

Í DEÐ SIÐIN ÞU OÐV



ÞRORLREIGDOUVR
ÞHGSDH
ÞFLUFGLDUM/ÞOÐEHMH\
ELRORLFDWHÞEOGLD



6 6 0 6 6

\$VWH
2M

DLWA
UDFORFNUHDDHWKRSWLDWLERU
HSGLUHFWDHFWLDHFRYHURRU\
SHUIRUBHGFHOODDUHSDJ

ÞWÐROLFSURFHVV
* HARIWKLDHUODFORFNUHDDHRRBERG\
SURFHVVULHDDWLDWVKJRWLPFD
LEJHDKULMRIPWÐROLFGLRUGHUV

P ÞWHP
ÞLÞWHÐRIROORVKUVRWIKI
LDHUODFORFNWLEÞI ÞOÐRHO
HERWUWKERGFDFHFXLDLGHWHUPD
RZIIHFWLYHOZIUHSRG

ÞRÞGHUWÞWKLWUWRDÞHBUH
WDJHWHGBSURÞVRWKLWUKDWDÞEHÞILWLDWÞ
ORWHP

RÆDH GÞ GULYHX

3URIÞOÞOÞR Þ UÞOÞRM DH
WKIRÞHURIZÞÞOOHUPÞLÞIRI
ÞLWÞYHUWÞWÞGLÞÞUOLO

KOÞÞOÞOÞRÞURIHÞRURÞWÞF
ÞGLFÞEULWÞLHÞLIFIRÞ GÞLRO
FLUFGLÞSHUWLMÞRWKÞFRÞÞOÞRM
ÞKÞRÞKÞWÞLÞHÞSRÞOÞIRUWÞKHÞDÞRU\
WUÞHÞWÞKÞWUÞHÞLÞRÞPÞGLÞFÞSÞUÞWÞLFH

ÞHWÞUWÞKÞEULD WÞURÞÞRÞPÞGLÞFÞ
LÞRSÞUÞWÞLFÞRÞUWÞDÞHÞWÞHÞGÞSUÞHYÞOÞLÞRÞUÞHÞHÞFÞWÞLYÞ
WÞKÞUÞLÞHÞBÞURYÞHÞGÞKÞDÞWR WÞFRÞÞ
SHURÞLÞHÞGÞPÞGLÞFÞLÞRIWÞKÞWÞH



ÞÞOOHUPÞLÞIRI
ÞLWÞYHUWÞWÞGLÞÞ
ÞUOLEÞGRÞFHOOÞOÞUHÞMÞFK
LÞKÞLÞHÞOÞRÞIFÞLÞFÞGLÞFÞLÞ



RÞ
RÞ
FLUFGLD
UMVR

Unlock your own rhythm with TimeTeller®

Our internal clock determines when we are awake, focused, or tired – and influences key bodily functions. When this rhythm is disrupted, the risk of disease increases.

Living in alignment with your internal clock strengthens health, promotes restful sleep, and helps you cope better with everyday stress.



Do you know your internal rhythm?

TimeTeller® analyzes your individual circadian rhythm – simply, risk-free, and conveniently from home.

Using your saliva samples, our team creates your personal timing profile and provides recommendations on how to better align your sleep, nutrition, and activity with your internal rhythm.

Because when you live in sync with your internal clock, your health benefits—at both the molecular and systemic levels.



Healthier. Fitter. Younger. In harmony with your internal clock.

The TimeTeller® test shows you how your internal rhythm works—and when sleep, exercise, and meals suit you best.



Besser einschlafen

Finde heraus, wann dein Körper bereit für den Schlaf ist. So kommst du abends leichter zur Ruhe.



Mahlzeiten und Bewegung optimal timen, weniger Mittagstiefs

Starte passend in den Tag und nutze dein Energielevel gezielt. So bleibst du länger konzentriert. Iss und bewege dich zur richtigen Zeit. Das hilft, Leistungstiefs am Nachmittag zu vermeiden.



Leistungshochs erkennen und nutzen

Wenn du deine Hochphasen kennst, kannst du geistig mehr leisten – genau dann, wenn es zählt. Plane wichtige Aufgaben in deine stärksten Phasen. So arbeitest du effektiver.



Mehr Balance

Ein Rhythmus im Einklang mit deinem Körper sorgt für mehr innere Ruhe. Mit gutem Timing lassen sich Stressspitzen vermeiden – für mehr Gelassenheit im Alltag.

Einfach, bequem und von zu Hause durchführbar

Testkit bestellen

Die Probenahme ist einfach, risikofrei und kann zu Hause durchgeführt werden. Bestelle dir dein Testkit, sammle Speichelproben und sende die Proben zur Analyse zurück.



Testergebnis erhalten

Lade deinen Bericht mit deinem zirkadianen Rhythmus und persönlichen Empfehlungen für die optimale Planung deiner täglichen Aktivitäten (Schlaf, Mahlzeiten, Tageslicht, Bewegung) herunter.



Gesundheit stärken

Nutze deine Ergebnisse, um Alltag und Lebensstil besser auf deine innere Uhr abzustimmen – für mehr Energie, Balance und langfristige Prävention.

