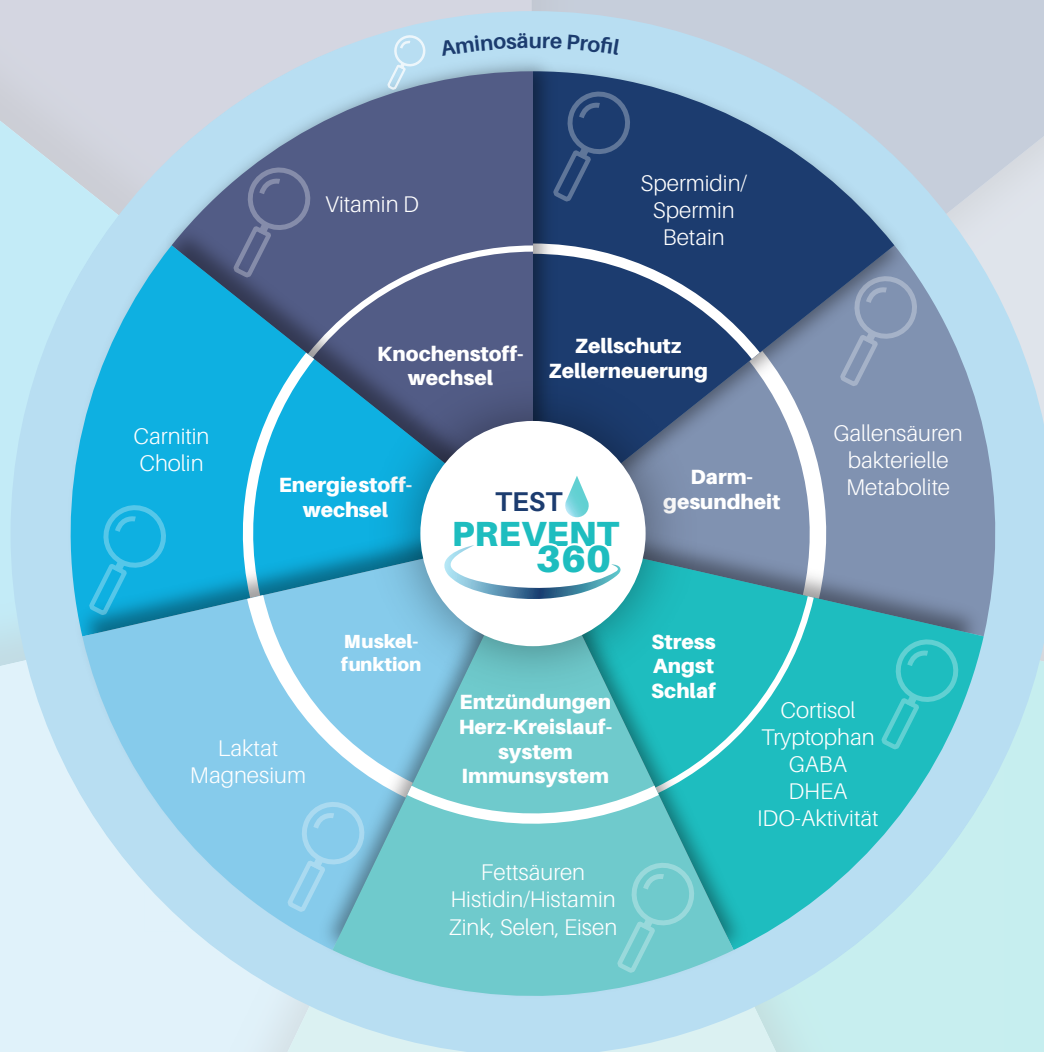


**NEU**

# Test Prevent 360



MIT NUR 120 µl KAPILLARBLUT  
75 VERSCHIEDENE PARAMETER BESTIMMEN.

# TEST PREVENT 360

Chronische Erkrankungen kommen immer häufiger vor und stellen für viele Menschen eine erhebliche Belastung im Alltag dar. Präventivmedizin kann helfen, das Risiko solcher Erkrankungen zu verringern und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Der Test **Prevent 360** bietet die Möglichkeit mit nur einer Blutprobe viele verschiedene Parameter zu bestimmen und somit einen umfassenden Einblick in die Gesundheit des Patienten zu erhalten.

**Die Kombination aus Standardparametern und spezifischen Biomarkern deckt folgende Gebiete ab:**

- Darmgesundheit
- Energie- und Fettstoffwechsel
- Muskelfunktion
- Herz-Kreislauf-System
- Entzündungen
- Immunsystem
- Stressassoziierte Erkrankungen
- Schlaf
- Allergische Reaktionen
- Knochenstoffwechsel
- Stimmungsregulation und ZNS-Leistung
- Proteinsynthese
- Säure-Basenhaushalt
- Anti-Aging und Autophagie
- Stickstoff-Metabolismus
- Fettsäuren, inklusive Omega-3 & Omega-6
- Magnesium, Eisen, Selen, Zink
- 25-OH-Vitamin D3

**HIER FINDEN SIE:**

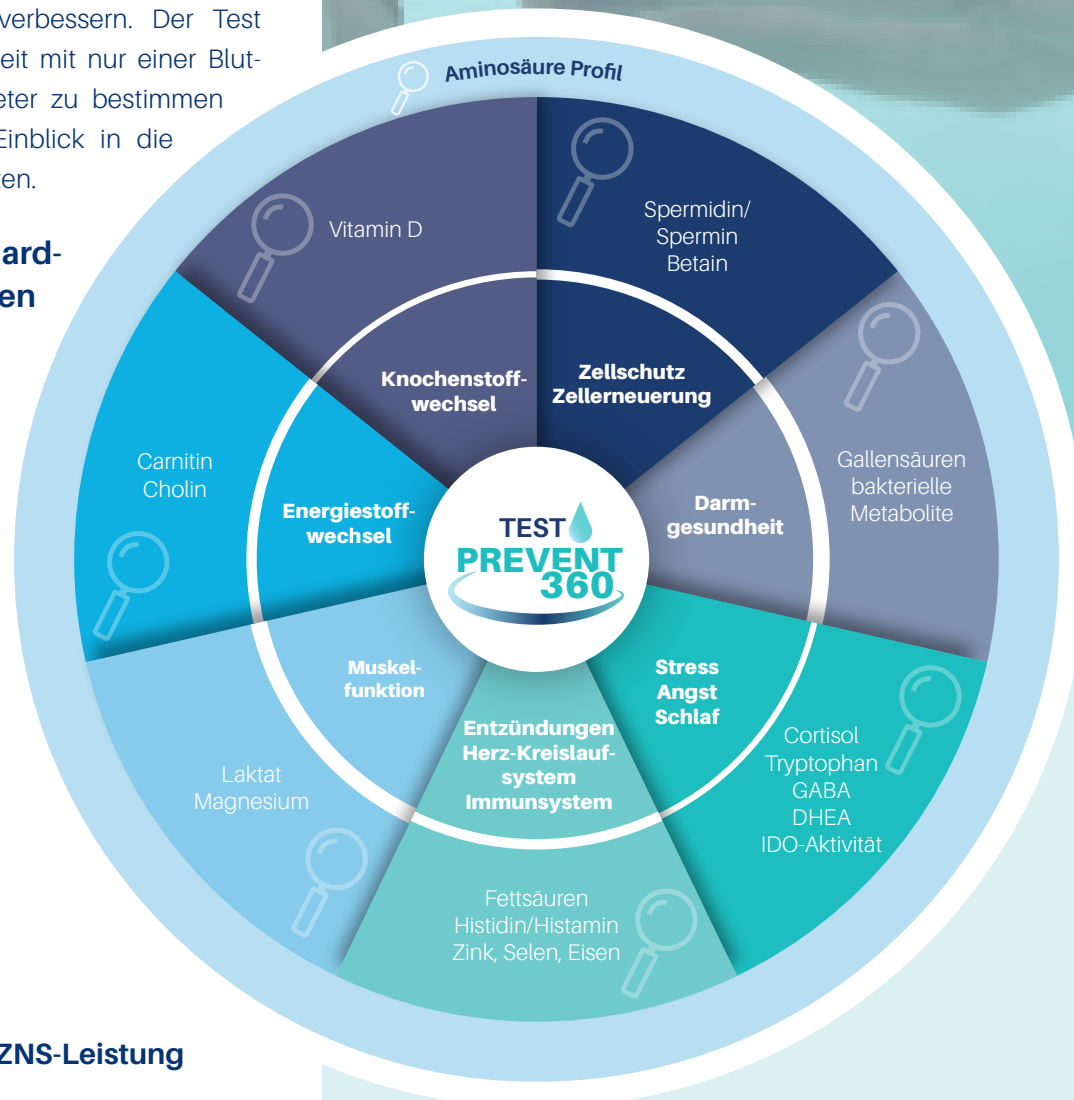


Die Test-anleitung



Die Video-anleitung

**TEST PREVENT 360 –  
MIT NUR 120 µl  
KAPILLARBLUT 75  
VERSCHIEDENE  
PARAMETER  
BESTIMMEN.**



## VORTEILE

Der Vorteil des Testansatzes ist, dass viele Parameter aus wenig Kapillarblut bestimmt werden können. Dadurch eignet sich der Test für minimal-invasive Diagnostik, die einfach vom Patienten zu Hause durchgeführt werden kann oder von Heilpraktikern angewendet werden kann, die auf eine venöse Blutentnahme verzichten möchten.

75

75 PARAMETER  
MIT EINER PROBE



VON ZUHAUSE  
DURCHFÜHRBAR

# AMINOSÄUREN

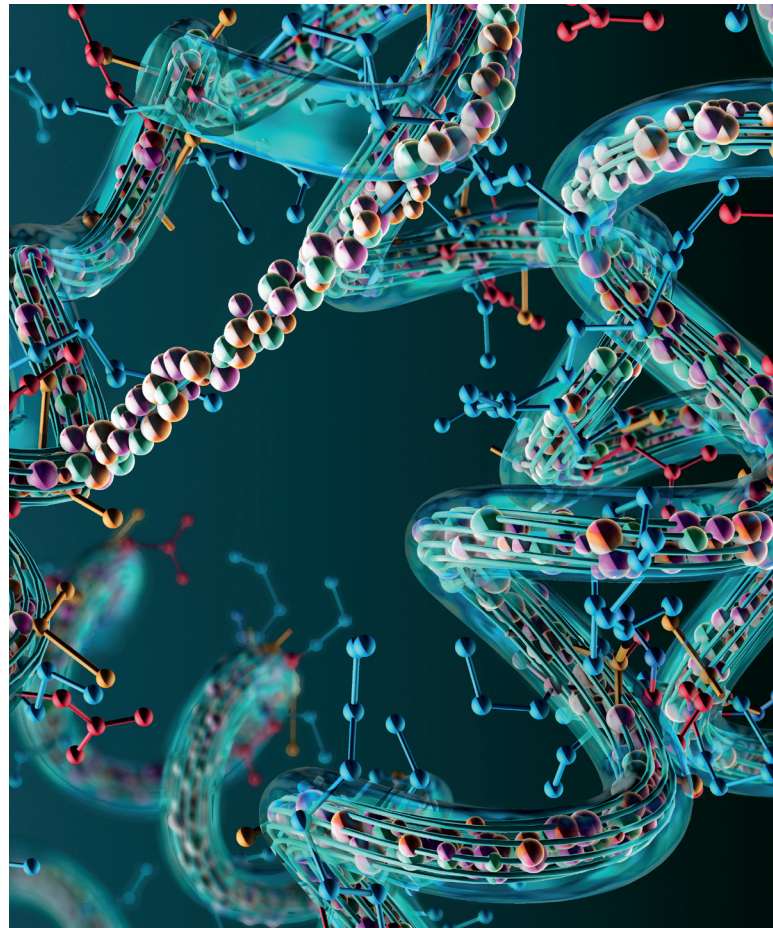
Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine und spielen eine zentrale Rolle in vielen biologischen Prozessen. Sie sind beispielsweise an der Regulierung des pH-Wertes und der Signalübertragung beteiligt. Außerdem können Aminosäuren als Energiequelle genutzt werden, besonders in Zeiten von Fasten oder intensiver körperlicher Anstrengung. Jede Aminosäure hat bestimmte Funktionen im Körper.

## Aminosäuren haben einen vielfältigen Einfluss:

- Muskelfunktion
- Stimmung
- Schlaf
- Stoffwechsel
- Blutdruck
- Proteinsynthese
- Wundheilung
- Blutzuckerspiegel
- Darmschleimhaut

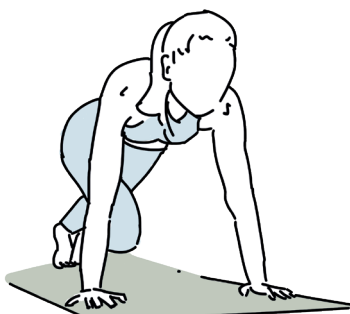
## HINWEIS:

Bei einer eingeschränkten Leber- und/oder Nierenfunktion ist eine Nahrungsergänzung mit Aminosäuren nur unter Aufsicht des Arztes einzunehmen.



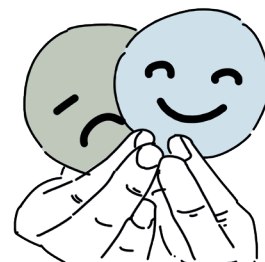
### Muskelfunktion

Die Aminosäuren **Isoleucin**, **Leucin** und **Valin** gehören zu den verzweigtkettigen Aminosäuren, im Engl. als BCAAs (für „branched chain amino acids“) bekannt. BCAAs machen einen erheblichen Teil der gesamten Aminosäuren in den Muskelproteinen aus und spielen eine wichtige Rolle in der Funktion der Muskeln.



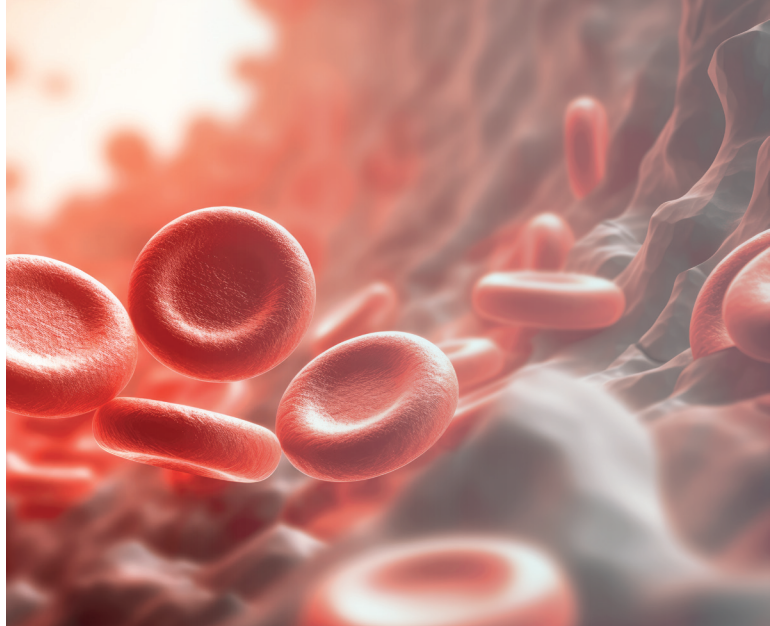
### Neurotransmitter

**Phenylalanin**, **Tyrosin** und **Tryptophan** gehören zu den aromatischen Aminosäuren. Sie sind u. a. Vorläufer für die Synthese von Neurotransmittern und Hormonen. Ein Mangel kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen, einschließlich Stimmungsstörungen, Schlafproblemen und Stoffwechselstörungen führen.



## Blutzirkulation und Ammoniakentgiftung

**Citrullin** und **Arginin** sind insbesondere im Hinblick auf den Stickstoffmonoxid (NO)-Stoffwechsel und den Harnstoffzyklus wichtig. NO ist ein Signalmolekül, welches die Blutzirkulation verbessern kann und so zur Regulierung des Blutdrucks beiträgt.



**GLUKOGENE AMINOSÄUREN  
SIND WICHTIG FÜR DIE  
AUFRECHTERHALTUNG DER  
ENERGIEHOMÖOSTASE.**

## Energiestoffwechsel und Immunsystem

Die Aminosäuren **Alanin**, **Asparagin**, **Asparaginsäure**, **Glutaminsäure**, **Glutamin**, **Glycin**, **Lysin**, **Prolin** gehören zu den sogenannten glukogenen Aminosäuren und sind wichtig für die Aufrechterhaltung der Energiehomöostase. Bei einem Kohlenhydratmangel halten sie beispielsweise den Blutzuckerspiegel aufrecht. Darüber hinaus spielen sie eine Schlüsselrolle bei der Proteinsynthese, der Immunfunktion, der Wundheilung und der allgemeinen Zellgesundheit.

## Immunsystem, Verdauung und Neurotransmitterproduktion

Threonin ist eine essentielle Aminosäure, welche mehrere wichtige Aufgaben im Körper erfüllt. Sie ist an der Produktion von Antikörpern beteiligt und somit wichtig für das Immunsystem. Außerdem spielt sie eine Rolle bei der Produktion von Neurotransmittern und unterstützt die Funktion der Darmschleimhaut.

Bestimmte Abbauprodukte von Aminosäuren erfüllen wichtige Aufgaben im Körper und können ebenfalls als Biomarker herangezogen werden. ADMA und SDMA sind beispielsweise Marker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erhöhte Werte sind mit einem erhöhten Risiko für solche Erkrankungen assoziiert. Taurin ist u. a. wichtig für die Augengesundheit, weshalb ein Mangel zu Sehproblemen führen kann.



# STRESS, ANGST UND SCHLAF

**Cortisol** ist ein Stresshormon und ein Indikator für das Ausmaß der Stressbelastung. Es wird in der Nebenniere gebildet und ist daher auch ein Indikator für die Aktivität der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren (HNN)-Achse. Ein erhöhter Spiegel weist auf eine Dysregulation der Stressreaktion hin.

**Tryptophan** ist der Vorläufer des „Glückshormons“ Serotonin, einem wichtigen Neurotransmitter. Tryptophan kann allerdings auch über den Kynurenin-Weg zu Kynurenin verstoffwechselt werden. Dieser Stoffwechselweg wird durch Stress und Entzündung verstärkt. Eine erhöhte Kynurenin/Tryptophan-Ratio weist daher auf eine Aktivierung des Immunsystems hin. Dies ist unter anderem bei Depressionen und stressassoziierten Erkrankungen der Fall.

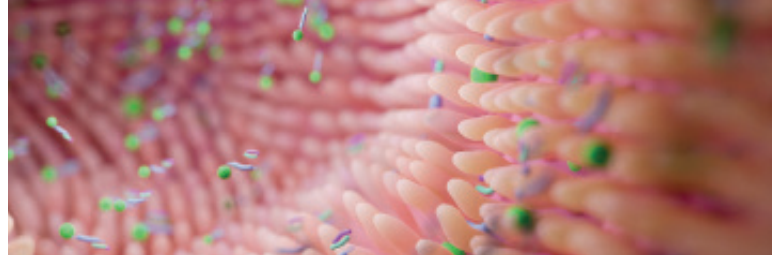
**GABA** ist ein hemmender Neurotransmitter im Gehirn und für die Stimmungsregulierung, die Angstkontrolle und den Schlaf wichtig. Verringerte Werte sind mit einem erhöhten Risiko für Angststörungen und Panikattacken sowie Schlafstörungen verbunden.

**DHEA** ist ein Steroidhormon, welches den Effekten von Cortisol entgegenwirkt. Es hat eine neuroprotektive und antidepressive Wirkung. Das DHEA/Cortisol-Verhältnis gibt Hinweise auf eine anhaltende Stressbelastung und stressassoziierte Erkrankungen.

Das Enzym **IDO** (Indolamin-2,3-Dioxygenase) katalysiert die Umwandlung von Tryptophan zu Kynurenin. Es wird durch proinflammatorische Zytokine, welche u. a. während Entzündungsreaktionen ausgeschüttet werden, gefördert. Eine erhöhte Aktivität des Enzyms kann zu einem Ungleichgewicht der Neurotransmitterproduktion führen.



**LAUT EINER UMFRAGE LEIDEN  
IN DEUTSCHLAND 80 % DER  
ERWACHSENEN ZEITWEISE  
UNTER STRESS, 25-30 % SOGAR  
REGELMÄSSIG. ABER NICHT  
NUR ERWACHSENE SIND  
BETROFFEN, SONDERN AUCH  
EIN VIERTEL DER KINDER  
KLAGT ÜBER STRESS.**



## DARM

### Gallensäuren

Gallensäuren tragen zur Fettverdauung und -resorption bei und ermöglichen die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Sie sind weiterhin am Energiestoffwechsel beteiligt und stehen in Zusammenhang mit dem Darmmikrobiom. Die einzelnen Gallensäuren unterscheiden sich alle anhand ihres strukturellen Aufbaus und damit auch in ihren Eigenschaften. Die Bildung der Gallensäuren und die Zusammensetzung des Gallensäure-Pools wird maßgeblich durch die im Darm ansässigen Bakterien bestimmt. Daher erlaubt die Bestimmung der Gallensäuren eine Aussage über die Zusammensetzung des Darmmikrobioms. Einige Gallensäuren sind toxisch für den Organismus.

**toxische Gallensäuren:**  
GCDCA, DCA, LCA,  
TDCA, GDCA

**protektiv-wirkende  
Gallensäuren:**  
UDCA, GUDCA

### Bakterielle Metabolite

Unsere Darmbakterien sind in der Lage bestimmte Stoffe im Darm zu verstoffwechseln. Je nachdem welcher Stoff verstoffwechselt wird und von welcher Bakterienart, entstehen die unterschiedlichsten Metaboliten. Die einzelnen Metaboliten erlauben unterschiedliche Aussagen bezüglich des Organismus.

Die Produktion von **Hippursäure** wird oft mit der bakteriellen Aktivität im Darm in Verbindung gebracht und kann ein Marker für die Entgiftungsfähigkeit des Körpers sein. Erhöhte Hippursäurewerte können auf eine Exposition gegenüber bestimmten Umwelttoxinen oder auf eine Dysbiose der Darmflora hinweisen.

## GESUNDHEITSSCHÄDLICH



**p-Cresol** kann die Darmbarriere und Entzündungen beeinflussen. Erhöhte Werte werden mit bestimmten Erkrankungen wie chronischen Nierenerkrankungen und bestimmten Darmstörungen in Verbindung gebracht.

**Indoxylsulfat** hat sich als schädlich für Nierenzellen erwiesen und wird mit der Progression chronischer Nierenerkrankungen in Verbindung gebracht. Außerdem kann es entzündliche Prozesse fördern.

**Putrescin** spielt zwar eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und dem Zellwachstum, wirkt allerdings in zu hohen Konzentrationen toxisch. Eine erhöhte Produktion wird mit einem erhöhten Risiko für Darmkrebs in Verbindung gebracht.

## GESUNDHEITSFÖRDERND



**Indol-3-Acetat (IAA)** spielt eine Rolle bei der Regulierung der Darmbarrierefunktion und der Entzündungsreaktion. IAA kann positive Auswirkungen auf die Darmgesundheit haben, indem es z. B. vor einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut schützt.

**Indolpropionsäure (IPA)** wirkt antioxidativ und hat neuroprotektive Eigenschaften. IPA wurde mit einem verringerten Risiko für Alzheimer und andere neurodegenerativen Erkrankungen in Verbindung gebracht. IPA kann auch zur Stärkung der Darmbarriere und zur Reduzierung von Darmentzündungen beitragen.

# ENTZÜNDUNGEN, HERZ-KREISLAUF-SYSTEM UND IMMUNSYSTEM

## Fettsäuren

Fettsäuren sind nicht nur wichtige Energielieferanten, sondern auch essentiell für verschiedenste Funktionen. Insbesondere die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind wesentliche Bestandteile von Zellmembranen und wichtig für die Gehirnfunktion und die Beurteilung mentaler Gesundheit. Omega-3-Fettsäuren können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Sie wirken tendenziell eher entzündungshemmend, während Omega-6-Fettsäuren in bestimmten Kontexten und im Übermaß entzündungsfördernd wirken können. Das Verhältnis dieser Fettsäuren in der Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Moderne Essgewohnheiten führen zu einem erhöhten Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren, was zu chronischen Entzündungen führen kann und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

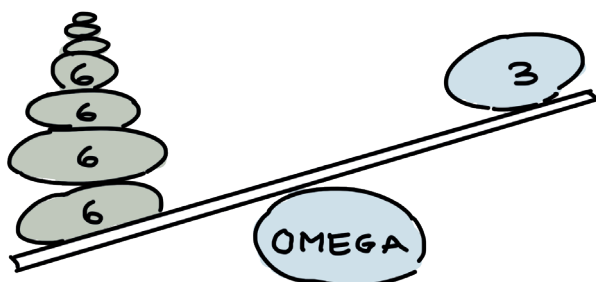
### Antiinflammatorisch:

Alpha-Linolensäure,  
Eicosapentaensäure,  
Docosahexaensäure

### Proinflammatorisch:

Arachidonsäure

Ein optimales Omega-6- zu Omega-3-Verhältnis sollte zwischen 1:1 und 5:1 liegen. In Deutschland liegt es heute jedoch durchschnittlich bei etwa 15:1.



## Histidin/Histamin

Histamin wird zum einen aus der Aminosäure Histidin vom Körper selbst gebildet und zum anderen durch die Nahrung aufgenommen. Histamin ist ein Mediator bei Immunreaktionen und Entzündungen und wird vom Immunsystem infolge allergischer Reaktionen freigesetzt. Erhöhte Spiegel können ein indirekter Hinweis auf allergische Reaktionen oder entzündliche Prozesse sein.

## Zink

Zink ist ein essentielles Spurenelement, das eine entscheidende Rolle bei der Funktion des Immunsystems spielt. Es ist wichtig für die Entwicklung und Funktion der Immunzellen und die Wundheilung. Außerdem wirkt es antioxidativ und beeinflusst die Testosteronproduktion. Neben einer erhöhten Infektanfälligkeit kann ein Zinkmangel auch zu Fruchtbarkeitsproblemen führen.



## Selen

Selen wirkt antioxidativ und schützt somit die Zelle vor oxidativen Schäden. Weiterhin ist Selen wichtig für die Produktion der Schilddrüsenhormone. Selen beeinflusst das Immunsystem positiv, indem es die Immunität stärkt und sich auf Entzündungsprozesse auswirkt. Eine ausreichende Zufuhr kann das Infektionsrisiko senken. Ein Selenmangel kann die Qualität von Spermien beeinträchtigen und somit die Fruchtbarkeit beeinflussen.

## Eisen

Eisen spielt eine zentrale Rolle in mehreren lebenswichtigen Prozessen im menschlichen Körper. Zum einen ist es für den Sauerstofftransport verantwortlich, zum anderen spielt es aber auch eine Rolle bei der Energieproduktion im Muskel. Außerdem ist Eisen wichtig für das Immunsystem und die Gehirnfunktion, indem es beispielsweise an der Neurotransmitterproduktion beteiligt ist. Eisenmangel ist weltweit einer der häufigsten Ernährungsmängel und kann zu Anämie führen. Außerdem kann ein Mangel das Immunsystem schwächen und somit die Infektanfälligkeit erhöhen.



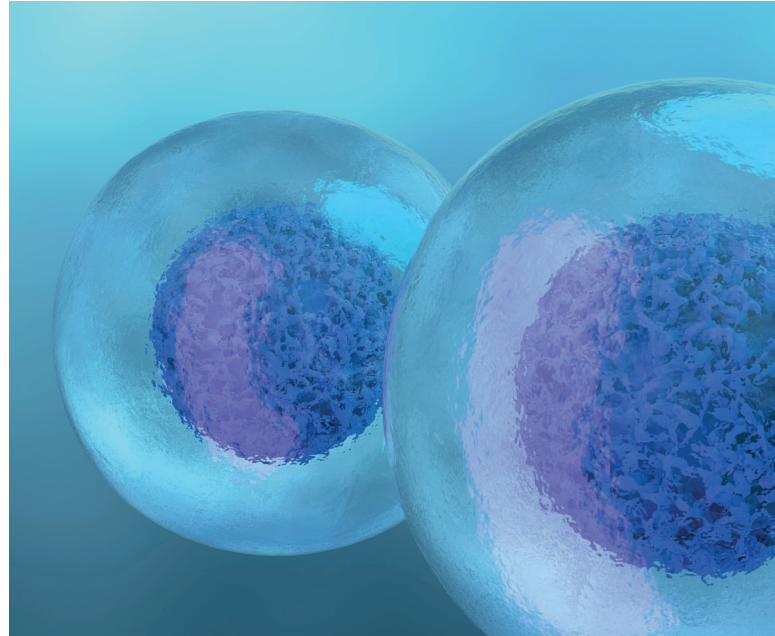
## ZELLSCHUTZ UND ZELLERNEUERUNG

### Spermidin/Spermin

Spermidin spielt im Hinblick auf Anti-Aging eine Rolle, indem es an der Zellregeneration und der Zellerneuerung sowie der Autophagie beteiligt ist. Aktuelle Forschungsarbeiten geben Hinweise auf positive Effekte von Spermidin auf das Herz-Kreislauf-System. Spermin ist an der Regulierung der Zellteilung und des Zellwachstums beteiligt und kann antioxidative Effekte aufweisen.

### Betain

Betain (Trimethylglycin) wird im Körper aus Cholin gebildet. Es unterstützt den Methylstoffwechsel, trägt zur Zellhydratation und zum Zellschutz bei und kann zudem die normale Leberfunktion unterstützen.



## MUSKELFUNKTION

### Laktat

Lange Zeit wurde Laktat hauptsächlich als Abfallprodukt der Muskelanstrengung angesehen, das für Muskelermüdung und Schmerzen nach dem Training verantwortlich ist. Neuere Forschungen haben jedoch gezeigt, dass Laktat auch eine wichtige Energiequelle für Herz, Gehirn und andere Organe ist. Außerdem dient es als Signalmolekül, reguliert den pH-Wert des Körpers und beeinflusst u. a. die Anpassung der Muskeln an das Training. Laktat ist daher zwar wichtig für den Körper, allerdings können zu hohe Werte auch zu Unwohlsein führen.

### Magnesium

Magnesium ist außer für die Muskelfunktion noch für viele weitere Prozesse im Körper wichtig, wie z. B. die Proteinproduktion, die Freisetzung von Neurotransmittern oder der Erhalt des normalen Herzrhythmus. Ein Magnesiummangel kommt häufig vor und führt zu Symptomen wie Muskelkrämpfen, Müdigkeit, Reizbarkeit oder Herzrhythmusstörungen. Langfristig erhöht sich das Risiko für Osteoporose, Herz-Kreislauf-erkrankungen und Diabetes.



**EIN MAGNESIUMMANGEL  
KOMMT HÄUFIG VOR.**

## ENERGIESTOFFWECHSEL

### Carnitin

Carnitin wird aus verschiedenen Aminosäuren gebildet und ist vor allem für den Fettstoffwechsel wichtig, indem es Fettsäuren transportiert. Dadurch unterstützt es die Energieproduktion. Außerdem spielt Carnitin eine Rolle bei der Muskelfunktion und dem Muskelaufbau und wirkt neuroprotektiv. Studien deuten darauf hin, dass Carnitin die Herzgesundheit unterstützt, indem es Blutfette senkt und die Herzfunktion verbessert. Verminderte Werte können die Energieproduktion sowie die Muskel- und Herzfunktion negativ beeinflussen.

### Cholin

Cholin ist ein wichtiger Baustein von Zellmembranen und der Vorläufer des Neurotransmitters Acetylcholin. Außerdem spielt Cholin eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel, indem es den Transport und Stoffwechsel von Fetten und Cholesterin in die Leber unterstützt. Ein Mangel kann zur Entwicklung einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung beitragen. Weiterhin kann es zu kognitiven Einschränkungen kommen.

## KNOCHENSTOFFWECHSEL

### Vitamin D

Vitamin D ist für die Knochengesundheit und die Funktion des Immunsystems unerlässlich. Außerdem besitzt das Vitamin entzündungshemmende Eigenschaften. Laut Forschungsergebnissen kann in manchen Fällen ein angemessener Vitamin-D-Spiegel das Risiko für manche chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Typ-1-Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Gute Vitamin-D-Werte sind auch mit einem niedrigeren Risiko für einzelne Krebsarten assoziiert.

Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung erreichen lediglich etwa 38 % der Erwachsenen in Deutschland (RKI).



**VITAMIN D BESITZT  
ENTZÜNDUNGSHEMMENDE  
EIGENSCHAFTEN.**

# THERAPIE

Insgesamt ist es wichtig, den Körper mit allem zu versorgen, was er braucht. Dafür eignet sich eine vollwertige Ernährung, die reich an Antioxidantien und ggf. entzündungswirksam ist. Kommt es zu einem bestimmten Nährstoffmangel, sollte dieser ausgeglichen werden. Ob eine erhöhte Zufuhr von bestimmten Lebensmitteln ausreicht oder auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden muss, hängt dabei von der Art und Schwere des Mangels ab. Grundsätzlich ist auch eine gute Darmgesundheit wichtig für den Körper. Außerdem wirkt sich langanhaltender Stress negativ auf die Gesundheit aus, weshalb eine Stressreduktion ggf. Teil einer Therapie sein sollte.



## Darmtherapie

|                                           |                                                                         |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Ballaststoffreiche Ernährung              | → fördert das Wachstum guter Darmbakterien.                             |
| Probiotika (Inulin/Fructooligosaccharide) | → fördert die Produktion gesundheitsfördernder bakterieller Metabolite. |
| Präbiotika/präbiotische Lebensmittel      | → wirkt der Produktion schädlicher Gallensäuren entgegen.               |

## Stresstherapie und Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko verringern, verschiedene Krankheiten zu entwickeln, indem sie sich beispielsweise positiv auf das Herz-Kreislauf- und Immunsystem auswirkt. Auch ein gesunder Schlaf wird dadurch gefördert und der Stoffwechsel aktiviert. Neben körperlicher Aktivität ist auch Entspannung zur Stressreduktion wichtig. Regelmäßiges aerobes Training sowie Massagen oder Akupunktur sind auch bei einem erhöhten Laktat-Spiegel hilfreich, da sie den Abbau und Abtransport aus dem Muskel unterstützen.

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sanfte Bewegungsformen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Yoga</b></li><li>▪ <b>Pilates</b></li><li>▪ <b>Qigong</b></li></ul>  | <b>Ausdauersport</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Joggen/Wandern</b></li><li>▪ <b>Schwimmen</b></li><li>▪ <b>Radfahren</b></li></ul>  | <b>Entspannung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Progressive Muskelentspannung</b></li><li>▪ <b>Meditation</b></li><li>▪ <b>Autogenes Training</b></li><li>▪ <b>Massagen</b></li></ul>  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**WEITERE  
INFOS FINDEN  
SIE IN UNSEREN  
ERNÄHRUNGSFLYERN  
AUF UNSERER  
HOMEPAGE.**



biovis Diagnostik MVZ GmbH  
Brüsseler Str. 18  
65552 Limburg-Eschhofen  
Tel.: +49 6431 21248 0  
Fax: +49 6431 21248 66  
info@biovis.de

**www.biovis.de**

#### **Bildnachweise:**

© Christoph Burgstedt – istock.com  
© ktsimage – istock.com  
© urbazon – istock.com  
© Алина Троева – adobe.stock.com  
© Oleksandra Troian – istock.com  
© Aamulya – istock.com  
© AJ\_Watt – istock.com  
© ruizluquepaz – istock.com  
© luismmolina – istock.com  
© Staras – istock.com  
© GO – istock.com  
© kei907 – adobe.stock.com  
© nyul – adobe.stock.com

**© biovis 2025**