

UNSER ERSTER DATENSATZ UMFASST 150+ KUNDEN, DIE EINEN AYUN CHECK-UP
ABGESCHLOSSEN HABEN



Recap 2025

JAHRESÜBERSICHT DER ERGEBNISSE

Verstecktes Risiko bei „Gesunden“ Menschen

Bei unseren ersten 150+ Kunden, die einen AYUN Check-up abgeschlossen haben, wurde eine klare Wahrheit deutlich: Viele Menschen, die gesund erscheinen, tragen stille Risiken in sich, die Herzerkrankungen, Diabetes, kognitivem Abbau, chronischer Entzündung und beschleunigter Alterung Vorschub leisten.

DAS GROSSE BILD: WAS WIR 2025 GELERNT HABEN

AYUN macht diese unsichtbaren
Risiken messbar – und umsetzbar.



93%

sind genetisch anfällig für chronische
Entzündungen

25%

mit hohem viszeralem Fettanteil

61%

mit erhöhtem LDL

80%

mit erhöhtem Homocystein

16%

mit Insulinresistenz

42%

mit hohem wahrgenommenem Stress

18%

mit geringerer Knochendichte

Versteckte Risiken in "gesunden" Menschen

Selbst in einer gesundheitsbewussten Gruppe ist messbares kardiometabolisches Risiko weit verbreitet.

Kardiovaskuläre & metabolische Marker



- ~61 % erhöhtes LDL¹
- 32 % erhöhtes ApoB²
- 8 % erhöhte Triglyceride
- 29 % HbA1c³ im prädiabetischen Bereich
- ~16 % Insulinresistenz⁴
- ~80 % erhöhtes Homocystein

Entzündung und Mikronährstoffe



- 31 % erhöhtes hsCRP⁵
- viele unter optimalen Vitamin-D- und Omega-3-Werten

Körperzusammensetzung



- 25 % hoher viszeraler Fettanteil
- 18 % niedrige Knochendichte⁶
- niedriger ALMI bei einem Teil der Kundinnen (frühes Risiko für Sarkopenie)

↳ Wichtigste Erkenntnis:

Etwa ein Drittel der Kunden ist „skinny-fat“: normaler BMI, hoher viszeraler Fettanteil, wenig Muskelmasse – ein Hochrisikoprofil, das bei Standarduntersuchungen unsichtbar bleibt.

¹LDL: Misst die Cholesterinmenge in LDL-Partikeln – ein Faktor des Arteriosklerose-Risikos.

²ApoB: Zählt atherogene Lipoproteinpartikel – ein starker Prädiktor für kardiovaskuläres Risiko.

³HbA1c: Spiegelt den durchschnittlichen Blutzucker der letzten ~2–3 Monate wider.

⁴HOMA-IR: Schätzt die Insulinresistenz anhand von Nüchternblutzucker und Insulinwerten.

⁵hsCRP: Ein sensitiver Marker für systemische Entzündungen – verbunden mit kardiovaskulärem Risiko.

⁶ALMI: Bewertet die appendikuläre Muskelmasse relativ zur Körpergröße – Indikator für Sarkopenie-Risiko.

Physiologischer Ausgangszustand & psychische Verfassung

Regeneration und Nervensystem

- VO_2 max oft durchschnittlich oder unterdurchschnittlich für das Alter
- reduzierte Griffkraft, besonders bei älteren Kunden

Schlaf und Nervensystem

- HRV-Schlafwerte liegen bei der Mehrheit unter 50
- Hinweise auf Regenerationsdefizite und chronische Belastung, bevor Symptome auftreten

Mentale Gesundheit

- ~42 % berichten hohen wahrgenommenen Stress
- ~5 % zeigen klinisch relevante depressive Belastung
- 89 % bleiben moderat bis stark optimistisch

↳ Fazit

Viele Kundinnen funktionieren gut und sind resilient, stehen aber bereits unter Stress, regenerieren unzureichend und sind physiologisch belastet, lange bevor Krankheit sichtbar wird.

WAS SICH NACH AYUN INTERVENTIONEN VERÄNDERT HAT

Bei Kunden mit Follow-up-Daten zeigen sich messbare biologische Veränderungen:



40%

Rückgang der Insulinresistenz

36%

Rückgang von hsCRP*¹ im Durchschnitt

61%

Rückgang von LDL*² im Durchschnitt

89%

Verbesserung von Vitamin D

83%

Verbesserung des Omega-3-Index

bis zu 40%

Verbesserung von Schlaf und
Regeneration

~4.1 Jahre

Verbesserung des biologischen
Alters (Telomere)

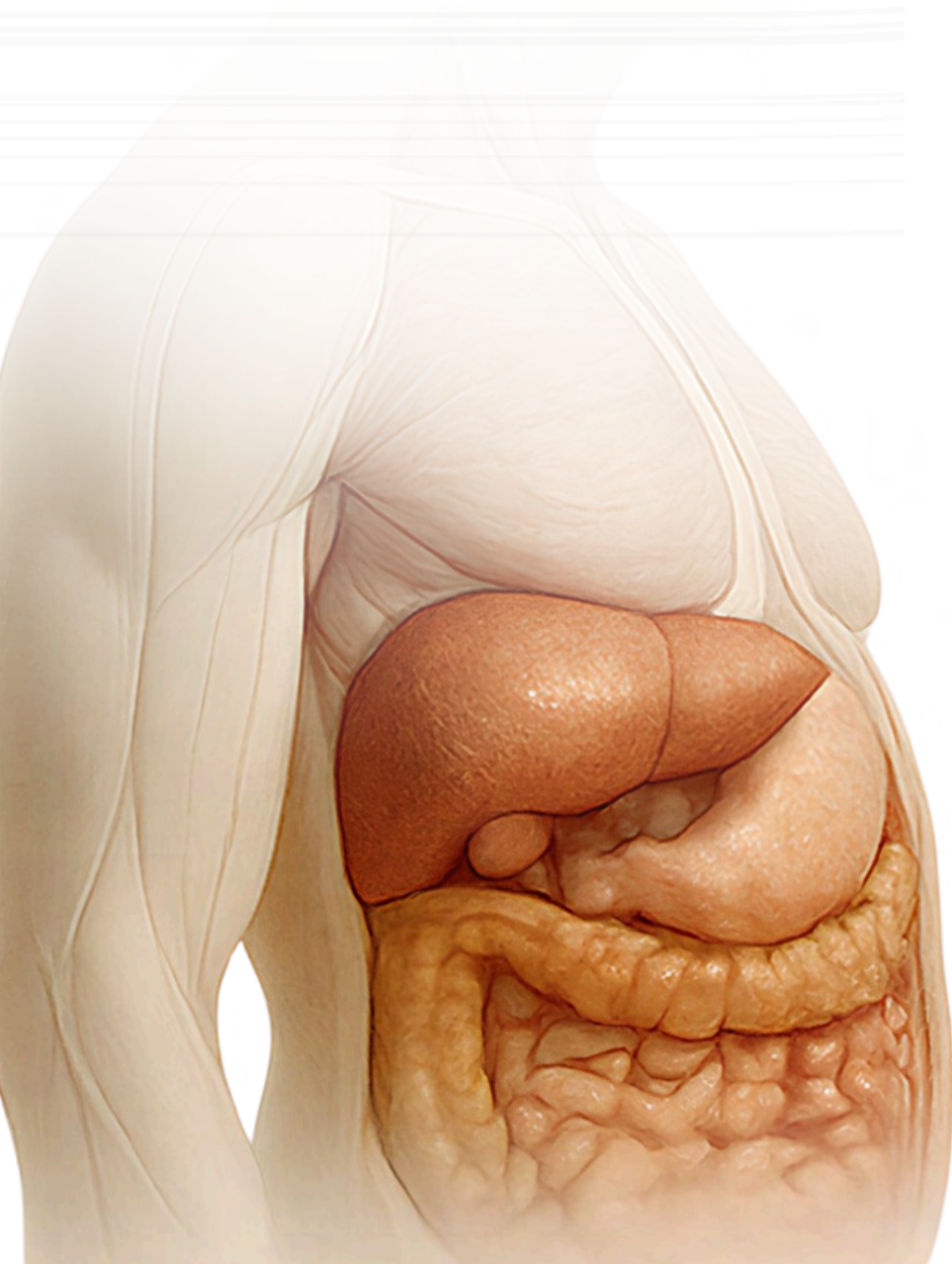
*hs-CRP: Ein sensitiver Marker für systemische Entzündungen – verbunden mit kardiovaskulärem Risiko.

*LDL: Misst die Cholesterinmenge in LDL-Partikeln – ein Faktor des Arteriosklerose-Risikos.

Stoffwechselgesundheit

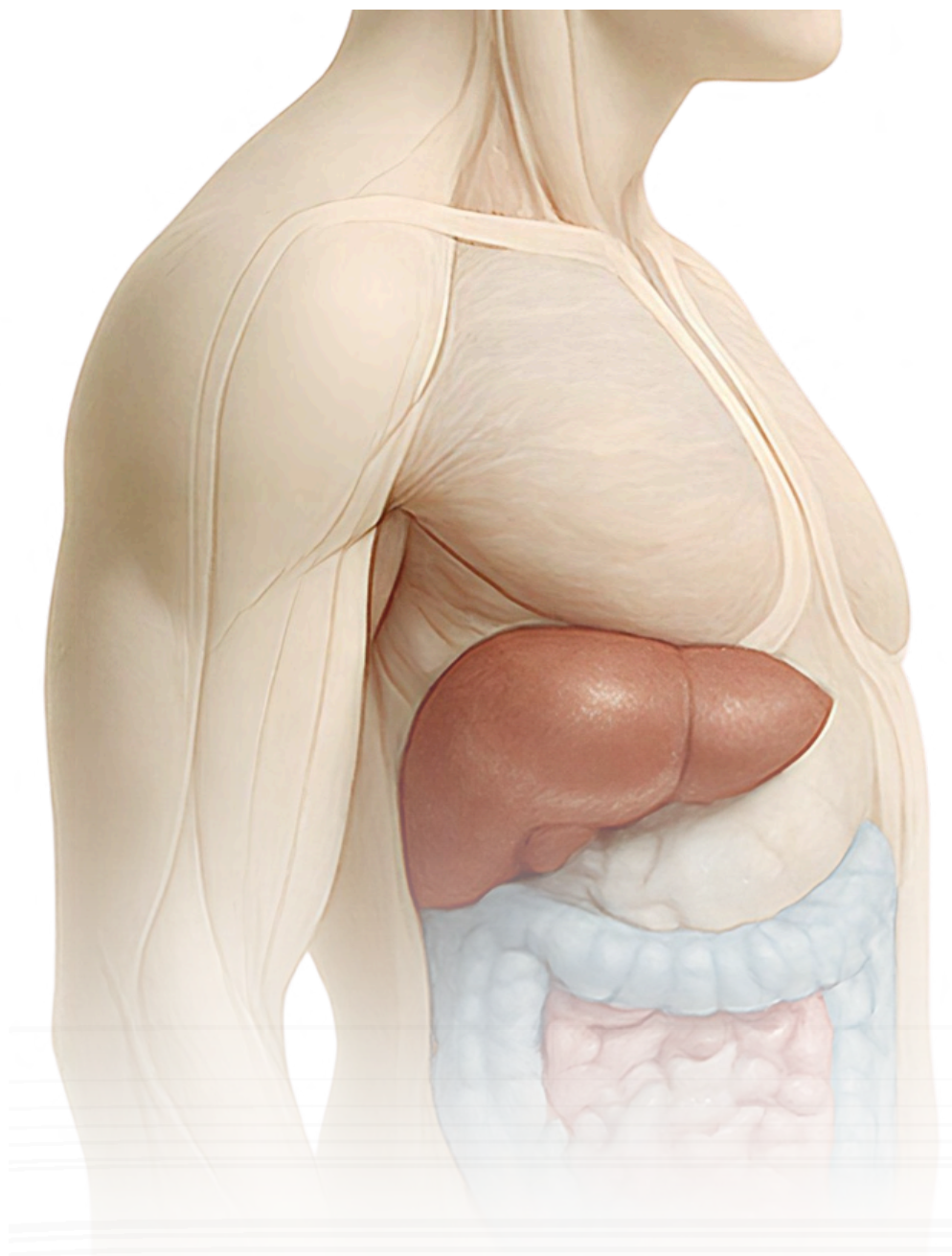
Wir bewegen Kunden von klarer Insulinresistenz hin zu normaler Sensitivität.

Das ist ein zentraler Hebel zur Prävention von Diabetes und metabolischem Syndrom.



Individuelle Verbesserungen:
bis zu 60–70%

Insulinresistenz:
**↓ ~40 % im
Durchschnitt**



Entzündung

Wir reduzieren systemische Entzündung deutlich, die eng mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Neurodegeneration und biologischem Altern verbunden ist – besonders relevant aufgrund der hohen genetischen Prädisposition für Entzündung in dieser Kohorte.



hsCRP*
↓ ~36 % im
Durchschnitt

Individuelle Reduktionen
von **60–70%+**

*hs-CRP: A sensitive marker of low-grade systemic inflammation linked to cardiovascular risk.

CARDIOVASCULAR MARKERS

Wir helfen, klar erhöhtes LDL und ApoB in einen deutlich sichereren Bereich zu überführen, und reduzieren so das langfristige kardiovaskuläre Risiko signifikant

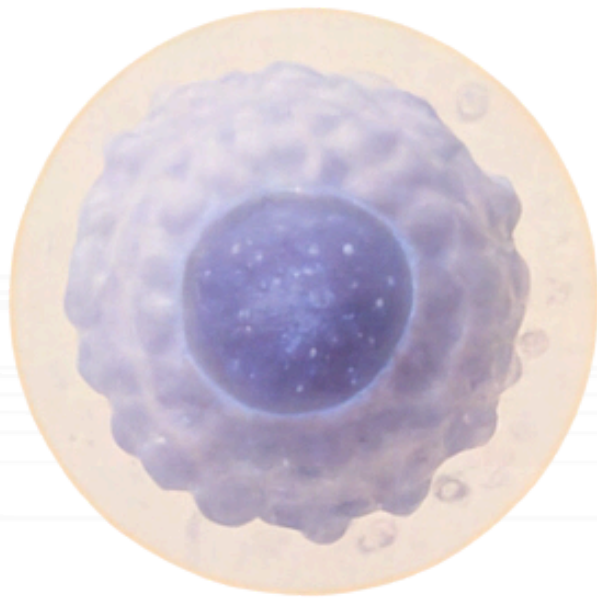
Individuelle LDL^{*1}-Reduktionen
↓ **30-40% im Durchschnitt**

ApoB
↓ **20-30 %**

^{*1}LDL: Measures the amount of cholesterol carried by LDL particles, reflecting one contributor to atherosclerosis risk.

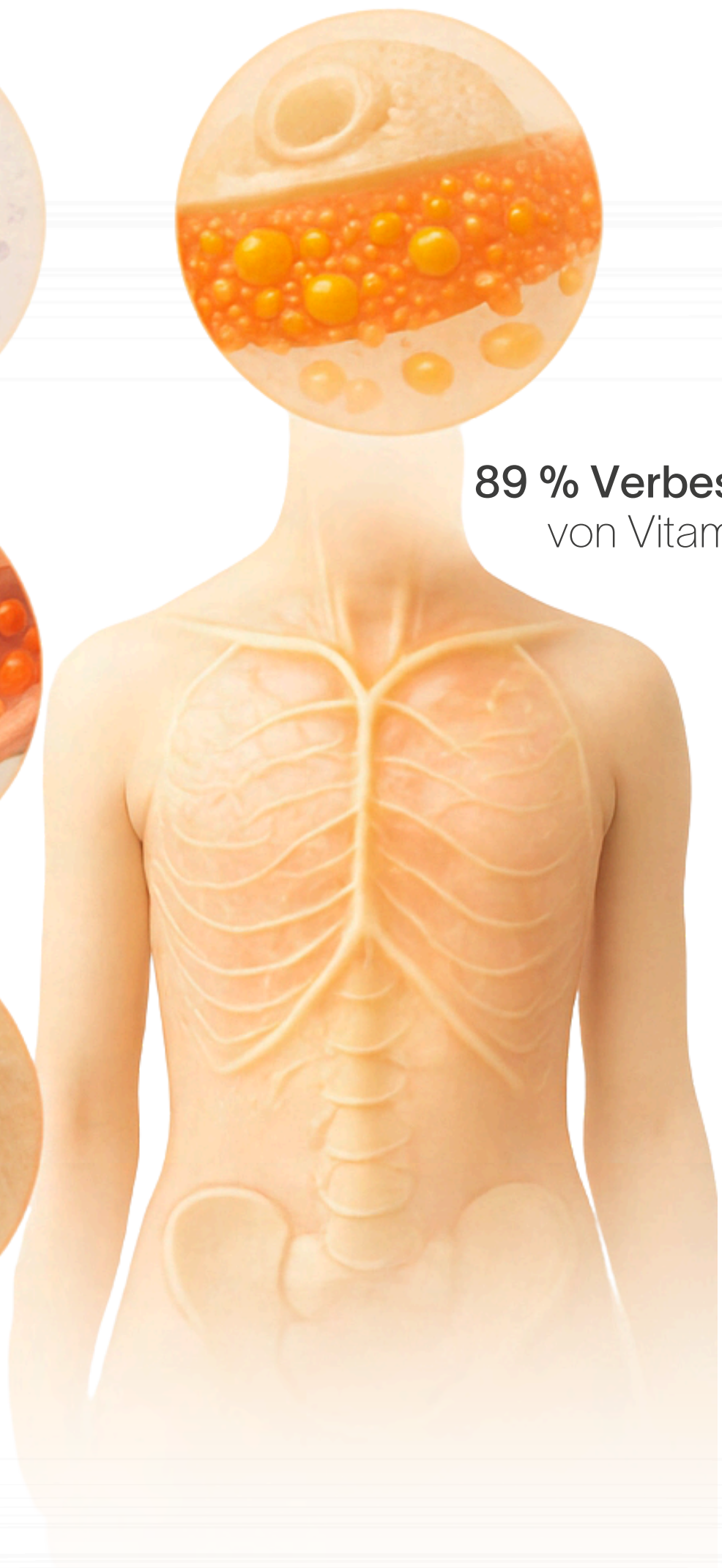
NÄHRSTOFFE

Wir identifizieren genetische Risiken für Mängel und bestätigen diese durch Blutanalysen, um die passende Supplementierung gezielt anzupassen.



89 % Verbesserung
von Vitamin D

83 % Verbesserung
Omega-3-Index



STRUKTURELLE VERÄNDERUNGEN: LANGSAMER, ABER WIRKSAM

Einige Veränderungen benötigen Zeit und sind stark vom Verhalten abhängig.

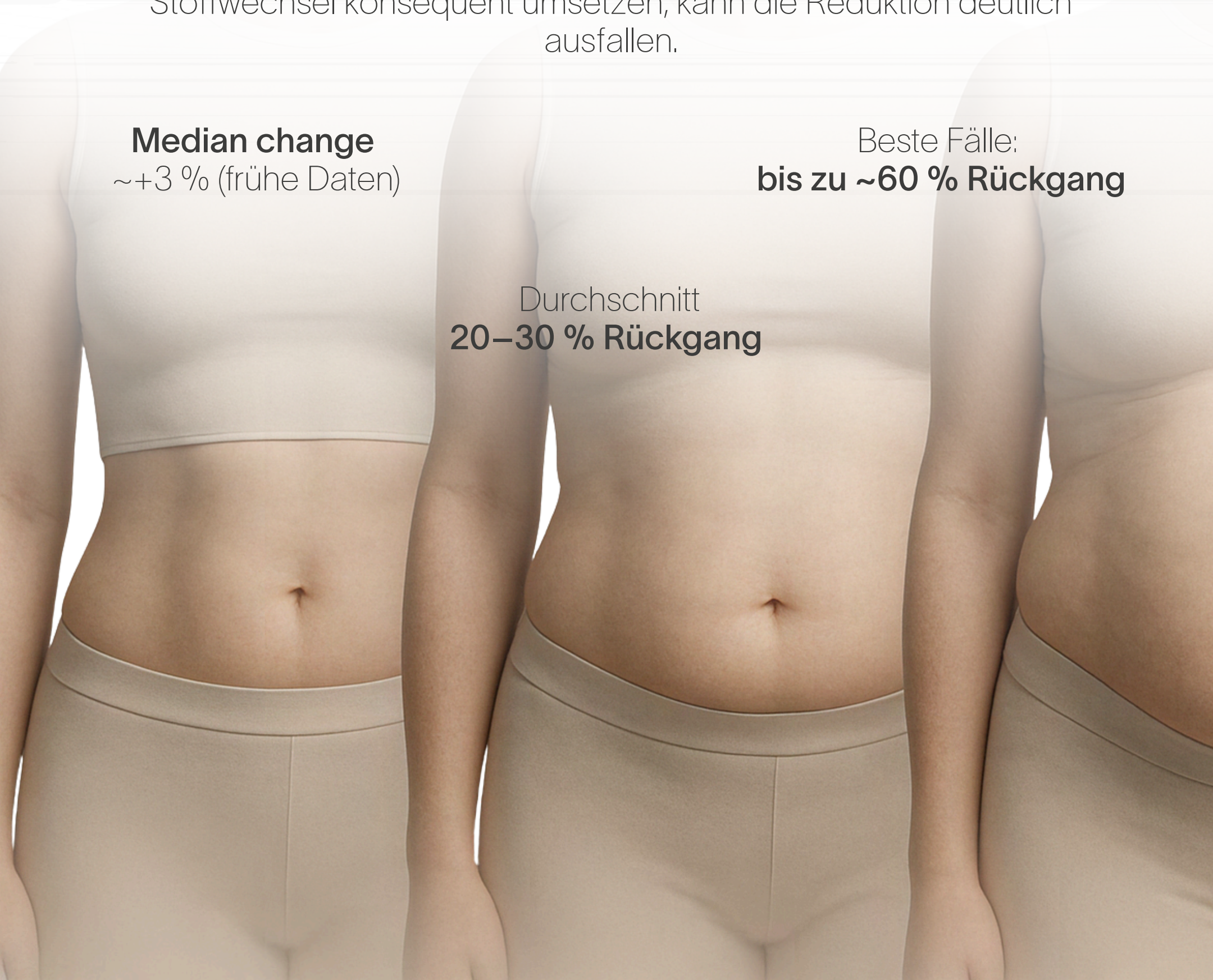
Viszerales Fett

Viszerales Fett reagiert sehr sensibel auf Verhalten über die Zeit. Wenn Kunden unsere Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Stoffwechsel konsequent umsetzen, kann die Reduktion deutlich ausfallen.

Median change
~+3 % (frühe Daten)

Beste Fälle:
bis zu ~60 % Rückgang

Durchschnitt
20–30 % Rückgang

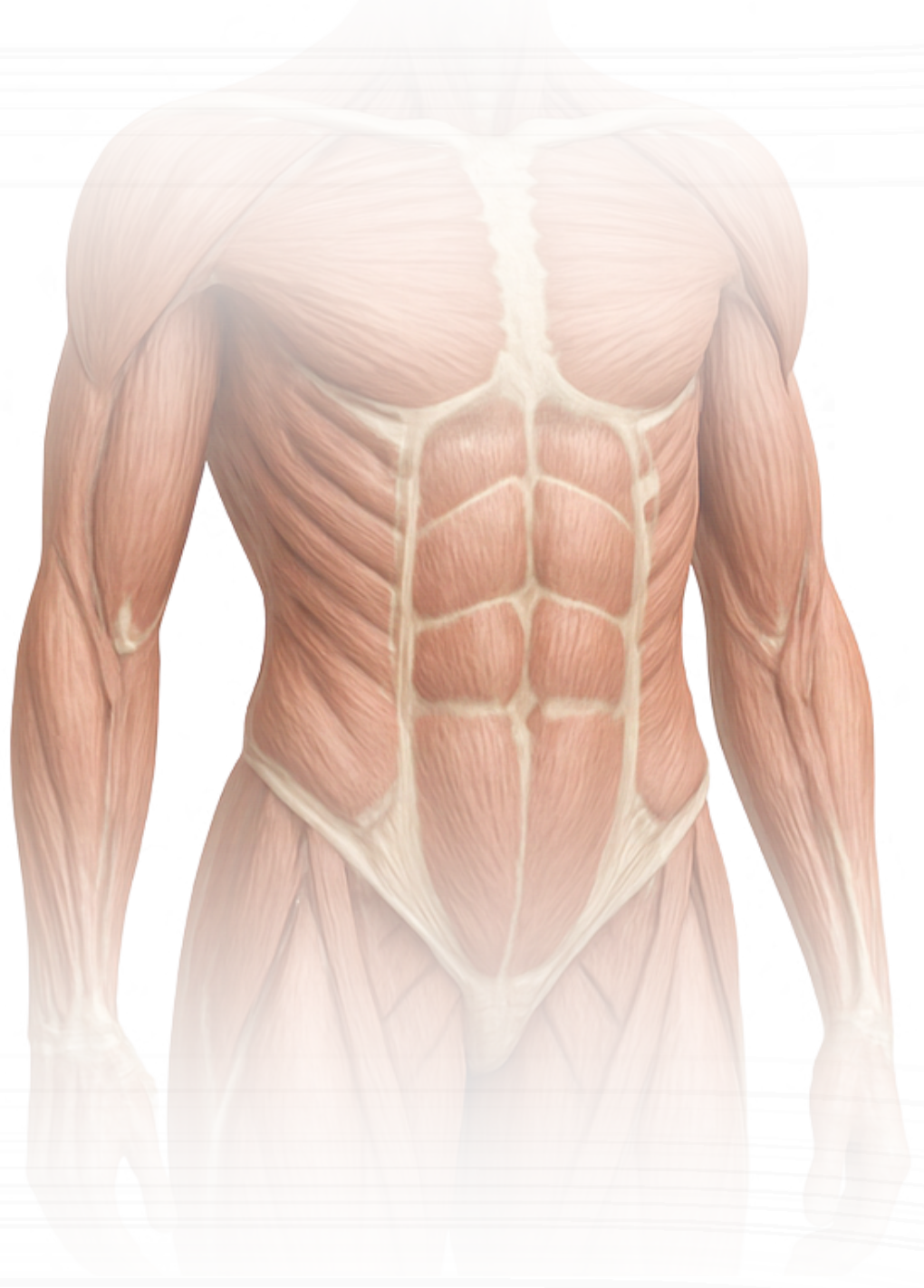


MUSKEL & KNOCHEN

Der Beobachtungszeitraum ist zu kurz für grosse Veränderungen auf Kohortenebene, aber 44 % zeigten eine Zunahme der Knochendichte – häufig durch Ernährung, Vitamin D und gezieltes Krafttraining.

44% Zunahme
der Knochendichte

47% Verbesserung
des Lean Mass Index



↳ Takeaway

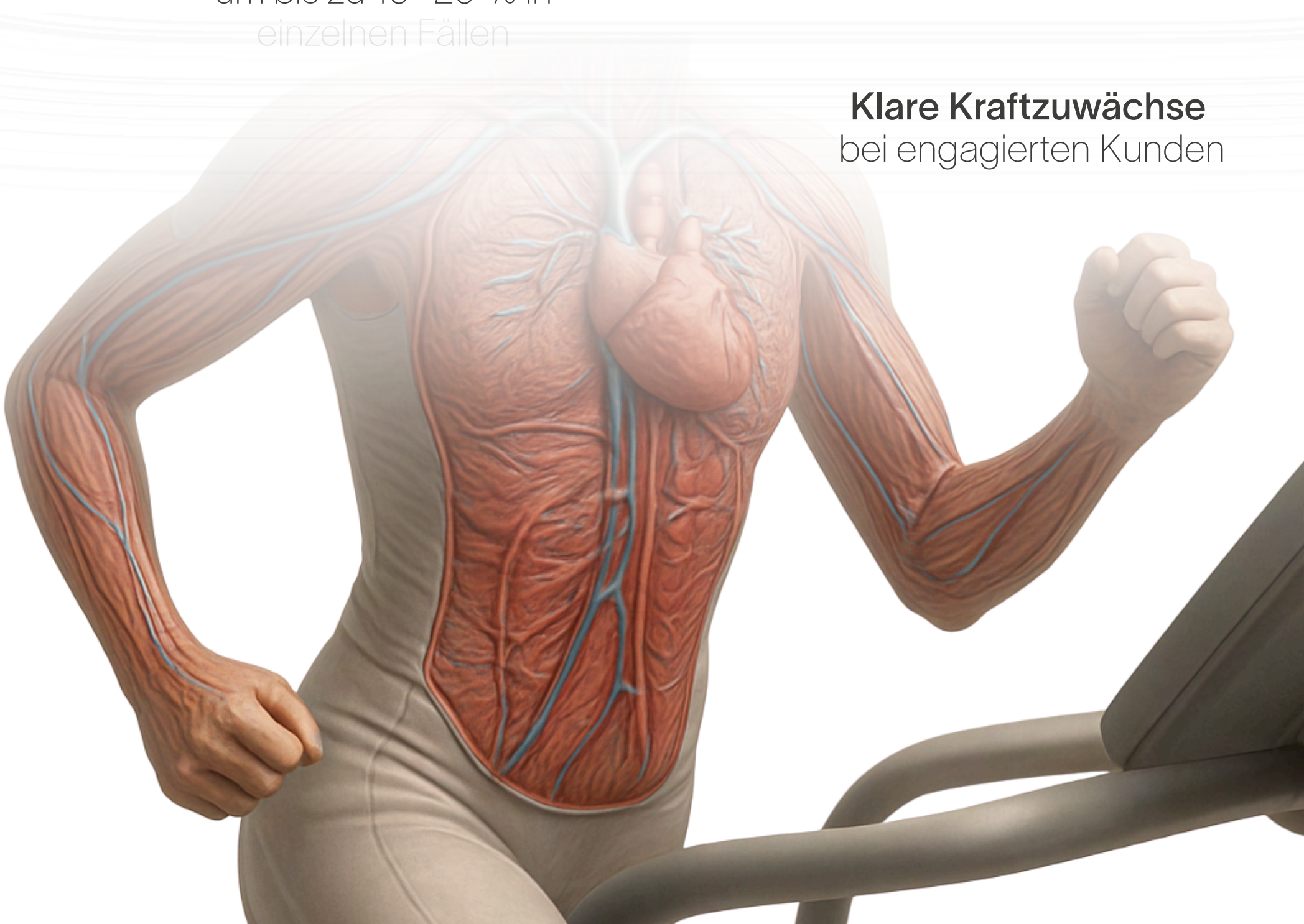
Clients are generally functional and resilient – but many are stressed, under-recovered and physiologically strained long before disease appears.

FITNESS & KRAFT

VO₂max ist ein integrativer Marker – er spiegelt mitochondriale Funktion, Herzleistung, metabolische Flexibilität und Entzündung wider und prägt die gesamte Strategie.

VO₂max verbessert sich
um bis zu 10–20 % in
einzelnen Fällen

Klare Kraftzuwächse
bei engagierten Kunden

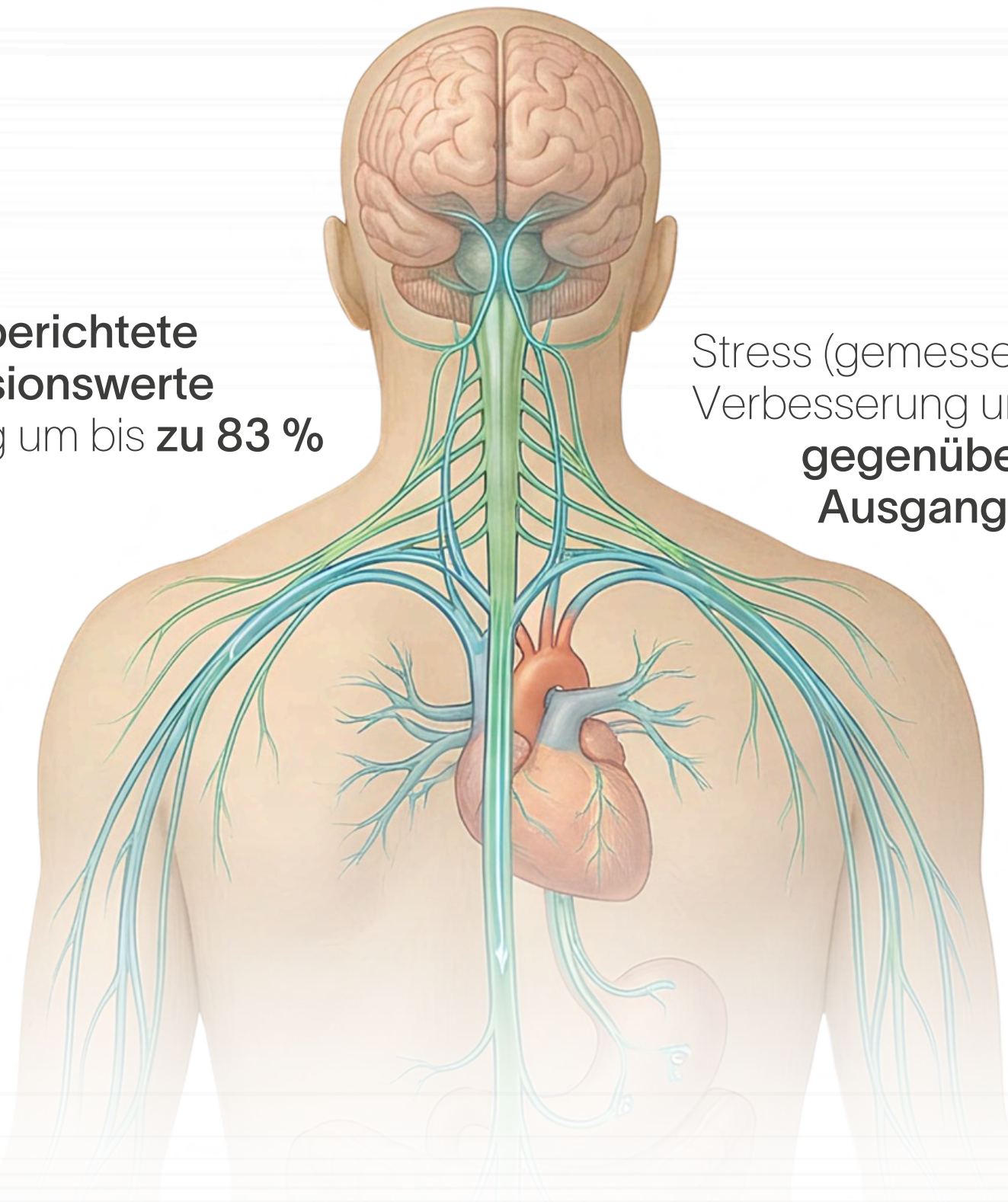


MENTALE GESUNDHEIT UND STRESS

Die mentale Gesundheit verbessert sich parallel zur Biologie. Kunden berichten von weniger Stress und geringerer depressiver Belastung, während sich physiologische Marker erholen.

**Selbstberichtete
Depressionswerte**
Verbesserung um bis **zu 83 %**

Stress (gemessen über HRV)
Verbesserung um **20–40 %**
**gegenüber dem
Ausgangswert**





AYUN VS TRADITIONAL HEALTHCARE

Die Standardmedizin misst die Oberfläche; AYUN misst das System.

Wir decken Risiken auf – hoher viszeraler Fettanteil, geringe Muskelmasse, frühe Insulinresistenz, erhöhtes ApoB, Mikronährstoffmängel, schlechte HRV und beschleunigtes Altern – bei Kunden, die bei Routineuntersuchungen „normal“ wirken.

Klassische Check-ups erkennen Krankheiten; AYUN erkennt die Mechanismen, die sie verursachen.

Wir identifizieren metabolische, entzündliche, kardiovaskuläre und Erholungsmuster, die Menschen lange vor dem Auftreten von Symptomen in Richtung Diabetes, Herzerkrankung, kognitivem Abbau und Gebrechlichkeit drängen.

Was von aussen gesund aussieht, altert innen oft schnell.

AYUN findet Kunden, die fit wirken, aber hohen viszeralen Fettanteil, geringe Muskelmasse, schlechte HRV, niedrigen VO_2 max und ein biologisches Alter über ihrem tatsächlichen Alter haben – Muster, die keine Routineuntersuchung je erfasst.



**AYUN schliesst die diagnostische Lücke,
die die moderne Medizin ignoriert hat**

Wir messen die Werte, die die langfristige
Gesundheitsspanne am stärksten
vorhersagen: viszerales Fett, HRV, VO_2 max,
Muskelqualität, Methylierung und
Entgiftungskapazität – keiner davon ist Teil
des Standardscreenings.

**Eine einzige Zahl sagt nie die Wahrheit; nur
das Muster tut es.**

AYUN integriert Genetik, Blutbiomarker,
Physiologie, Körperzusammensetzung und
biologisches Alter in eine einzige Karte des
Alterungsprozesses – eine Analysetiefe, die in
der traditionellen Medizin völlig fehlt.

**AYUN zeigt dir deine Zukunft und gibt dir die
Zeit, sie zu verändern.**

Indem AYUN Risiken an ihrer Quelle erkennt –
nicht erst bei Krankheitsausbruch – ermöglicht
es Interventionen, die das Altern verlangsamen,
den metabolischen Abbau umkehren und
langfristige Resilienz aufbauen.

Den Alterungsverlauf verändern, nicht nur messen

AYUNs vielschichtiger, genetisch informierter Ansatz verschiebt bereits wichtige Krankheitstreiber – LDL, Insulinresistenz, Entzündung und Erholung – in die richtige Richtung, manchmal dramatisch bei einzelnen Kunden.

Strukturelle Veränderungen wie viszerales Fett, Knochendichte und Muskelmasse verlaufen langsamer und sind stärker verhaltensabhängig, doch auch hier zeigen die engagiertesten Kunden deutliche Verbesserungen.