

EVER

EVER PRECISION · BOOKLET

Was dein Körper wirklich braucht

Warum 90% der Supplements für dich nicht
funktionieren und wie du es richtig machst

EVER Precision Booklet

Ausgabe 2026

Autor: Reiner Kraft, Ph.D.

Co-Founder, EVER Health GmbH

everhealth.ai

Dieses Booklet ersetzt keine medizinische Beratung. EVER ist als Advisory-Infrastruktur konzipiert.

Inhalt

Vorwort	4
von Reiner Kraft, Ph.D.
01 Ein Ausgangspunkt	7
Warum sich die Rahmenbedingungen grundlegend verändert haben
02 Individuelle Unterschiede und die Rolle von Nährstoffen	11
Warum kein Organismus dem anderen gleich
03 Vom Einzelwert zum System	15
Warum isolierte Daten nicht ausreichen
04 Die Ebenen biologischer Realität	19
DNA, Proteomik, funktionelle Marker und Mikrobiom
05 Von der Erkenntnis zur Umsetzung	23
Wie aus Wissen konkrete Strategien entstehen
06 Struktur in der Komplexität	27
Technologie, Erfahrung und Systemdenken
07 Ein neuer Standard	31
Die Zukunft personalisierter, präventiver Gesundheit
Wissenschaftliche Grundlage 33

Vorwort

von Reiner Kraft, Ph.D. · Co-Founder EVER

Wenn ich heute auf die Entwicklung im Bereich Gesundheit blicke, dann sehe ich vor allem einen Widerspruch: Noch nie hatten wir so viel Wissen, so viele Daten, so viele Möglichkeiten, und gleichzeitig war es für den Einzelnen selten so schwierig zu verstehen, was wirklich relevant ist und was dem eigenen Körper tatsächlich hilft.

Meine eigene Reise begann nicht aus akademischem Interesse, sondern aus einer Phase heraus, in der ich selbst gemerkt habe, dass etwas nicht im Gleichgewicht ist, obwohl nach außen vieles funktionierte. Genau in diesem Spannungsfeld habe ich angefangen, tiefer zu schauen, Zusammenhänge zu verstehen, Daten zu analysieren und vor allem die Frage zu stellen, warum so viele Ansätze zwar logisch erscheinen, aber in der Praxis oft nicht die gewünschte Wirkung entfalten.

Das Problem ist selten fehlendes Wissen, sondern fehlende Struktur.

Mit der Zeit wurde mir klar, dass zu viele isolierte Informationen, zu wenig Verständnis für das Zusammenspiel der Systeme bestehen, die unseren Körper tatsächlich steuern.

Heute stehen wir an einem Punkt, an dem es erstmals möglich ist, Gesundheit nicht nur intuitiv, sondern datenbasiert zu verstehen. Genau darin liegt eine enorme Chance: Wenn wir lernen, diese Daten richtig einzuordnen und in sinnvolle Entscheidungen zu übersetzen, können wir einen völlig neuen Zugang zu Prävention schaffen: einen, der individuell ist, nachvollziehbar und vor allem wirksam.

Mit EVER versuchen wir genau das. Einen Weg zu entwickeln, der diese Komplexität nicht reduziert, sondern strukturiert, der es ermöglicht, in überschaubarer Zeit Klarheit zu gewinnen und daraus konkrete Schritte abzuleiten, die zum eigenen System passen.

Denn am Ende geht es nicht darum, mehr zu tun, sondern das Richtige zu tun, zur richtigen Zeit, im richtigen Kontext.

Und wenn uns das gelingt, dann entsteht etwas, das weit über Optimierung hinausgeht: ein neues Verständnis von Gesundheit, das nicht reaktiv ist, sondern vorausschauend, und das für viele Menschen zugänglich werden kann.



01

Ein Ausgangspunkt

Warum sich die Rahmenbedingungen für Gesundheit grundlegend verändert haben

Es ist eine Beobachtung, die viele Menschen teilen.

Wenn man eine Generation zurückblickt, zu Eltern oder Großeltern, entsteht oft ein gewisser Widerspruch. Viele von ihnen sind mit vergleichsweise einfachen Mitteln alt geworden. Es gab keine personalisierten Supplement-Protokolle, keine kontinuierlichen Gesundheitsdaten, keine optimierten Routinen.

Und dennoch: Ein Großteil dieser Generation erreichte ein hohes Alter, häufig mit einer Stabilität, die heute zunehmend seltener erscheint. Diese Beobachtung wirft eine berechtigte Frage auf: Warum scheint das heute schwieriger geworden zu sein?

Eine stille Verschiebung

Betrachtet man die Datenlage, zeigt sich ein differenziertes Bild. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in vielen Industrieländern über Jahrzehnte hinweg gestiegen. Gleichzeitig lässt sich jedoch eine gegenläufige Entwicklung beobachten: Menschen werden zwar älter, aber sie verbringen einen größeren Teil ihres Lebens in einem Zustand eingeschränkter Gesundheit.

Große europäische Kohortenstudien zeigen, dass ein erheblicher Anteil der Bevölkerung bereits im frühen bis mittleren Erwachsenenalter erste chronische Veränderungen entwickelt. **Mit Anfang 60** ist ein Großteil der Menschen nicht mehr frei von mindestens einer relevanten Erkrankung. Häufig sind es mehrere gleichzeitig.

Der entscheidende Punkt ist dabei nicht nur das *Ob*, sondern das *Wann*. Viele dieser Prozesse beginnen deutlich früher als noch vor wenigen Jahrzehnten.

Die veränderten Rahmenbedingungen

Diese Entwicklung lässt sich nicht auf einen einzelnen Faktor zurückführen. Vielmehr hat sich das Umfeld, in dem der menschliche Organismus funktioniert, grundlegend verändert.

1. Chronischer Stress als Grundzustand

Moderne Lebensrealitäten sind geprägt von permanenter Verfügbarkeit, hoher kognitiver Belastung und wenig klaren Regenerationsphasen. Stress ist dabei nicht nur ein subjektives Empfinden, sondern ein

messbarer physiologischer Zustand. Dauerhaft erhöhte Stressniveaus beeinflussen unter anderem:

- hormonelle Regulation
- Immunfunktion
- Entzündungsprozesse
- zelluläre Energieproduktion

Was kurzfristig eine sinnvolle Anpassung darstellt, wird langfristig zu einer Belastung für das System.

2. Abnehmende Nährstoffdichte

Parallel dazu hat sich die Qualität unserer Nahrungsgrundlage verändert. Analysen landwirtschaftlicher Produkte über die letzten Jahrzehnte zeigen einen signifikanten Rückgang zentraler Mikronährstoffe. In verschiedenen Studien wurde dokumentiert, dass Gehalte an Mineralstoffen und Vitaminen, darunter Magnesium, Kalium, Eisen und bestimmte B-Vitamine, teilweise um **30 bis 70 Prozent** gesunken sind.

- intensive landwirtschaftliche Nutzung von Böden
- schnellere Wachstumszyklen
- reduzierte Bodenmineralisierung

Für den Organismus bedeutet das: Er muss mit weniger verfügbaren Kofaktoren auskommen, obwohl gleichzeitig die Anforderungen steigen.

3. Zunehmende Umweltbelastung

Gleichzeitig ist die Exposition gegenüber externen Belastungsfaktoren deutlich gestiegen. Dazu zählen unter anderem:

- Umwelttoxine und Schadstoffe
- Pestizide und industrielle Rückstände
- elektromagnetische Felder
- Luftverschmutzung

Viele dieser Einflüsse wirken subtil und kumulativ. Sie erhöhen die Anforderungen an Entgiftungssysteme, Immunregulation und zelluläre Reparaturmechanismen.

Ein System unter veränderten Bedingungen

Setzt man diese Faktoren zusammen, entsteht ein klares Bild: Der menschliche Körper operiert heute unter Bedingungen, die sich fundamental von denen früherer Generationen unterscheiden.

- höhere Belastung
- geringere Nährstoffverfügbarkeit
- komplexere Umweltfaktoren

Gleichzeitig bleibt die biologische Grundlage unverändert.

Was früher ausreichend gut funktioniert hat, reicht unter heutigen Bedingungen oft nicht mehr.

Nicht, weil der Mensch schwächer geworden ist, sondern weil die Anforderungen gestiegen sind.

Und dennoch: keine zwei Systeme sind gleich

Bei aller Betrachtung dieser übergeordneten Entwicklungen bleibt ein entscheidender Punkt bestehen: Jeder Organismus reagiert unterschiedlich. Genetische Unterschiede, individuelle Lebensverläufe, spezifische Belastungen und unterschiedliche Anpassungsfähigkeit bedeuten, dass selbst unter identischen äußeren Bedingungen keine zwei Menschen dieselben Anforderungen haben.

Ein notwendiger Perspektivwechsel

Die Konsequenz daraus ist grundlegend: Es reicht nicht mehr aus, sich an allgemeinen Empfehlungen zu orientieren. Wer verstehen möchte, was der eigene Körper wirklich benötigt, muss ihn im Kontext seiner individuellen Voraussetzungen und seines aktuellen Zustands betrachten. Erst dort beginnt ein Ansatz, der der Komplexität moderner Gesundheit gerecht wird.



02

Individuelle Unterschiede und die Rolle von Nährstoffen

Warum kein Organismus dem anderen gleicht, und
welche Bedeutung Mikronährstoffe haben

Wenn sich die äußeren Bedingungen verändern, stellt sich zwangsläufig eine weitere Frage: Warum reagieren Menschen so unterschiedlich auf dieselben Maßnahmen?

Während einige mit einfachen Anpassungen deutliche Verbesserungen erleben, bleibt bei anderen selbst ein strukturierter Ansatz weitgehend ohne Wirkung. Die Erklärung liegt nicht in der Disziplin oder im Wissen, sondern in der individuellen Ausgangslage.

Kein Organismus gleicht dem anderen

Jeder Mensch bringt eine eigene Kombination mit:

- genetischen Voraussetzungen
- biochemischen Prozessen
- Belastungen über die Lebenszeit
- Anpassungsmechanismen des Körpers

Diese Faktoren bestimmen, wie effizient der Organismus arbeitet und wo seine Grenzen liegen. Selbst unter ähnlichen Lebensbedingungen entstehen dadurch unterschiedliche Bedürfnisse.

Ein wiederkehrendes Muster

In der praktischen Arbeit mit Menschen zeigt sich über die Zeit ein bemerkenswert konsistentes Bild. Unabhängig von Alter, Lebensstil oder Zielsetzung finden sich immer wieder ähnliche Muster:

- latente Mikronährstoffdefizite
- suboptimale Stoffwechselprozesse
- funktionelle Ungleichgewichte, die im Alltag oft unbemerkt bleiben

Diese Defizite sind selten dramatisch im klinischen Sinne. Aber sie sind ausreichend, um die Leistungsfähigkeit des Systems zu begrenzen.

Die Rolle von Nährstoffen als Kofaktoren

Ein zentraler, häufig unterschätzter Aspekt ist die Funktion von Mikronährstoffen als Kofaktoren. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind keine isolierten Ergänzungen. Sie sind integraler Bestandteil nahezu aller biologischen Prozesse:

- Energieproduktion in den Mitochondrien
- Entgiftungsmechanismen
- Hormonregulation
- Immunfunktion
- neuronale Signalübertragung

Fehlt ein einzelner dieser Bausteine, kann ein gesamter Prozess verlangsamt oder ineffizient werden.

Warum Standardlösungen hier an ihre Grenzen stoßen

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, warum allgemeine Empfehlungen oft nicht ausreichen. Ein pauschaler Ansatz, etwa das Einnehmen eines standardisierten Supplement-Sets, ignoriert die zentrale Frage: Wo besteht tatsächlich ein Bedarf?

Zwei Probleme treten dabei häufig auf:

- **Unterversorgung bleibt bestehen**, weil relevante Defizite nicht erkannt werden
- **Übersorgung entsteht**, weil Substanzen ohne klare Notwendigkeit ergänzt werden

Beides führt langfristig zu keiner echten Verbesserung.

Das Problem des Gießkannenprinzips

Ein verbreiteter Ansatz besteht darin, möglichst viele potenziell hilfreiche Substanzen gleichzeitig einzusetzen. Kurzfristig kann dies subjektiv als sinnvoll erscheinen. Langfristig fehlt jedoch die Präzision. Ohne klare Differenzierung entsteht:

- keine Priorisierung
- keine Nachvollziehbarkeit
- keine echte Steuerbarkeit

Der Körper wird behandelt, ohne ihn wirklich zu verstehen.

Die Bedeutung von Messbarkeit

An diesem Punkt wird ein entscheidender Aspekt sichtbar: Gesundheit lässt sich nicht zuverlässig optimieren, ohne sie messbar zu machen. Messbarkeit bedeutet dabei mehr als einzelne Laborwerte. Sie bedeutet, Zusammenhänge sichtbar zu machen:

- Wo bestehen tatsächliche Defizite?
- Welche Systeme sind belastet?
- Welche Interventionen zeigen Wirkung?

Erst durch diese Klarheit entsteht die Möglichkeit, gezielt einzugreifen.

Präzision statt Vermutung

Der Übergang von einem allgemeinen zu einem individuellen Ansatz ist kein gradueller, sondern ein grundlegender Unterschied.

- Statt Annahmen zu treffen, wird überprüft.
- Statt breit zu intervenieren, wird priorisiert.
- Statt zu reagieren, wird gesteuert.

Präzision entsteht nicht durch mehr Wissen, sondern durch bessere Einordnung.

Ein notwendiger Schritt

Wenn sich die Anforderungen an den menschlichen Organismus erhöht haben, und gleichzeitig die individuellen Unterschiede bestehen bleiben, dann ergibt sich daraus eine logische Konsequenz: Ein wirksamer Ansatz muss beides berücksichtigen. Die veränderten äußeren Bedingungen und die individuelle innere Ausgangslage.

Erst im Zusammenspiel dieser beiden Ebenen entsteht ein Bild, das ausreichend präzise ist, um daraus sinnvolle Entscheidungen abzuleiten.



03

Vom Einzelwert zum System

Warum isolierte Daten nicht ausreichen, und wie Zusammenhänge sichtbar werden

Der naheliegende nächste Schritt, wenn man beginnt, sich intensiver mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen, ist oft derselbe: Man beginnt zu messen.

Blutwerte werden analysiert. Einzelne Marker werden verfolgt. Vielleicht kommt ein genetischer Test hinzu. Auch ich bin diesen Weg gegangen.

Ein persönlicher Ausgangspunkt

Vor über zehn Jahren befand ich mich selbst in einer Phase erhöhter Belastung. Stress war ein dominanter Faktor, und obwohl nach außen vieles funktionierte, war das innere Gleichgewicht spürbar beeinträchtigt.

Ich begann, mich intensiver mit den zugrunde liegenden Mechanismen zu beschäftigen. Wissen aufzubauen. Zusammenhänge zu verstehen. Im nächsten Schritt folgten Laboranalysen. Eine Vielzahl an Werten wurde erhoben, teilweise sehr detailliert. Und auf den ersten Blick schien vieles unauffällig. Die meisten Parameter lagen im Referenzbereich.

Und dennoch blieb eine zentrale Frage unbeantwortet: Was bedeuten diese Werte eigentlich im Zusammenhang?

Die Grenzen isolierter Betrachtung

Rückblickend wurde ein Problem deutlich, das viele Menschen betrifft. Medizinische Diagnostik folgt häufig klaren Strukturen. Für jeden einzelnen Wert gibt es Referenzbereiche, Grenzwerte und Interpretationen.

Was jedoch oft fehlt, ist die Verbindung zwischen diesen Werten.

- Welche Marker beeinflussen sich gegenseitig?
- Welche Prozesse liegen ihnen zugrunde?
- Was ist Ursache, und was lediglich eine Folgeerscheinung?

Ein einzelner Wert kann unauffällig erscheinen und dennoch Teil eines Systems sein, das insgesamt aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Die entscheidende Frage

Nicht: *Ist ein Wert im Normbereich?*

Sondern: *Was sagt er im Kontext des gesamten Systems aus?*

Diese Perspektive verändert die Betrachtung grundlegend. Denn sie verschiebt den Fokus von einzelnen Zahlen hin zu funktionellen Zusammenhängen.

Ein Beispiel

Ein scheinbar einfacher Marker, etwa ein Mineralstoffwert, kann unterschiedliche Bedeutungen haben:

- eine unzureichende Zufuhr
- ein erhöhter Verbrauch durch chronischen Stress
- eine gestörte Aufnahme im Darm
- eine veränderte Regulation auf zellulärer Ebene

Der Wert allein liefert die Information, dass etwas nicht optimal ist. Er erklärt jedoch nicht, warum.

Vom Fragment zur Struktur

Aus dieser Erfahrung entstand über die Zeit ein Bedürfnis nach einem klareren Modell. Ein Ansatz, der nicht nur einzelne Parameter betrachtet, sondern ihre Zusammenhänge strukturiert erfasst. Daraus entwickelte sich eine Systematik, die verschiedene Ebenen der menschlichen Vitalität miteinander verbindet: von mentalen Prozessen über grundlegende biologische Funktionen bis hin zur zellulären und systemischen Ebene.

Dieses Modell lässt sich vereinfacht als eine Taxonomie von Vitalitätsfaktoren verstehen:

- mentale und kognitive Ebene
- grundlegende physiologische Stabilität
- zelluläre Prozesse
- übergeordnete Körpersysteme

Jede dieser Ebenen ist für sich relevant. Entscheidend ist jedoch, dass sie eng miteinander verknüpft sind.

Messbarkeit innerhalb eines Systems

Ein wesentlicher Aspekt dieses Ansatzes ist, dass jede dieser Ebenen prinzipiell messbar ist. Nicht immer durch einen einzelnen Wert, sondern durch eine Kombination von Indikatoren, die gemeinsam ein Bild ergeben.

Dadurch entsteht eine neue Qualität von Verständnis:

- nicht isolierte Datenpunkte
- sondern interpretierbare Muster

Warum Komplexität notwendig ist

An dieser Stelle entsteht oft ein Missverständnis: der Wunsch nach einfachen Lösungen. Ein einzelner Wert. Ein klarer Marker. Eine direkte Handlungsempfehlung.

Doch die Realität biologischer Systeme ist komplexer. Diese Komplexität ist kein Hindernis. Sie ist die Voraussetzung für Präzision.

Ein Übergang

Was sich aus all dem ergibt, ist ein Perspektivwechsel: Gesundheit lässt sich nicht durch einzelne Werte oder isolierte Maßnahmen ausreichend erfassen. Sie entsteht im Zusammenspiel mehrerer Ebenen, die miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen.

Um zu verstehen, was der eigene Körper tatsächlich benötigt, braucht es daher einen Ansatz, der diese Ebenen sichtbar und interpretierbar macht.



04

Die Ebenen biologischer Realität

DNA, Proteomik, funktionelle Marker und Mikrobiom im
Zusammenspiel

Wenn man beginnt, Gesundheit als System zu verstehen, wird deutlich, dass kein einzelner Blickwinkel ausreicht.

Um ein belastbares Bild zu erhalten, braucht es mehrere Ebenen, die sich gegenseitig ergänzen. Jede dieser Ebenen liefert eine eigene Perspektive. Erst im Zusammenspiel entsteht ein Verständnis, das handlungsfähig macht.

DNA: die funktionelle Grundlage

Der Begriff "Genanalyse" wird häufig mit der Suche nach Krankheitsrisiken verbunden. Für viele Menschen ist das mit Unsicherheit oder sogar Sorge verknüpft.

In einem funktionellen Kontext geht es jedoch um etwas anderes. Es geht nicht primär um Krankheiten, sondern um Variationen innerhalb der Gene, sogenannte Single Nucleotide Polymorphisms (SNPs). Diese kleinen Unterschiede im genetischen Code beeinflussen, wie effizient bestimmte biologische Prozesse ablaufen.

In den letzten Jahrzehnten ist das Verständnis dieser Zusammenhänge deutlich gewachsen. Dabei zeigt sich ein klares Muster: Gene wirken selten isoliert, sie beeinflussen ganze Systeme.

Beispiele dafür sind:

- **Entgiftungssysteme:** Wie effizient kann der Körper Schadstoffe verarbeiten und ausscheiden?
- **Methylierung:** Ein zentraler Prozess für Zellregulation, DNA-Reparatur und Neurotransmitter-Balance
- **Redox-Systeme:** Das Gleichgewicht zwischen oxidativem Stress und antioxidativer Kapazität
- **Fettstoffwechsel:** Wie Fette verarbeitet und genutzt werden
- **Vitamin-D-Stoffwechsel:** Aufnahme, Aktivierung und Nutzung eines zentralen Regulationshormons

Diese genetischen Varianten legen keine festen Grenzen fest. Aber sie definieren, wo der Körper effizient arbeitet und wo er möglicherweise mehr Unterstützung benötigt.

Proteomik: der aktuelle funktionelle Zustand

Während die DNA beschreibt, was möglich ist, zeigt die Proteomik, was tatsächlich geschieht. Der Begriff "Proteom" bezeichnet die Gesamtheit aller Proteine im Körper zu einem bestimmten Zeitpunkt. Diese Proteine entstehen aus Aminosäuren und übernehmen nahezu alle funktionellen Aufgaben im Organismus.

Man kann sich das Proteom als eine Art Momentaufnahme der Aktivität vorstellen. Veränderungen im Proteom geben Hinweise auf:

- Entzündungsprozesse
- Stressbelastung
- Stoffwechselaktivität
- Zellfunktion und Zellkommunikation

Bestimmte Muster, etwa veränderte Konzentrationen einzelner Proteinbausteine oder Aminosäuren, können darauf hinweisen, dass Prozesse verstärkt oder eingeschränkt ablaufen.

Damit liefert die Proteomik eine Ebene, die über klassische Laborwerte hinausgeht: Sie zeigt nicht nur, was vorhanden ist, sondern wie aktiv Systeme tatsächlich sind.



Erweiterte Blutwerte: funktionelle Marker

Blutanalysen sind seit Langem ein zentraler Bestandteil medizinischer Diagnostik. Die meisten Menschen kennen das klassische kleine oder große Blutbild. Diese Basiswerte sind wichtig, reichen jedoch oft nicht aus, um funktionelle Zusammenhänge zu verstehen.

In den letzten Jahren hat sich die Diagnostik deutlich weiterentwickelt. Ergänzend zu den Standardwerten gibt es heute eine Vielzahl gezielter Biomarker, die tiefere Einblicke ermöglichen:

- Mikronährstoffstatus
- Hormonregulation
- Entzündungsmarker
- metabolische Parameter

Diese erweiterten Analysen müssen nicht zwangsläufig umfassend und kostenintensiv sein. Vielmehr geht es darum, gezielt die Parameter auszuwählen, die für die jeweilige Fragestellung relevant sind. Der Unterschied liegt nicht in der Menge der Daten, sondern in ihrer Auswahl.

Mikrobiom: das unterschätzte System

Ein Bereich, der lange unterschätzt wurde und heute zunehmend in den Fokus rückt, ist das Mikrobiom. Die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm beeinflusst eine Vielzahl zentraler Prozesse:

- Immunsystem und Entzündungsregulation
- Verdauung und Nährstoffaufnahme
- Stoffwechselprozesse
- neuronale Signalwege über die Darm-Hirn-Achse

Ein wichtiger Faktor ist dabei nicht nur die Anwesenheit bestimmter Bakterien, sondern deren Balance und Vielfalt. Eine reduzierte Diversität oder ein Ungleichgewicht kann mit funktionellen Störungen einhergehen.

Moderne Analysen ermöglichen heute nicht nur direkte Einblicke über Stuhlproben, sondern auch indirekte Rückschlüsse über Blutmarker und Metaboliten.

Das verbindende Prinzip: die Epigenetik

Was all diese Ebenen miteinander verbindet, ist ein dynamisches Prinzip: die Epigenetik. Sie beschreibt, wie äußere und innere Einflüsse bestimmen, welche genetischen Informationen tatsächlich genutzt werden.

Faktoren wie Ernährung, Stress, Schlaf, Bewegung und Umweltbelastungen wirken kontinuierlich auf die Aktivität der Gene ein. Das bedeutet: Die genetische Grundlage ist nicht starr. Sie wird durch Lebensstil und Umwelt fortlaufend moduliert.

Gesundheit ist kein statisches Ziel, sondern ein dynamischer Zustand.

Ein integriertes Verständnis

Wenn man diese Ebenen zusammennimmt, entsteht ein Bild, das deutlich über klassische Gesundheitsmodelle hinausgeht.

- Die DNA zeigt die Grundlage
- Die Proteomik zeigt den aktuellen Zustand
- Blutwerte liefern funktionelle Marker
- Das Mikrobiom beeinflusst zentrale Systeme
- Die Epigenetik verbindet alles miteinander

Wenn diese Zusammenhänge verstanden werden, entsteht etwas Entscheidendes: ein Gefühl von Steuerbarkeit. Nicht im Sinne vollständiger Kontrolle, sondern im Sinne gezielter Einflussnahme. Gesundheit wird damit nicht nur beobachtet. Sie kann aktiv gestaltet werden.



05

Von der Erkenntnis zur Umsetzung

Wie aus Wissen konkrete, individuelle Strategien
entstehen

Mit dem Verständnis der biologischen Zusammenhänge entsteht eine neue Perspektive.

Viele der zuvor isoliert betrachteten Aspekte: Gene, Nährstoffe, Stress, Mikrobiom, fügen sich zu einem Gesamtbild zusammen. Doch genau an diesem Punkt zeigt sich die eigentliche Herausforderung: Wie wird aus diesem Verständnis eine konkrete, wirksame Umsetzung?

Der entscheidende Moment

Für viele entsteht hier ein Wendepunkt. Es wird klar, dass es nicht darum geht, mehr zu tun. Nicht darum, mehr Supplements einzunehmen oder weitere Maßnahmen hinzuzufügen. Sondern darum, zu verstehen, was tatsächlich relevant ist.

Ein Weg über Jahre

Auch in meiner eigenen Entwicklung war dieser Schritt entscheidend. Über Jahre hinweg habe ich mich intensiv damit beschäftigt:

- Welche Biomarker liefern wirklich belastbare Hinweise?
- Welche genetischen Variationen haben praktische Relevanz?
- Wie lassen sich daraus konkrete, alltagstaugliche Maßnahmen ableiten?

Dabei wurde eines immer deutlicher: Das Wissen ist vorhanden, aber es ist selten strukturiert. Viele Informationen existieren nebeneinander. Doch erst ihre Verbindung schafft Klarheit.

Die Rolle von Erfahrung und Einordnung

Ein funktioneller Ansatz in der Gesundheitsoptimierung ist kein rein technischer Prozess. Daten liefern Hinweise. Doch erst durch Interpretation entsteht Bedeutung.

Zu erkennen:

- welche Muster wirklich relevant sind
- welche Faktoren Priorität haben
- welche Interventionen sinnvoll ineinandergreifen

erfordert Erfahrung. Diese Erfahrung entwickelt sich aus der wiederholten Auseinandersetzung mit komplexen Systemen und aus dem Verständnis, dass nicht jeder Wert gleich gewichtet werden kann.

Ein wachsender medizinischer Ansatz

Parallel dazu hat sich in den letzten Jahren ein Wandel in der medizinischen Betrachtung vollzogen. Immer mehr Fachbereiche wenden sich einem funktionellen, präventiven Ansatz zu.

Insbesondere die orthomolekulare Medizin, also die gezielte Nutzung von Mikronährstoffen zur Unterstützung biologischer Prozesse, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Dabei steht nicht die Behandlung einzelner Symptome im Vordergrund, sondern die Stabilisierung grundlegender Funktionen:

- Energieproduktion
- Zellschutz
- Stoffwechselregulation
- Stressverarbeitung

Die Grundlage bleibt unverändert

Trotz aller Möglichkeiten moderner Diagnostik bleibt ein Prinzip zentral: Die Basis entscheidet. Ernährung, Schlaf, Bewegung und Stressregulation bilden das Fundament jeder weiterführenden Maßnahme. Ohne diese Grundlage verliert selbst der präziseste Ansatz an Wirkung.

Präzision statt Gießkannenprinzip

Auf dieser Basis entsteht ein differenzierter Ansatz. Nährstoffe werden nicht pauschal eingesetzt, sondern gezielt dort, wo sie benötigt werden. Dabei geht es nicht nur um das Auffüllen von Defiziten, sondern um funktionelle Unterstützung:

- Ausgleich genetisch bedingter Schwächen
- Stabilisierung überlasteter Systeme
- Unterstützung spezifischer Stoffwechselprozesse

Dieser Ansatz basiert auf individueller Ausgangslage, aktuellem Zustand und klarer Priorisierung.

Genetik als Orientierung

Die genetische Ausstattung liefert dabei eine wichtige Orientierung. Sie zeigt, in welchen Bereichen der Körper effizient arbeitet und wo zusätzliche Unterstützung sinnvoll sein kann. Doch sie ist kein festes Schicksal. Durch gezielte Maßnahmen, insbesondere über Ernährung und Mikronährstoffe, lassen sich viele dieser Prozesse aktiv beeinflussen.

Das Ergebnis: ein individuelles Protokoll

Aus dieser Kombination entsteht ein strukturierter Ansatz, der häufig als Longevity-Protokoll bezeichnet wird. Dabei handelt es sich nicht um eine starre Liste von Maßnahmen, sondern um ein dynamisches System, das priorisiert, angepasst und kontinuierlich weiterentwickelt wird.

Mit dem Ziel, den Körper in einen Zustand zu bringen, in dem er stabil und effizient arbeiten kann.

Nicht mehr tun, sondern das
Richtige tun: zur richtigen Zeit,
im richtigen Kontext.



06

Struktur in der Komplexität

Wie Technologie, Erfahrung und Systemdenken
zusammenwirken

Mit zunehmendem Verständnis stellt sich eine weitere Frage: Wie lässt sich ein solcher Ansatz praktisch umsetzen, ohne in Komplexität zu verlieren?

Die Herausforderung

Die Kombination aus genetischen Daten, funktionellen Biomarkern und Lebensstilfaktoren führt zu einer Vielzahl möglicher Zusammenhänge. Für den Einzelnen ist es kaum möglich, diese vollständig zu überblicken. Ohne Struktur entsteht schnell Überforderung, Unsicherheit und inkonsistente Entscheidungen.

Neue Möglichkeiten durch Technologie

In den letzten Jahren haben sich neue Werkzeuge entwickelt, die genau hier ansetzen. Künstliche Intelligenz ermöglicht es, komplexe Datenmengen zu analysieren und Muster sichtbar zu machen. Sie kann:

- Zusammenhänge erkennen
- Prioritäten vorschlagen
- Strukturen erzeugen

Damit entsteht erstmals die Möglichkeit, biologische Komplexität systematisch zu erfassen.

Die Rolle des Menschen bleibt zentral

Trotz dieser Fortschritte bleibt ein entscheidender Punkt bestehen: Datenanalyse ist nicht gleich Verständnis. KI kann unterstützen, sie kann strukturieren und beschleunigen. Doch die finale Einordnung erfordert Erfahrung.

Zu verstehen, was für einen konkreten Menschen sinnvoll ist, bedeutet: Kontext zu berücksichtigen, Zusammenhänge richtig zu gewichten, Entscheidungen verantwortungsvoll abzuleiten. Diese Qualität entsteht aus der Kombination von Technologie und Expertise.

Ein strukturierter Prozess

Aus dieser Perspektive lässt sich ein klarer Ablauf ableiten:

1. **Bestandsaufnahme:** Wo stehe ich aktuell?
2. **Analyse der Grundlage:** Welche genetischen Voraussetzungen bestehen?
3. **Erfassung des Zustands:** Wie funktionieren die relevanten Systeme aktuell?
4. **Integration der Daten:** Welche Muster lassen sich erkennen?
5. **Ableitung eines Protokolls:** Welche Maßnahmen sind sinnvoll und priorisiert?

Eine neue Qualität von Verständnis

Man kann diesen Prozess auch als Übergang beschreiben: von einer Sammlung einzelner Maßnahmen hin zu einem integrierten System. Wie in einem Orchester greifen verschiedene Elemente ineinander: Ernährung, Nährstoffe, Lebensstil, Regeneration. Erst im Zusammenspiel entsteht ein stabiles Gesamtbild.

Systeme wie EVER Precision

Aus genau dieser Herausforderung heraus entstehen neue Ansätze, die versuchen, diesen Prozess zugänglich zu machen, ohne seine Tiefe zu verlieren. Systeme wie EVER Precision verfolgen das Ziel, diesen Weg zu strukturieren:

- eine klare Bestandsaufnahme
- eine individuelle Analyse
- die Integration relevanter Daten
- die Ableitung eines umsetzbaren Protokolls

Der praktische Nutzen

Ziel eines solchen Ansatzes ist es, einen klaren, strukturierten Weg zu schaffen. Innerhalb weniger Wochen kann so ein fundiertes Verständnis der eigenen Situation entstehen, und daraus konkrete, umsetzbare Schritte abgeleitet werden.

Erst wenn Daten, Struktur und Erfahrung zusammenkommen, entsteht echte Klarheit.

A woman with dark, wavy hair is shown in profile, looking towards the right. She is wearing a grey sweater and a purple scarf. The background is a soft-focus landscape at sunset or sunrise, with a body of water and hills under a sky with warm, orange and pink tones. The overall mood is contemplative and serene.

07

Ein neuer Standard

Die Zukunft personalisierter, präventiver Gesundheit

Die Entwicklung, die sich in den vorherigen Kapiteln abzeichnet, ist keine theoretische. Sie ist bereits im Gange.

Immer mehr Menschen beginnen zu verstehen, dass eine pauschale Betrachtung von Gesundheit nicht ausreicht. Dass es nicht um mehr Disziplin oder mehr Informationen geht, sondern um die richtige Einordnung der eigenen, individuellen Situation.

Diese Erkenntnis verändert, was von einem modernen Gesundheitsansatz erwartet wird.

- Nicht reaktiv, sondern vorausschauend.
- Nicht allgemein, sondern individuell.
- Nicht symptomorientiert, sondern systemisch.



Was Personalisierung wirklich bedeutet

Personalisierung ist mehr als ein Marketingversprechen. Sie ist das Ergebnis eines Prozesses, der die individuelle Biologie ernst nimmt: als Ausgangspunkt, nicht als nachgelagerte Anpassung.

Ein solcher Ansatz ist kein Luxus. Er ist die logische Konsequenz aus dem, was die Wissenschaft heute bereits ermöglicht, kombiniert mit der Technologie, die notwendige Komplexität strukturiert zu erfassen.

Prävention als aktive Entscheidung

Präventive Gesundheit bedeutet nicht, auf ein Problem zu warten. Sie bedeutet, Zusammenhänge früh zu verstehen, bevor sie sich als Symptome manifestieren.

Dieser Perspektivwechsel ist einer der bedeutendsten Fortschritte, die wir in der Gesundheitsversorgung erleben: von der reaktiven Behandlung hin zur vorausschauenden Steuerung.

Gesundheit gestalten statt nur verwalten: das ist der neue Standard.

Der neue Standard ist kein einzelnes Produkt und keine einzelne Methode. Es ist eine Denkweise: die eigene Biologie als System zu verstehen und auf dieser Grundlage kluge, nachvollziehbare Entscheidungen zu treffen.

Und dieser Standard wird zugänglich. Für mehr Menschen. In kürzerer Zeit. Mit mehr Klarheit. Das ist das Versprechen personalisierter, präventiver Gesundheit.

Was wir heute als Innovation beschreiben, wird in wenigen Jahren als selbstverständlich gelten. Die Frage wird nicht mehr sein, ob man seinen Körper kennt, sondern wie präzise man ihn versteht. EVER arbeitet an genau dieser Zukunft. Einer, in der jeder Mensch Zugang zu den Informationen hat, die er braucht, um fundierte Entscheidungen für seine Gesundheit zu treffen. Individuell. Datenbasiert. Wirksam.



Bereit für deinen individuellen Weg?

EVER Precision verbindet DNA-Analyse, Proteomik-Test und funktionelle Biomarker zu einem individuellen Protokoll. Optional ergänzt durch EVER Packs: Supplements, die exakt auf dein Profil abgestimmt sind.

everhealth.ai/ever-precision



Wissenschaftliche Grundlage

- Barnett, K., et al. (2012). Epidemiology of multimorbidity and implications for health care, research, and medical education: a cross-sectional study. *The Lancet*, 380(9836), 37–43. doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60240-2
- Violan, C., et al. (2014). Prevalence, determinants and patterns of multimorbidity in primary care: a systematic review. *BMC Public Health*, 14, 777. doi.org/10.1186/1471-2458-14-777
- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2020). Global Burden of Disease Study (GBD). healthdata.org/gbd
- Davis, D. R., Epp, M. D., & Riordan, H. D. (2004). Changes in USDA food composition data for 43 garden crops, 1950 to 1999. *Journal of the American College of Nutrition*, 23(6), 669–682. doi.org/10.1080/07315724.2004.10719409
- Mayer, A.-M. (1997). Historical changes in the mineral content of fruits and vegetables. *British Food Journal*, 99(6), 207–211. doi.org/10.1108/00070709710181540
- Thomas, D. (2007). The mineral depletion of foods available to us as a nation (1940–2002). *Nutrition and Health*, 19(1–2), 21–55. doi.org/10.1177/026010600701900105
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. doi.org/10.1056/NEJM199801153380307
- Juster, R.-P., McEwen, B. S., & Lupien, S. J. (2010). Allostatic load biomarkers of chronic stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(1), 2–16. doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.10.002
- Landrigan, P. J., et al. (2018). The Lancet Commission on pollution and health. *The Lancet*, 391(10119), 462–512. doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32345-0
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals. cdc.gov/exposurereport
- Turnbaugh, P. J., et al. (2007). The human microbiome project. *Nature*, 449(7164), 804–810. doi.org/10.1038/nature06244
- Integrative Human Microbiome Project Consortium. (2019). The integrative human microbiome project. *Nature*, 569(7758), 641–648. doi.org/10.1038/s41586-019-1238-8
- World Health Organization (WHO). (2020). Healthy life expectancy (HALE) at birth. who.int/data/gho
- Beal, T., et al. (2024). Global estimation of dietary micronutrient inadequacies. *The Lancet Global Health*. thelancet.com/journals/langlo
- Free, C. M., Beal, T., et al. (2024). Billions worldwide deficient in essential micronutrients. *Harvard T.H. Chan / The Lancet Global Health*. news.harvard.edu
- Lankarani-Fard, A., et al. (2025). Reframing micronutrient deficiencies for modern times. *Journal of General Internal Medicine*, 40, 1735–1741. doi.org/10.1007/s11606-025-09481-y
- Wang, X., et al. (2023). Global food nutrient analysis reveals widespread micronutrient gaps. *Nature Food*, 4, 1007–1017. doi.org/10.1038/s43016-023-00851-5
- DiNicolantonio, J. J., O'Keefe, J. H., & Wilson, W. (2018). Subclinical magnesium deficiency. *Open Heart*, 5(1), e000668. doi.org/10.1136/openhrt-2017-000668
- Cazzola, R., et al. (2020). Going to the roots of reduced magnesium dietary intake. *Heliyon*, 6(11), e05390. doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05390
- Nutrients Editorial Board. (2025). Magnesium: health effects and deficiency burden. *Nutrients*, 17(22), 3626. doi.org/10.3390/nu17223626
- Visscher, P. M., et al. (2017). 10 years of GWAS discovery. *American Journal of Human Genetics*, 101(1), 5–22. doi.org/10.1016/j.ajhg.2017.06.005
- Aebersold, R., & Mann, M. (2016). Mass-spectrometric exploration of proteome structure and function. *Nature*, 537(7620), 347–355. doi.org/10.1038/nature19949
- Geyer, P. E., et al. (2016). Plasma proteome profiling to assess human health and disease. *Cell Systems*, 2(3), 185–195. doi.org/10.1016/j.cels.2016.02.015
- Lynch, S. V., & Pedersen, O. (2016). The human intestinal microbiome in health and disease. *New England Journal of Medicine*, 375(24), 2369–2379. doi.org/10.1056/NEJMra1600266
- Fasano, A. (2012). Intestinal permeability and its regulation by zonulin. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 10(10), 1096–1100. doi.org/10.1016/j.cgh.2012.08.012
- Feil, R., & Fraga, M. F. (2012). Epigenetics and the environment. *Nature Reviews Genetics*, 13(2), 97–109. doi.org/10.1038/nrg3142
- Jaenisch, R., & Bird, A. (2003). Epigenetic regulation of gene expression. *Nature Genetics*, 33, 245–254. doi.org/10.1038/ng1089



EVER HEALTH GMBH · EVERHEALTH.AI

Dieses Booklet ersetzt keine medizinische Beratung.
EVER ist als Advisory-Infrastruktur konzipiert.