

# „Spucktest: Ich habs gemacht!“

**Gene.** Eine Redakteurin wagte den Selbstversuch und bekam unglaubliche Einblicke in ihre Genetik.

Über einen Speicheltest seine genetische Veranlagung analysieren? Das ist möglich und gibt Einblicke in individuelle Unterschiede bei Ernährung, Bewegung, Krankheitsrisiken und Medikamentenverträglichkeit. Nur einmal kurz spucken, um zu erfahren, was mir mein Körper bisher verheimlicht hat.

Der Vorgang ist einfacher als erwartet. Man bestellt online das Test-Kit, wenige Tage später wird das Päckchen nach Hause zugestellt. Zwei Milliliter Speichel später wird das dafür mitgesendete Röhrchen gut verpackt und per Post zurück ins Labor geschickt.

Besonders interessant: der HealthRiskCheck. Er zeigt statistische Wahrscheinlichkeiten dafür, ob man im Laufe seines Lebens eher zu teils schwerwiegenden Krankheiten neigt – oder eben nicht.

Viele Menschen wollen solche Dinge gar nicht wissen. Ich schon. Denn wenn ich schon heute vermeiden kann, im Alter krank zu wer-

den, wäre es fahrlässig, diese Möglichkeit nicht zu nutzen.

## Der Blick hinter die Kulissen meines Körpers

Bei meinem Test wollte ich meine Risiken für Brustkrebs, Darmkrebs, koronare Herzkrankheit, Vorhofflimmern, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Alzheimer und Hypocholesterinämie abklären lassen. Und ich gebe zu: In den Wochen vor der Zustellung der Ergebnisse entwickelt man eine gewisse Fantasie. Jede Schlagzeile über Krankheiten bekommt plötzlich eine neue Bedeutung. Was, wenn da etwas steht, das ich eigentlich gar nicht wissen will?

Dann kam die Mail mit dem Ergebnis. Ein Klick – und plötzlich lag mein genetischer Bericht vor mir. Umfangreich, detailliert, mit verständlichen Erläuterungen, Risikobewertungen und Empfehlungen.

Der Moment war überraschend emotional. Es fühlte sich an, als würde ich einen Blick hinter die Kulissen meines eigenen Körpers werfen.



Das Testkit von Permedio wird bequem nach Hause geliefert. Die Speichelprobe lässt sich einfach selbst entnehmen und anschließend kostenlos zur Analyse ins Labor zurückschicken.

## Was meine Gene verraten

Der Bericht analysierte zahlreiche gesundheitliche Risikofaktoren. Das Ergebnis überraschte mich.

Für viele der abgefragten Krankheiten zeigte der Bericht kein erhöhtes genetisches Risiko – eine große

## Erleichterung.

Bei einem Punkt gab es allerdings eine überraschende Bestätigung meiner bisherigen Erfahrung:

Bluthochdruck. Meine Werte liegen im Alltag meist im Normalbereich, neigen aber gelegentlich dazu, etwas

höher zu sein. Genau darauf wies auch die genetische Analyse hin.

## Überraschende Erkenntnisse über Ernährung

Fast noch spannender im Zusammenhang mit meiner genetischen Veranlagung für Bluthochdruck fand ich die Analyse zu Ernährung und Stoffwechsel (LifestyleCheck Diät & Ernährung). Laut Bericht habe ich eine leicht erhöhte genetische Sensibilität gegenüber Salz – ein Faktor, der den Blutdruck beeinflussen kann. Ein interessanter Hinweis, der plötzlich vieles erklärbarer machte.

Was mir auch klarer wurde: Nicht jeder Körper verarbeitet Nahrung gleich. Darum funktionieren manche Diäten bei anderen hervorragend – bei mir aber nicht. Und umgekehrt.

In meinem Fall zeigte die Auswertung zum Beispiel eine besonders gute Verträglichkeit einer mediterranen Ernährungsweise. Kohlenhydrate oder Gluten? Kein besonderes Problem. Auch Laktose und Fruktose werden laut genetischer Analyse gut verarbeitet. Anders sieht es – wie oben erwähnt – beim Thema Salz aus. Hier empfiehlt der Bericht Zurückhaltung. Die Empfehlungen wirken simpel. Aber sie basieren auf etwas sehr Per-

sönlichem: meiner genetischen Ausstattung. Und könnten mich langfristig vor größeren gesundheitlichen Problemen bewahren.

## Den eigenen Körper besser verstehen

Natürlich ersetzt ein solcher Test keine ärztliche Diagnose. Aber er kann helfen, den eigenen Körper besser zu verstehen – und Entscheidungen bewusster zu treffen. Ernährung, Bewegung oder Vorsorgeuntersuchungen bekommen plötzlich einen individuelleren Rahmen.

Für mich war die Erfahrung jedenfalls überraschend und sehr positiv. Ein kurzer Speicheltest – und plötzlich sieht man den eigenen Körper mit anderen Augen.

## Info:

Die Redakteurin hat zwei Analysen (HealthRiskCheck & LifestyleCheck Diät & Ernährung) beim österreichischen Unternehmen Permedio gemacht.

Als Kurier Leser/in erhalten Sie einen **exklusiven Rabatt** von €289,- auf die Kombination der beiden Analysen (€489,- statt €778,-).

Einzelpreis für eine der Analysen beträgt €389,-

Informieren Sie sich jetzt:  
[www.permedio-genetik.com](http://www.permedio-genetik.com)