte sowie eine Sonnenbrille, die UVA- und UVB-Strahlen abhält. Tragen Sie auf alle unbedeckten Hautpartien eine Breitband-Sonnencreme mit mindestens LSF 30 auf und wiederholen Sie die Anwendung alle zwei Stunden oder unmittelbar nach dem Schwimmen oder Schwitzen.

Hilft bei diesen DNA-Risiken:

-  Altersflecken
-  Sonnenempfindlichkeit
-  Trockene Haut

So hilft es

 Altersflecken

WIRKUNG

5 / 5

BEWEISLAGE

4 / 5

Übermäßige Sonneneinstrahlung ist ein bekannter Risikofaktor für Altersflecken und vorzeitige Faltenbildung im Gesicht [\[R, R\]](#).

Experten empfehlen diese Sonnenschutzmaßnahmen [\[R, R\]](#):

- Verwenden Sie ein breitbandiges Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30 oder höher. Tragen Sie es wiederholt auf, besonders nach dem Schwimmen oder starkem Schwitzen.
- Tragen Sie sonnenschützende Kleidung.
- Meiden Sie direkte Sonnenexposition zu Spitzenzeiten der UV-Strahlung (in den Sommermonaten zwischen 11 und 15 Uhr).
- Suchen Sie Schatten, wann immer möglich.
- Vermeiden Sie die Nutzung von Solarien.
- Beachten Sie den UV-Index und treffen Sie Schutzmaßnahmen nach der Vorhersage.

UV-Strahlung der Sonne kann die Haut altern lassen, indem sie oxidativen Schaden verursacht [\[R\]](#).