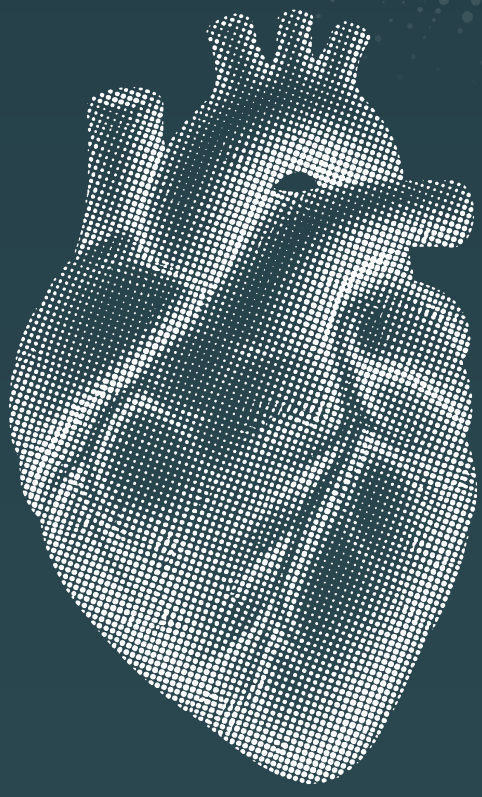
LIFETIME | AGE&DNA

AUSWERTUNG FÜR DIE PRAXIS · KARDIOLOGIE

Was in Ihren Genen für Herz und Gefäße angelegt ist.
Und wo Ihr Körper damit steht.

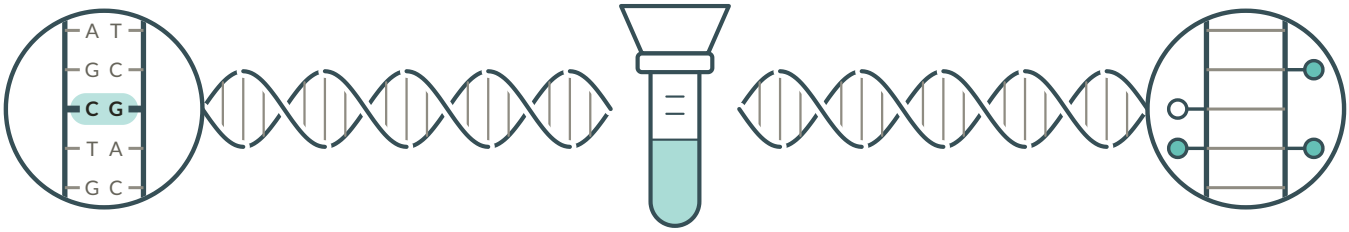
- Blutfette
- Blutdruck und Herzrhythmus
- Alter, Resilienz und Ausdauer
- Entzündung



KIT-ID	ALTER	DATUM
M0000000XX	66 Jahre	16.11.2026

Was diese Auswertung zeigt

Der AGE&DNA-Test liest aus einer einzigen Speichelprobe zwei Arten von Information: Ihre genetischen Veranlagungen und Ihr epigenetisches Muster.



IHRE SPEICHELPROBE

Genetisch veranlagt

Für die genetische Auswertung betrachten wir ausgewählte DNA-Varianten, die Sie geerbt haben. Sie bleiben ein Leben lang gleich und geben Hinweise darauf, welche Voraussetzungen Ihr Körper mitbringt. Eine Veranlagung beschreibt eine Neigung, keinen Zustand.

Beim Blutdruck kann Ihr genetisches Profil zum Beispiel darauf hindeuten, dass Sie eher zu höheren Werten neigen.

Jede Veranlagung ist auf einer Skala von 1 bis 9 eingeordnet. Je höher die Stufe, desto besser.

Epigenetisch gemessen

Für die epigenetische Auswertung messen wir die DNA-Methylierung in Ihrer Probe. Das sind chemische Markierungen an der DNA. Ihr Muster kann sich im Laufe des Lebens verändern und zeigt, in welchem Zustand Ihr Körper zum Zeitpunkt der Probe war.

Aus diesem Muster schätzen wir Ihr epigenetisches Alter, das oft auch biologisches Alter genannt wird. Auf demselben Muster beruhen die Werte für Entzündung und Widerstandsfähigkeit.

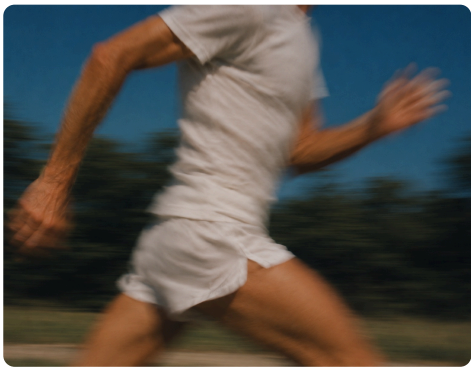
Wenn Sie den Test später wiederholen, dient das erste Ergebnis als persönlicher Ausgangswert für den Vergleich.

Blutdruckmessung, EKG und Blutwerte zeigen, wie es Herz und Gefäßen aktuell geht. Sie sagen wenig darüber, wie stark Blutfette, Blutdruck und Herzrhythmus bei Ihnen veranlagt sind und wie belastbar Ihr Körper insgesamt ist. Genau das zeigt diese Auswertung.

Diese Auswertung konzentriert sich auf die Kardiologie: Blutfette, Blutdruck, Herzrhythmus, epigenetisches Alter und Ausdauer sowie Entzündung. Mit den Ergebnissen lassen sich Vorsorge, Kontrollen und Lebensstil auf Ihren Körper abstimmen.

IHR ERGEBNIS IN KÜRZE

Ihr genetisches Profil zeigt beim Cholesterin keine erhöhte Veranlagung und gute Voraussetzungen für die Ausdauer. Es gibt auch Hinweise auf eine erhöhte Neigung zu hohem Blutdruck und zu Vorhofflimmern. Ihr geschätztes epigenetisches Alter liegt über Ihrem chronologischen Alter, die Entzündungsmarker sind niedrig.



Blutfette

GENETISCH VERANLAGT

Cholesterin 31 Varianten	7 von 9	durchschnittlich veranlagt

Die Veranlagung betrifft unter anderem, wie die Leber LDL-Cholesterin aus dem Blut aufnimmt und wie der Darm Cholesterin aus der Nahrung aufnimmt. Sie ist bei Ihnen durchschnittlich, eine starke erbliche Komponente zeigt sich nicht. Liegt Ihr LDL trotzdem hoch, liegt der Hebel deshalb eher bei Ernährung und Lebensstil. Das LDL selbst misst das Labor.

Blutdruck und Herzrhythmus

GENETISCH VERANLAGT

Salzempfindlichkeit 1 Variante	4 von 9	Empfindlichkeit erhöht

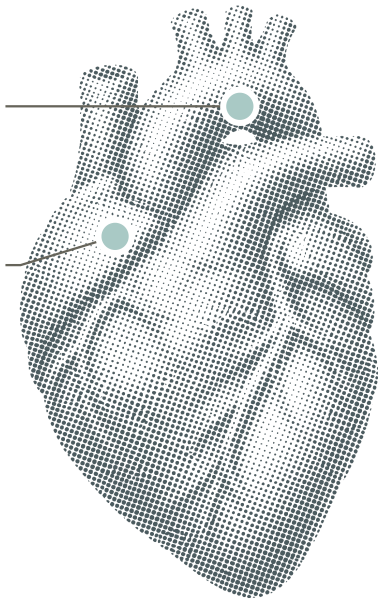
Beim Blutdruck betrifft die Veranlagung unter anderem, wie die Nieren Salz und Wasser regulieren und wie die Gefäße auf Stresshormone reagieren. Ihr Profil deutet auf eine erhöhte Neigung zu hohem Blutdruck hin. Er bleibt oft über Jahre unbemerkt, deshalb zählt das frühe und regelmäßige Messen. Beim Herzrhythmus geht es um Ionenkanäle, die den Herzschlag elektrisch steuern. Ihr Profil deutet auf eine erhöhte Neigung zu Vorhofflimmern hin, das oft anfallsweise auftritt und dann leicht unentdeckt bleibt.

Die Salzempfindlichkeit beruht auf einer einzelnen Variante, die auch im Blutdruckwert steckt, und ist bei Europäern nicht gesichert. Die Veranlagungen ersetzen weder die Blutdruckmessung noch das EKG.

GENETISCH VERANLAGT · AM HERZEN

Blutdruck
4 von 9
Neigung erhöht

Vorhofflimmern
4 von 9
Neigung erhöht



Alter, Resilienz und Ausdauer

EPIGENETISCH GEMESSEN

74 bei 66 Jahren

Epigenetisches Alter
Schätzwert aus der DNA-Methylierung. Der Strich markiert das chronologische Alter.



8 Jahre über dem chronologischen Alter

EpiVitality
Physiologische Resilienz, unabhängig vom Alter. Skala 0 bis 50, höher ist besser.



19,9 von 50 — **unter dem optimalen Bereich**

Ihr epigenetisches Alter wird auf 74 Jahre geschätzt, acht Jahre über Ihrem chronologischen Alter. Der Abstand ist größer als die übliche Unschärfe der Schätzung von gut fünf Jahren. Das Alter ist der stärkste einzelne Risikofaktor für Herz und Gefäße. Die EpiVitality zeigt unabhängig vom Alter, wie robust Ihr Körper auf innere und äußere Belastungen reagiert. Niedrigere Werte hängen mit höherer Entzündungsneigung und geringerer Stressresilienz zusammen. Ihr Wert liegt unter dem optimalen Bereich. Beides ist keine Diagnose, und beide Werte können sich verändern.

GENETISCH VERANLAGT

Ausdauerleistung (VO2max)
5 Varianten



6 von 9 — hoch veranlagt

Die Veranlagung betrifft unter anderem, wie gut Herz und Muskulatur Sauerstoff aufnehmen und verwerten. Sie ist bei Ihnen hoch, Ihr Körper bringt also gute Voraussetzungen für Ausdauersport mit.

Als Maß für die Belastbarkeit des Herzens eignen sich die Werte nicht. Ob die Veranlagung die Trainierbarkeit vorhersagt, ist offen.

Entzündung

EPIGENETISCH GEMESSEN

Entzündung gesamt Punktwert 35,9	niedrig
Entzündungsfördernde Marker proinflammatorisch · Punktwert 53,3	niedrig
Entzündungshemmende Marker antiinflammatorisch · Punktwert 18,6	hoch

Die Entzündungsmarker zielen auf die chronische, stille Entzündung, die mit dem Alter zunimmt (Inflammaging). Sie gilt als ein Treiber der Gefäßverkalkung. Anders als das hsCRP im Blut reagiert das Muster nicht auf jeden Infekt, es bildet die Dauerlage im Körper ab. Ihre entzündungsfördernden Marker sind niedrig, die entzündungshemmenden hoch: Das spricht gegen eine solche Dauerbelastung. Das hsCRP ersetzen die Werte nicht. Die Nachmessung zeigt, ob das so bleibt.

FÜR BEHANDLUNG UND ALLTAG

Was daraus folgt

LDL im Labor bestimmen lassen

Ihre Veranlagung für Cholesterin ist durchschnittlich. Wie hoch Ihr LDL-Cholesterin tatsächlich ist, zeigt nur eine Blutuntersuchung. Ist der Wert trotzdem zu hoch, lohnt zuerst der Blick auf Ernährung und Lebensstil.

Blutdruck regelmäßig messen

Ihre Veranlagung deutet auf eine erhöhte Neigung zu hohem Blutdruck hin. Hoher Blutdruck macht lange keine Beschwerden. Messen Sie ihn deshalb regelmäßig, auch zu Hause und auch bei bisher normalen Werten. So fällt ein Anstieg früh auf.

Herzstolpern früh ansprechen

Ihre Veranlagung deutet auf eine erhöhte Neigung zu Vorhofflimmern hin. Sagen Sie in der Praxis früh Bescheid, wenn Sie Herzstolpern, Herzrasen oder einen plötzlichen Leistungsknick bemerken. Ein EKG klärt dann, was dahintersteckt.

Ausdauer als Stärke nutzen

Ihr Körper bringt gute Voraussetzungen für Ausdauersport mit. Zugleich liegt Ihr epigenetisches Alter über Ihrem chronologischen Alter und Ihre EpiVitality unter dem optimalen Bereich. Regelmäßiges Ausdauertraining passt zu beidem. Die Nachmessung zeigt, wie sich die epigenetischen Werte entwickeln.

Entzündungsmarker im Verlauf beobachten

Ihre Entzündungsmarker sind niedrig. Eine chronische, stille Entzündung, die die Gefäße belastet, zeigt sich damit nicht. Zu tun ist hier nichts. Die Nachmessung zeigt, ob das so bleibt.

NACHMESSUNG

Diese Auswertung · 16.11.2026 — **Nachmessung · Mai bis November 2027**

Die epigenetischen Werte lassen sich nach 6 bis 12 Monaten neu messen. Die Skalen zeigen dann beide Stände. Die genetischen Veranlagungen bleiben gleich.

WORAUF DIE AUSWERTUNG BERUHT

Zwei Laboranalysen
Genotypisierung und DNA-Methylierung aus derselben Speichelprobe.

Akkreditiertes Labor
Eurofins Genomics, akkreditiert nach ISO 17025.

3.408 Personen
An ihnen wurde die veröffentlichte Speichel-Uhr entwickelt, mit der wir Ihr epigenetisches Alter schätzen. Alle waren gesund und 15 bis 89 Jahre alt.

Die DNA-Methylierung wird mit Illumina MethylationEPIC gemessen. Einzelne Gene und Varianten weist die Auswertung nicht aus. Wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. med. Volker Limmroth. Rückfragen: info@lifetime-health.com.

Diese Auswertung ist keine Diagnose, kein Laborwert und kein EKG. Sie weist keine Erkrankung nach und schließt keine aus. Genetische Veranlagungen beschreiben eine Neigung: Wie hoch Cholesterin und Blutdruck sind, zeigen Labor und Messung, und den Herzrhythmus zeigt das EKG. Epigenetische Werte können sich ändern. Die Einordnung gehört ins ärztliche Gespräch.