

# flair

MONDADORI

MAI 2019  
WWW.FLAIR-MODEMAGAZIN.COM

## Wer bin ich?

Der große  
Mode-DNA-Test

— Stay  
young

Mit der neuen  
BEAUTY-Formel  
zum Erfolg

*Non-  
konform!*

— DER  
SONNE  
VORAUSS —

5 Dinge, die Sie  
noch vor dem  
Sommer wissen  
sollten

# EinzigARTIG

— MODE für  
Individualisten

DE € 4,80 | CH CHF 9,50 | AT € 4,00





Wie KEIN  
Ei dem  
ANDEREN

Die Haut jedes Menschen ist einzigartig.  
*Was sie braucht, lässt sich jetzt durch EINEN  
DNA-TEST herausfinden.* Dessen Ergebnisse  
bilden die Grundlage PERSONALISIERTER  
PFLEGEPRODUKTE, die exakt auf die ganz  
*eigenen Bedürfnisse* eingehen. NUR EIN  
TREND? Oder *die Zukunft der Kosmetik?*

— TEXT Sandra Ortner

**D**er menschliche Organismus ist wohl die komplizierteste Erfindung, die es gibt. Wie komplex er aufgebaut ist, lässt sich mit folgendem Beispiel verdeutlichen: Nur ein Gramm unserer DNA ist vergleichbar mit einer Datenmenge von etwa 700 Terabyte – genug Kapazität, um beispielsweise 175 Millionen Fotos zu speichern. Unsere Gene, die man sich grob gesagt wie Rezepte vorstellen kann, kombinieren unterschiedliche Eiweiße und steuern auf diese Weise unseren Stoffwechsel und die Reparatur der Zellen. Als einzelne Abschnitte auf unseren DNA-Strängen beschreiben sie so den Code unseres Lebens. In den 50er-Jahren gelang es zwei Forschern erstmals, die Struktur der DNA zu entschlüsseln. Doch ihre komplexen Funktionen geben der Wissenschaft nach wie vor viele Rätsel auf. Was aus heutiger Perspektive als gesichert gilt, ist der Zusammenhang der Gene mit dem Altern. So konnten in den letzten Jahren die verantwortlichen Gene identifiziert werden, die den einen früher und den anderen später alt aussehen lassen. „Eine von drei Frauen besitzt beispielsweise eine genetische Veränderung, die den Kollagenabbau beschleunigt und Straffheit und Elastizität somit vorzeitig beeinflusst“, sagt Dr. Stefan Duvé vom Haut- und Laserzentrum an der Oper in München. Als wichtiger Meilenstein gilt außerdem die Erforschung der Telomere. Sie sind die Endkappen unserer Gene und schützen die DNA. Mit der Zeit funktioniert die Zellteilung immer schlechter und die Telomere verkürzen sich. Die Zellen werden dann langsamer nachgebildet und sterben schließlich ab. Dieser Prozess lässt sich zwar nicht aufhalten, aber verlangsamen. Denn durch unseren individuellen Lebensstil können wir das Älterwerden bewusst hinauszögern.

— *Was findet man bei einer DNA-Analyse heraus?*

Der erste Schritt besteht darin, die eigenen Veranlagungen so gut wie möglich kennenzulernen. Erstaunlicherweise unterscheidet sich die DNA der Menschen in weniger als einem Prozent – eine minimale Differenz, die es allerdings in sich hat. Denn sie bestimmt all die kleinen und großen Besonderheiten, die uns einzigartig machen. Angefangen bei der Veranlagung für bestimmte Krankheiten bis hin zu Details wie der Hautbeschaffenheit, unserer Nahrungsverwertung oder der Frage, ob wir zu Hyperpigmentierung oder Falten neigen. Allein für die Gesundheit der Haut sind 1.500 Gene verantwortlich.

In Bezug auf die Hautalterung wurden fünf Supergene identifiziert, die zeigen, wie sich die Haut voraussichtlich verändern wird. Sie regeln die Kollagenproduktion, wie gut wir Zucker verwerten und abbauen können, wie sensibel die Haut auf Entzündungen reagiert und ob sie anfällig für freie Radikale oder Pigmentflecken ist. Dr. Karin Braun de Praun, die in einer Grazer Privatklinik einen Skin-DNA-Test anbietet, analysiert auch, ob ein hormonelles Ungleichgewicht im Körper vorliegt. „Aufbauend auf dem Gentest und der Hormonanalyse

erstelle ich für meine Patientinnen ein maßgeschneidertes Pflegekonzept. Bei einer Neigung zur Faltenbildung kommt beispielsweise eine Kombination aus Vitamin D, bioidentischem Progesteron und Vitamin A zum Einsatz. Bei schlaffer Haut arbeite ich mit Kollagenpeptiden oder Stammzellen.“

Sich fit und jung zu fühlen, ist ein ganzheitlicher Prozess. Neben den äußerlich sichtbaren Anzeichen ist entscheidend, was wir unserem Körper zuführen. Eine personalisierte Ernährungsanalyse dient als fundierte Grundlage, um herauszufinden, welche Lebensmittel das tägliche Wohlbefinden erhöhen. Auch abzunehmen oder das Gewicht zu halten, fällt einem mit individuell geeigneten Lebensmitteln leichter. „Ein DNA-Test zeigt, wie der Körper Fette, Proteine oder Kohlenhydrate verwertet. Manche Menschen nehmen durch ungünstige Gene Fett viel zu effektiv auf, während bei anderen selbst mit der doppelten Fettmenge nur das Nötigste im Darm absorbiert wird. Auch die optimale Sportintensität – also ob wir mehr Cardio oder Krafttraining brauchen – ist von den Genen abhängig“, erklärt die Ernährungspädagogin Beate Rothmund.

– *Wie groß ist der Einfluss der Gene – und was haben wir selbst in der Hand?*

Keine Sorge: Wir sind unseren Genen nicht hilflos ausgeliefert. Zahlreiche Studien an eineiigen Zwillingen zeigen deutlich, was durch einen gesunden Lebensstil alles möglich ist. Ausgiebiges Sonnenbaden ohne Schutz oder chronischer Stress machen sich mit der Zeit beispielsweise bemerkbar. „Man geht davon aus, dass 10 bis 20 Prozent der Krankheiten und damit letztendlich das Altern von den Genen verursacht werden. Der Großteil ist aber auf Lifestyle- und Umweltfaktoren zurückzuführen“, sagt Dr. Braun de Praun. Unsere Gene bleiben zwar ein Leben lang gleich. Ob sie angeschaltet sind oder nicht, bestimmen jedoch wir selbst durch unseren Lebensstil. Ein Beispiel: Etwa 25 Prozent der Menschen tragen das Gen ApoE4 in sich. Es verdoppelt das Risiko, an Alzheimer oder Herzschwäche zu erkranken. Gegensteuern kann man mit einer kohlenhydratarmen Ernährung, ausreichend Schlaf, der Reduktion von Stress und mindestens viermal Sport pro Woche.

**WO KANN ICH EINE  
DNA-ANALYSE MACHEN?**

**DEUTSCHLAND**

*Dr. med. Stefan Duve*  
haut-und-laser-zentrum.de  
Perusastraße 5  
80333 München

*Dr. med. MSc Kira Kubenz*  
ihregene.de  
Maria-Louisen-Straße 8  
22301 Hamburg

**ÖSTERREICH**

*Univ.-Prof. Dr. Tamara Kopp*  
juvenismed.at  
Trattnerhof 2  
1010 Wien

*Dr. Karin Braun de Praun*  
visions-of-beauty.at  
Berthold-Linder-Weg 15  
8047 Graz

**SCHWEIZ**

*Dr. med. Christine Pfeiffer*  
ortho-aging.com  
Seefeldstraße 11  
6006 Luzern



– *Wie funktioniert so ein DNA-Test?*

Durch eine Speichelprobe. Für diese Probe werden Abstriche unter der Zunge und an der Innenseite der Wangen gemacht. Diese werden im Labor auf die genetischen Marker untersucht, die von Interesse sind – etwa der Zustand der Haut, die Art, wie Ernährung verwertet wird, oder andere Faktoren. Innerhalb weniger Wochen erhält man dann einen Laborbericht, der gemeinsam mit einem Arzt besprochen wird. Er stimmt die individuellen Behandlungen, Pflegewirkstoffe und Nahrungsergänzungen auf das Ergebnis ab.

– *Worauf sollte ich bei so einem Test achten?*

Im Internet gibt es zahlreiche Anbieter, die unkomplizierte und persönliche DNA-Analysen versprechen. Dr. Kira Kubenz von der *German Society of Anti-Aging Medicine* rät hier jedoch zur Vorsicht – vor allem bei besonders günstigen Angeboten. „Die Ergebnisse sehen personalisiert aus, sind es letztlich aber nicht. Wenn ich meine Genetik an ein Labor in Amerika schicke, das mit niedrigen Preisen wirbt, lebt dieses Labor davon, meine Proben an Industrie und Wissenschaft zu verkaufen. Es muss ein ärztliches Vorgespräch erfolgen. Achten Sie außerdem darauf, dass es sich um ein zertifiziertes Labor handelt.“ Für ein personalisiertes Ergebnis sind neben den Labor-

werten auch die Familiengeschichte, etwaige Krankheiten, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel entscheidend. Der interpretierende und beratende Arzt verfügt im besten Fall über langjährige Erfahrung, hat eine Ausbildung in Prävention und lässt alle Faktoren in die Auswertung einfließen. Der Arzt sollte sich die Zeit nehmen, die Ergebnisse in einem persönlichen Gespräch zu erklären, denn ein simples Downloaden der Befunde bringt letztlich keinen Mehrwert. „Fragen Sie Ihren Arzt, ob er selbst oder ein anderer fachkompetenter Arzt die Befunde schreibt. Entstehen die Ergebnisse in einer Datenbank, wäre ich zurückhaltend.“

– *Wie sieht die Zukunft DNA-basierter Behandlungen aus?*

Die Entwicklung hat großes Potenzial – auch in der Gesundheitsvorsorge, denn mit dem Wissen um mögliche Erkrankungen bieten sich in der Vorbeugung ganz neue Möglichkeiten. Derzeit sind die hohen Kosten der Tests oft noch ein Hindernis. Je mehr Faktoren man analysieren will, desto teurer wird es. Eine vollständige, individuelle Genom-Entschlüsselung kostet in Deutschland mehr als 2.000 Euro. Sie kann auch Auskunft über ein erhöhtes Risiko für Krankheiten wie Krebs oder Alzheimer geben. Laut Experten werden DNA-Tests aber günstiger. Zu beachten ist, dass die Ausarbeitung und Interpretation der Ergebnisse Zeit und spezielles Wissen erfordern. Damit wird es möglich, Schäden an den Zellen zu reparieren und zu minimieren. Ob wir eines Tages dann wirklich 1.000 Jahre alt werden, wie es der bekannte Altersforscher Aubrey de Gray voraussagt? Fest steht, dass man die Zellen nicht am Altern hindern kann. Eine Reparatur wird laut Dr. Kira Kubenz künftig aber möglich sein.

# Mix & Match

*Personalisierte Kosmetik wirkt genau dort, wo sie gebraucht wird. Zum Beispiel mit diesen sieben Spezialisten*



1. „Capture Youth Lift Sculptor“ von DIOR, ab 93 Euro •  
 2. „Mix it now Mask“ von SKINBIOTIC, ab 19 Euro • 3. „Serum Plus Step VI“ aus der SEPAI GEN DECODE SKINCARE-Linie, Preis für eine DNA-Analyse und das gesamte Pflegeset: 1.337 Euro • 4. „Ma Crème Nuit“ von IOMA, ab 94 Euro • 5. „Alpine Rose Glow“-Tagescreme von SKIN DESIGN LONDON, ab 139 Euro • 6. Drei von 19 aktiven Inhaltsstoffen wie „Madecassoside“ oder „Arbutin“ kommen in die personalisierten Seren von UNIVERSKIN, ab 120 Euro • 7. „Concentré purifiant“ von ANNAYAKE, ab 45 Euro