

## TESTAUSWERTUNG

**Secure ID Nummer:**

DE010017560

**Testdatum:**

01.01.2021 (Probeneingang)

epiAge™ ist ein epigenetischer Alterstest der neuesten Generation für Zuhause. Er erfasst Ihr biologisches Alter. Anhand neuester Forschungserkenntnisse der Biotechnologie ist es möglich zu erkennen, wie schnell Sie bisher gealtert sind.

### Ihr biologisches Alter in Jahren

**42,95**

Ihr biologisches Alter ergibt sich aus Ihrem persönlichen epigenetischen **epiAge™ Score von 4955** in Relation zu einer repräsentativen Vergleichsgruppe aus allgemein verfügbaren, unabhängigen wissenschaftlichen Studien. Ihr chronologisches Alter haben wir im Testablauf bewusst nicht abgefragt.



## Next Generation Sequencing (NGS)

Die für den epiAge™ Test von Prof. Dr. Moshe Szyf an der McGill Universität in Montreal entwickelte Methodik zur Bestimmung des epigenetischen Alters ermöglicht eine präzise Auswertung anhand genau 13 spezifischer sogenannter CpG-Inseln auf ihrer DNA. Der epiAge™ Test verwendet das **illumina® Next Generation Sequencing**.

Die DNA Sequenzierung ist ein präziser, komplexer Prozess und eine aufwendige Diagnose-Technik, die bislang wissenschaftlichen Forschungszwecken vorbehalten war.

**+/- 2,8 MAD**  
(mean absolute deviation)

Der epiAge Test hat in der Basis Bestimmung eine Genauigkeit von +/- 2,8 Jahren

## Tripple Sequencing Method (TSM)

Eine weitere Besonderheit des epiAge™ Tests ist die dreifache Analyse Ihrer DNA. Relative Abweichungen beim Ablesen der DNA sind technisch unvermeidbar. Beim Tripple-Sequencing wird die DNA dreimal separat analysiert und aus den Einzelergebnissen der Durchschnittswert bestimmt, um ein möglichst exaktes Abbild der Methylierungen Ihres Genoms, die mit dem Alter korrelieren, darstellen zu können.

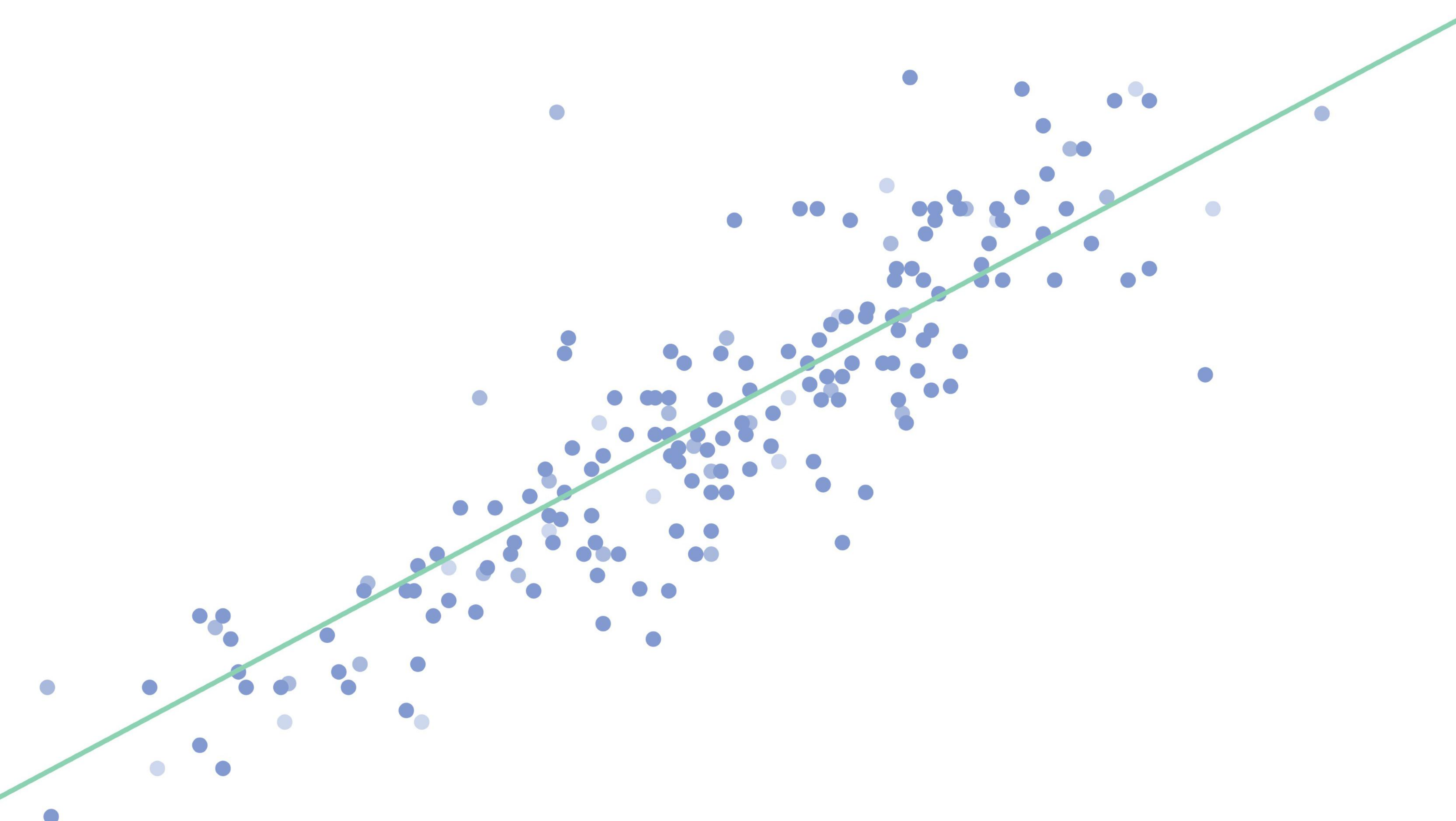


Die oben genannten Verfahren steigern die Genauigkeit der Analyse Ihrer DNA Methylierungen zur **Bestimmung Ihres epigenetischen Alters** und ermöglichen **mit 2 Nachkommastellen** eine sehr präzise Ergebnisausspielung. Bei einem Follow-Up Test lassen sich somit kleinste Veränderungen erkennbar machen.

**98,60%**

## Technische Genauigkeit

Wie auf Seite 2 beschrieben führen wir drei unabhängige Tests an Ihrer Speichelprobe durch. Um relative Abweichungen zu kompensieren, ermitteln wir Ihren epiAge™ Score, aus dem Ihr biologisches Alter abgeleitet wird, aus dem Durchschnittswert dieser drei Testzyklen. Je näher die technische Genauigkeit Ihres Tests an 100% liegt, desto näher waren die Einzelergebnisse der einzelnen Testzyklen beieinander.





42,95

## Wie alt bin Ich?

Ihr chronologisches, also Ihr Alter in Jahren ab Ihrem Geburtsdatum, fragen wir in unserem Testprozess bewusst nicht ab. Der Alterungsprozess des Menschen ist sehr individuell und von verschiedenen Faktoren abhängig. Ihr biologisches Alter ist Ausdruck einer Vielzahl von Aspekten Ihrer Persönlichkeit sowie Ihres Umfeldes, von genetisch bedingter Veranlagung, sowie von Gewohnheiten und individuellem Lebensstil.

## Wie ist Ihr Testergebnis zu interpretieren?



### Wenn Ihr biologisches Alter deutlich über Ihrem chronologischen Alter liegt:

Ein deutlich höheres biologisches Alter ist eine Auffälligkeit (und nicht mehr), die nahelegt, dass es ratsam sein könnte, gewisse Änderungen Ihres Lebensstil umzusetzen. Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, um mögliche Wege zu besprechen und eine Gesundheitsstrategie zu entwickeln.



### Wenn Ihr biologisches Alter unter Ihrem chronologischen Alter liegt:

Ein niedrigeres biologisches Alter gibt Ihnen Hinweise, dass Sie in der Vergangenheit möglicherweise einiges richtig gemacht haben. Dies sollten Sie als Ansporn sehen, Ihre Gesundheitsroutinen weiterhin zu pflegen und sie möglicherweise noch zu ergänzen.



## Kann das Altern verlangsamt werden?

Mit dem epiAge™ Test haben wir die Methylierungen auf ausgewählten Stellen Ihrer DNA analysiert. Eine fortschreitende Methylierung wird sowohl mit dem Alter, als auch mit bestimmten chronischen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass die Methylierungsprozesse generell umkehrbar sind.

## Was kann Ich also tun?

Den wichtigsten Schritt haben Sie bereits getan – Sie haben Initiative ergriffen Ihr Alter und Ihre Gesundheit zu hinterfragen. Mit Ihrem Testergebnis haben Sie nun ein besseres Verständnis für den Status Quo Ihres Alterungsprozesses. Schon heute weiß man, dass Ernährung, Stress, Schlaf, Umwelteinflüsse, Sport sowie Rauchen und Alkoholkonsum Auswirkungen auf unsere Epigenetik haben.

Ihr Testergebnis könnte Sie also dazu animieren, Ihren Lebensstil anzupassen und eine Gesundheitsroutine zu entwickeln. Fangen Sie am besten schon heute damit an. Setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen und dauerhaft umsetzen können. Mit nachhaltigen Gesundheitsroutinen können Sie Schritt für Schritt Einfluss auf Ihren Alterungsprozess nehmen und sich epigenetisch positiv weiterentwickeln.

Ob Sie Fortschritte machen, wird Ihnen Ihr eigenes Wohlbefinden bestätigen und sich in einer erhöhten Lebensqualität widerspiegeln. Außerdem lassen sich Veränderungen mit einem Follow-Up Test nach einigen Monaten exakt ermitteln.



## epiAge | Weiterführende Informationen

### Prof. Dr. Moshe Szyf

epiAge Deutschland arbeitet mit dem Biotech Labor von **Prof. Dr. Moshe Szyf**, einem der weltweit führenden Epigenetikern an der McGill Universität in Montreal zusammen. Ihre Probe wurde in seinem Forschungslabor nach neuesten wissenschaftlichen und technologischen Standards ausgewertet.



#### HINWEIS

Der epiAge™ Test ist keine medizinische Gesundheitsanalyse und sollte nicht als ärztliche Untersuchung, Diagnose, Behandlung, Prävention oder Risikobewertung von Krankheiten verstanden werden.

Der epiAge™ Test dient lediglich zur Bestimmung des epigenetischen Alters und basiert auf der Analyse der DNA-Methylierung Ihrer DNA. Wir sammeln keine genetischen Daten.

**epiAge Deutschland**

#### **Anschrift**

Jakob-Klar-Straße 4  
80796 München

#### **Kontakt**

[www.epi-age.de](http://www.epi-age.de)  
[support@epi-age.de](mailto:support@epi-age.de)