SEEWALD
DIAGNOSTICS

GEN-ANALYSE
STRESS

IHR SCHLÜSSEL ZU MEHR RESILIENZ

Max Mustermann
XXXXXXXXXXX

Stress und Burnout

Deine Fähigkeit, mit Stress umzugehen, und deine Widerstandsfähigkeit gegen negative Gefühle werden maßgeblich von deinen Genen beeinflusst.

Wie erkennst du einen Burnout?

Die Anzeichen für einen Burnout schleichen sich langsam ein und werden mit der Zeit oft stärker. Hier findest du ein paar Signale, auf die du achten solltest:

Körperliche Anzeichen

- Meistens müde und erschöpft
- Häufiges Erkranken
- Wiederkehrende Kopfschmerzen und Muskelschmerzen
- Veränderung des Appetits
- Mehr Schlaf bzw. Probleme beim Einschlafen

Emotionale Anzeichen

- Sich als Versager fühlen
- Ausdruck von Selbstzweifeln
- Gefühl der Hilflosigkeit oder Niedergeschlagenheit
- Sich allein fühlen
- Verlust der Motivation an sonst angenehme Tätigkeiten
- Pessimistischer Blick auf die Zukunft
- Verringerte Zufriedenheit
- Verringertes Gefühl der Erfüllung

Verhaltensanzeichen

- Sich Pflichten entziehen
- Soziale Isolation
- Zaudern
- Missbrauch von Nahrung, Drogen oder Alkohol zum Zweck der Bewältigung
- Den Frust an anderen auslassen
- Unregelmäßige Arbeitsanwesenheit

Maria, hier ist dein Ergebnis

Normale Leistung in Stresssituationen

Aufgrund deiner Gene bist du in der Lage, in Stresssituationen eine durchschnittliche Leistung zu erbringen.

Normale Widerstandskraft gegen negative Gefühle

Aufgrund deiner Gene hast du eine normale Widerstandskraft gegen negative Gefühle.

Gen	Genotyp	Funktion
COMT (rs4680)	A/G	

Normale Veranlagung zu Impulsivität

Aufgrund deiner Gene tendierst du nicht besonders dazu, impulsiv zu handeln.

Unsere Empfehlung für dich

Da deine Gene beeinträchtigt sind, bist du etwas mehr gefährdet, einen Burnout zu erleiden, als andere Personen. Hier sind einige Empfehlungen, wie man einen Burnout vermeiden kann:

- Stress vermeiden: Kontrolle über deine Arbeit, ausreichende Wertschätzung, klare Arbeitsanweisungen, keine Über- oder Unterforderung, genug Zeit für Entspannung und Privatleben, Perfektionismus vermeiden und noch vieles mehr.
- Stresslevel reduzieren: Richtige Balance finden, Arbeitskollegen zu Freunden machen, bei Bedarf eine Auszeit einlegen, Grenzen setzen, Technologiepausen einlegen, kreativ werden, ausreichend schlafen und soziale Kontakte pflegen.
- Training gegen Burnout: Täglich 30 Minuten Bewegung, zum Beispiel Spazieren, Laufen, Krafttraining, Schwimmen, Kampfsport oder Tanzen. Das steigert deine Konzentration und Energie, entspannt deinen Geist und Körper und verbessert deine Stimmung.
- Ernährung gegen Burnout: Vermeide zu viele Kohlenhydrate sowie stimmungsverändernde Substanzen wie Koffein und Transfettsäuren. Vermeide Nikotin und Alkohol. Erhöhe die Aufnahme von Omega-3 Fettsäuren.

Dein Ergebnis

COMT (rs4680)

Beide Gene effektiv

Bessere Leistung
in Stresssituationen
Höhere emotionale
Widerstandskraft gegen negative
Gefühle
Normale Impulsivität

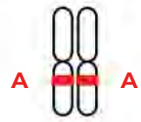
41 %
der Bevölkerung
betroffen

COMT (rs4680)

Ein Gen defekt

Normale Leistung
in Stresssituationen
Normale emotionale
Widerstandskraft gegen negative
Gefühle
Normale Impulsivität

44 %
der Bevölkerung
betroffen



COMT (rs4680)

Beide Gene defekt

Normale Leistung
in Stresssituationen
Normale emotionale
Widerstandskraft gegen negative
Gefühle
Höhere Impulsivität

15 %
der Bevölkerung
betroffen

Wissenschaft (PubMed ID): 17008817, 15673663, 12595695, 21445667, 23440431, 17687265

Deine persönlichen Produktempfehlungen von SEEWALD Ortho zur Gen-Analyse Stress

Auf Basis deiner Analyse-Ergebnisse haben wir für dich individuelle Empfehlungen formuliert. Manche Produkte sind demnach relevanter als andere – an der Positionierung des Pfeils kannst du ablesen wie relevant das jeweilige Produkt für deinen Körper und seine individuellen Bedürfnisse ist. Geh noch einen Schritt weiter und lass dich von SEEWALD Ortho auf deinem Weg zu **mehr Wohlbefinden in stressigen Zeiten** unterstützen.

Mehr Informationen zu allen unseren Produkten findest Du unter www.seewald-ortho.com

nicht geeignet **sehr geeignet**

5-HTP Komplex

Natürliches 5-HTP aus afrikanischem Schwarzbohnen-Extrakt (Griffonia simplicifolia) mit wichtigen B-Vitaminen, wie Vitamin B12 für die normale Funktion des Nervensystems. Der Nervenbotenstoff Serotonin sowie Melatonin können aus 5-HTP gebildet werden. Extrakte aus Hopfenblüte, Lavendel und Baldrianwurzel (0,6 mg Valerensäure) runden mit Passionsblumenkraut zur Harmonisierung bei Stressgeschehen die Rezeptur ab.

nicht geeignet **sehr geeignet**

Magnesium 10 Komplex

Lebenswichtiger Mineralstoff Magnesium in Form von zehn verschiedenen Verbindungen zur gezielten Erhöhung der Magnesiumzufuhr. Die Kombination von organischen, anorganischen und Aminosäuren-Verbindungen gewährleistet eine optimale Aufnahme und langanhaltende Bioverfügbarkeit im Körper. Magnesium leistet einen wichtigen Beitrag für das Nervensystem, die Muskeln und die Knochen.

nicht geeignet **sehr geeignet**

StressBalance PhytoKomplex

Kombination von wertvollen Extrakten aus Baldrian – standardisiert auf seine wertgebende Valerensäure – Lavendel, Hopfenblüten und Melisse sowie Passionsblumenkraut-Pulver. Sorgfältig abgestimmt mit wohldosierten Vitaminen, wie Vitamin B6 zur Unterstützung der normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche sowie Pantothensäure als wichtiger Beitrag zum normalen Stoffwechsel von Neurotransmittern.

nicht geeignet **sehr geeignet**

Vitamin B-Komplex AKTIVIERT

Vollständiger B-Komplex mit bioaktiven Vitaminen und den Co-Faktoren PABA, Myo-Inositol und Cholin sowie Vitamin C. Vitamin B12 (MHA-Formel mit 3 bioaktiven Speicherformen) und Vitamin B2 (bioaktive Phosphat-Form) unterstützen Nervensystem und Energiestoffwechsel. Aktivierte Folsäure (Quatrefolic®) und bioaktives Vitamin B6 tragen zur normalen psychischen Funktion bei, Pantothensäure zur normalen geistigen Leistung.