

Auswertung

Zusammenfassung

Deine Stärken

→ Darmdynamik



→ Zellschutzfunktion



→ Proteine und Fette



Deine Schwächen

→ Vitamin B12 Produktion



→ Kalorienaufnahme



→ Darmschleimhaut und Immunität



Was du bereits gut machst

Du trinkst täglich ausreichend Wasser für eine gute Darmgesundheit

Deine regelmäßigen Vollkornprodukte unterstützen die Darmflora positiv

Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt fördern deine Bakterienvielfalt

Deine Stärken im Mikrobiom

Deine Bakterienvielfalt ist hoch und könnte die Darmgesundheit fördern

Schädliche Bakterien sind niedrig gehalten für ein gesundes Gleichgewicht

Deine Darmschleimhaut wird gut geschützt durch vorhandene Bakterien

Deine Schwächen im Mikrobiom

Vitamin B12-Bakterien fehlen - könnte durch Probiotika verbessert werden

Immunsystem-Bakterien sind niedrig - mehr Ballaststoffe könnten helfen

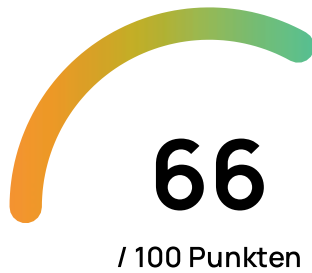
Butyrat-Bakterien sind unausgewogen - vielfältigere Pflanzenkost könnte nützen

Lebensmittelempfehlungen

Hier eine Auflistung aller Lebensmittel, die für dein Mikrobiom empfohlen werden und zu deiner Ernährung passen. Sie basieren auf deinen Analyseergebnissen und sind nach Relevanz geordnet.

Lebensmittel	verbessert	Lebensmittel	verbessert
Kakao 2 TL etwa 2-3 mal pro Woche	- Energiestoffwechsel und Übersäuerung - Schlaf und Gemütszustand - Regulierung des Immunsystems - Schutz vor Allergien und Unverträglichkeiten - Vitamin B12 Produktion	Frische Früchte 200-300 g etwa 7 mal pro Woche	- Entzündungsresilienz - Herz-Kreislauf-Beeinflusser - Kalorienaufnahme
Polyphenolreiche Gemüse und Früchte 200 g etwa 1-2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe - Bakterienvielfalt (sog. Diversitäts-Index)	Pflanzenöle 1 EL etwa 7 mal pro Woche	- Entzündungsresilienz - Herz-Kreislauf-Beeinflusser - Kalorienaufnahme
Spargel 400 g etwa 1-2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe	Äpfel 1 Stück etwa 1-2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe
Bananen 1 Stück etwa 1-2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe	Gerste 50 g etwa 2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe
Chicorée 1 Stück etwa 1-2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe	Brauner Reis 60 g etwa 2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe
Löwenzahn 100 g etwa 1-2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe	Birnen 1 Stück etwa 1-2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe
Artischocken 1 Stück etwa 1-2 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe	Beeren 150 g etwa 1-2 mal pro Woche	- Bakterienvielfalt (sog. Diversitäts-Index) - Kalorienaufnahme
Zwiebeln 1 Stück etwa 2-3 mal pro Woche	- Darmschleimhaut und Immunität - Kohlenhydrate - Ballaststoffe	Pilze 200 g etwa 1-2 mal pro Woche	- Bakterienvielfalt (sog. Diversitäts-Index) - Kalorienaufnahme
		Salat 200 g etwa 1-2 mal pro Woche	Kalorienaufnahme
		Hafer 50 g etwa 2 mal pro Woche	Kalorienaufnahme

Deine Darmflora-Balance



Die Darmflora-Balance sagt dir, wie es insgesamt um deine Darmflora steht. Dabei fließen alle Analyseergebnisse gewichtet ein und du kannst maximal 100 Punkte erreichen. Ein Wert unter 40 steht für eine unausgeglichene Darmflora mit Schwachstellen, ein Wert über 60 für eine intakte Darmflora.

Deine individuelle Bakterien-Kur

Typ beta

Die Bakterienkur „Typ beta“ von BIOM.uniq mit Bakterienkulturen (Laktobazillen, Bifidobakterien), Vitaminen und Magnesium.



Deine Ziele

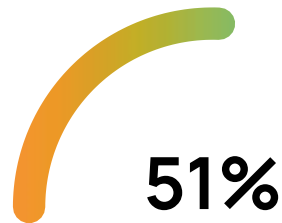
Die Bakterien in deinem Darm haben unterschiedliche Funktionen, die zum Beispiel dein Immunsystem oder deinen Stoffwechsel beeinflussen können. Basierend auf diesen Funktionen und einem der unten aufgeführten Ziele, die Du mit dem Test möglicherweise verfolgst, findest du sie hier in Gruppen eingeteilt.

Du findest zu jeder Funktion deinen persönlichen Wert, eine kurze Erklärung und – so es sie gibt – eine Empfehlung, welche Lebensmittel die betreffenden Bakterien unterstützen.

Abnehmen

Beschreibung

Unsere Darmbakterien haben mehr mit unserem Körpergewicht zu tun, als man denkt - sie beeinflussen sogar unseren Appetit und die Aufnahme der Kalorien aus unserer Nahrung.



Unsere Darmbakterien können unser Gewicht beeinflussen, indem sie den Stoffwechsel und die Verdauung regulieren und Entzündungen beeinflussen. Sie wirken sich sogar auf unser Hungergefühl und unseren Appetit aus. Unser Stoffwechsel beinhaltet alle Reaktionen unseres Körpers, um Energie zu erzeugen, also die Verarbeitung unserer Nahrung, die Produktion von Energie aus Nährstoffen und die Entsorgung von Abfallprodukten.

Funktionen

Hier werden alle Bakterien anhand ihrer Funktionen im Darm gruppiert. Manche Bakterien erfüllen mehrere Funktionen, andere nur eine. Einige der Bakterien findest du also an unterschiedlichen Stellen wieder.

Kalorienaufnahme

Firmicutes und Bacteroidetes sind die am häufigsten vorkommenden Bakteriengruppen in der Darmflora. Ihr Verhältnis hat Einfluss auf deine Kalorienverwertung. Bei Erwachsenen liegt dieses im Normalfall zwischen 1 und 3. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit mehr Firmicutes als Bacteroidetes eher übergewichtig sind. Es wird davon ausgegangen, dass Firmicutes die in der Nahrung enthaltene Energie besser verwerten als Bacteroidetes. Dadurch werden Kalorien effizienter vom Körper aufgenommen, was wiederum eine Gewichtszunahme zur Folge haben kann. Das Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes verringert sich darüber hinaus im Zuge einer Gewichtsabnahme bei kalorienreduzierter Ernährung.



Lebensmittelempfehlungen

- Beeren
- Frische Früchte
- Salat
- Pilze
- Hafer
- Pflanzenöle

Gewichtsregulation

67%

Diese Bakterien können beeinflussen, wie leicht du zu- oder abnimmst, indem sie beispielsweise deinen Stoffwechsel beeinflussen. Studien zufolge werden sie häufig im Darm sehr schlanker Menschen gefunden. Das heißt: Schlanke Menschen beherbergen tendenziell mehr Vertreter dieser Bakterien wohingegen Menschen, die abnehmen möchten, die Vermehrung der kleinen Helfer mit der richtigen Ernährung fördern können.

Lebensmittelempfehlungen

Keine Lebensmittel gefunden

Appetit und Cholesterinspiegel

86%

Diese Bakterien verdauen Ballaststoffe zu den sog. kurzkettigen Fettsäuren Acetat und Propionat. Diese beiden Substanzen wiederum helfen deinem Darm dabei, deinen Appetit zu regulieren und können sogar den Cholesterinspiegel senken. Damit können sie insgesamt einen positiven Beitrag zur Vorbeugung von Übergewicht leisten.

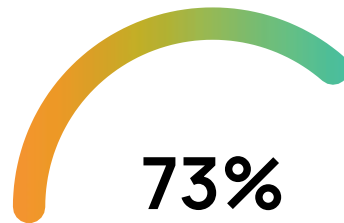
Lebensmittelempfehlungen

Keine Lebensmittel gefunden

Beschwerden

Beschreibung

Die Bakterien dieser Themenbereiche können deine (Darm-)Gesundheit auf verschiedenste Weise beeinflussen, z.B. in dem sie Entzündungen fördern oder hemmen, Verstopfungen auslösen oder Unverträglichkeiten begünstigen.



Darmbakterien spielen eine entscheidende Rolle bei Verdauungsbeschwerden jeglicher Art. Nützliche Arten können uns vor Entzündungen schützen, während schädliche Arten Entzündungen und Verstopfungen begünstigen. Auch eine ausgeglichene Darmflora beherbergt schädliche Bakterien, jedoch sollte ihr Anteil in einem bestimmten Rahmen bleiben. Mehr Details findest du in den einzelnen Themenbereichen weiter unten.

Funktionen

Hier werden alle Bakterien anhand ihrer Funktionen im Darm gruppiert. Manche Bakterien erfüllen mehrere Funktionen, andere nur eine. Einige der Bakterien findest du also an unterschiedlichen Stellen wieder.

Darmschleimhaut und Immunität

29%

Diese Bakterien helfen unserem Darm, die Darmschleimwand intakt zu halten, Darmentzündungen zu reduzieren und sie können sogar die Vermehrung von Krebszellen und schlechten Bakterien hemmen. Das leisten sie indirekt, in dem sie aus Ballaststoffen die sog. kurzkettige Fettsäure Butyrat bilden. Diese Substanz ist ein wahres Wunderwerk und zu wenig Butyrat kann nicht nur entzündliche Prozesse, sondern auch eine Reihe von Darmerkrankungen fördern.

Lebensmittelempfehlungen

Äpfel
Spargel
Bananen
Gerste
Brauner Reis
Chicorée
Löwenzahn
Artischocken
Zwiebeln
Birnen
Polyphenolreiche Gemüse und Früchte

Energiestoffwechsel und Übersäuerung

50%

Diese Bakterien produzieren Laktat, das in gewissen Maßen einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Es hilft dem Muskel beispielsweise dabei, mehr Energie umzusetzen, führt in höheren Mengen jedoch zu Übersäuerung. Daher solltest du weder zu viel, noch zu wenig Laktat bildende Bakterien haben.

Lebensmittel-empfehlungen

Kakao

Auffällige Bakterien

Lactobacillus

Enterococcus

Schutz vor Allergien und Unverträglichkeiten

50%

Diese Mikroben können Allergien verhindern und Laktose sowie Fruktose verdauen. Das heißt, dass du Milchprodukte und Obst in der Regel gut verträgst, wenn viele dieser Darmbakterien dir beim Verdauen des Milch- und Fruchtzuckers helfen. Ebenso bist du weniger anfällig für Allergien, wenn viele dieser Bakterien deinen Darm bevölkern. Die Zahl dieser Bakterien in deiner Darmflora kann sich stets verändern, weshalb es möglich ist, dass sich Phasen, in denen du Laktose und/oder Fruktose gut verträgst mit Phasen abwechseln, in denen das nicht der Fall ist. Solltest du angeborene Unverträglichkeiten haben, können dir jedoch auch keine Bakterien dabei helfen, diese auszugleichen. Deine Darmflora beeinflusst lediglich sogenannte erworbene Unverträglichkeiten.

Lebensmittel-empfehlungen

Kakao

Auffällige Bakterien

Lactobacillus

Entzündungsresilienz

71%

Einige Bakterien können Entzündungen in deinem Darm anregen und damit sogar chronische Entzündungsprozesse außerhalb deines Darms auslösen. Eine stark erhöhte Anzahl dieser Bakterien kann sogar zum sogenannten "Leaky Gut"-Syndrom führen, bei dem der Darm "durchlässig" für Krankheitserreger und Schadstoffe wird und nicht mehr ausreichend Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kann. Deshalb ist es gut für deinen Darm, so wenige Vertreter dieser Gattungen wie möglich zu beherbergen.

Lebensmittelempfehlungen

Frische Früchte
Pflanzenöle

Bakterienvielfalt (sog. Diversitäts-Index)

74%

Je unterschiedlicher deine Bakterienarten sind, d.h. je höher die Diversität, umso breiter sind ihre Funktionen gefächert. Deshalb gilt: Je mehr verschiedene Bakterienarten sich in deiner Darmflora tummeln, umso besser funktioniert dein Stoffwechsel.

Lebensmittelempfehlungen

Beeren
Pilze
Polyphenolreiche Gemüse und Früchte

Schutz der Darmschleimhaut

80%

In deinem Darm sorgt eine schützende Schleimschicht dafür, dass Krankheitserreger, Toxine und andere Schadstoffe nicht in deinen Blutkreislauf eindringen und Schaden anrichten können. Für die Regeneration deiner Schleimschicht sind verschiedene Bakterien verantwortlich. Das heißt, es ist gut für deine Darmgesundheit, wenn viele Bakterien dieser Gattung in deinem Darm leben (bis zu einem gewissen Maß).

Lebensmittelempfehlungen

Keine Lebensmittel gefunden

Darmdynamik

100%

Methan ist ein Gas, das von verschiedenen Mikroorganismen produziert wird und einerseits Blähungen begünstigen sowie andererseits die Darmbewegungen hemmen kann. Dadurch verlangsamt Methan den Stuhlgang und verursacht so Verstopfungen. Je weniger Methan du im Darm hast, desto besser.

Alle Bakterien dieses Moduls wurden innerhalb des optimalen Referenzbereichs gemessen.

Zellschutzfunktion

100%

Hier findest du Bakterien, die sog. Sulfate verarbeiten. Dabei handelt es sich um schädliche Stoffe, die wir z.B. in Form von Konservierungsstoffen mit der Nahrung aufnehmen und die sich schädlich auf unsere Zellen auswirken. Denn beim Abbau von Sulfaten entstehen Zellgifte. Dadurch können beispielsweise Butyrate gehemmt werden, die viele gesundheitsfördernde Aufgaben erfüllen (siehe Darmschleimwand & Immunität). Deshalb sollten wir die Zufuhr von Sulfat so weit wie möglich reduzieren, damit wir auch keine Bakterien brauchen, die diesen Stoff abbauen.

Alle Bakterien dieses Moduls wurden innerhalb des optimalen Referenzbereichs gemessen.

Anteil schädlicher Bakterien (sog. Proteo-Index)



4,4

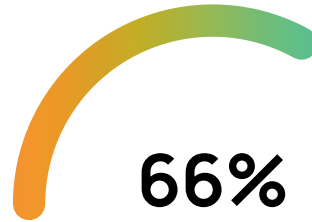
Neben vielen anderen Bakterien gehören Proteobakterien zu den häufigsten Mikroben in unserem Darm. Da allerdings viele Krankheitserreger zu dieser Bakteriengattung gehören, ist es von Vorteil, Proteobakterien auf einem möglichst niedrigen Level zu halten. Die gesunde Darmflora eines Erwachsenen enthält daher nur einen geringen Anteil an Proteobakterien, der zwischen 2,5 und 4,6% der Darmmikroben beträgt.

Alle Bakterien dieses Moduls wurden innerhalb des optimalen Referenzbereichs gemessen.

Ernährung

Beschreibung

Hier findest du alle Bakterien, die dir beim Verdauen deiner Nahrung helfen sowie weitere Themen, die mit deiner Ernährung zusammenhängen. Übrigens ernähren sich unterschiedliche Bakterien von unterschiedlichen Bestandteilen deiner Nahrung - achte also darauf, welche Bakterien du mit welchen Lebensmitteln fördern kannst.



Wir Menschen bevorzugen jeweils unterschiedliche Lebensmittel hinsichtlich des Geschmacks - genauso geht es unseren Bakterien! Studien zeigen, welche Bakterien besonders auf die Verdauung bestimmter Lebensmittel spezialisiert sind. Ballaststoffe beispielsweise wären ohne unsere Bakterien reiner Ballast für unseren Körper und würden unverdaut ausgeschieden. Werden sie jedoch von nützlichen Bakterien für uns verdaut, entstehen dabei Stoffe, die förderlich für unsere Gesundheit sind. Achte also darauf, welche Bakterien du wie füttern kannst.

Funktionen

Hier werden alle Bakterien anhand ihrer Funktionen im Darm gruppiert. Manche Bakterien erfüllen mehrere Funktionen, andere nur eine. Einige der Bakterien findest du also an unterschiedlichen Stellen wieder.

Kalorienaufnahme

Firmicutes und Bacteroidetes sind die am häufigsten vorkommenden Bakteriengruppen in der Darmflora. Ihr Verhältnis hat Einfluss auf deine Kalorienverwertung. Bei Erwachsenen liegt dieses im Normalfall zwischen 1 und 3. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit mehr Firmicutes als Bacteroidetes eher übergewichtig sind. Es wird davon ausgegangen, dass Firmicutes die in der Nahrung enthaltene Energie besser verwerten als Bacteroidetes. Dadurch werden Kalorien effizienter vom Körper aufgenommen, was wiederum eine Gewichtszunahme zur Folge haben kann. Das Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes verringert sich darüber hinaus im Zuge einer Gewichtsabnahme bei kalorienreduzierter Ernährung.



3,82

Lebensmittelempfehlungen

Beeren
Frische Früchte
Salat
Pilze
Hafer
Pflanzenöle

Ballaststoffe

38%

Ballaststoffe können nur von unseren Darmmikroben verdaut werden, da wir nicht über die Enzyme verfügen, die sie aufspalten und verdauen können. Diese Bakterien produzieren bei der Verdauung von Ballaststoffen sog. kurzkettige Fettsäuren, deren positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit gut bekannt sind. Dazu zählen Appetitregulierung, Unterstützung der Darmbarriere und entzündungshemmende Eigenschaften. Durch den Verzehr vieler Ballaststoffe fütterst du also deine Billionen Darm-Mikroben, die dir dabei helfen können, gesund zu bleiben.

Lebensmittelempfehlungen

Äpfel
Spargel
Bananen
Gerste
Brauner Reis
Chicorée
Löwenzahn
Artischocken
Zwiebeln
Birnen
Polyphenolreiche Gemüse und Früchte

Kohlenhydrate

43%

Viele komplexe Kohlenhydrate werden von der Mikrobiota im Dickdarm abgebaut, wodurch wir einerseits Energie gewinnen und andererseits Stoffe bilden, die unseren Körper positiv beeinflussen. Die Mikroben sind in der Lage, aus komplexen Kohlenhydraten sogenannte Fettsäuren zu produzieren, die unter anderem den Appetit regulieren sowie entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und die Darmbarrierefunktion unterstützen. Ein Hinweis: Zucker ist ein einfaches Kohlenhydrat, dessen Verdauung dir eher Blähungen anstatt positive Effekte bescheren.

Lebensmittelempfehlungen

Äpfel
Spargel
Bananen
Gerste
Brauner Reis
Chicorée
Löwenzahn
Artischocken
Zwiebeln
Birnen
Polyphenolreiche Gemüse und Früchte

Energiestoffwechsel und Übersäuerung

50%

Diese Bakterien produzieren Laktat, das in gewissen Maßen einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Es hilft dem Muskel beispielsweise dabei, mehr Energie umzusetzen, führt in höheren Mengen jedoch zu Übersäuerung. Daher solltest du weder zu viel, noch zu wenig Lactat bildende Bakterien haben.

Lebensmittel-empfehlungen

Kakao

Auffällige Bakterien

Lactobacillus
Enterococcus

Schutz vor Allergien und Unverträglichkeiten

50%

Diese Mikroben können Allergien verhindern und Laktose sowie Fruktose verdauen. Das heißt, dass du Milchprodukte und Obst in der Regel gut verträgst, wenn viele dieser Darmbakterien dir beim Verdauen des Milch- und Fruchtzuckers helfen. Ebenso bist du weniger anfällig für Allergien, wenn viele dieser Bakterien deinen Darm bevölkern. Die Zahl dieser Bakterien in deiner Darmflora kann sich stets verändern, weshalb es möglich ist, dass sich Phasen, in denen du Laktose und/oder Fruktose gut verträgst mit Phasen abwechseln, in denen das nicht der Fall ist. Solltest du angeborene Unverträglichkeiten haben, können dir jedoch auch keine Bakterien dabei helfen, diese auszugleichen. Deine Darmflora beeinflusst lediglich sogenannte erworbene Unverträglichkeiten.

Lebensmittel-empfehlungen

Kakao

Auffällige Bakterien

Lactobacillus

Gewichtsregulation

67%

Diese Bakterien können beeinflussen, wie leicht du zu- oder abnimmst, indem sie beispielsweise deinen Stoffwechsel beeinflussen. Studien zufolge werden sie häufig im Darm sehr schlanker Menschen gefunden. Das heißt: Schlanke Menschen beherbergen tendenziell mehr Vertreter dieser Bakterien wohingegen Menschen, die abnehmen möchten, die Vermehrung der kleinen Helfer mit der richtigen Ernährung fördern können.

Lebensmittelempfehlungen

Keine Lebensmittel gefunden

Bakterienvielfalt (sog. Diversitäts-Index)

74%

Je unterschiedlicher deine Bakterienarten sind, d.h. je höher die Diversität, umso breiter sind ihre Funktionen gefächert. Deshalb gilt: Je mehr verschiedene Bakterienarten sich in deiner Darmflora tummeln, umso besser funktioniert dein Stoffwechsel.

Lebensmittelempfehlungen

Beeren

Pilze

Polyphenolreiche Gemüse und Früchte

Appetit und Cholesterinspiegel

86%

Diese Bakterien verdauen Ballaststoffe zu den sog. kurzkettigen Fettsäuren Acetat und Propionat. Diese beiden Substanzen wiederum helfen deinem Darm dabei, deinen Appetit zu regulieren und können sogar den Cholesterinspiegel senken. Damit können sie insgesamt einen positiven Beitrag zur Vorbeugung von Übergewicht leisten.

Lebensmittelempfehlungen

Keine Lebensmittel gefunden

Herz-Kreislauf-Beeinflusser

86%

Diese Bakterien verarbeiten bestimmte Nahrungsbestandteile, v.a. aus rotem Fleisch, zu Stoffwechselprodukten, die in der Leber – deinem Entgiftungsorgan – zu schädlichen Stoffen umgewandelt werden (dem sogenannten TMAO). Erhöhte TMAO-Werte treten häufig bei Menschen mit einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie z.B. Arterienverkalkung) auf. Du solltest also wenig rotes Fleisch essen, damit du weniger Bakterien brauchst, die es verstoffwechseln.

Lebensmittelempfehlungen

Frische Früchte

Pflanzenöle

Darmdynamik

100%

Methan ist ein Gas, das von verschiedenen Mikroorganismen produziert wird und einerseits Blähungen begünstigen sowie andererseits die Darmbewegungen hemmen kann. Dadurch verlangsamt Methan den Stuhlgang und verursacht so Verstopfungen. Je weniger Methan du im Darm hast, desto besser.

Alle Bakterien dieses Moduls wurden innerhalb des optimalen Referenzbereichs gemessen.

Zellschutzfunktion

100%

Hier findest du Bakterien, die sog. Sulfate verarbeiten. Dabei handelt es sich um schädliche Stoffe, die wir z.B. in Form von Konservierungsstoffen mit der Nahrung aufnehmen und die sich schädlich auf unsere Zellen auswirken. Denn beim Abbau von Sulfaten entstehen Zellgifte. Dadurch können beispielsweise Butyrate gehemmt werden, die viele gesundheitsfördernde Aufgaben erfüllen (siehe Darmschleimwand & Immunität). Deshalb sollten wir die Zufuhr von Sulfat so weit wie möglich reduzieren, damit wir auch keine Bakterien brauchen, die diesen Stoff abbauen.

Alle Bakterien dieses Moduls wurden innerhalb des optimalen Referenzbereichs gemessen.

Proteine und Fette

100%

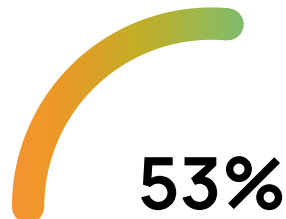
Wichtige Mikroben, die eine Schlüsselrolle bei der Verwertung von Eiweiß und Fettmolekülen spielen

Alle Bakterien dieses Moduls wurden innerhalb des optimalen Referenzbereichs gemessen.

Fitness

Beschreibung

Unsere Darmbakterien beeinflussen unseren Schlaf, können Vitamine produzieren und unser Immunsystem optimieren - damit schaffen sie die Grundlage für unsere Fitness.



Darüber hinaus können Darmbakterien das Fitnesslevel beeinflussen, indem sie die Aufnahme von Nährstoffen und den Energieverbrauch regulieren. Eine unausgewogene Darmflora kann beispielsweise Entzündungen begünstigen, die den Körper und die Leistung beeinträchtigen können. Eine ausgeglichene Darmflora kann hingegen dazu beitragen, dass Nährstoffe besser aufgenommen werden und mehr Energie zur Verfügung steht.

Funktionen

Hier werden alle Bakterien anhand ihrer Funktionen im Darm gruppiert. Manche Bakterien erfüllen mehrere Funktionen, andere nur eine. Einige der Bakterien findest du also an unterschiedlichen Stellen wieder.

Vitamin B12 Produktion

0%

Vitamin B12 ist für das normale Funktionieren des Gehirns und Nervensystems wichtig sowie für die Bildung von roten Blutkörperchen. Leider können wir Menschen Vitamin B12 nicht selbst herstellen, weshalb die hier aufgeführten Bakterien das für uns übernehmen müssen. Achtung: Hier kannst du ablesen, ob diese Bakterien in deinem Darm vorkommen, aber nicht, wie viel Vitamin B12 du tatsächlich im Körper hast.

Lebensmittel-empfehlungen

Kakao

Auffällige Bakterien

Lactobacillus

Bacillus

Propionibacterium

Regulierung des Immunsystems

33%

Man sagt, dass das Immunsystem im Darm sitzt, was unter anderem an diesen Bakterien liegt, die deinen Körper in der Abwehr von Krankheitserregern, der Bildung wichtiger Vitamine und der Regulierung des Immunsystems unterstützen können. Damit entlasten und trainieren Sie dein Immunsystem gleichermaßen.

Lebensmittel-empfehlungen

Kakao

Auffällige Bakterien

Faecalibacterium

Lactobacillus

Vitamin K Produktion

60%

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, das vom menschlichen Körper benötigt wird, um wichtige Proteine für die Blutgerinnung herzustellen. Darüber hinaus wird Vitamin K dafür benötigt, um Knochen und andere Gewebe mit Kalzium zu versorgen. Die hier aufgeführten Bakterien können Vitamin K produzieren. Achtung: Hier kannst du ablesen, ob diese Bakterien in deinem Darm vorkommen, aber nicht, wie viel Vitamin K du tatsächlich im Körper hast.

Lebensmittelempfehlungen

Keine Lebensmittel gefunden

Entzündungsresilienz

71%

Einige Bakterien können Entzündungen in deinem Darm anregen und damit sogar chronische Entzündungsprozesse außerhalb deines Darms auslösen. Eine stark erhöhte Anzahl dieser Bakterien kann sogar zum sogenannten "Leaky Gut"-Syndrom führen, bei dem der Darm "durchlässig" für Krankheitserreger und Schadstoffe wird und nicht mehr ausreichend Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kann. Deshalb ist es gut für deinen Darm, so wenige Vertreter dieser Gattungen wie möglich zu beherbergen.

Lebensmittelempfehlungen

Frische Früchte

Pflanzenöle

Bakterienvielfalt (sog. Diversitäts-Index)

74%

Je unterschiedlicher deine Bakterienarten sind, d.h. je höher die Diversität, umso breiter sind ihre Funktionen gefächert. Deshalb gilt: Je mehr verschiedene Bakterienarten sich in deiner Darmflora tummeln, umso besser funktioniert dein Stoffwechsel.

Lebensmittelempfehlungen

Beeren

Pilze

Polyphenolreiche Gemüse und Früchte

Schlaf und Gemütszustand

80%

Guter Schlaf ist wichtig, um deine Batterien wieder aufzuladen. Diese Bakterien bilden Stoffe, die deinen Schlafzyklus und deine Schlafqualität positiv beeinflussen und mit ihrer entspannenden Wirkung sogar förderlich für deinen Gemütszustand sind. Du solltest demzufolge möglichst viele dieser fröhlichen Bakterien beherbergen (bis zu einem gewissen Maß).

Lebensmittel-empfehlungen

Kakao

Auffällige Bakterien

Lactobacillus

Immunsystem

Beschreibung

Die Bakterien dieser Themenbereiche können das Immunsystem beeinflussen. Der Darm ist das größte Immun-Organ im Körper und schützt uns auf verschiedenen Wegen vor Krankheitserregern. Zudem steht das Darm-Immunsystem im ständigen Austausch mit dem übrigen Immunsystem. So beeinflusst der Zustand des Darm die Fähigkeit des gesamten Körpers, sich vor Krankheiten zu schützen.



Darmbakterien spielen hierbei eine entscheidende Rolle: Die Bakterien und ihre Stoffwechselprodukte (Stoffe, die sie beim Verdauen unserer Nahrungsbestandteile produzieren) beeinflussen sowohl das angeborene als auch das erworbene Immunsystem. Sie können eine Immunantwort aktivieren oder hemmen, was sowohl positive als auch negative Folgen haben kann: Verschiebungen in der bakteriellen Zusammensetzung werden immer wieder mit entzündlichen Prozessen im Körper, Allergien und allergiebedingten Krankheiten bis hin zu Autoimmunkrankheiten in Verbindung gebracht.

Funktionen

Hier werden alle Bakterien anhand ihrer Funktionen im Darm gruppiert. Manche Bakterien erfüllen mehrere Funktionen, andere nur eine. Einige der Bakterien findest du also an unterschiedlichen Stellen wieder.

Vitamin B12 Produktion

0%

Vitamin B12 ist für das normale Funktionieren des Gehirns und Nervensystems wichtig sowie für die Bildung von roten Blutkörperchen. Leider können wir Menschen Vitamin B12 nicht selbst herstellen, weshalb die hier aufgeführten Bakterien das für uns übernehmen müssen. Achtung: Hier kannst du ablesen, ob diese Bakterien in deinem Darm vorkommen, aber nicht, wie viel Vitamin B12 du tatsächlich im Körper hast.

Lebensmittel- empfehlungen

Kakao

Auffällige Bakterien

Lactobacillus

Bacillus

Propionibacterium

Darmschleimhaut und Immunität

29%

Diese Bakterien helfen unserem Darm, die Darmschleimwand intakt zu halten, Darmentzündungen zu reduzieren und sie können sogar die Vermehrung von Krebszellen und schlechten Bakterien hemmen. Das leisten sie indirekt, in dem sie aus Ballaststoffen die sog. kurzkettige Fettsäure Butyrat bilden. Diese Substanz ist ein wahres Wunderwerk und zu wenig Butyrat kann nicht nur entzündliche Prozesse, sondern auch eine Reihe von Darmerkrankungen fördern.

Lebensmittelempfehlungen

Äpfel
Spargel
Bananen
Gerste
Brauner Reis
Chicorée
Löwenzahn
Artischocken
Zwiebeln
Birnen
Polyphenolreiche Gemüse und Früchte

Regulierung des Immunsystems

33%

Man sagt, dass das Immunsystem im Darm sitzt, was unter anderem an diesen Bakterien liegt, die deinen Körper in der Abwehr von Krankheitserregern, der Bildung wichtiger Vitamine und der Regulierung des Immunsystems unterstützen können. Damit entlasten und trainieren Sie dein Immunsystem gleichermaßen.

Lebensmittel-empfehlungen

Kakao

Auffällige Bakterien

Faecalibacterium
Lactobacillus

Vitamin K Produktion

60%

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, das vom menschlichen Körper benötigt wird, um wichtige Proteine für die Blutgerinnung herzustellen. Darüber hinaus wird Vitamin K dafür benötigt, um Knochen und andere Gewebe mit Kalzium zu versorgen. Die hier aufgeführten Bakterien können Vitamin K produzieren. Achtung: Hier kannst du ablesen, ob diese Bakterien in deinem Darm vorkommen, aber nicht, wie viel Vitamin K du tatsächlich im Körper hast.

Lebensmittelempfehlungen

Keine Lebensmittel gefunden

Deine individuelle Bakterien-Kur

Passend zu deinen Testergebnissen findest du hier die auf deine Schwächen abgestimmte, einmonatige Bakterienkur.



Typ beta

Die Bakterienkur „Typ beta“ von BIOM.uniq mit Bakterienkulturen (Laktobazillen, Bifidobakterien), Vitaminen und Magnesium.

Haftungsausschluss

Hinweis

INTEST.pro ist ein Lifestyle- und kein Medizinprodukt.

Die von **BIOMES** bereitgestellten Informationen ersetzen keine medizinische Diagnose oder eine ärztliche Beratung. Bitte konsultiere deinen Arzt, wenn du Beschwerden oder Fragen zu deiner Gesundheit hast.

Gesundheitsrelevante Aussagen

Die verwendeten Farben stellen keine Diagnose dar, sondern dienen allein der Visualisierung der Analyseergebnisse. Ein Laborwert zum Nachweis von Bakterien allein trifft keine Aussage darüber, ob ein Mensch krank oder gesund ist. Menschen mit Laborwerten außerhalb des Referenzbereichs können daher gesund und Menschen mit Laborwerten im Referenzbereich krank sein.

Datenschutz

Dieser Bericht enthält sensible gesundheitsbezogene Daten. Bewahre ihn so auf, dass er Unbefugten nicht zugänglich ist. **BIOMES** übernimmt keine Haftung, falls diese Daten an Dritte weitergegeben werden.

*BIOMES 4.0 GmbH
Schwartzkopffstr. 1
15745 Wildau
Germany*

+49 (0) 3375 585 62 40
support@biomes.world
www.biomes.world

Bakterienübersicht

In diesem Bereich kannst du deine Darmflora bis zur kleinsten Mikrobe erkunden. Die Mikroben sind in verschiedene Ebenen unterteilt. Die Einteilung wird in der Biologie auch als Taxonomie bezeichnet, die auf der höchsten Ebene beim Phylum beginnt und schließlich bis auf das Level der Spezies herunter gebrochen werden kann.

Wichtige Mikroben

Positive Bakterien

Name	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert	Dein Wert
Christensenella	0,01	0,5	0
Akkermansia	0,1	5	1,1
Lactobacillus Group	0,01	2	0,0067
Ruminococcus	1	9	7,1
Bifidobacterium	0,2	7	0,32
Eubacterium	0,01	0,3	0
Faecalibacterium	0,2	10	11
Bacteroides	5	32	12

Potenziell negative Bakterien

Name	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert	Dein Wert
Enterococcus	0,01	1,5	0,002

Alle Mikroben

Phylum

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
Verrucomicrobia	2,6	-1,5	1,2
Tenericutes	1,1	-1,1	0,0074
Synergistetes	0,012	-0,0092	0,0024
Proteobacteria	6,3	-1,9	4,4
Lentisphaerae	0,02	0,49	0,51
Fusobacteria	0,089	-0,086	0,0037
Firmicutes	55	18	74
Cyanobacteria	0,13	0,067	0,2
Bacteroidetes	31	-12	19
Actinobacteria	2,7	-2,1	0,61
Euryarchaeota	0,076	-0,069	0,0071

Klasse

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
Verrucomicrobiae	2,6	-1,5	1,2
Thermoplasmata	0,0022	0,025	0,028
Mollicutes	1,1	-1,1	0,0074
Synergistia	0,012	-0,0092	0,0024
Gammaproteobacteria	3,5	-1,3	2,3
Alphaproteobacteria	0,83	1,3	2,1
[Lentisphaeria]	0,02	0,49	0,51
Fusobacteriia	0,089	-0,086	0,0037
Clostridia	51	20	71
Bacilli	2,8	-1,8	1
Methanobacteria	0,074	-0,067	0,0071
Bacteroidia	31	-12	19
Coriobacteriia	0,29	-0,0076	0,29
Actinobacteria	2,4	-2,1	0,33
Acidimicrobiia	0,001	-0,00026	0,00074

Ordnung

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
Victivallales	0,02	0,49	0,51
Verrucomicrobiales	2,6	-1,5	1,1
Opitutales	0,0003	0,017	0,017
Thermoanaerobacterales	0,0001	0,000086	0,00019
Synergistales	0,012	-0,0092	0,0024
Methanobacteriales	0,074	-0,067	0,0071
Pseudomonadales	1,3	-1,3	0,024
Burkholderiales	1,5	0,6	2,1
Fusobacteriales	0,089	-0,086	0,0037
Desulfovibrionales	0,28	0,018	0,3
Coriobacteriales	0,29	-0,0076	0,29
Clostridiales	51	-51	0,28
Campylobacterales	0,06	-0,057	0,0022
Flavobacteriales	0,16	-0,16	0,003
Bacteroidales	31	-12	19
Rf39	1	-0,98	0,036
Lactobacillales	1,7	-1,6	0,078
Erysipelotrichales	1,7	-0,93	0,81
Bacillales	0,97	-0,9	0,075
Rhodospirillales	0,0037	2,1	2,1
Rhizobiales	0,11	-0,094	0,011
Micrococcales	0	0,0029	0,0029
Bifidobacteriales	1,5	-1,2	0,32
Actinomycetales	0,93	-0,92	0,0031

Familie

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
Victivallaceae	0,02	0,47	0,49
Veillonellaceae	2,1	-2,1	0,073
Synergistaceae	0,011	-0,0083	0,0024
Staphylococcaceae	0,21	-0,21	0,0043
Rhizobiaceae	0,019	-0,0076	0,011
Moraxellaceae	1,1	-1,1	0,0028
Peptostreptococcaceae	0,32	-0,16	0,16
Peptococcaceae	0,065	-0,054	0,011
Paenibacillaceae	0,03	0,00071	0,031
Ruminococcaceae	24	-2,5	22
Micrococcaceae	0,088	-0,086	0,0015
Microbacteriaceae	0,016	-0,015	0,00074
Dermatophilaceae	0	0,00066	0,00066
Methanobacteriaceae	0,074	-0,067	0,0071
Streptococcaceae	0,77	-0,71	0,064
Lactobacillaceae	0,31	-0,3	0,011
Enterococcaceae	0,43	-0,43	0,002
Carnobacteriaceae	0,024	-0,023	0,0015
Lachnospiraceae	15	24	40
Fusobacteriaceae	0,064	-0,06	0,0037
Flavobacteriaceae	0,059	-0,056	0,003
Erysipelotrichaceae	1,7	-1,7	0,028
Succinivibrionaceae	0,073	-0,072	0,00074
Pasteurellaceae	0,21	-0,18	0,027
Enterobacteriaceae	1,5	-1,4	0,048
Desulfovibrionaceae	0,28	0,018	0,3
Corynebacteriaceae	0,68	-0,67	0,0022
Coriobacteriaceae	0,29	-0,15	0,14
Clostridiaceae	1,6	-1,4	0,28
Christensenellaceae	0,35	0,32	0,67
Campylobacteraceae	0,056	-0,054	0,0022

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
Oxalobacteraceae	0,075	-0,0076	0,068
Comamonadaceae	0,47	-0,47	0,00025
Bifidobacteriaceae	1,5	-1,2	0,32
Rikenellaceae	3,8	1,1	4,9
Prevotellaceae	4	-3,8	0,21
Bacteroidaceae	19	-6,6	12
Bacillaceae	0,5	-0,42	0,075
Actinomycetaceae	0,067	-0,064	0,0031

Genus

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
Serratia	0,56	-0,56	0,00063
Victivallis	0,0048	0,34	0,35
Veillonella	0,12	-0,057	0,063
Dialister	0,65	-0,64	0,011
Parabacteroides	2,2	-2,1	0,086
Synergistes	0,0024	-0,00017	0,0022
Cloacibacillus	0,0074	-0,0073	0,00015
Sutterella	0,83	-0,53	0,29
Streptococcus	0,66	-0,61	0,047
Lactococcus	0,11	-0,096	0,016
Staphylococcus	0,19	-0,19	0,0043
Mitsuokella	0,0016	0,00079	0,0024
Megamonas	0,049	-0,036	0,013
Ruminococcus	2,7	4,4	7,1
Faecalibacterium	8,8	2,6	11
Anaerotruncus	0,018	-0,012	0,006
Alistipes	0,052	4,9	4,9
Rhizobium	0,0001	0,011	0,011
Prevotella	4	-3,9	0,15
Paraprevotella	0,57	-0,54	0,028
Peptostreptococcus	0,0049	-0,0042	0,00074
Peptococcus	0,012	-0,011	0,00024
Haemophilus	0,19	-0,17	0,027
Aggregatibacter	0,012	-0,011	0,00015
Cohnella	0,0001	0,03	0,031
Oxalobacter	0,032	-0,013	0,019
Herbaspirillum	0,028	-0,018	0,0098
Oscillospira	0,99	-0,98	0,0073
Oscillibacter	0,086	0,093	0,18
Providencia	0,012	0,039	0,051
Acinetobacter	1	-1	0,0028

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
Rothia	0,051	-0,049	0,0015
Methanomassiliicoccus	0,0013	0,017	0,018
Methanosphaera	0,0039	-0,0035	0,00036
Methanobrevibacter	0,07	-0,063	0,0067
Odoribacter	0,1	0,1	0,21
Butyricimonas	0,12	1	1,1
Ligilactobacillus	0,048	-0,048	0,00006
Leuconostoc	0,026	-0,022	0,0043
Latilactobacillus	0,0042	-0,0035	0,00074
Lactobacillus	0,02	-0,019	0,00064
Lacticaseibacillus	0,009	-0,0038	0,0052
Shuttleworthia	0,0001	0,0067	0,0068
Roseburia	1,1	11	12
Pseudobutyrvibrio	0	0,00045	0,00045
Oribacterium	0,0019	-0,00058	0,0013
Moryella	0,0033	0,0042	0,0075
Marvinbryantia	0,0001	0,016	0,016
Lachnospira	1,1	-0,46	0,63
Dorea	0,46	0,098	0,56
Coprococcus	2,4	-2	0,39
Butyrvibrio	0	0,0038	0,0038
Blautia	2,2	1,7	3,8
Anaerostipes	0,24	0,48	0,72
Fusobacterium	0,064	-0,06	0,0037
Peptoniphilus	0,098	-0,096	0,0021
Finegoldia	0,074	-0,074	0,00054
Anaerococcus	0,068	-0,066	0,0015
Turicibacter	0,11	-0,11	0,003
Holdemania	0,032	-0,021	0,011
Coprobacillus	0,027	-0,026	0,0012
Erwinia	0,0094	-0,0088	0,00055
Enterococcus	0,43	-0,42	0,002

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
Salmonella	0,011	-0,011	0,00016
Raoultella	0,0062	-0,0053	0,00094
Klebsiella	0,0028	0,0088	0,012
Escherichia	0,0009	0,027	0,028
Enterobacter	0,032	-0,031	0,00054
Citrobacter	0,0014	0,0055	0,0069
Slackia	0,01	0,013	0,023
Eggerthella	0,015	-0,014	0,00089
Adlercreutzia	0,017	0,028	0,045
Desulfovibrio	0,11	-0,11	0,0016
Bilophila	0,15	0,14	0,29
Corynebacterium	0,68	-0,67	0,0022
Collinsella	0,13	0,011	0,14
Sarcina	0,028	-0,027	0,00037
Granulicatella	0,019	-0,017	0,0015
Campylobacter	0,055	-0,053	0,0022
Butyricicoccus	0,0008	0,36	0,36
Bifidobacterium	1,5	-1,2	0,32
Barnesiella	0,0008	0,31	0,31
Bacteroides	19	-6,6	12
Bacillus	0,29	-0,22	0,075
Anaerofustis	0,0009	-0,00065	0,00025
Akkermansia	2,6	-1,5	1,1
Actinomyces	0,036	-0,033	0,0031
Succiniclasticum	0,03	-0,022	0,0082
Phascolarctobacterium	1,1	0,15	1,2
Acidaminococcus	0,043	-0,042	0,00061
Anaeroplasma	0,0002	0,0072	0,0074

Spezies

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
[Ruminococcus] Gnavus Group gnavus	0,19	-0,19	0,00054
[Eubacterium] Nodatum Group massiliensis	0,024	-0,023	0,0001
Victivallis vadensis	0,0048	0,014	0,019
Streptococcus sobrinus	0,0004	0,00034	0,00074
Streptococcus oralis	0,0002	0,003	0,0032
Streptococcus gordonii	0,02	-0,02	0,00026
Streptococcus anginosus	0,0077	-0,0062	0,0015
Staphylococcus saprophyticus	0,0001	0,00023	0,00033
Staphylococcus epidermidis	0,0021	-0,0018	0,00034
Staphylococcus aureus	0,18	-0,18	0,0008
Serratia marcescens	0,0002	0,00039	0,00059
Rothia mucilaginosa	0,03	-0,029	0,0011
Prevotella massiliensis	0,024	-0,018	0,0056
Phascolarctobacterium faecium	0,0024	0,37	0,37
Peptostreptococcus anaerobius	0,0048	-0,0043	0,0005
Parabacteroides distasonis	1,1	-1,1	0,0051
Paeniclostridium sordellii	0	0,00052	0,00052
Muribaculum intestinale	0	0,00015	0,00015
Methanobrevibacter smithii	0,034	-0,028	0,0055
Methanobrevibacter oralis	0,0002	0,00062	0,00082
Ligilactobacillus gut metagenome	0,000021	0,000038	0,00006
Latilactobacillus sakei	0,0037	-0,0031	0,00063
Lactobacillus helveticus	0,0083	-0,0079	0,00048
Lachnoclostridium massiliensis	0,024	-0,023	0,00019
Faecalibacterium prausnitzii	8,8	-7	1,8
Escherichia sonnei	0	0,003	0,003
Escherichia coli	0	0,02	0,02
Erysipelatoclostridium saccharogumia	0,01	0,011	0,022
Enterobacter cloacae	0,002	-0,0017	0,00029
Eggerthella lenta	0,015	-0,015	0,00053
Citrobacter freundii	0,0011	0,0057	0,0068

Name	Mittelwert	Differenz	Dein Wert
Campylobacter gracilis	0	0,00071	0,00071
Blautia stercoris	0,0082	-0,000041	0,0082
Blautia obeum	0,0043	0,055	0,059
Bifidobacterium longum	0	0,029	0,029
Bifidobacterium breve	0	0,022	0,022
Bifidobacterium bifidum	0,018	-0,018	0,00022
Bifidobacterium animalis	0,029	-0,027	0,0021
Bifidobacterium adolescentis	1,1	-0,95	0,12
Bacteroides ovatus	0,1	0,74	0,84
Bacteroides fragilis	0,51	-0,51	0,00043
Bacteroides eggerthii	0,24	-0,24	0,00063
Bacteroides caccae	0	0,11	0,11
Bacteroides barnesi	0,03	-0,03	0,000074
Akkermansia muciniphila	2,6	-2,3	0,3