



Präventionsakademie  
Thüringen

Maximilian-Welsch-Straße 7 | 99084 Erfurt  
Telefon 0361 - 51 15 02 10 | Mobil 0160 - 95 00 02 94  
info@pa-thueringen.de | [www.pa-thueringen.de](http://www.pa-thueringen.de)



Gewerbegasse 6 | 83395 Freilassing  
Telefon 0 86 54 - 4 80 38 08  
office@DNAplus.de | [www.dnapius.de](http://www.dnapius.de)

## Neue Möglichkeiten: Genanalysen zur Gesundheitsvorsorge

Jeder Mensch hat vererbte Gesundheitsschwächen, die durch Defekte in manchen seiner Gene verursacht werden. Nun ist es erstmals möglich, mithilfe eines Gentests herauszufinden, zu welchen der häufigsten Volkskrankheiten man genetisch veranlagt ist. Mit diesem Wissen lässt sich dann ein Vorsorgeprogramm starten, wodurch der Krankheit effektiv vorgebeugt werden kann.

## Was sind Gene und wie beeinflussen sie unsere Gesundheit?

Jeder Mensch besteht aus mehreren Billionen kleiner Zellen und in jeder einzelnen Zelle stecken etwa 30.000 verschiedene Gene, die die verschiedensten Eigenschaften und Mechanismen unseres Körpers steuern. So gibt es zum Beispiel Gene, die die Farbe unserer Augen bestimmen; Gene, die steuern, welche Körpergröße wir erreichen oder auch Gene, die für die Verdauung bestimmter Nahrungsmittel zuständig sind. Alle Gene zusammen bilden so den Bauplan unseres ganz individuellen Körpers. Leider sind unsere Gene nicht fehlerfrei und jeder von uns trägt bestimmte Gendefekte, welche seine Gesundheit negativ beeinflussen. Diese Gendefekte schwächen unser Immunsystem, erhöhen unser Herzinfarktrisiko oder geben uns schlechte Augen. Natürlich trägt jeder von uns andere Gendefekte, was dazu führt, dass manche Menschen ein höheres Herzinfarktrisiko haben und andere z.B. Laktose nicht vertragen.

Experten schätzen, dass jeder Mensch rund 2.000 Gendefekte trägt, die seine Gesundheit negativ beeinflussen.

## Was kann man mit dem Wissen machen?

Da sich die Gene eines Menschen von der Geburt an nicht mehr verändern, kann man durch einen Gentest schon lange bevor sich eine Krankheit entwickelt eine mögliche Veranlagung feststellen. Dieses Wissen hat natürlich gegenüber dem üblichen Ablauf, bei dem der Arzt eine Erkrankung erkennt und dann erst die Behandlung einleitet, einen besonderen Vorteil. Wenn man weiß, dass man ein besonders hohes Osteoporoserisiko hat, kann man z.B. seine Knochen bewusst in jüngeren Jahren stärken. Man kann mit gezielten Blutspendeaktionen der Eisenspeicherkrankheit effektiv vorbeugen, sodass sich nie Symptome der Krankheit entwickeln. Man kann durch das Wissen, dass man aufgrund eines Gendefekts ein 80-mal höheres Thromboserisiko als die Allgemeinbevölkerung hat, durch einfache Vorsorgemaßnahmen oft tödliche Konsequenzen (wie Herzinfarkt oder Schlaganfall) verhindern. *"Wir müssen von der Denkweise loskommen, dass für jeden dieselben Regeln eines gesunden Lebens gelten..."* meint **Dr. Daniel Wallerstorfer**, der wissenschaftliche Leiter vom DNA Plus - Zentrum für Humangenetik. So ist für jemanden, der aufgrund eines Gendefekts einem doppelt so hohem Osteoporose-Risiko ausgesetzt ist, Kalzium zur Vorbeugung sehr wichtig. Deswegen sind Milchprodukte in diesem Fall sehr zu empfehlen, es sei denn die Person gehört auch zu den 20 % der Bevölkerung die

aufgrund eines Gendefekts Laktose-Intolerant sind. Dann ist auf andere Quellen von Kalzium umzusteigen. *"Nach diesem Prinzip haben wir Genanalysen und ärztliche Vorsorgeprogramme entwickelt, die Menschen helfen können Ihre gesundheitlichen Schwächen zu erfahren und mit Prävention gegenzusteuern."*, so Dr. Wallerstorfer. *"Wir testen also nur auf genetische Krankheitsrisiken, für welche es auch effektive Vorsorgemaßnahmen gibt. Es entsteht also ein echter gesundheitlicher Nutzen."*

## Wie kann man mit genetischer Vorsorge beginnen?

Die Speichelprobensets für die Analyse sind über das Internet auf <http://www.DNAplus.de> erhältlich und werden nach einer Bestellung per Post zugesandt. Wer lieber einen kompetenten und qualifizierten Ansprechpartner zur Seite hat, wendet sich stattdessen an die qualifizierten Kooperationspartner wie die Fachärztin **Dipl. med. Dr. Heike Kleineberg** in ihrer Privatpraxis in Thüringen. Zusätzlich sind die Sets auch über ausgewählte Ärzte, Kliniken, Apotheken, Hebammen, Beratungsstationen und Gynäkologen erhältlich.

**Das Angebot von DNA Plus umfasst derzeit Tests für mehr als 10 bedeutende Erkrankungen, bei denen Vorsorge und Früherkennung eine außerordentliche Rolle spielen. Es handelt sich dabei um:**

- ▶ Thrombose  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-herz-1/dna-thrombose-1>
- ▶ Arteriosklerose  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-herz-1/dna-arterie-2>
- ▶ Diabetes Typ 2  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-stoffwechsel-2/dna-zucker-4>
- ▶ Eisenspeicherkrankheit Hämochromatose  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-stoffwechsel-2/dna-eisen-3>
- ▶ Osteoporose  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-stoffwechsel-2/dna-knochen5>
- ▶ Laktose-Intoleranz  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-verdauung-3/dna-laktose-8>
- ▶ Gluten-Intoleranz  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-verdauung-3/dna-gluten-9>
- ▶ Entzündliche Darmerkrankung  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-verdauung-3/dna-darm-10>
- ▶ Makula-Degeneration  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-augen-4/dna-makula-12>
- ▶ Grüner Star  
<http://www.dnaplus.de/de/produkte/dna-augen-4/dna-gruenstar-11>

Zusätzlich konzentrieren sich die Genanalysen auf Medikamentenunverträglichkeiten gegen hormonelle Verhütungsmittel oder Hormonpräparate oder testet Kleinkinder auf schlummernde genetische Erkrankungen für die es Präventions- oder Behandlungsmaßnahmen gibt. Werden diese Erkrankungen rechtzeitig erkannt und behandelt, können z.B. lebenslange körperliche und geistige Behinderungen von Kleinkindern vermieden werden.

# Genetische Ernährungsoptimierung für die optimale Gesundheit

Obst ist gesund und fettiges Fleisch ist ungesund. Solche allgemeinen Ernährungsgrundsätze sind allgemein bekannt und eine bewusste Ernährung ist auch jedem zu raten. Diese Regeln wurden jedoch mit dem Gedanken zusammengestellt, dass Sie für die Allgemeinheit gelten sollten und individuelle Veranlagungen werden dabei leider nicht berücksichtigt.

So sind Milchprodukte zum Beispiel eine empfehlenswerte Quelle von Kalzium. Eine überdurchschnittlich kalziumreiche Ernährung spielt vor allem für Personen, die zum Knochenschwund (Osteoporose) genetisch veranlagt sind eine essenzielle Rolle. Also sind Milchprodukte sehr zu empfehlen, es sei denn diese Person gehört zu den 20 % der Bevölkerung die aufgrund eines vererbten Gendefekts Laktose (Milchzucker) nicht verträgt. In diesem Fall ist von laktose-haltigen Milchprodukten gänzlich abzuraten und auf andere Kalziumquellen wie Broccoli oder Nahrungsergänzungsmitteln umzusteigen. Auch genetische Veranlagungen zu erhöhtem Cholesterin oder Triglyceriden (Arteriosklerose), Diabetes Mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit), Die Gluten/Getreide-Unverträglichkeit (Zöliakie), die Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) oder die Makula-Degeneration erfordern spezifische Veränderungen in der Ernährung um optimal gegen diese Krankheiten vorzusorgen.

## Kompetente ärztliche Betreuung in Erfurt

Dank der Kooperation mit der Präventionsakademie Thüringen (PAT) sind diese und weitere Genanalysen und genetischen Vorsorgeprogramme unter der kompetenten ärztlichen Betreuung durch Frau Dipl. med. Dr. Heike Kleineberg erhältlich. Vorteile gegenüber einer Internet-Bestellung sind die persönliche ärztliche Beratung vor und nach der Analyse, sowie ein breites Portfolio an Präventionsprogrammen, die dabei helfen genetische Risiken zu neutralisieren und gesund zu bleiben. Neben den genetischen Vorsorgeprogrammen zu mehr als 10 verschiedenen Krankheitsbildern und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bietet Frau Dr. Kleineberg in ihrer ganzheitlichen Facharztpraxis ebenfalls:

### Behandlung und Beratung zu den Themen:

- ▶ Chronische Schmerzen
- ▶ Fibromyalgie, Kopfschmerzen, Migräne....
- ▶ Übergewicht
- ▶ Depressionen
- ▶ Schlafstörungen, Schnarchen, Tinnitus, ...
- ▶ Funktionelle Störungen ( Magen Darm, Herz Kreislauf,....)
- ▶ Unruhezustände
- ▶ Erschöpfung
- ▶ Chronische Erkrankungen
- ▶ Stresskrankheiten
- ▶ Medizinische Wellness und Anti Aging
- ▶ Seniorenmedizin
- ▶ Paartherapie, Kommunikation, Konfliktbewältigung
- ▶ Ayurveda
- ▶ Komplexe physikalische Therapie interdisziplinär

## Sowie

- ▶ Gruppenanwendungen
- ▶ Fortbildungen
- ▶ Patientenseminare
- ▶ Fachvorträge

## Themenauswahl:

- ▶ Gesundheitsförderung
- ▶ Präventionsmodelle
- ▶ Autogenes Training
- ▶ PMR nach Jacobson
- ▶ Tanztherapie
- ▶ Klangtherapie, Tai Chi und Qi Gong
- ▶ Aromatherapie
- ▶ Massagetherapie
- ▶ Ernährungstherapie Metabolic Balance
- ▶ Rückenschule
- ▶ Herz-Kreislauf-Atemschule
- ▶ Sinnesschule
- ▶ Achtsamkeitsschule