
Subject: SOD-2 Genpolymorphismus
Posted by [SCWRG](#) on Sat, 25 Mar 2023 10:22:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

hat einer von euch schon mal seine Gene bestimmen lassen? Ich habe einen SOD-2 Genpolymorphismus, einhergehend mit einer "deutlich eingeschränkten antioxidativen Kapazität".

Wenn einer von euch das auch hat (oder sich sonst damit auskennt), tut ihr irgendwas Spezielles dagegen? Wie bswp. Ernährung, Therapien, Supplemente?

Subject: Aw: SOD-2 Genpolymorphismus
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 25 Mar 2023 12:22:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SCWRG schrieb am Sat, 25 March 2023 11:22Hallo zusammen,

hat einer von euch schon mal seine Gene bestimmen lassen? Ich habe einen SOD-2 Genpolymorphismus, einhergehend mit einer "deutlich eingeschränkten antioxidativen Kapazität".

Wenn einer von euch das auch hat (oder sich sonst damit auskennt), tut ihr irgendwas Spezielles dagegen? Wie bswp. Ernährung, Therapien, Supplemente?

Noch nicht, aber habe ich vor...

Wo hast Du es machen lassen? 23andme? Nebula Genomics? Toolbox Genomics? InsideTracker?

Subject: Aw: SOD-2 Genpolymorphismus
Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 25 Mar 2023 12:36:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja hab ich, allerdings war das mit nur 700.000 snp's und nicht so genauer Dekodierung. Werde es bald mal vielleicht bei einem genaueren Anbieter machen...

Welche snp betrifft das bei dir?

Bei mir sind einige ungünstige Tendenzen raus gekommen, wie eine Tendenz zu vorzeitiger Hautalterung durch schlechtere Kapazität oxidativen Stress auszugleichen (kann ich bestätigen) und Herz-Gefäßerkrankungen (noch ist alles sehr gut, teils dank Sport und meist guter Ernährung), aber auch eine angeblich 40 fach erhöhte Chance im Vergleich zur Norm, an

vorzeitiger Alzheimer Demenz zu erkranken... damit wäre ich der Erste in meiner Verwandtschaft.. aber die Menge an "Brainfog" die ich in meinen 30 Jahren schon erlebt habe, ist ein Hinweis, dass da vielleicht was nicht so ideal veranlagt ist... Gene sind nicht alles, aber doch stark für unsere Entwicklung verantwortlich. Selbst sportliche Menschen können Herz-Kreislaufkrankungen bekommen, egal wie gesund sie sich ernähren etc. Da ist meine Hoffnung, dass man mit Gentests und medizinischen Interventionen die Punkte "behandeln" kann, die mit gängigen Lebensstil-Praktiken nicht ausreichend zu verbessern sind.

Subject: Aw: SOD-2 Genpolymorphismus
Posted by [SCWRG](#) on Sat, 25 Mar 2023 14:52:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wo hast Du es machen lassen? 23andme? Nebula Genomics? Toolbox Genomics? InsideTracker?

Das mit dem SOD-2 Gen war beim IMD Berlin (dort auch GST-M1, GST-P1 und GST-T1, die allerdings alle normal waren. Leider habe ich trotzdem niedrige Glutathion-Werte, liegt wohl dann an anderen Dingen).

Ich hab allerdings auch die Berichte von SelfDecode und der Firma MTHFR. Es sind unzählige PDFs, die für den Laien schwer zu interpretieren sind. Kennt jemand vielleicht einen Genetikberater?

Wenn ich es richtig in Erinnerung habe, habe ich auch ungünstige Gene bei MTHFR und COMT.

Zitat:Welche snp betrifft das bei dir?

Beim SOD-2 Gen habe ich laut Befund V16V (homozygot reduziert).

Zitat:aber die Menge an "Brainfog" die ich in meinen 30 Jahren schon erlebt habe, ist ein Hinweis, dass da vielleicht was nicht so ideal veranlagt ist
Hast du deinen Brainfog verbessern können oder hat bisher nichts zur Besserung geführt?

Subject: Aw: SOD-2 Genpolymorphismus
Posted by [pilos](#) on Sat, 25 Mar 2023 14:59:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was hat das glutathion im blut mit dem SOD-2 zu tun?

beim SOD-2 es geht um ein mitochondriales transportprotein

das sind sachen welche sich in zellen abspielen...nicht im blut

Subject: Aw: SOD-2 Genpolymorphismus
Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 25 Mar 2023 15:11:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SCWRG schrieb am Sat, 25 March 2023 15:52Zitat:Wo hast Du es machen lassen? 23andme?
Nebula Genomics? Toolbox Genomics? InsideTracker?

Das mit dem SOD-2 Gen war beim IMD Berlin (dort auch GST-M1, GST-P1 und GST-T1, die allerdings alle normal waren. Leider habe ich trotzdem niedrige Glutathion-Werte, liegt wohl dann an anderen Dingen).

Ich hab allerdings auch die Berichte von SelfDecode und der Firma MTHFR. Es sind unzählige PDFs, die für den Laien schwer zu interpretieren sind. Kennt jemand vielleicht einen Genetikberater?

Wenn ich es richtig in Erinnerung habe, habe ich auch ungünstige Gene bei MTHFR und COMT.

Zitat:Welche snp betrifft das bei dir?

Beim SOD-2 Gen habe ich laut Befund V16V (homozygot reduziert).

Zitat:aber die Menge an "Brainfog" die ich in meinen 30 Jahren schon erlebt habe, ist ein Hinweis, dass da vielleicht was nicht so ideal veranlagt ist

Hast du deinen Brainfog verbessern können oder hat bisher nichts zur Besserung geführt?
Interessant.

MTHFR mit Mangel an Funktion ist auch relativ häufig, besonders C677T, aber auch manchmal A1298...

Wäre dann relativ gezielt mit Supplementen zu korrigieren.
Merkst du COMT-spezifisch irgendwas?

Dass du niedriges Glutathion hast, kann durchaus an vielen anderen Dingen liegen, die nicht genetisch vorgegeben sind. Das fängt ja bereits bei Schlafqualität und Aminosäurenversorgung, sowie Selen etc. an.

Ein Genetikberater, oder eine verständliche Interpretation/Auswertung der Ergebnisse wäre super, das fehlt mir auch noch...

Brainfog hat auch bei mir viele verschiedene Trigger. Generell ist das wohl so.

So entspannt ich Covid gegenüber war/bin: Nach der Infektion war das alles monatelang doppelt so schlimm wie zuvor.

Die stärksten Faktoren sind: Distress, Körperliche Überlastung/Schlechte Schlafqualität bzw zu wenig Regeneration, zu viele schnell verwertbare Kohlenhydrate/Getreide, Milchprodukte,.. Manche Supplemente wie zB Arginin oder andere Dinge die Stickoxid erhöhen (vermute, dass ich zu viel vom eigentlich guten NO in Peroxynitrit umwandle und das dann weitreichende Folgen hat, mitunter Störung der Kognition).

Es ist wohl irgendeine Kombination aus unausgeglichene Neurotransmittern und entzündlichen Prozessen, bzw Oxidativem/Nitrosativem Stress...

Meine "Lösung" ist, Stress so gering wie möglich zu halten, ausreichend zu schlafen, starke Blutzuckerschwankungen vermeiden, jeden Tag mindestens 30 min. Aufenthalt in der Natur/Spazieren und wichtig: zu viel Sport vermeiden- gehört zu Stressreduktion.. Bei mir ist das gültig, weil ich bisher 3x pro Woche Kraft, 4x pro Woche Laufen trainiere und quasi jeden Tag mindestens 30 Minuten rasant mit dem Fahrrad fahre und zusätzlich (Ein)Schlafprobleme habe) Daher betreibe ich momentan eine leichte Reduktion und achte meist auf die Ernährung wie oben beschrieben, sowie auf meine Schlafqualität...

Außerdem wende ich seit 1 Monat ca. regelmäßig gezielt rot- bzw. Infrarottherapie an, was langsam eine konkrete Wirkung entfaltet, auch aufs allgemeine Wohlbefinden. Aber es ist schon ganz schön schwierig rauszufinden, was denn "falsch läuft" und wie man es behebt.. Da kommt manchmal schon der innere Konflikt auf was jetzt wie war und was wodurch beeinflusst wird, die Henne-Ei-Frage, etc.

Aber das macht es momentan so, dass ich mich manchmal tatsächlich wieder gut und frisch fühle.

Subject: Aw: SOD-2 Genpolymorphismus
Posted by [SCWRG](#) on Mon, 01 May 2023 10:24:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry für die späte Antwort!

Zitat:was hat das glutathion im blut mit dem SOD-2 zu tun?

beim SOD-2 es geht um ein mitochondriales transportprotein

das sind sachen welche sich in zellen abspielen...nicht im blut

Stimmt, SOD-2 hat nichts mit Glutathion zu tun. Mein Satz zu Glutathion war nicht auf SOD-2 bezogen, sondern auf, das was in der Klammer steht (GST-M1, GST-P1 und GST-T1).

Zitat:Merkst du COMT-spezifisch irgendwas?

Nun ja, vorher es auch immer kommen mag, ich kann schlecht mit akutem Stress umgehen. Nur als Beispiel unter vielen, wenn ich irgendwo anrufen muss, und den Gesprächsinhalt als stressig empfinde. Auch wenn das Gespräch nur 2 Minuten dauert, irgendwie wird meine Atmung sehr flach (in dem Moment schwierig zu ändern) und trotz der Kürze des stressigen Ereignisses fühle ich den Stress noch stundenlang nach. Das äußert sich vor allem in Verspannungen im Magen-Darm-Bereich (hatte früher auch mehrere Gastritiden).

Ich habe schon viele Dinge dagegen probiert und es ist ein wenig besser geworden, aber den großen Durchbruch gab es noch nicht.

Chronischen Stress habe ich hingegen nicht.
