



BT00009	89,00 € / Stück	
ab 2 Stück	85,44 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	83,66 € / Stück	- 6 %

89,00 €



Messen



Wissen



Handeln

## sleep well test ★★★★★

Melatonin und Cortisol sind die zwei Hormone, die sich maßgeblich auf Deine Schlaf- und Lebensqualität auswirken. Sind diese Hormone zu niedrig bzw. zu hoch, kannst Du weder entspannt einschlafen, noch erholt aufwachen. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und innere Unruhe sind die Folgen. Der for you sleep well test zeigt Dir, wie es um Deinen Melatonin- und Cortisolspiegel steht. Schon ein wenig Speichel reicht aus.

Schäfcchenzählen – wer kennt sie nicht, die vielen Rituale, die einen seit der Kindheit in einen tiefen und erholsamen Schlaf schaukeln sollen. Während das

früher in Mamas Armen noch funktioniert hat, führt unser immer schneller, vernetzter und kurzlebiger werdender Lebensstil heute dazu, dass viele Menschen nicht entspannt einschlafen und erholt aufwachen können. Wenn dem Körper die Bausteine für bestimmte Hormone fehlen, finden wir keinen Schlaf. Und das ständige Gedankenkarussell hat Folgen! Die Ergebnisse des sleep well tests können Dir dabei helfen, besser zu schlafen, optimal zu regenerieren und hellwach durch den Tag zu starten.

Erschreckend viele Deutsche finden nachts keinen Schlaf. 80 Prozent klagen, dass sie nicht richtig zur Ruhe kommen. Zu diesem Ergebnis kam ein Gesundheitsreport der DAK mit dem Titel: „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“.

Schlaptheit, Konzentrationsprobleme und Antriebslosigkeit im Alltag sind die Folgen.

Melatonin und Cortisol sind zwei Hormone, die in diesem Zusammenhang wichtig für uns sind und sowohl unsere Schlafqualität, als auch unseren Schwung am Morgen beeinflussen. Abends sorgt Melatonin, das „Schlafhormon“ dafür, dass Du nachts gut und erholsam schläfst. Cortisol lässt uns morgens voller Lebensfreude aus dem Bett hüpfen und sorgt für die Energie im Alltag. Fehlt Dir das eine oder hast Du vom anderen zu wenig, wirkt sich dies merklich auf Deine Lebensqualität aus.

Mit dem for you sleep well test kannst Du einfach und schnell herausfinden, wie es um Deinen Melatonin- und Cortisol-Spiegel steht. Unseren Speicheltest kannst Du einfach und bequem Zuhause durchführen. Innerhalb weniger Tage stellen wir Dir online Deinen individuellen Ergebnisbericht bereit – leicht verständlich und ausführlich von unseren Experten aufbereitet. Die Dienstleistung wird innerhalb ca. 12 Tagen nach Eingang Deiner Probe im Labor erbracht.

**Inhalt:** Anleitung, 2 Speichelröhrchen, 2 Strohhalme, Bonbon, Rücksendeumschlag

Diese Werte messen wir für Dich:

Hormone

Cortisol

Melatonin



Der for you longevity-test eignet sich für alle Neugierigen und Verantwortlichen, die wissen wollen, wie gut sie ihren Körper bis heute durch Lifestylefaktoren Stress, Ernährung und Bewegung pflegen. Der Test ist für Menschen ab 18 Jahren konzipiert und für jede Altersstufe relevant.

**Diese Werte geben Auskunft über Deine Chancen gesund alt zu werden**

Der longevity test ermöglicht Dir, den Status quo Deines biologischen Alters zu ermitteln, indem per PCR Messung die Länge Deiner Telomere bestimmt und darüber das biologische Alter errechnet wird. Somit erhältst Du einen Anhaltspunkt, wie wahrscheinlich eine lange Gesundheitsspanne für Dich ist.

**Telomerlänge**

Telomere dienen als Schutzkappen der Chromosomen und leisten einen Beitrag zu deren Stabilisierung. Mit jeder Zellteilung verkürzen sich die Telomere, eine starke Verkürzung wird in Zusammenhang mit altersbedingten Krankheiten und einer kürzeren Lebenserwartung gebracht. Dein Testergebnis gibt die Länge Deiner Telomere in Kilobasen an.

**Biologisches Alter**

Das biologische Alter gibt an, wie jung oder alt sich Dein Organismus fühlt. Je jünger er ist, desto geringer ist Dein Risiko an altersbedingten Leiden zu erkranken. Als Grundlage für die Angabe Deines biologischen Alters wird die Länge der Telomere herangezogen. Je länger sie sind, desto jünger bist Du biologisch gesehen. Der for you longevity test bestimmt Dein biologisches Alter in Jahren.

BT00052	189,00 € / Stück	
ab 2 Stück	181,44 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	177,66 € / Stück	- 6 %



189,00 €

**Longevity Test - Messverfahren**

Für die Bestimmung der Telomerlänge wird die Methode der quantitativen Polymerasekettenreaktion (qPCR) verwendet. Hierfür wird nur eine geringe Menge Deiner DNA benötigt, welche mit Hilfe eines Wangenabstrichs aus der Mundschleimhaut gewonnen werden kann. Diese einfache und sichere Methode wird bereits seit vielen Jahren z.B. im Rahmen von Typisierungen für die Stammzellenspende angewendet.

**Inhalt:** Anleitung, 1x Stäbchen, 1 Rücksenderöhrchen, Bonbon, Rücksendeumschlag

longevity test



Wangenabstrich zur Bestimmung von biologischem Alter und Telomerlänge. Finde mit dem for you longevity-test heraus, wie lang Deine Telomere sind und erfahre, wie hoch Dein biologisches Alter ist. Das biologische Alter gibt Auskunft darüber, wie Dein Körper altert. Je länger die Telomere sind, desto jünger bist Du biologisch gesehen. Optimal ist Dein biologisches Alter, wenn es Deinem chronologischen Alter – also dem Alter auf Deinem Personalausweis in Jahren – entspricht. Dein biologisches Alter wird durch die Länge Deiner Telomere, aber auch durch Deinen individuellen Lebensstil. Faktoren wie Bewegung, Ernährung und Stress sind relevant.

Diese Blutwerte messen wir für Dich:

Telomerlänge

Biologisches Alter