Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es gibt viele Bücher über Genetik – warum also noch dieses Buch?

Zwei Entwicklungen haben maßgeblich zum Interesse an Genetik beigetragen: das wachsende Interesse an Longevity – also gesunder Langlebigkeit – und der Trend zum Biohacking, bei dem möglichst viele Körperwerte gemessen und optimiert werden. In beiden Bereichen spielt genetisches Wissen eine immer größere Rolle.

Gleichzeitig boomt der Markt für frei verkäufliche Gentests. Sogenannte Direct-to-Consumer-Tests (DTC) liefern Einblicke in Veranlagungen zu Fitness, Hautalterung, Ernährung oder allgemeinen Gesundheitsneigungen, und das meist ohne ärztliche Begleitung.

Medizinisch-diagnostische Gentests unterliegen in Deutschland, Österreich und der Schweiz durch das Gendiagnostikgesetz strengen Regeln, sie dürfen nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Prädiktive Tests – also solche, die das Risiko für künftige Erkrankungen bewerten – dürfen sogar nur von Fachärztinnen und Fachärzten für Humangenetik vorgenommen und eingeordnet werden.

Ganz anders sieht es bei Lifestyle-Tests aus: Diese sind frei im Internet erhältlich, oft auch aus dem Ausland, und erfordern lediglich eine Einwilligung, nicht aber eine medizinische Beratung. Die Folge: Viele Testergebnisse bleiben unverständlich, wirken beunruhigend oder führen zu Fehldeutungen. Gleichzeitig fehlt es in vielen Gesundheitsberufen – ob in der Hausarztpraxis, bei Heilpraktiker*innen oder in der Ernährungs- und Fitnessberatung – an fundiertem Wissen über Genetik.

Angesichts überfüllter Wartezimmer und monatelangen Wartens auf Termine möchten außerdem immer mehr mündige Bürgerinnen und Bürger ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Sie messen Körperfunktionen mit Armbändern, Ringen und Apps und interessieren sich zunehmend auch für ihre genetische Ausstattung. Der Wunsch wächst, den eigenen Körper besser zu verstehen, gezielt zu unterstützen und das Beste aus der eigenen DNA herauszuholen.

Genau hier setzt dieses Buch an. Es geht nicht um seltene Erbkrankheiten oder hochkomplexe Labordiagnostik, sondern um die häufigen genetischen Varianten, die Einfluss auf Stoffwechsel, Ernährung, Medikamentenwirkung, Krebstherapien oder sportliche Leistungsfähigkeit haben können und die heute in vielen Gentests abgefragt werden.

Dieses Buch richtet sich an alle, die verstehen wollen, was hinter solchen Ergebnissen steckt: medizinisch interessierte Laien eben-

Aus: Kriegsmann, Gene – Schlüssel zur Gesundheit (ISBN 978-3-432-12011-9), © 2026 TRIAS

Image source – the image was composed and edited by Thieme using following images: background and DNA helix © Thitichaya/stock.adobe.com; icon © Icons-Studio/stock.adobe.com

so wie Fachleute in Beratung und Praxis. Es vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um genetische Befunde besser zu bewerten, Zusammenhänge zu erkennen und fundierte Entscheidungen zu treffen.

Ich möchte Sie nicht dazu auffordern, Gentests im Alleingang durchzuführen. Aber ich möchte Ihnen ermöglichen, mit Ärzt*innen und Therapeut*innen informierte Gespräche auf Augenhöhe zu führen.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie ein klareres Bild davon haben, wie Ihre Gene mit Ihrer Gesundheit zusammenhängen und welche Möglichkeiten sich daraus ergeben. Denn die Genetik ist der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
Ihr Jörg Kriegsmann

Aus: Kriegsmann, Gene – Schlüssel zur Gesundheit (ISBN 978-3-432-12011-9), © 2026 TRIAS