

A decorative graphic consisting of a series of pink dots of varying sizes, arranged in a curved, dotted line that starts from the top left and extends towards the center of the page.

DEIN GENETISCHER SCHLAFCODE

Warum dein Körper anders tickt

Dr. Simone Koch



WILLKOMMEN ZU DEINER SCHLAF-REVOLUTION

Du hast schon alles probiert – Melatonin, Magnesium, früh ins Bett – und schläfst immer noch schlecht?

Du bist nicht allein. Und vor allem: Es liegt nicht an dir.

Die moderne Schlafforschung zeigt uns etwas Faszinierendes: Deine Gene bestimmen zu 40–60%, WIE du schläfst. Während deine Freundin nach dem dritten Espresso um 18 Uhr perfekt schläft, liegst du nach einem grünen Tee am Nachmittag stundenlang wach. Das ist kein Zufall – das ist Genetik.

Auf den nächsten Seiten erfährst Du:

- Warum Standard-Schlaf Tipps bei vielen Menschen versagen
- Welcher von 4 genetischen Schlaftypen du sein könntest
- Wie du endlich MIT deinen Genen arbeitest, statt gegen sie

Mein Name ist Dr. Simone Koch. Als Ärztin mit über 15 Jahren Erfahrung in funktioneller Medizin habe ich in meinen Praxen in Berlin und Leipzig über 3000 Patienten mit chronischen Erkrankungen behandelt. Dabei fiel mir immer wieder auf: Standard-Therapien funktionieren nicht bei jedem gleich gut. Das führte mich zur Genetik und Epigenetik und personalisierten Medizin. Was mich antreibt? Die Erkenntnis, dass personalisierte Medizin nicht die Zukunft ist – sie ist bereits heute möglich.

Lass uns gemeinsam herausfinden, warum dein Körper anders tickt.



DAS RÄTSEL DER INDIVIDUELLEN SCHLAFUNTERSCHIEDE

Warum schläft deine Freundin mit Kaffee um 18 Uhr perfekt – und du nicht?

Stell dir vor, du und deine beste Freundin trinkt zur gleichen Zeit am Nachmittag Kaffee. Sie schläft abends wie ein Baby ein. Du starrst die Decke an. Frustrierend? Absolut. Deine Schuld? Keinesfalls.

Die wissenschaftliche Wahrheit

Aktuelle Forschung aus führenden Schlafzentren weltweit zeigt: Deine genetische Ausstattung entscheidet über 40 verschiedene Aspekte deines Schlafs. Von der Geschwindigkeit, wie du Koffein abbaust, bis hin zur Art, wie dein Gehirn auf Melatonin reagiert.

1. Deine innere Uhr tickt anders

Deine Chronobiologie wird von Genen wie CLOCK und BMAL1 gesteuert. Kleine Variationen in diesen Genen entscheiden, ob du ein natürlicher Frühaufsteher oder Nachteule bist. Gegen deinen genetischen Chronotyp zu leben, ist wie permanent gegen den Strom zu schwimmen.

2. Dein Stoffwechsel läuft in eigenem Tempo

Das Gen CYP1A2 bestimmt, wie schnell du Koffein abbaust. Bei 50% der Menschen dauert es doppelt so lange. Wenn du zu dieser Gruppe gehörst, wirkt dein 14-Uhr-Kaffee noch um Mitternacht.

3. Dein Gehirn spricht eine andere chemische Sprache

Gene wie MAO-A regulieren, wie dein Gehirn mit Neurotransmittern wie Serotonin umgeht. Das erklärt, warum manche Menschen nach stressigen Tagen sofort einschlafen, während andere stundenlang grübeln.

EPIGENETIK: DEINE GENE SIND NICHT DEIN SCHICKSAL

Das Beste daran? **Deine Gene sind der Bauplan, aber DU entscheidest, welche Räume beleuchtet werden.**

Durch gezielte Lifestyle-Interventionen kannst du die Expression deiner Schlafgene beeinflussen. Das nennt die Wissenschaft Epigenetik – und es ist dein Schlüssel zu besserem Schlaf.

Erkennst du dich wieder?



Der Koffein-Kämpfer: "Schon ein Grüntee am Nachmittag und ich schlafe schlecht."



Die Gedanken-Spirale: "Mein Kopf schaltet abends einfach nicht ab, egal wie müde ich bin."



Der Supplement-Sammler: "Melatonin, Magnesium, Baldrian – nichts hilft wirklich."



Die Rhythm-Rebellin: "Früh ins Bett macht alles schlimmer, aber alle sagen, das sei gesund."

Falls du dich in einer dieser Beschreibungen wiederer kennst, bist du bereit für die nächste Seite. Dort lernst du die 4 genetischen Schlaf-Archetypen kennen – und findest endlich Antworten auf deine Schlafprobleme.

ARCHETYP 1: DER KOFFEIN-SENSITIVE

***"Schon ein grüner Tee
am Nachmittag und
ich schlafe schlecht"***

Genetischer Hintergrund:
CYP1A2-Polymorphismus
(CC-Variante)



Deine typischen Symptome:

- Einschlafprobleme nach Koffein – auch bei kleinsten Mengen
- Koffein wirkt bei dir 6–8 Stunden länger als bei anderen
- Du spürst noch abends das Mittagskaffee
- Schokolade am Abend stört deinen Schlaf

Was in deinem Körper passiert:

ein CYP1A2-Gen arbeitet langsamer. Während andere Menschen Koffein in 3–4 Stunden abbauen, brauchst du bis zu 8 Stunden. Das Koffein blockiert deine Adenosin-Rezeptoren im Gehirn – die Substanz, die dir signalisiert: "Zeit zu schlafen."

Deine Optimierungsstrategie:



- **Koffein-Stopp um 10:00–12:00 Uhr** – oft profitiert man auch davon ganz auf Koffein zu verzichten
- Alternative Energiequellen: B-Vitamine, Rhodiola, kurze Spaziergänge
- Achte auf verstecktes Koffein in Schokolade, Grüntee, Cola
- Nutze L-Theanin als Puffer, wenn du doch mal nachmittags Koffein brauchst

ARCHETYP 2: DIE STRESS-AKKUMULATORIN



*"Mein Kopf schaltet
abends einfach nicht
ab"*

Genetischer Hintergrund:
MAO-A-Polymorphismus
(Low-Activity-Variante)

Deine typischen Symptome:

- Gedankenkarussell beim Einschlafen
- Wachliegen trotz körperlicher Müdigkeit
- Fragmentierter Schlaf mit häufigem Aufwachen
- Besonders nach stressigen Tagen schlechter Schlaf

Was in deinem Körper passiert:

Dein MAO-A-Gen baut Stresshormone wie Noradrenalin langsamer ab. Was anderen hilft, schnell "runterzukommen", funktioniert bei dir nicht. Dein Nervensystem bleibt länger aktiviert – besonders der Locus coeruleus, dein "Wachzentrum" im Gehirn.

Deine Optimierungsstrategie:



- **Aktive Entspannung** statt passive: Progressive Muskelentspannung, 4-7-8 Atmung
- Magnesium-Glycinat 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen
- Schreibe deine Gedanken 30 Minuten vor dem Schlafen auf
- GABA-unterstützende Nährstoffe wie Passionsblume oder Melisse
- Routine für den "Übergang": Gleiche Abfolge jeden Abend

ARCHETYP 3: DER METHYLIERUNGS-TYP

"Ich bin müde, aber mein Schlaf ist nicht erholsam"

Genetischer Hintergrund:

MTHFR-Polymorphismus (TT-Variante)



Deine typischen Symptome:

- Du schläfst ein, aber wachst nicht erholt auf
- Trotz 7-8 Stunden Schlaf fühlst du dich morgens wie gerädert
- Melatonin und andere Supplements helfen nur mäßig
- Häufig auch: kalte Hände/Füße, Konzentrationsprobleme

Was in deinem Körper passiert:

Dein MTHFR-Gen arbeitet nur mit 30% seiner normalen Kapazität. Das stört die Methylierung – einen Prozess, der für die Bildung von Neurotransmittern und die Reparatur deiner DNA während des Schlafs entscheidend ist. Erhöhte Homocystein-Werte verursachen oxidativen Stress, der deine Schlafqualität sabotiert.

Deine Optimierungsstrategie:



- Methylierte B-Vitamine: Methylfolat (nicht Folsäure!), Methylcobalamin (B12)
- Betain, Cholin und Kreatin zur Methylierungsunterstützung
- Antioxidantien: Vitamin C, Alpha-Liponsäure, Glutathion
- Reduziere Homocystein-Erhöher: Alkohol, verarbeitete Lebensmittel
- Timing: B-Vitamine am Morgen, nicht abends

ARCHETYP 4: DIE MELATONIN-RESISTENTE



"Melatonin hilft bei mir einfach nicht"

Genetischer Hintergrund:

Verschiedene Polymorphismen in Melatonin-Rezeptoren und Synthesewegen

Deine typischen Symptome:

- Melatonin (auch hochdosiert) zeigt keine Wirkung
- Du bist ein ausgesprochener "Nachtmensch" - auch ohne äußere Einflüsse
- Lichttherapie am Morgen hilft dir mehr als die meisten Supplements
- Deine beste Schlafzeit liegt zwischen 1-9 Uhr

Was in deinem Körper passiert:

Entweder produziert dein Körper zu wenig Melatonin, oder deine Rezeptoren reagieren nicht gut darauf. Deine innere Uhr tickt anders - dein Chronotyp ist genetisch auf "Nachteule" programmiert. Zusätzlich kann deine Lichtempfindlichkeit verändert sein.

Deine Optimierungsstrategie:

- **Lichttherapie am Morgen:** 10.000 Lux für 20-30 Minuten
- Alternative Schlafhormone: 5-HTP, Tryptophan, GABA
- Arbeite MIT deinem Chronotyp, nicht dagegen (wenn möglich)
- Abends: Blaulichtblocker, absolute Dunkelheit
- Magnesium + Glycin als Melatonin-Alternative



WELCHER TYP BIS DU?

Die meisten Menschen sind Mischtypen. Notiere dir, welche Beschreibungen am stärksten auf dich zutreffen:

- ☐ Koffein-Sensitiv: Schon kleine Mengen Koffein stören meinen Schlaf
- ☐ Stress-Akkumulatorin: Mein Kopf kommt abends nicht zur Ruhe
- ☐ Methylierungs-Typ: Ich schlafe, aber nicht erholsam
- ☐ Melatonin-Resistent: Standard-Schlafhilfen funktionieren nicht

Dein dominanter Typ bestimmt deine Strategie. Auf den nächsten Seiten erfährst du, warum die meisten Schlafratschläge bei dir versagt haben – und was stattdessen funktioniert.

WARUM STANDARD-RATSCHLÄGE VERSAGEN

Die Wissenschaft hinter deinen gescheiterten Schlafversuchen



Hast du schon mal frustriert gedacht: "Ich mache doch alles richtig – warum klappt es trotzdem nicht?"

Du bist nicht allein. Millionen von Menschen probieren dieselben Schlaf-Tipps aus und scheitern – nicht weil sie etwas falsch machen, sondern weil diese Tipps für ihre Genetik nicht passen.

MYTHOS 1: "FRÜH INS BETT = GUTER SCHLAF"

Die Chronotyp-Falle

Der Standard-Ratschlag: "Geh um 22 Uhr ins Bett, das ist gesund."

Die genetische Realität: Dein Chronotyp wird durch Gene wie CLOCK, BMAL1 und PER bestimmt. Etwa 25% der Menschen sind genetische "Nachteulen" – ihre innere Uhr tickt 2-3 Stunden anders.

Warum es scheitert: Wenn du eine Nachteule bist und dich um 22 Uhr ins Bett zwingst, liegt dein Melatonin-Spiegel noch im Keller. Dein Körper ist biologisch noch auf "Wachsein" programmiert. Das Ergebnis: Du liegst wach und fühlst dich wie ein Versager.

Die Lösung: Arbeite MIT deinem Chronotyp. Wenn du eine Nachteule bist, optimiere deinen Schlaf für 24-7 Uhr, nicht für 22 Uhr.



MYTHOS 2: "MELATONIN HILFT JEDEM"

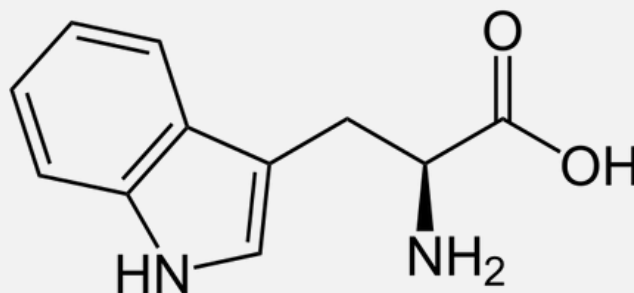
Die Rezeptor-Lotterie

Der Standard-Ratschlag: "Nimm 3mg Melatonin eine Stunde vor dem Schlafengehen."

Die genetische Realität: Polymorphismen in den Melatonin-Rezeptoren MTNR1A und MTNR1B bestimmen, ob und wie gut du auf Melatonin reagierst. Bei etwa 30% der Menschen sind diese Rezeptoren weniger empfindlich.

Warum es scheitert: Wenn deine Melatonin-Rezeptoren genetisch bedingt schlecht funktionieren, kannst du 10mg nehmen und spürst trotzdem nichts. Schlimmer noch: Bei manchen Menschen kann Melatonin sogar wachhaltend wirken.

Die Lösung: Probiere alternative Schlafhormone wie 5-HTP, Tryptophan oder die Magnesium-Glycin-Kombination.



MYTHOS 3: "MAGNESIUM IST DIE LÖSUNG"

Die Absorptions-Unterschiede

Der Standard-Ratschlag: "Nimm Magnesium, das entspannt die Muskeln."

Die genetische Realität: Genetische Varianten in Transportproteinen bestimmen, wie gut du Magnesium aufnimmst. Außerdem gibt es verschiedene Magnesium-Formen – und nicht jede wirkt bei jedem gleich.

Warum es scheitert: Magnesium-Oxid passiert bei vielen Menschen einfach den Darm, ohne absorbiert zu werden. Oder du nimmst es zur falschen Zeit – Magnesium-Malat am Abend kann sogar energetisierend wirken.

Die Lösung: Finde die richtige Magnesium-Form für dich (Glycinat für Entspannung, Malat für Energie) und das richtige Timing.



DIE VERSTECKTEN SABOTEURE

1. Autoimmunerkrankung

Besonders relevant für Menschen mit Hashimoto, Rheuma oder anderen Autoimmunerkrankungen:

Der Entzündungskreislauf

Autoimmunerkrankungen führen zu chronischen Entzündungen. Diese beeinflussen direkt deine Schlafgene.

Was passiert in deinem Körper:

- Entzündungsmediatoren wie TNF- α und IL-6 stören die Expression von CLOCK und BMAL1
- Oxidativer Stress durch Entzündungen hemmt die Melatonin-Produktion
- Die Hypothalamus-Hypophysen-Achse wird dysreguliert – dein Stresssystem läuft permanent auf Hochtouren

Das Ergebnis: Selbst wenn du alle "richtigen" Dinge tust, sabotiert die Entzündung deinen Schlaf auf genetischer Ebene.



2. Hormonschwankungen verstärken genetische Schwächen

Wechseljahre und Schlafgenetik

Was die meisten nicht wissen: Östrogen und Progesteron sind nicht nur Sexualhormone – sie sind auch Schlafmodulatoren. Sie beeinflussen direkt die Expression deiner Schlafgene.

Der Teufelskreis:

1. Hormonschwankungen → Veränderung der Genexpression
2. Gestörte Schlafgene → Schlechtere Hormonproduktion
3. Schlechtere Hormone → Noch schlechterer Schlaf

Besonders betroffen: Frauen mit MAO-A-Polymorphismen (Stress-Akkumulatorinnen) leiden überproportional unter Wechseljahresbedingten Schlafstörungen.



3. Die Nährstoff-Genetik-Verbindung

Warum Supplements bei dir nicht wirken

Das übersehene Problem: Genetische Varianten in Transportproteinen, Enzymen und Rezeptoren bestimmen:

- Wie gut du Nährstoffe aufnimmst
- Wie schnell du sie verstoffwechselst
- Ob sie überhaupt am Zielort ankommen

Beispiele aus der Praxis:

B-Vitamine: Menschen mit MTHFR-Polymorphismen können synthetische Folsäure nicht verwerten – sie brauchen Methylfolat.

Tryptophan: Bei manchen Menschen wird Tryptophan bevorzugt zu Kynurenin statt zu Serotonin umgewandelt – die Supplement-Dosis muss angepasst werden.

Vitamin D: Polymorphismen im VDR-Gen beeinflussen, wie gut du Vitamin D nutzen kannst – auch das beeinflusst deinen Schlaf.



Die gute Nachricht: Wenn du verstehst, warum Standard-Ratschläge bei dir nicht funktionieren, kannst du endlich die richtigen Strategien finden.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir:

- Wie du deine dominanten Archetypen identifizierst
- Welche spezifischen Strategien für DEINE Genetik funktionieren
- Wie du deine Autoimmunerkrankung in deine Schlafoptimierung einbeziehst
- Praktische Protokolle, die du sofort umsetzen kannst



*Bist du bereit für deinen
personalisierten Schlafplan?*

DIE LÖSUNG: PERSONALISIERTE SCHLAFSTRATEGIEN

So arbeitest du MIT deinen Genen, nicht gegen sie

Jetzt wird es konkret. Basierend auf deinem dominanten Archetyp bekommst du hier erste Ansätze – die Basis für eine tiefergehende Optimierung. Wichtig: Beginne mit dem Archetyp, der am stärksten auf dich zutrifft.

FÜR DEN KOFFEIN-SENSITIVEN

Erste Schritte zur Optimierung

Sofort-Maßnahmen:

- **Koffein-Timing überdenken:** Teste verschiedene Cutoff-Zeiten zwischen 10-12 Uhr
- **Verstecktes Koffein identifizieren:** Schokolade, Grüntee, manche Medikamente
- **Alternative Energie-Strategien:** Natürliche Booster statt Koffein

Was du in unserem Kurs lernst:

- ✓ Wie du deine individuelle Koffein-Clearance bestimmst
- ✓ Spezifische Supplement-Protokolle basierend auf deiner CYP1A2-Variante
- ✓ Timing-Strategien für optimale Neurotransmitter-Balance
- ✓ Personalisierte Abendroutinen für Koffein-Sensitive

FÜR DIE STRESS-AKKUMULATORIN

Das Nervensystem verstehen lernen

Sofort-Maßnahmen:

- **Gedanken-Download:** Abends alles aufschreiben was im Kopf kreist
- **Atemtechniken:** Einfache 4-7-8 Atmung als Basis
- **Entspannungsroutinen:** Feste Abläufe für mehr Ruhe

Was du in unserem Kurs lernst:

- ✓ Wie MAO-A-Polymorphismen dein Stresserleben beeinflussen
- ✓ Gezielte Neurotransmitter-Unterstützung für deinen Typ
- ✓ Spezifische Entspannungstechniken basierend auf deiner Genetik
- ✓ Langfristige Strategien für bessere Stressresilienz

FÜR DIE MELATONIN-RESISTENTE

Alternative Wege finden

Sofort-Maßnahmen:

- **Lichttherapie testen:** Morgens helles Licht, abends Dunkelheit
- **Melatonin-Alternativen:** Andere Schlafhormone ausprobieren
- **Chronotyp respektieren:** Mit der inneren Uhr arbeiten

Was du in unserem Kurs lernst:

- ✓ Genetische Analyse deiner Melatonin-Rezeptoren
- ✓ Individuelle Lichttherapie-Protokolle basierend auf deinem Chronotyp
- ✓ Alternative Schlafhormon-Strategien für deinen Typ
- ✓ Wie du deine Umgebung optimal für deinen Schlaf gestaltest



MERKE:

Diese ersten Einblicke sind nur der Anfang. Die wirkliche Transformation geschieht, wenn du die Wissenschaft hinter deiner individuellen Genetik verstehst und anwendest.

Ich habe selber oft bis nach Mitternacht wach gelegen und konnte einfach nicht schlafen. Nachdem ich komplett aufgehört habe Koffein zu konsumieren, schlief ich plötzlich schon um 22:00 Uhr problemlos ein. Als ich dann einmal aus Versehen Mittags einen Kaffee mit Koffein getrunken habe, wälzte ich mich wieder bis 02:00 Uhr nachts im Bett herum.



Mein Gentest ergab dann, ich kann Koffein nicht gut abbauen und auch sonst ist es um meine Entgiftung schlecht bestellt.

Seitdem ich mein Leben hierauf eingestellt habe, schlafe ich unendlich viel besser und kann mir auch mal einen Rhythmusausrutscher erlauben, früher absolut unmöglich. Es hat meine Lebensqualität massiv verbessert.

Wenn ich das von Anfang an gewußt hätte, hätte ich mir viele schlaflose Nächte erspart!

BERREIT FÜR DIE NÄCHSTE STUFE?

Erfahre was du brauchst um deine individuellen Gene kostengünstig zu analysieren.

🎓 Kostenloses Webinar: **"Welchen Gentest soll ich machen?"**

- Wann: Sa. 20.09.2025 um 11 Uhr
- Dauer: 60 Minuten, die dein Leben verändern können
- Für wen: Gesundheitsbewusste Optimierer:innen, Ärzte und Therapeuten

JETZT ANMELDEN

100 % unverbindlich. Was du brauchst: Name, E-Mail

Du möchtest nicht bis zum Launch des Kurses warten?

Starte gleich im laufenden Helix Harmony Kurs auf unserer alten Plattform. Der Inhalt ist der gleiche und du kannst heute gleich das beste Angebot nutzen. Die Updates im Relaunch erhältst du selbstverständlich auch.



Helix Harmony – Für gesundheitsbewusste Menschen:

- Auswertung der eigenen genetischen Rohdaten zu den unten stehenden SNPs über die Helix Harmony App
- Grundkurs Genetik und Molekulargenetik
- Grundkurs Epigenetik
- Beratungen zu den verschiedenen Anbietern von Gentests

ZUM KURS