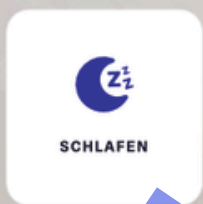


Schlaf

Zusammenfassender Bericht

BERICHT KATEGORIE —



Bettina Mustermann

Berichtsdatum: 25. Juni 2026

Musterreport

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 Schlafbezogene Marker
- 22 Schlafstörungen
- 29 Schlafbezogene Verhaltensweisen
- 34 Schlafgene

40 Empfehlungen im Detail

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

Übersicht über Ihre Ergebnisse

Schlafbezogene Marker

 NIEDRIGERE WERTE Melatonin Genetische Veranlagung für niedrigere Melatoninspiegel	 TYPISCH Schlafdauer Veranlagung für eine typische Schlafdauer	 TYPISCH Schlafqualität Genetische Veranlagung für eine typische Schlafqualität
 TYPISCH Tiefschlaf (ADA) Wahrscheinlich typischer Schläfer	 NIEDRIGER Einschlafdauer Veranlagung für eine kürzere Einschlafdauer	

35



Ein gesundes Gewicht halten

Treiben Sie wöchentlich mindestens 150 Minuten moderates Ausdauertraining oder 75 Minuten intensives Training und absolvieren Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche Krafttraining für alle wichtigen Muskelgruppen. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß, und kontrollieren Sie gleichzeitig die Kalorienaufnahme, um eine übermäßige Gewichtszunahme zu vermeiden. Überwachen Sie den Körperfettanteil regelmäßig mithilfe von Methoden wie Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)-Waagen, Hautfaltenmessungen oder DEXA-Scans, um sicherzustellen, dass er unter 25 % bleibt.

TYPISCHE ANFANGSDOSIS

30 Minuten**Hilft bei diesen DNA-Risiken:****Schnarchen**

So hilft es

Schnarchen

WIRKUNG

3 / 5

BEWEISLAGE

3 / 5

Übergewicht oder Adipositas können das Risiko für Schnarchen und Schlafapnoe erhöhen. Übermäßiges Körperfett kann die Atemwege verengen und das Atmen im Schlaf erschweren [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#), [\[R\]](#).

Übergewicht kann auch zum Schnarchen bei Kindern und Schwangeren beitragen [\[R\]](#), [\[R\]](#).

Gewichtsabnahme durch Ernährung und Bewegung kann das Schnarchen verringern [\[R\]](#).

Über Müdigkeit

Wesentliche Erkenntnisse:

- Bis zu **40%** der Unterschiede in der Wahrscheinlichkeit für chronische Erschöpfung können auf die Genetik zurückgehen.
- Weitere Risikofaktoren sind: schwere Infektionen, Schilddrüsen- und Leberprobleme sowie Nährstoffmängel.
- Chronische Erschöpfung ist selten. Selbst bei hohem genetischem Risiko ist das tatsächliche Risiko gering.
- Chronische Erschöpfung kann Schlafstörungen, Gehirnnebel, Schwäche, Schmerzen, Verdauungsprobleme und grippeähnliche Symptome verursachen.
- Klicken Sie auf die Registerkarte **nächste Schritte** für relevante Laborwerte und Lebensstilfaktoren.

Müdigkeit ist die Art unseres Körpers, uns zu sagen, dass er Ruhe und Erholung braucht. Aber was passiert, wenn dieses Signal zu oft oder ständig kommt? Was passiert, wenn normale Alltagsaktivität schon erschöpft?

Hält die Müdigkeit länger als 6 Monate an, spricht man von *chronischer Erschöpfung* [R].

Chronische Erschöpfung tritt oft zusammen mit folgenden Problemen auf [R, R, R, R, R, R, R, R]:

- Nährstoffmangel (Eisen, Vitamin B12, Folat, Vitamin D)
- Schilddrüsenprobleme
- Leberprobleme
- Eine kürzliche schwere Infektion

Chronische Erschöpfung kann zu einer Verringerung der sozialen und körperlichen Aktivität führen. Sie kann eigenständig auftreten oder zusammen mit chronischen Erkrankungen [R, R, R] bestehen.

Manche Menschen bekommen ihre Energie trotz viel Ruhe nie zurück. Diese Erkrankung heißt *chronisches Erschöpfungssyndrom*. Sie ist eine behindernde Verfassung, die weniger als 1% der Menschen trifft [R, R].



WAHRSCHEINLICHER

Höheres Risiko für Müdigkeit auf der Grundlage von 7.929 untersuchten genetischen Varianten



Ihre wichtigsten Varianten, die höchstwahrscheinlich Ihre genetische Veranlagung beeinflussen:

GENE	SNP	GENOTYP
IL17F	rs763780	TT
COMT	rs4680	AA
DRD3	rs6280	TT
NR3C1	rs852977	AA
MAPT	rs242924	GT
ANKK1	rs6277	AG
THAP2	rs4570625	GT
ADRB2	rs1042714	GC
CFH	rs1061170	TC
BLMH	rs2066713	AG
SPATA32	rs117228037	AA
SHISA4	rs2279681	GC
ARSA	rs1858756	AA
MAOB	rs3027452	GG
SKAP1	rs7221416	AG
MEGF9	rs10985013	TT
TCF4	rs651350	AA
KCTD10	rs6606710	CC
NTM	rs4937651	CC
EXD2	rs4902704	CC
/	rs4265114	CC
NRXN1	rs79927354	AG
DCC	rs7233123	AG
GRIA1	rs4644006	CT

31



Vitamin C

WIRKUNG

3 / 5

BEWEISLAGE

2 / 5

So setzen Sie es um

Nehmen Sie täglich 500–2000 mg Vitamin-C-Präparat ein. Es kann zu jeder Tageszeit, mit oder ohne Mahlzeit, je nach persönlicher Vorliebe oder Verträglichkeit eingenommen werden.

TYPISCHE ANFANGSDOSIS

500 mg

Beschreibung

Vitamin C ist ein essenzieller Nährstoff. Das bedeutet, dass unser Körper es nicht selbst herstellen kann, sodass wir es über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen müssen [\[R\]](#).

Zu den Vitamin-C-reichen Lebensmitteln gehören: [\[R\]](#)

- Zitrusfrüchte
- Paprika
- Rosenkohl
- Kiwi
- Brokkoli
- Tomate
- Cantaloupe-Melone
- Blumenkohl
- Spinat

Vitamin C hat antioxidative Eigenschaften. Es unterstützt das Immunsystem, die Herzgesundheit und die Wundheilung [\[R\]](#), [\[R\]](#).

Ein Vitamin-C-Mangel wird als *Skorbut bezeichnet*. In der Vergangenheit litten viele Seeleute daran [\[R\]](#).

So hilft es

Vitamin C (500 mg, 2x/Tag über 8 Tage) kann Stress verringern und die Stimmung verbessern [\[R\]](#).