



Deine Mikrobiom Analyse

Wichtige Informationen über Deine
Darmflora und unsere Mikrobiom Analyse

Messen - Wissen - Handeln

+ leckeren
Rezepten für
Deinen Darm

e-Mag |

Vorwort

Wir sind absolut abhängig vom Darm und seinen Bewohnern!

Die Bedeutung unseres Darms und der darin lebenden Mikroorganismen für Gesundheit und Wohlbefinden wurde lange Zeit unterschätzt. Raus aus der Tabuzone ist der Darm erst seit wenigen Jahren. Inzwischen beherrscht er die Schlagzeilen und nimmt eine führende Rolle im Rahmen des Megatrends Gesundheit ein.

Der Verdauungstrakt ist der Lebensraum von unvorstellbar vielen Mikroorganismen. Experten schätzen die Zahl der Darmbakterien auf rund 100 Billionen Keime. Das sind hundertmal mehr Bakterien, als unsere Galaxie Sterne besitzt und zehnmal mehr Keime als Dein Körper Zellen beherbergt. In nur einem Gramm Stuhl sind mehr Keime enthalten, als Menschen auf der Erde leben. Man könnte also mit gutem Gewissen behaupten, dass wir mehr bakteriell, als menschlich sind.

Wie sehr unser Wohlbefinden von unserem Darm beeinflusst wird, merkt man erst, wenn nicht mehr alles „wie am Schnürchen läuft“. Wenn es mit der Verdauung nicht mehr

so recht klappt, der Bauch auf immer mehr Nahrungsmittel mit Grummeln, Gurgeln und Blähungen reagiert, dann ist das ein deutliches Zeichen, dass „da Unten“ was nicht stimmt. Wird das zum Dauerzustand, ist es Zeit, den Darm auf Vordermann zu bringen und ihm wieder Gutes ange-deihen zu lassen.

Ein vielfältiges Mikrobiom ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesamtgesundheit. Es verbessert unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, hält die Gefäße elastisch, die grauen Zellen rege und verzögert den Alterungsprozess. Einen Teil der gesunden Darmbakterien können wir mit Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln aufnehmen.

In diesem E-Mag haben wir wichtige Informationen zum Mikrobiom und der Mikrobiom Analyse für Dich zusammengestellt. Erfahre spannende Details über Deinem Darm, unsere Mikrobiom Analyse und lerne viele darmfreundliche Rezepte kennen.



Inhalt

Allgemein

Die wunderbare Welt der Darmbakterien	5
Mikrobiom Darm - Über Mikroorganismen, Dein Mikrobiom & Veränderung	7
Mikrobiom verbessern - 7 Tipps, wie Du Dein Darmmikrobiom verbessern kannst ...	10
Mikrobiom aufbauen - Wie Du Deine Mikrobiomvielfalt förderst und gesund hältst ...	13
Ballaststoffreich essen - die Darmflora positiv beeinflussen	14

for you mikrobiom analyse

Die for you mikrobiom analyse	16
mikrobiom analyse - Inhalt	17
Wie führe ich eine for you Mikrobiom Analyse durch?	18
Wie interpretiere ich mein Mikrobiom-Ergebnis? - Deine kleine Anleitung zur Selbsthilfe	20
Deine Ergebnisdarstellung	24
mikrobiom analyse - Gemessene Werte	26
RTL Punkt 12 proudly presents for you mikrobiom analyse	28
Die wichtigsten Biomarker	30

Rezepte

Zucchini-Karotten Puffer mit Wildkräuter Quark	32
Asiatisches Lachsfilet mit grünem Spargel	33
Beeren-Smoothie mit Haferflocken	34
Wildkräuter-Erdbeer-Salat	35
Vegane Zucchini-Tempeh-Pfanne	36
Zucchini-Puffer mit Kräuterquark	37
for you darmflora komplex & präbio brot	38
Impressum	39

Unsere Autoren



Prof. Dr. Axt-Gadernann

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadernann ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2016 hat sie das lizenzierte Ernährungsprogramm „Schlank mit Darm“ entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Seit 2019 ist sie Teil des Expertenbeirats von [for you eHealth](#).



Judith Ignaszak

Judith Ignaszak, geboren am 26.06.1984 in Gelsenkirchen (NRW), absolvierte nach ihrem Abitur 2003 in Weiden in der Oberpfalz zunächst eine Ausbildung zur Rettungsassistentin in Schwandorf und Neustadt an der Waldnaab und studierte anschließend ab 2005 an der Eberhard-Karls-Universität in Tübingen Human-Medizin. 2009 wechselte Judith zur Naturheilkunde und ist seit 2011 staatlich geprüfte Heilpraktikerin. Seit Januar 2012 betreibt sie eine Naturheilpraxis in Weiden und bildet zudem angehende Heilpraktiker:innen aus bzw. bereits medizinisch Tätige in Naturheilverfahren fort. Eines der Schwerpunkt-Gebiete in ihrer Praxis bildet einerseits die Endokrinologie (Hormonlehre), aber auch die Nährstoffversorgung des Körpers.



Die wunderbare Welt der Darmbakterien

Lange Zeit wurde die Bedeutung einer gesunden Darmflora unterschätzt. Inzwischen steht fest: Die Darmbakterien nehmen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sie schützen uns vor chronischen Erkrankungen und helfen uns, Stress besser zu verkraften. Eine ausgewogene Darmflora, der moderne Begriff dafür ist „Mikrobiom“, enthält eine vielfältige und abwechslungsreiche Mischung unterschiedlicher Mikroorganismen. Doch diese „blühenden Landschaften“ werden in unserem Verdauungstrakt immer seltener. Antibiotika und andere Medikamente, eine einseitige Ernährung, Lebensmittelzusätze und Bewegungsmangel lassen unsere Darmflora verarmen und eintönig werden.

Der lange Arm des Darms

In unserem Darm beherbergen wir rund 100 Billionen Bakterien. Das sind zehnmal mehr Keime, als wir Menschen Körperzellen haben. Man könnte also mit gutem Gewissen behaupten, dass wir mehr bakteriell, als menschlich sind. Unser Organismus bietet nicht ohne Grund einer solchen Vielzahl an Mikroorganismen eine „Unterkunft“. Die Wirkung der Darmflora geht weit über den Magen-Darm-Trakt hinaus. Darmbakterien produzieren unter anderem Sättigungs- und Glückshormone, sie stellen Vitamine und Antioxidantien her, sind in den Hormonmetabolismus eingebunden und trainieren unsere Abwehrzellen. Mit Hilfe von Botenstoffen und über Nervenverbindungen stehen sie in engem Kontakt mit unserem Gehirn. Unser Mikrobiom ist also ein wichtiges Bindeglied im System Mensch und interagiert mit allen wichtigen

Informationssystemen des Körpers. Der lange Arm des Darms reicht - bildlich gesprochen - von den Zehen bis zu den Haarspitzen

Eine Störung der Darmflora hat Folgen

Deshalb ist es nur allzu verständlich, dass eine Störung der Darmflora, Experten sprechen von einer Dysbiose, weitreichende Auswirkungen im gesamten Körper hat. Fehlen gesunde Bakterien, dann besteht auch ein Mangel an wichtigen Botenstoffen und das Immunsystem wird in eine falsche Richtung gelenkt. Allergien, Hauterkrankungen oder Autoimmunerkrankungen wie Schilddrüsenentzündungen können die Folge sein. Ist die Darmbarriere vermehrt durchlässig - auch das ist oft die Folge einer Fehlbesiedelung - oder überwiegen bestimmte, unerwünschte Bakterien (Fäulnisbakterien, Entzündungsbakterien), dann können dadurch Erkrankungen der Psyche und des Nervensystems wie Depressionen, Ängste oder Multiple Sklerose begünstigt werden. Auch das Risiko für Übergewicht, Zuckerkrankheit, Herz-Kreislauferkrankungen oder Fettstoffwechselstörungen steigt messbar an.

Die Darmflora in die richtige Richtung lenken

Manchmal ist eine Störung der Darmflora die Ursache für chronische Erkrankungen, manchmal ist sie nur der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. In jedem Fall sollte sie aber bei chronischen Beschwerden in die Überlegungen mit einbezogen werden.

Mit Hilfe von Darmtests kannst Du überprüfen, wie es um Deine Mikroorganismen bestellt ist

Möchtest Du eine gesunde Darmflora erhalten und stärken, dann steht die Ernährung an erster Stelle, denn die Darmflora kann sich nur gut entwickeln, wenn Du ihr das richtige „Futter“ zur Verfügung stellst. Vor allem präbiotische Ballaststoffe sind gutes Bakterienfutter, denn sie fördern Wachstum und Entwicklung der Darmflora. Du findest diese vor allem in Gemüse und Getreide wie Porree, Pastinaken, Zwiebeln, Knoblauch und Haferflocken, aber auch in Kaffee oder Cranberries. Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch enthalten zwar keine Ballaststoffe, sie liefern aber gesunde Milchsäurebakterien direkt in den Darm.

Fast Food und Fertiggerichte schaden dem Darm

Konservierungsstoffe, Emulgatoren oder Süßstoffe, also Lebensmittelzusatzstoffe, die häufig in Fastfood und Fertiggerichten enthalten sind, stören hingegen das gesunde Darmklima nachhaltig.

Ist die Darmflora durch falsche Ernährung, Antibiotika oder Erkrankungen bereits in Mitleidenschaft gezogen, dann braucht sie oft zusätzliche Hilfe durch Nahrungsergänzungsmittel, die das Mikrobiom gezielt aufbauen. Hier unterscheidet man zwischen Probiotika, Präbiotika oder Synbiotika. Probiotika enthalten ausschließlich gesundheitsförderliche Bakterien, Präbiotika liefern nur präbiotische Ballaststoffe.

Um die Darmflora nachhaltig zu regenerieren, sind Synbiotika ideal. Diese stellen eine Kombination aus probiotischen Bakterien und wertvollen präbiotischen Ballaststoffen dar. Experten halten Synbiotika für besonders wirkungsvoll, da sie das Mikrobiom auf vielfältige Weise günstig beeinflussen können.

for you darmflora komplex für ein gesundes Mikrobiom

Das Produkt „for you darmflora komplex“ ist ein solches Synbiotikum. „for you darmflora komplex“ enthält gleich zwei Präbiotika sowie 11 wirkungsvolle Bakterienstämme, die insgesamt für eine größere Vielfalt im Darm sorgen.

Der präbiotische Ballaststoff Nutriose (= resistente Stärke) regt die Bildung entzündungshemmender Fettsäuren (Buty-

rat) im Darm an und fördert die Entwicklung von Bakterien, die speziell für die Darmbarriere und die Darmschleimhaut unerlässlich sind. Akazienfasern fördern hingegen wichtige Säuerungsbakterien wie Bifidokeime, die verhindern, dass sich unerwünschte Mikroorganismen im Darm breit machen können. Jeden Tag nimmst Du mit „for you darmflora komplex“ 22 Milliarden hilfreicher Bakterien auf. In Studien konnte für diese Bakterienstämme nachgewiesen werden, dass sie günstige Effekte auf die psychische Verfassung haben, Stress und Anspannung abbauen können, Leistungsfähigkeit, Regenerationsfähigkeit und Infektanfälligkeit günstig beeinflussen können. Auch bei Allergien, Gewichtsreduktion oder Reizdarmbeschwerden kann dich diese Bakterienkombination unterstützen - das legen wissenschaftliche Studien nahe.

Hier findest Du noch mal eine Aufstellung, was die einzelnen, in „Foryou Darmflora komplex“ enthaltenen Bakterienstämme alles können

- Bei Stress und Anspannung können die Milchsäurebakterien *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosum*, *Lactobacillus helveticus* sowie die Bifidobakterien *Bifidobacterium longum* und *Bifidobacterium bifidum* nicht nur die Stimmung verbessern, beruhigend wirken und Ängste lösen. Sogar die Stresshormonspiegel (Cortisolspiegel) ließen sich in Studien bereits nach 14 Tagen messbar senken.
- Die beiden Bakterienstämme *Streptococcus thermophilus* und *Bifidobacterium breve* können bei Sportlern die Leistungsfähigkeit verbessern und die Regenerationszeit verkürzen.
- *Bifidobacterium lactis* und *Lactobacillus helveticus* stimulieren das Immunsystem und verringern bei infektanfälligen Personen wie leistungsorientierten Sportlern oder Stressgeplagten die Häufigkeit von Infekten.
- Die Symptome bei Heuschnupfen und Allergien sprechen hingegen gut auf die Einnahme von *Lactobacillus gasseri* und *Bifidobacterium bifidum* an. Wichtig ist es, die Einnahme mindestens 8 Wochen vor Beginn der Allergiesaison zu starten.
- *Lactobacillus gasseri* und *Lactobacillus plantarum* unterstützen zudem eine Gewichtsreduktion wirkungsvoll
- Und das *Bifidobacterium infantis* ist ein bewährter Keim zur Behandlung des Reizdarmsyndroms.

Mikrobiom Darm – Über Mikroorganismen, Dein Mikrobiom & Veränderung

Mikrobiom, Darm, Veränderung – Wir verraten Dir, wieso Mikroorganismen für eine gesunde Darmflora so wichtig sind, was das Mikrobiom ist und wie sich Deine mikrobielle Vielfalt im Laufe des Lebens verändert.

Mikrobiom Darm: Der Mikrokosmos in uns

Mikroorganismen sind überall: In uns, auf uns und in unserer Umgebung. Sie machen 70 Prozent der Biomasse der Erde aus, leben auf unserer Haut, auf den Schleimhäuten und im Darm. Lebenslang tauschen wir Keime mit unserer Umwelt aus. Wissenschaftler stellten kürzlich fest, dass jeder von uns von einer Wolke aus Keimen umgeben ist und wir jede Stunde rund eine Million Mikroben an die Umwelt abgeben. Diese Mikrobenaura haften an uns wie Kaugummi – und darüber können wir uns freuen. Wir nehmen sie mit, wohin wir auch gehen. Ziehen wir in eine neue Wohnung, haben sich schon nach wenigen Stunden auch unsere Keime häuslich eingerichtet und lassen sich auf Stühlen, Tischen und Türklinken nieder. Wissenschaftler können anhand unserer bakteriellen Hinterlassenschaften in der Luft und im Staub sehr genau feststellen, wer wann in einem Raum war und ob Frauen oder Männer in der Wohnung leben.

Mikrobiom Darm – Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Mikrobiom und der Mikrobiom Analyse

Mikrobiom und Darm – Wie passt das zusammen? Auch in Deinem Darm existiert eine eigene Welt, ein Mikrokosmos, der vor rund fünfzehn Jahren so unbekannt war, wie ein fernes Sonnensystem. Doch heute weiß man: Der Verdauungstrakt ist der Lebensraum von unvorstellbar vielen Mikroorganismen. Experten schätzen die Zahl der Darmbakterien auf rund 100 Billionen Keime. Das sind hundert-

mal mehr Bakterien, als unsere Galaxie Sterne besitzt und zehnmal mehr Keime als Dein Körper Zellen beherbergt. In nur einem Gramm Stuhl sind mehr Keime enthalten, als Menschen auf der Erde leben. Man kann die Bedeutung der Darmbakterien gar nicht groß genug einschätzen, obwohl das Adjektiv „groß“ nicht auf den einzelnen Keim zutrifft. Ein Bakterium misst nämlich nur einem Mikrometer, das entspricht einem millionstel Meter und wiegt lediglich ein Femtogramm, also ein Millionstel eines Milliardstel Gramms.

Doch diese Winzlinge haben eine Mission, nämlich Deine Gesundheit zu stärken und Dein Wohlbefinden zu steigern. Mikrobiom und Darm gehören zusammen. Lange Zeit hat man das Mikrobiom, also die Gesamtheit der Bakterien, völlig unterschätzt und ihnen nicht mehr zugetraut, als unverdauliche Speisereste zu zerlegen. Doch normalerweise ist in unserem Körper nichts unnötig oder überflüssig. Deshalb würde unser Organismus kein Billionen-Bakterien-Heer beschäftigen, wenn diese nur die Arbeit von ein paar Verdauungsenzymen übernehmen müssten. Bis vor wenigen Jahren konnte man den größten Teil der Keime noch gar nicht nachweisen und wusste deshalb nur wenig über ihre verborgene Welt. Der Grund: Die meisten Bewohner des Gedärms sind so genannte Anaerobier, das heißt Sauerstoff ist für sie tödlich. Mit Hilfe einer klassischen Darmfloraanalyse, also einem Anzüchten der Bakterien auf einem Nährboden im Labor, lassen sich die meisten Bakterien deshalb nicht nachweisen.

Doch neue Analyseverfahren, die so genannten Mikrobiomanalysen, ermöglichen seit kurzem tiefe Einblicke in die beeindruckende Lebenswelt der Darmkeime. Und plötzlich stellen wir fest: Der Einfluss der Bakterien reicht weit über den Darm und die Verdauung von Nahrung hinaus. Der

Darm steuert uns und unsere Gesundheit in einer Weise, die noch vor wenigen Jahren unvorstellbar war. Und unserer Darmflora scheint mindestens die Bedeutung eines eigenen Organs zuzukommen, wenn nicht sogar die Funktion einer Steuerzentrale, ähnlich dem Gehirn. Wer etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun möchte, muss sich deshalb gut um die Mikroorganismen im Verdauungstrakt kümmern.

Mikrobiom Darm: Veränderung & Dein Lebenslanger Begleiter

Mikrobiom, Darm, Veränderung – Wie Mikroorganismen sich im Laufe des Lebens verändern und Deine Darmgesundheit maßgeblich beeinflussen: Welche Keime sich im Darm, auf der Haut oder unseren Schleimhäuten tummeln, hängt von vielen Faktoren ab. Kleine Kinder kommen mit einem nahezu keimfreien Darm auf die Welt, nehmen aber bereits im Geburtskanal der Mutter wichtige Mikroorganismen auf, die dann umgehend beginnen, den Darm zu besiedeln. Bei Kaiserschnittentbindungen haben Keime, die sich auf der Haut der Eltern oder den Kitteln der Ärzte und Pfleger befinden, die Nase vorn, was für die Entwicklung einer gesunden Darmflora nicht immer von Vorteil ist. Die Darmflora beim Säugling ist mit rund 20 verschiedenen Bakterienstämmen noch recht einfach zusammengesetzt und anfällig für alle Arten von Störungen. Müssen in den ersten Lebensjahren

häufiger Antibiotika eingenommen werden, schädigt das die Darmflora nachhaltig – wenn man sich anschließend nicht wieder um deren Aufbau kümmert. Vor allem die Vielfalt der Bakterienbesiedelung nimmt ab, manche wichtigen Keime lassen sich dann fast gar nicht mehr nachweisen, andere, Entzündungen fördernde, der Gesundheit wenig zuträgliche Bakterien machen sich breit. Kinder, die sehr früh die keimtötenden Medikamente erhielten, haben deshalb nachweislich ein deutlich höheres Risiko, an Allergien und Übergewicht zu erkranken. Auch bei Erwachsenen kennt man diese Zusammenhänge, doch bei Kindern sind die Effekte aufgrund der noch recht instabilen Verhältnisse im Verdauungstrakt gravierender.

Mit zwei, drei Jahren gleichen sich die Verhältnisse im Darm allmählich denen eines Erwachsenen an und mit mehreren hundert unterschiedlichen Keimen kommt nun auch endlich die so wichtige Vielfalt in den Darm. Eine gesunde Darmflora fördert schon in jungen Jahren die Gehirnentwicklung und beugt Allergien vor. Gesund ist eine Darmflora dann, wenn sie vielfältig und abwechslungsreich ist, wenn einzelne Keime nicht überhandnehmen und keine wichtigen Bakterienstämme unterrepräsentiert sind. Im Erwachsenenalter schützt eine solche vielfältige Darmbesiedelung vor Gewichtsproblemen und Zuckerkrankheit, lässt uns Stress besser ertragen, steigert das Wohlbefinden und verringert das Risiko für Depressionen und Darmprobleme.



Im Alter verändert sich die Darmflora erneut. In Studien konnte man nachweisen, dass häufig die Zahl der wertvollen Bifidobakterien sinkt, sich dafür aber Keime ausbreiten, die potentiell gefährlich sind oder Entzündungen begünstigen wie Clostridien und Enterobakterien. Geht im Alter die bakterielle Vielfalt verloren, nehmen parallel dazu Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit zu. Baut man bei älteren Menschen jedoch die Darmflora gezielt auf, zum Beispiel anhand der Daten, die man mit Hilfe einer Mikrobiomanalyse gewinnt, dann stabilisiert oder verbessert sich auch deren Gesundheit.

Mehrere Studien weisen darauf hin, dass eine „junge“ Darmflora auch den Organismus langsamer altern lässt. Welche Bakterien im Darm das Sagen haben, lässt sich durch eine Mikrobiomanalyse sehr exakt bestimmen. Die richtigen Keime halten die Hormonspiegel auf einem höheren Level, bieten freien Radikalen und Entzündungen, die Alterungs-

vorgänge beschleunigen Paroli und schützen sogar die Haut vor Falten.

Und die Darmbakterien junger Artgenossen wirken wie Anti-Aging auf ältere. Das gilt zumindest für Fische. Setzt man ältere Fische in ein Aquarium, in dem zuvor junge Fische gelebt haben, nehmen die Senioren automatisch die Ausscheidungen und damit auch die Keime der Jugendlichen auf. Und das ist wie ein Bad in einem Jungbrunnen. Im Vergleich zu Fischen, die nicht mit den Darmkeimen der jungen Tiere konfrontiert wurden, waren sie agiler und gesünder und ihre Lebenserwartung stieg sogar um vierzig Prozent an.

Schon diese Beispiele zeigen, dass man die Bedeutung eines vielfältigen und ausgewogenen Mikrobioms in jedem Lebensalter gar nicht hoch genug einschätzen kann.

<https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/mikrobiom-darm.html>



Mikrobiom verbessern – 7 Tipps, wie Du Dein Darmmikrobiom verbessern kannst

Mikrobiom, Darm, verbessern – das klingt nach einer logischen Schlussfolgerung, wenn man einmal um die Wichtigkeit und Vielseitigkeit des eigenen Darmmikrobioms verstanden hat. Bei Deinem Mikrobiom handelt es sich um ein Ökosystem, in welchem rund 100 Billionen Bakterien, Pilze und einige Viren zuhause sind. Erst mit dieser ausgeprägten Artenvielfalt können Mikroorganismen zahlreiche Funktionen für Deinen Körper übernehmen. Zu wenig Ballaststoffe, eine einseitige Ernährung oder ein zu viel ein Fleisch und Milch schaden dieser Artenvielfalt. Mikrobiom und Darm verbessern heißt demnach eine Vielzahl von kleinen Hacks in Deine Ernährung einzubauen und Deinem Mikrobiom somit etwas Gutes zu tun. Wir haben 7 Tipps für Dich zusammengestellt, wie das ganz einfach funktioniert.

Mikrobiom, Darm verbessern: No Go Emulgatoren, Konservierungs- & Süßstoffe

Wer selber kocht, ist klar im Vorteil – und seine Darmbakterien auch. Denn wer öfters mal den Kochlöffel schwingt, kann nicht nur neue, kreative Seiten an sich entdecken, er kann auch bestimmen, was am Ende auf dem Teller landet. Unsere Großmütter würden vieles von dem, was wir heute in uns hineinstopfen, nicht unbedingt als „Essen“ bezeichnen, sondern vielleicht eher als ein Experiment aus der Chemieküche. Auch wenn viele Zusatzstoffe, die sich hinter den so genannten E-Nummern auf den Verpackungen verstecken, eigentlich harmlos sind, so gibt es doch einige Bestandteile in unserem Essen, die auf Dauer dem Darm und der Darmflora arg zusetzen können. Vor allem Emulgatoren, einige Süßstoffe und manche Konservierungsmittel verändern die Zusammensetzung der Darmkeime in eine negative Richtung, sodass Mikrobiom und Darm Unterstützung brauchen, um besser zu werden.

Emulgatoren machen möglich, was von Natur aus eigentlich nicht funktioniert, nämlich, dass sich Fett und Wasser mischen. Deshalb sind Emulgatoren aus der modernen Fertiggerichte-Küche nicht mehr wegzudenken. Doch dem Darm schmecken sie nicht. Erhielten Mäuse in ihrem Futter zusätzlich Emulgatoren (Carboxymethylcellulose oder Polysorbat 80), dann verdoppelten sich die Fälle entzündlicher Darmerkrankungen bei einem Mäusetyp, der dafür besonders anfällig dafür war. Aber auch bei robusten Mäusen, die normalerweise keine Darmprobleme hatten, ließen sich dann leichtere Darmentzündungen, Gewichtszunahme, ein Anstieg des Körperfetts und erhöhte Blutzuckerwerte feststellen. Wie Emulgatoren das genau machen, darüber streiten sich die Experten noch. Möglich ist, dass sie das Fett der schleimigen Mucusschicht, die den Darmzellen aufliegt, wasserlöslich machen und dadurch kann die Schleimschicht von dem vorbeiströmenden Darminhalt einfach abgewaschen werden. Auch unter dem Mikroskop lässt sich feststellen, dass die „Fettlöser“ die Schleimschicht offensichtlich ausdünnen.

Konservierungsstoffe sind im Prinzip eine tolle Erfindung, denn sie halten Lebensmittel länger frisch. Sie töten Bakterien und Pilze im Essen und verhindern dadurch, dass die Nahrungsmittel verderben. Doch diese Lebensmittelzusätze unterscheiden nicht zwischen guten und schlechten Keimen und auch nicht zwischen Mikroorganismen im Essen und solchen im Darm. Wer häufig und in großen Mengen Konservierungsstoffe mit der Nahrung zu sich nimmt, hemmt damit Wachstum und Ausbreitung der gesunden Darmbakterien.

Wer abnehmen will, greift gerne zu **Süßstoffen**. Sie werden im Darm nicht resorbiert – deshalb tragen sie auch nichts zur Kalorienbilanz bei. Hört sich in den Ohren aller, die auf ihr Gewicht achten müssen, recht gut an. Doch im Verdau-

ungstrakt bewirken sie grundlegende Veränderungen: Die Zahl der Keime, die Kohlenhydrate abbauen, steigt unter Süßstoff stark an. Dadurch passiert etwas, das Figurbewusste gar nicht schätzen: Dem Körper werden plötzlich mehr (!) Zuckermoleküle aus der Nahrung zugeführt, obwohl der Süßstoff selbst gar nicht in den Körper gelangt. Es mag paradox klingen, aber statt der gewünschten Gewichtsabnahme scheint der kalorien- und zuckerfreie Süßstoff Übergewicht und Zuckerkrankheit zu fördern.

Emulgatoren, Süß- und Konservierungsstoffe sind demnach ein absolutes No Go für alle die Mikrobiom und Darm verbessern wollen. Verzichte soweit möglich auf diese Zusätze und tue Deinem Darmmikrobiom damit etwas Gutes.

Mikrobiom, Darm verbessern: 7 Tipps, wie Du Deine Darmbakterien glücklich machst

1. Mikrobiom-Darm-verbessern-Tipp: Iss vielfältig

Ernährung ist das A und O für eine gesunde und vielfältige Darmflora – iss abwechslungsreich und verzehre so oft wie

möglich prä- und probiotische Nahrungsmittel. Jeder Keim in Deinem Darm hat andere Bedürfnisse. Wenn Du Deinen Speiseplan vielfältig gestaltest, stehen die Chancen gut, allen Mikroorganismen gerecht zu werden. Optimal ist es, öfters selbst zu kochen. Vermeide Zusatzstoffe wie Emulgatoren, Konservierungsmittel und künstliche Süßstoffe.

2. Mikrobiom-Darm-verbessern-Tipp: Achte auf Ballaststoffe

Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, besser noch etwas mehr, sollte jeder von uns täglich verzehren. Davon liegen die meisten aber noch deutlich entfernt. Im Durchschnitt nehmen wir laut Nationaler Verzehrstudie nur rund 20 Gramm zu uns. Zwei Drittel der Männer und drei Viertel der Frauen erreichen die magische 30 Gramm Grenze nicht. Besonders ballaststoffreich sind Nüsse, Samen (Mohn, Leinsamen), Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Beeren und Vollkornprodukte.

Ballaststoffreiche Lebensmittel fördern ein gesundes Darmmikrobiom

Nüsse, Samen



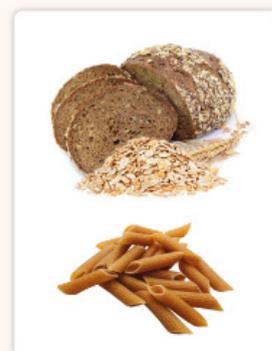
Hülsenfrüchte



Beeren



Vollkornprodukte



3. Mikrobiom-Darm-verbessern-Tipp: Vergiss nicht, die Bakterien zu füttern

Ballaststoffe bringen den Darm in Schwung und sorgen für eine gute Verdauung. Aber nicht alle Ballaststoffe sind auch präbiotisch, d. h. nicht alle Pflanzenfasern fördern speziell die Entwicklung unserer Keime. Deshalb sollten rund 10 bis 15 Gramm der Ballaststoffe präbiotisch sein. Hier kannst Du gerne nach Lust und Laune variieren und kombinieren. Ein Müsli mit Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen und Cranberries treibt unseren Darmbakterien Freudentränen in die Augen.

4. Mikrobiom-Darm-verbessern-Tipp: Nicht zu low carb

„Low Carb“ also wenige Kohlenhydrate zu verzehren, ist derzeit ein aktueller Ernährungstrend. Doch die Darmbakterien leiden schon nach wenigen Tagen schrecklichen Hunger. Ihr Lieblingsessen besteht nun mal aus kohlenhydrathaltigen Fasern. Natürlich darfst Du auf Zucker, Schokolade und süße Gebäckteilchen gerne völlig verzichten. Getreide, Obst und Gemüse liefern aber den Darmkeimen die Leckerli, die sie gerne füttern und mit denen sie bestens gedeihen.

5. Mikrobiom-Darm-verbessern-Tipp: Fleisch und Milchprodukte in Maßen

Reichlich Proteine und wenige Kohlenhydrate - solche einseitigen Ernährungsformen führen im Darm schnell zu Chaos. Um das zu beweisen, setzen Wissenschaftler eine Gruppe von Testpersonen nur wenige Tage auf eine extreme Diät. Zunächst mussten sich die Studienteilnehmer fünf Tage lang überwiegend von Fleisch, Milchprodukten und Käse ernähren: Zum Frühstück gab es Rührei mit Speck, mittags Rippchen und Steaks und abends eine Wurst-Käse-Platte. Dann, nach einer kurzen Pause erhielten sie fünf Tage lang das andere Extrem, nämlich eine Ernährung, die hauptsächlich aus Pflanzenkost bestand: Körnerbrei zum Frühstück, Reis und Gemüse zum Mittag- und Abendessen. Vor, während und nach den beiden Diäten wurde die Darmflora analysiert. Die Auswirkungen von Fleisch und Käse wurden schon nach einem Tag offensichtlich. Umgehend breiteten sich bestimmte Bakterien aus der Gruppe der Bilophila-Keime aus. „Bilophil“ bedeutet „galle-liebend“. Gallensäure ist notwendig, um Fette zu verdauen und diese Keime kommen damit gut zurecht. Das Problem: Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass diese Keime Entzündungen fördern und Entzündungen

stehen wiederum in Verdacht, zahlreiche Erkrankungen zu begünstigen und auch für Übergewicht mitverantwortlich zu sein. Fleisch und Milchprodukte dürfen also durchaus Bestandteil Deiner Ernährung sein, aber sie sollten wirklich nur in Maßen verzehrt werden.

6. Mikrobiom-Darm-verbessern-Tipp: Gib Keimen eine Chance.

Ein zu hygienisches, keimarmes Umfeld schadet unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden. Desinfektionsmittel in Haushaltsreiniger, antibakterielle Seifen, keimtötende Spülmittel – unsere Umgebung wird zunehmend steriler. Doch unser Körper benötigt die regelmäßige Auseinandersetzung mit Keimen, um das Immunsystem auf Trab zu halten. Je hygienischer die Umgebung, desto häufiger treten zum Beispiel Allergien oder Asthma auf und desto eintöniger und damit schwächer ist unsere Darmflora. Auch unsere Darmbakterien freuen sich über ein bisschen Schmutz, denn der eine oder andere Keim, den wir durch eine nicht allzu hygienische Lebensweise aufnehmen, siedelt sich dann dauerhaft im Darm an und unterstützt die Keime vor Ort bei ihrer Arbeit.

7. Mikrobiom-Darm-verbessern-Tipp: Lebe antientzündlich

Entzündungen werden mit zahlreichen Krankheiten in Verbindung gebracht – von Übergewicht bis hin zu Depressionen und Demenz. Eine erhöhte Entzündungsbereitschaft kann vom Darm ausgehen – oder auch von hier aus gestoppt werden – je nach Zusammensetzung der Darmbakterien. Versuche, über Deine Ernährung und den Lebensstil Entzündungen im Körper zu minimieren. Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sowie mit pflanzlichen Schutzstoffen senkt den Entzündungsstress im Körper.

Willst Du Dein Mikrobiom und Darm verbessern, bieten sich Dir also eine Vielzahl an Möglichkeiten. Sinnvoll ist es zunächst immer, dass eigene Mikrobiom analysieren zu lassen. Die so aufgedeckten Defizite geben Dir einen Anhaltspunkt, welcher der oben genannten 7 Mikrobiom-Darm-verbessern-Tipps sich für Dich am besten eignen um Dein gesundes Mikrobiom zu fördern und zu erhalten.

Mikrobiom aufbauen – Wie Du Deine Mikrobiomvielfalt förderst und gesund hältst

Du willst Dein Mikrobiom aufbauen, aber weißt nicht wie? In diesem gesund leben Blog Artikel haben wir die neuesten und wichtigsten Erkenntnisse aus Studien und Ratgebern für Dich zusammengefasst. Erfahre kompakt und gebündelt, was Dir dabei hilft, Dein Mikrobiom aufzubauen und wie Du eine gesunde Mikrobiomvielfalt einfach von zuhause fördern kannst.

Mikrobiom aufbauen: Was mögen meine Bakterien?

Die 100 Billionen Mikroorganismen in Deinem Darm sind sehr flexible Geschöpfe. Vor allem die Bakterien verfügen über eine enorme Anpassungsfähigkeit. Und das kannst Du für Deine Zwecke nutzen. Und gezielt Dein Mikrobiom aufbauen.

Besonders rasch spricht Dein Mikrobiom auf eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten an. Heißt, mit ein paar kleinen Tricks, kannst Du Dein **Mikrobiom aufbauen** – schnell und einfach. Wie sich die Mikroorganismen im Darm zusammensetzen, lässt sich mit Hilfe so genannter „Mikrobiomanalysen“ testen. Diese untersuchen, welche Bakterienstämme in welcher Zahl im Darm vorhanden sind. Und mit Hilfe solcher Stuhltests lassen sich sehr viele Informationen darüber gewinnen, was den Mikroorganismen im Darm schadet und was ihnen guttut und wie sich gezielt Dein Mikrobiom aufbauen lässt. So konnte man auch feststellen, dass sich bereits innerhalb von nur 24 Stunden die Bakterienzusammensetzung messbar verändert, wenn ein Fleischliebhaber plötzlich überwiegend zu Obst, Gemüse und Getreide greift. Umgekehrt funktioniert das übrigens ebenfalls.

Mikrobiom aufbauen: Das „Essperiment“

Jede Veränderung des Ernährungsverhalten beeinflusst auch die Zusammensetzung des Mikrobioms deutlich. Nahrungsmittel beeinflussen die Vielfalt der Bakterienlandschaft, das Verhältnis der einzelnen Bakterien zueinander sowie die von ihnen produzierten Stoffwechselprodukte. Das belegen zahlreiche Studien. Eine davon wurde von einem Team der Universität Pittsburgh durchgeführt. Die Forscher baten Afrikaner, welche die traditionelle afrikanische Kost bevorzugten, für 14 Tage ihre Ernährungsweise mit Afroamerikanern zu tauschen, die sich mit typischem US-Food ernährten. Während die Afrikaner nun fetthaltiges, eiweißreiches und ballaststoffarmes Essen mit Pommes, Hamburgern, Würstchen und Pfannkuchen vorgesetzt bekamen, kochten die Afroamerikaner in den USA zwei Wochen lang nach traditionellen afrikanischen Rezepten. Deren Essen war fettarm mit vielen Ballaststoffen und bestand aus Mais, Hirse, Hülsenfrüchten und etwas magerem Fleisch.

Das Team der Wissenschaftler untersuchte vor und nach dem „Essperiment“ die Zusammensetzung der Darmbakterien und bestimmte Marker für Darmkrebs in der Darmschleimhaut. Jeder der 40 Studienteilnehmer stimmte zu, sich vor und nach den Analysen einer Darmspiegelung zu unterziehen und Stuhlproben abzugeben. Auffallend war schon bei der ersten Darmspiegelung, dass bei fast jedem zweiten Afroamerikaner Darmpolypen, aus denen Darmkrebs entstehen kann, entdeckt wurden, aber bei keinem Afrikaner. Gleichzeitig fand man in der Darmschleimhaut der Amerikaner viel häufiger einen Marker, der auf Entzündungen hindeutet. Auch das Mikrobiom war unterschiedlich: Im Darm der Afrikaner hatten vor allem Buttersäure bildende Keime das Sagen. Buttersäure ist ein wichtiges, entzündungshemmendes Stoffwechselprodukt, das nur von einer gesunden Darmflora in ausreichender Menge

<https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/mikrobiom-aufbauen.html>



Ballaststoffreich essen – die Darmflora positiv beeinflussen

Warum ist es so wichtig, die Darmflora durch Präbiotika zu verbessern?

Ein vielfältiges Mikrobiom ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesamtgesundheit. Es verbessert unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, hält die Gefäße elastisch, die grauen Zellen rege und verzögert den Alterungsprozess. Die richtigen Darmbakterien verbessern bei Sportlern die Ausdauer, machen uns stressresistenter und senken das Risiko für Depressionen. Und die Mikroorganismen im Verdauungstrakt unterstützen auch eine Gewichtsreduktion und beeinflussen Blutzucker und Cholesterinwerte.

Einen Teil der gesunden Darmbakterien können wir mit Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln aufnehmen. Doch die meisten wichtigen Mikroorganismen lassen sich so nicht zuführen. Sie sind auf eine ausreichende Zufuhr von Präbiotika angewiesen, um sich gut entwickeln zu können. Die Wirkungen der unverdaulichen Ballaststoffe sind inzwischen sehr gut untersucht. Im Rahmen von Studien hat man die Präbiotikazufuhr variiert, wodurch sich die Zusammensetzung der Darmflora innerhalb weniger Tage messbar veränderte. Wer hingegen langfristig auf ballaststoffarmes Essen setzt, reduziert dadurch die so wichtige Artenvielfalt im Verdauungstrakt.

Was kannst Du von präbiotischen Ballaststoffen erwarten?

- Präbiotische Ballaststoffe, die in dem präbiotischen

Fitnessbrot reichlich enthalten sind, fördern eine gesunde Darmflora.

- Präbiotika machen länger satt. Weil die Pflanzenfasern im Darm aufquellen und so dem Körper vorgaukeln, wir hätten sehr viel gegessen, bleibst Du vor Heißhunger-Attacken verschont. Abnehmen fällt mit Ballaststoffen leichter.
- Präbiotische Ballaststoffe regen die Darm-Tätigkeit an und sorgen dadurch für eine gute Verdauung. Darm-trägheit hat keine Chance.
- Eine ballaststoffreiche Ernährung wirkt sich positiv auf unseren Cholesterin- und Blutzuckerspiegel aus.

Wie viele Ballaststoffe sind täglich notwendig?

Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, besser noch etwas mehr, sollte jeder von uns täglich mit der Nahrung zuführen. Von diesem Ziel sind die meisten Menschen aber noch deutlich entfernt: Im Durchschnitt nehmen wir laut der Nationalen Verzehrstudie nur rund 20 Gramm zu uns. Zwei Drittel der Männer und drei Viertel der Frauen erreichen die magische 30-Gramm-Grenze nicht.

Zu den [ballaststoffreichsten Lebensmitteln](#) zählen Kerne wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Samen (Flohsamen, Chiasamen, Leinsamen, Sesam), Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Kleie- und Schrot, Getreideflocken (Haferflocken) sowie Vollkornmehl.

<https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/ballaststoffreich-essen.html>

produziert werden kann. Doch 14 Tage westliches Fast-Food hinterließ auch im Darm der Afrikaner Spuren: Die Buttersäureproduktion der Bakterien ging um die Hälfte zurück. Die Amerikaner hingegen profitierten von der 14-tägigen „Afrikanisierung“ ihrer Kost: 2,5-mal mehr Buttersäure, dafür weniger Entzündungsmarker waren das Ergebnis.

Mikrobiom aufbauen: Verbessere Dein Mikrobiom mit Präbiotika

Wie es in Deinem Darm aussieht, ob Du über eine vielfältige und blühende Bakterienlandschaft verfügst oder mit Deinem Lebensstil eher eine eintönige Monokultur heranzüchtest, hast Du demnach zu einem großen Teil selbst in der Hand. Da Vielfalt ein ganz wichtiges Kriterium eines gesunden Mikrobioms ist, solltest Du – ganz banal – zunächst mal so abwechslungsreich wie möglich essen. Jede einseitige Ernährung führt ansonsten auch zu einem einseitigen

Mikrobiom. Bekannt ist, dass die typische westliche Ernährungsweise mit viel tierischem Fett und Eiweiß und wenigen pflanzlichen Ballaststoffe den Artenreichtum der Darmkeime verringert. Dadurch können sich Bakterien vermehren, die Krankheiten wie Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Depressionen, Übergewicht oder Autoimmunerkrankungen verursachen. Aber auch Ernährungsformen, die gemeinhin als gesund gelten, wie zum Beispiel die Low Carb Diät, können auf Dauer zu einer Verarmung des Mikrobioms. Der Grund: Viele Bakterien sind auf komplexe Kohlenhydrate angewiesen und benötigen auch Stärke aus Kartoffeln, Haferflocken oder Reis. Verzichtet man auf dieses „Bakterienfutter“, dann verkümmern die Arten, die sich davon normalerweise ernähren.

Je konsequenter Du eine Ernährungsweise durchhältst, desto tiefgreifendere Veränderungen des Mikrobioms lassen sich nachweisen – im Positiven wie im Negativen.

So baust Du Dein Mikrobiom gezielt auf

Grundvoraussetzung ist eine darmfreundliche Ernährung. Das Essen auf Deinem Teller sollten deshalb auch Deine Bakterien lieben.

Eine darmfreundliche Ernährung

- ist ballaststoffreich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zuzuführen. Im Schnitt nehmen wir nur etwa 20 Gramm zu uns. Hier kannst Du möglicherweise noch nachbessern
- enthält vor allem präbiotische Ballaststoffe. Diese sind besonders wichtig für die Entwicklung einer gesunden Darmflora
- liefert **probiotische Bakterien**. Diese sind enthalten in fermentierten Milch- und Non-Milk-Produkten sowie in fermentiertem Gemüse. Probiotische Bakterien, vor allem Milchsäurebakterien **stärken Dein Mikrobiom**. Du kannst diese auch gezielt mit Hilfe hochdosierter Nahrungsergänzungsmittel zuführen
- besitzt einen hohen Anteil an Polyphenolen. **Polyphenole** sind Pflanzenstoffe, die wir in intensiv gefärbten Obst- und Gemüsesorten wie Heidelbeeren, Grünkohl, Tee, Wildkräutern und Gewürzen finden. Diese sorgen für Balance im Darm, denn sie können das **Wachstum unerwünschter Bakterien einschränken und gesunde Mikroorganismen fördern**
- muss nicht einseitig sein. Kaffee, Espresso, grüner und schwarzer Tee, dunkle Schokolade oder Rotwein enthalten unter anderem viele Polyphenole und unterstützen dadurch die gesunde Entwicklung Deiner Darmflora
- sollte möglichst naturbelassen sein und soweit wie möglich auf Fertiggerichte und Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Emulgatoren oder Süßstoffe verzichten

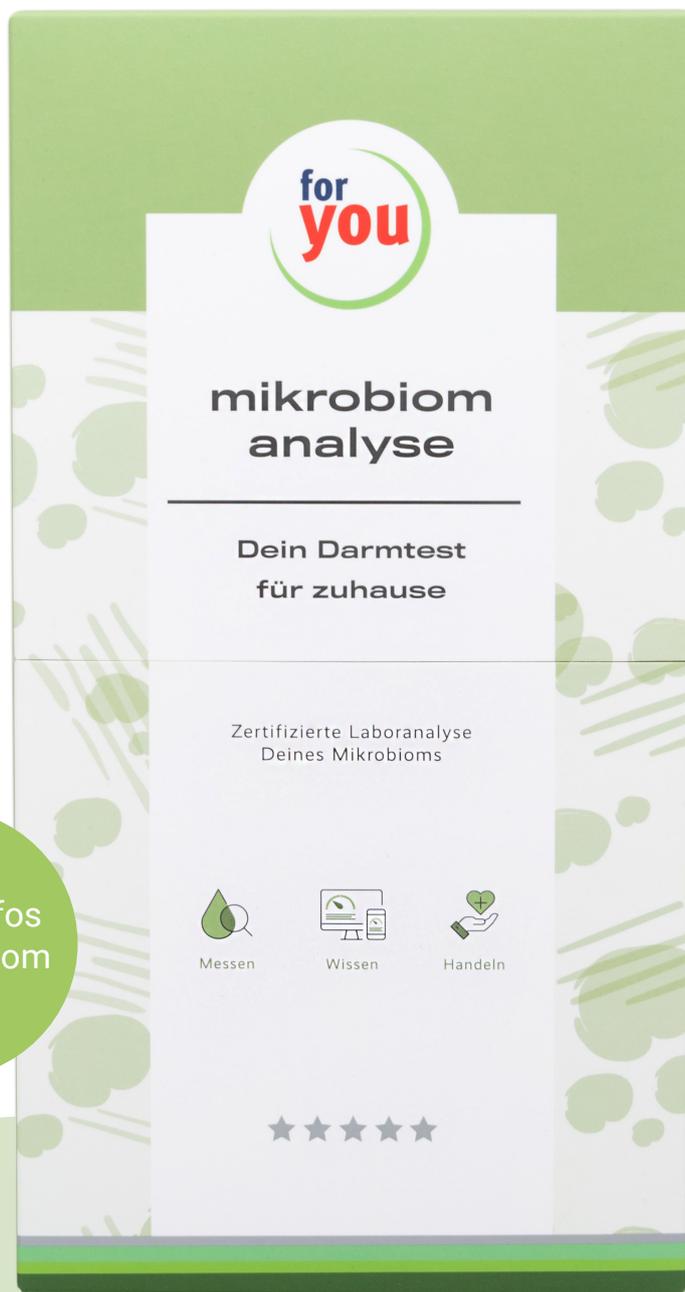
for you mikrobiom analyse



Finde mit der for you Mikrobiom Analyse als Darmtest für zuhause heraus, wie gesund Deine Darmflora ist. Der Mikrobiom Test analysiert die Mikrobiom Vielfalt, 74 wichtige Bakterien, 7 Pilze sowie Deinen Enterotyp, Stuhl pH-Wert und weitere wichtige Marker für Deine Darmgesundheit.

Das Mikrobiom hat Einfluss auf unser Immunsystem, Wohlbefinden und körperliche und geistige Gesundheit. Nur eine diverse und ausgeglichene Mikrobiomvielfalt kann ihre Aufgaben im Darm erfüllen.

Weitere Infos
zur mikrobiom
analyse



mikrobiom analyse - Inhalt



Gebrauchsanweisung



Stuhlfänger



Rücksendeumschläge



Bonbon



Transport Röhren



Röhren
Mikrobiom Analyse



Röhren pH-Wert





Wie führe ich eine for you Mikrobiom Analyse durch?

1. Test-Vorbereitung

Um Deine Darmgesundheit positiv zu beeinflussen, hast Du Dich für unseren Stuhltest für Zuhause entschieden. Herzlichen Glückwunsch! Sollte dies Dein erster Test dieser Art sein, lies bitte zuerst die ganze Anleitung aufmerksam durch und gehe dann Schritt für Schritt vor.

Wichtig:

- Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel, welche lebende Mikroorganismen enthalten, z. B. Probiotika, sollten nach Absprache mit Deinem Therapeuten 7 Tage vor dem Test abgesetzt werden. So verhinderst Du, dass Dein Ergebnis verfälscht wird.
- Iss in den Tagen vor dem Test ganz normal und behalte Deine Ernährungsgewohnheiten bei.
- Achte während des Tests darauf, dass Dein Stuhl weder mit Urin noch mit Spülwasser in Kontakt kommt. Hierfür liegt dem Set ein Stuhlfänger bei, der Dir die „Arbeit“ erleichtert. ;-)
- Führe Deine Probenentnahme idealerweise zu Wochenbeginn durch, so kommt die Probe zum richtigen Zeitpunkt im Labor an und kann zeitnah ausgewertet werden.
- Bitte lese Dir die Gebrauchsanweisung vor der Entnahme gründlich durch.

2. Probe entnehmen leicht gemacht

Nutze den beiliegenden Stuhlfänger, um Deinen Stuhl aufzufangen. So kommt er weder mit Urin noch mit Spülwasser in Kontakt. Breite den selbstklebenden Stuhlfänger auf Deiner Toilettenbrille aus und führe den Toilettengang wie gewohnt durch.

3. Röhrchen füllen

Im Anschluss nutzt Du den beigelegten Löffel, um Dein Probenmaterial in das Teströhrchen zu füllen. Achte darauf, dass das Röhrchen zu $\frac{3}{4}$ voll ist und verschließe es fest. Sollte der Stuhl eines Toilettengangs nicht ausreichend sein, bewahre das Röhrchen vorerst im Kühlschrank auf und befülle es nach dem folgenden Toilettengang weiter. Der Sammelzeitraum sollte 2 Tage nicht überschreiten.

Wichtig: Stochere so wenig wie möglich in Deinem Stuhl herum, da sonst unnötig viel Sauerstoff an die Probe gelangt, der das Ergebnis verfälschen könnte.

Jetzt hast Du es schon fast geschafft! Aktiviere Deinen Test online unter www.foryouhealth.de/testaktivieren

Gib dazu den Aktivierungscode vom Aufkleber online ein und beantworte unseren Fragebogen.

! Aktiviere den Test zeitnah nach der Probenentnahme.

6. Test zurück senden

Gib das Röhrchen mit Deiner Probe in das Rücksenderöhrchen. So ist Deine Probe optimal für den Transport gesichert. Gib das Rücksenderöhrchen anschließend in den Rücksendeumschlag und sende die Proben noch am gleichen Tag an uns zurück. Das Bonbon ist Deine Belohnung für einen erfolgreich durchgeführten Test!

Allgemeine Hinweise

- Falls Du einen Fehler bei der Probenentnahme gemacht hast, melde Dich bitte bei unserem Kundenservice
E-Mail: info@foryouhealth.de
- Achte darauf, dass Dein Stuhl bei Eingang im Labor nicht älter als **4 Tage** ist, da sonst das Ergebnis verfälscht werden könnte.

- Wichtig ist, dass Du Deine Probe nicht übers Wochenende oder kurz vor Feiertagen verschickst. Ideal ist der Versand Montag bis Donnerstag.

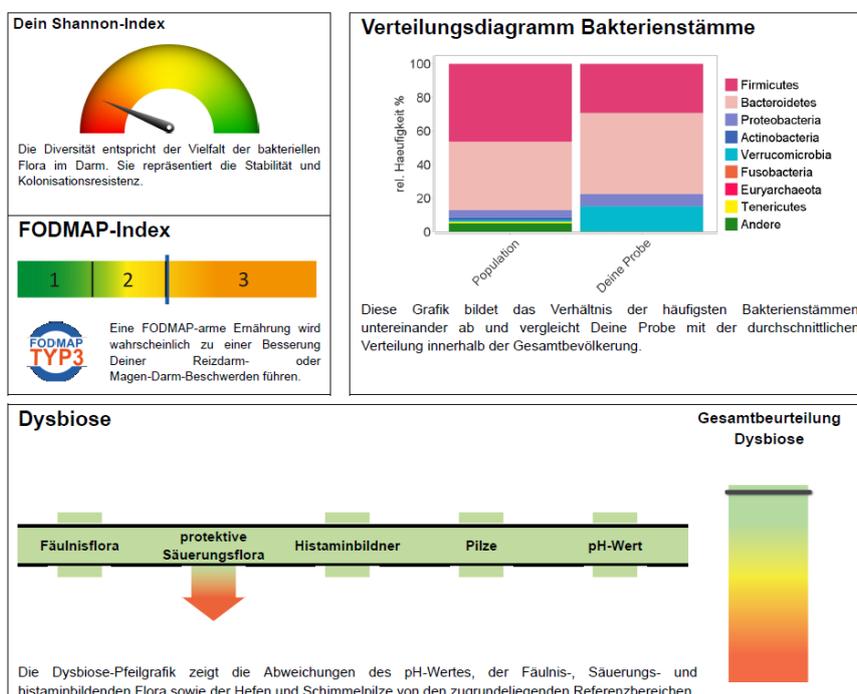
- Vergiss bitte auf keinen Fall Deinen Aktivierungscode online einzugeben. Deine Stuhlprobe wird anonymisiert ausgewertet und kann nur über den Aktivierungscode mit Dir in Verbindung gebracht werden.

- Sobald Deine Testergebnisse vorliegen, erhältst Du von uns per E-Mail Bescheid und kannst sie online in Deinem Benutzerkonto einsehen.

- Bewahre das Testkit unzugänglich für Kinder auf. Unter www.foryouhealth.de/faq findest Du Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Wie interpretiere ich mein Mikrobiom-Ergebnis? - Deine kleine Anleitung zur Selbsthilfe

Das sagt Deine Mikrobiom Analyse aus



Die Auswertung Deiner Mikrobiom Analyse beginnt mit einer Reihe von Grafiken, welche Dir oder Deinem Heilpraktiker bereits auf einen Blick verraten, wo Du gut aufgestellt bist und wo Defizite vorliegen. Dir werden folgende Graphen angezeigt:

- Dein Shannon-Index
- Dein Verteilungsdiagramm Deiner Bakterienstämme
- Dein FODMAP-Index
- Deine Dysbiose / Dein Ungleichgewicht
- Deine funktionelle Mikrobiota
- Deine bakterielle Stoffwechselaktivität
- Dein Enterotyp
- Deine mikrobiom-assoziierten Gesundheitsrisiken

All diese Grafiken geben Dir bereits eine Übersicht über die Balance oder Dysbiose Deines Mikrobioms. In den folgenden Kapitel wird dann für Dich aufgeschlüsselt, was das bedeutet und welche Darmbewohner ausschlaggebend hierfür sind.

Bioindikatoren

Bakterienstämme (Phyla)				
Firmicutes**	29,041	%		42,0 - 52,0
Bacteroidetes**	48,324	%		34,0 - 45,0
Proteobacteria**	7,367	%		4,0 - 8,8
Actinobacteria**	0,073	%		0,3 - 1,6
Verrucomicrobia**	14,881	%		0,007 - 2,4
Fusobacteria**	0,003	%		< 0,004
Cyanobacteria**	0,006	%		0,02 - 0,6
Euryarchaeota**	0,000	%		< 0,002
Tenericutes**	0,000	%		0,005 - 0,200
Funktionelle Bakteriengruppen				
Mucindegradierende Bakterien				
Akkermansia muciniphila**	3,867	%		0,003 - 2,1
Prevotella spp.**	0,007	%		0,006 - 5,1
Prevotella copri**	0,000	%		< 0,2
Mukosaprotektive Mikrobiota				
Akkermansia muciniphila**	3,867	%		0,003 - 2,1
Faecalibacterium prausnitzii**	3,397	%		1,5 - 5,2
Sulfatreduzierende Bakterien				
Bilophila wadsworthia**	0,000	%		< 0,3

Hast Du bereits einmal eine Labor-Auswertung in der Hand gehabt, wird Dir die Darstellung der Bioindikatoren bekannt vorkommen. Tabellarisch werden Dir in diesem Kapitel alle Werte angezeigt, die im Rahmen Deiner Mikrobiom-Analyse bestimmt wurden. Insgesamt sind es mehr als 100.

Die Tabelle ist so aufgebaut, dass Du zuerst den Namen des gemessenen Wertes siehst, dann Deinen eigenen Wert als Zahl und die Maßeinheit in der dieser bestimmt wurde. Für Index und Ratios wird Dir keine Maßeinheit angegeben, bei fast allen anderen Bakterien erhältst Du eine Prozentzahl. Anschließend siehst Du anhand eines farbigen Balkens, ob Du im Normbereich liegst. Am Ende wird Dir der Normbereich nochmal als Zahl ausgespielt.

Deine Werte sind in

- **Bioindikatoren**
- **Bakterienstämme**
- **Funktionelle Bakteriengruppen und**
- **Pilze**

unterteilt. Während die Indikatoren, Stämme und Pilze Dir eine Übersicht geben, werden die gemessenen Bakterien (Stämme und Unterarten) im Kapitel der Bakteriengruppen bestimmten Funktionen zugeordnet, z. B. methanbildende Bakterien oder buttersäure-produzierende Bakterien. Unter jeder Überschrift findest Du dann nochmals die Bakterien, welche für diese bestimmte Funktion relevant sind. Hierbei kann es sein, dass ein Bakterium mehrfach genannt wird, weil es in Deinem Darm unterschiedliche Funktionen besitzt. In den Kapitel Bakterienstämme und -gruppen beinhaltet die Gesamtanzahl der Werte immer 100%.

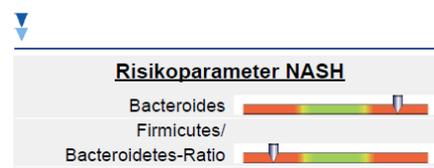
Mikrobiom-assoziierte Gesundheitsrisiken

Metabolische Erkrankungen	Reizdarmsyndrom	Entzündliche Darmerkrankungen	Autoimmunerkrankungen	Neurologische Erkrankungen
Adipositas	Reizdarm	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	Zöliakie	Depression
Diabetes mellitus Typ 2	Leaky Gut Syndrom	Kolorektales Karzinom	Rheumatoide Arthritis	Chronisches Fatigue Syndrom
Kardiovaskuläre Erkrankungen	Histaminintoleranz	Dysbiose	Psoriasis	Autism Spectrum Disorder
Nicht-alkoholische Fettleber	Nahrungsmittelunverträglichkeit	Reduzierte Kolonisationsresistenz	Allergie / Asthma	Morbus Parkinson
Alkoholische Fettleber	SIBOS	Gastrointestinale Infektanfälligkeit	Diabetes mellitus Typ 1	Morbus Alzheimer

Metabolische Erkrankungen

Nicht-alkoholische Leberverfettung (non-alcoholic steatohepatitis - NASH)

Schon lange ist bekannt, dass übermäßiger Alkoholkonsum die Leber schädigen kann. Doch auch bei völliger Abstinenz können Übergewicht, Bewegungsmangel und eine ungesunde, fett- und kohlenhydratreiche Ernährung, vor allem die Aufnahme großer Mengen Fruktose, die Entstehung einer Fettleber begünstigen. Inzwischen konnte man in zahlreichen Studien zusätzlich noch eine Verbindung zwischen Darmbakterien und der Entwicklung dieser „nicht alkoholbedingten Leberverfettung“ nachweisen. Vor allem eine starke Beeinträchtigung der Darmflora (Dysbiose) verursacht eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut für Bakterientoxine (Lipopolysaccharide (LPS)) und ruft dadurch chronische Entzündungen hervor.



Die mikrobiom-assoziierten, als mikrobiom-bedingten, Gesundheitsrisiken sind das Herzstück unserer Mikrobiom-Analyse. Hier erfährst Du mehr über Deine individuellen Krankheitsrisiken und Gesundheitschancen. Dieser Teil ist individuell anhand Deiner Analyse strukturiert. Ein grünes Feld bedeutet, „kein Risiko“, ein gelbes „Risiko“ und ein rotes Feld „erhöhtes Risiko“.

Nach der einfachen Übersichtstabelle erhältst Du zu jedem Risikofaktor, der auf Dich zutrifft, eine ausführliche Beschreibung. Ist bei Dir alles im grünen Bereich, erfolgt keine weitere Benennung.

Du siehst in der rechten Spalte, welche Bakterienverschiebungen dieses Risiko bei Dir verursachen. Die Risiken sind in unterteilt. Sollten bei Dir weitere Risiken vorliegen, werden diese im Kapitel „Sonstige Risiken benannt“.

Aber Achtung!

Ist die gesunde Balance des Mikrobioms gestört und nehmen bestimmte Bakterienstämme überhand, dann kann das Auswirkungen auf Deine Gesundheit haben. Das sollte Dir aber keine Angst machen. Veränderungen des Mikrobioms bedeuten nicht, dass diese Krankheit auch auftreten muss, aber sie erhöhen das Risiko dafür. Ähnlich ist es beispielsweise auch mit Rauchen oder Übergewicht. Beide stellen Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen dar, aber nicht jeder Raucher oder jeder Übergewichtige erkrankt auch zwangsläufig an Herzinfarkt oder Bluthochdruck. Nutze dieses Wissen, um Deine Ernährung anzupassen und die Balance Deines Mikrobioms wieder herzustellen – bevor aus dem Risiko eine Krankheit wird und Dein Darm leidet.

Für ein Erklärungs-video klicke [hier](#)

Wie lässt sich eine gesunde Darmflora aufbauen?

Wie lässt sich eine gesunde Darmflora aufbauen und erhalten?

Die Bakteriengemeinschaft im Darm ist das komplexeste Ökosystem, das wir kennen. Man schätzt, dass nur rund 10 Prozent der Mikrobiomzusammensetzung von genetischen Faktoren bestimmt wird, den Rest kannst Du selbst beeinflussen. Wie gut oder schlecht Dein Mikrobiom aufgestellt ist, hängt zum größten Teil von Deinem Lebensstil und Umweltfaktoren, denen Du ausgesetzt bist, ab. Deine Ernährung spielt dabei eine besonders wichtige Rolle, aber auch Bewegung, Stressbelastung, Medikamente und andere Faktoren sind von Bedeutung. Denn gesundheitsfördernde Mikroorganismen müssen sich gegen weniger erwünschte Keime im Darm behaupten und dazu brauchen sie Kraft und Durchsetzungsvermögen und auch Deine Unterstützung. Überprüfe mal Deine Ernährung. Das, was Du isst (oder nicht isst), beeinflusst die Zusammensetzung Deiner Darmflora enorm. Deshalb haben Vegetarier andere Bakterien im Verdauungstrakt als Fleischfans, Kuchentanten züchten andere Keime als Rohkostler. Du hast es also zu einem gewissen Teil selbst in der Hand, Dir eine gesunde Darmflora heranzuzüchten.

Ein wichtiges Merkmal eines gesunden Mikrobioms ist die Vielfalt (Diversität). Je mehr unterschiedliche Mikroorganismen im Darm leben, desto besser ist das für Deine Gesundheit. Über die Ernährung kannst Du Einfluss auf diese Vielfalt nehmen. Etwas vereinfacht könnte man sagen: Wenn Du eine vielfältige Darmflora haben möchtest, dann solltest Du vielfältig und ballaststoffreich essen. Im Umkehrschluss lässt sich aber daraus auch ableiten, dass Du für eine dauerhafte Stabilisierung Deiner Darmflora Ernährungsfehler und andere, ungünstige Lebensumstände soweit wie möglich beseitigst. Eine wirksame Mikrobiomtherapie basiert auf einer möglichst dauerhaften Umstellung Deiner Ernährung und – wenn notwendig – auf der gezielten Zufuhr passender probiotischer Bakterien, präbiotischer Ballaststoffe und sekundärer Pflanzenstoffe.

Gute Präbiotika, die ein gesundes und vielfältiges Mikrobiom begünstigen, sind zum Beispiel:

- ▶ Flohsamenschalen
- ▶ Resistente Stärke (z.B. Dextrin)
- ▶ Leinsamen
- ▶ Akazienfaser
- ▶ Weizenkleie
- ▶ Inulin
- ▶ Pektin
- ▶ Vollkornhirse
- ▶ Buchweizen
- ▶ Erdmandeln
- ▶ Baobab (afrik. Affenbrotbaum)

Die Bakteriengemeinschaft im Darm ist das komplexeste Ökosystem, das wir kennen. Man schätzt, dass nur rund 10 Prozent der Mikrobiomzusammensetzung von genetischen Faktoren bestimmt wird, den Rest kannst Du selbst beeinflussen. Wie gut oder schlecht Dein Mikrobiom aufgestellt ist, hängt zum größten Teil von Deinem Lebensstil und Umweltfaktoren, denen Du ausgesetzt bist, ab. Deine Ernährung spielt dabei eine besonders wichtige Rolle, aber auch Bewegung, Stressbelastung, Medikamente und andere Faktoren sind von Bedeutung.

In diesem Kapitel erhältst Du wertvolle Informationen zu Präbiotika, Probiotika, sekundären Pflanzenstoffen und ganz allgemein einer darmfreundlichen Ernährung. Nutze dieses Wissen, um Deine Darmgesundheit positiv zu beeinflussen.

darmflora komplex



Geschmacksneutrales Pulver mit löslichen pflanzlichen Ballaststoffen, Lactobacillen und Bifidobakterien.

Hochdosiert:

- 11 wirkungsvolle Bakterienstämme
- 22 Milliarden probiotische Bakterien
- 2 Arten von präbiotischen Ballaststoffen: resistentes Dextrin aus Mais und Akazienfasern fördern eine gesunde Darmflora.

weitere Informationen unter:

<https://www.foryouhealth.de/for-you-darmflora-komplex.html>

Inhaltsstoffe:

Geschmacksneutrales Pulver mit löslichen pflanzlichen Ballaststoffen, Lactobacillen und Bifidobakterien.

Zubereitung:

Pro Portion 5 g Pulver (= 1 Messlöffel) in etwas Wasser einrühren.

Anwendung:

Morgens nüchtern oder abends vor dem Schlafengehen in ein halbes Glas Wasser einrühren und gleich trinken. 1 Portion (5 g) täglich nehmen.

präbio brot



Hafervollkornbrot mit Flohsamenschalen, Apfelfasern und Chiasamen. Reich an Ballaststoffen für den Darm und eiweißhaltig.

- Saftiges und leicht bekömmliches Brot, sättigt und schmeckt.
- Ohne künstliche Zusätze, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe.
- Bereits verzehrfertig und lange haltbar durch patentierte Verpackung.
- Schonende Herstellung in Handarbeit von einer Meisterbäckerei.
- 80% mehr Ballaststoffe als Brot aus Weizen.
- Hoher Anteil präbiotischer Ballaststoffe.
- 50% weniger Kohlenhydrate als Brote aus Weizen.

weitere Informationen unter:

<https://www.foryouhealth.de/for-you-praebio-brot.html>

Inhaltsstoffe:

Hafervollkornbrot mit Flohsamenschalen, Apfelfasern und Chiasamen. Reich an Ballaststoffen für den Darm und eiweißhaltig.

Anwendung:

Verzehrbereit und genießen ohne Aufbacken oder Auftauen.

präbio ballaststoffe



Geschmacksneutrales Pulver mit sehr hohem Gehalt an löslichen pflanzlichen Ballaststoffen. Enthält die eingetragenen Markenrohstoffe Fibregum™ aus der Akazienfaser aus ökologischem Landbau und Fibersol®-2 resistentes Dextrin aus Mais.

weitere Informationen unter:

<https://www.foryouhealth.de/for-you-praebio-ballaststoffe.html>

Inhaltsstoffe:

64% lösliche Ballaststoffe aus Akazien (Fibregum™) (aus ökologischem Landbau), 36% resistentes Dextrin aus Mais (Fibersol®-2).

Zubereitung:

Pro Portion 7 g Pulver (= 1 Messlöffel) in 200 ml Wasser, Saft oder Tee einrühren.

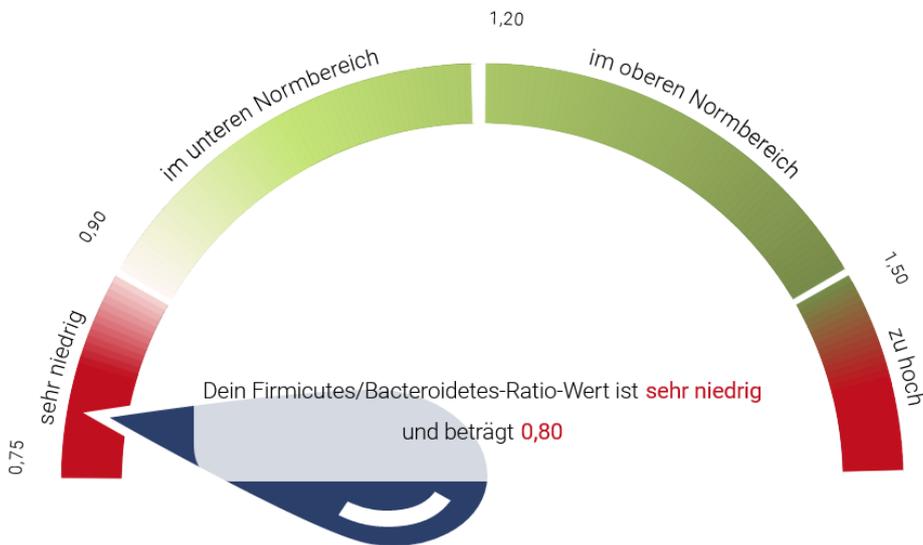
Anwendung:

2 Portionen pro Tag nehmen. Empfehlenswert ist es, das Produkt eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit zu trinken.

Neben Empfehlungen, wie Du Deinen Alltag verändern kannst, um Dein Mikrobiom positiv zu beeinflussen, erhältst Du am Ende der Auswertung eine Reihe von for you Nahrungsergänzungsmitteln, welche Dich auf einem Weg zu einem ausbalancierten Mikrobiom unterstützen. Die Empfehlungen werden hierbei gemäß Deiner Ergebnisse gegeben.

Du erfährst mehr zum Produkt, den Inhaltsstoffen, der Einnahmezeit und erhältst zusätzlich einen Link zur online Produktseite.

Deine Ergebnisdarstellung

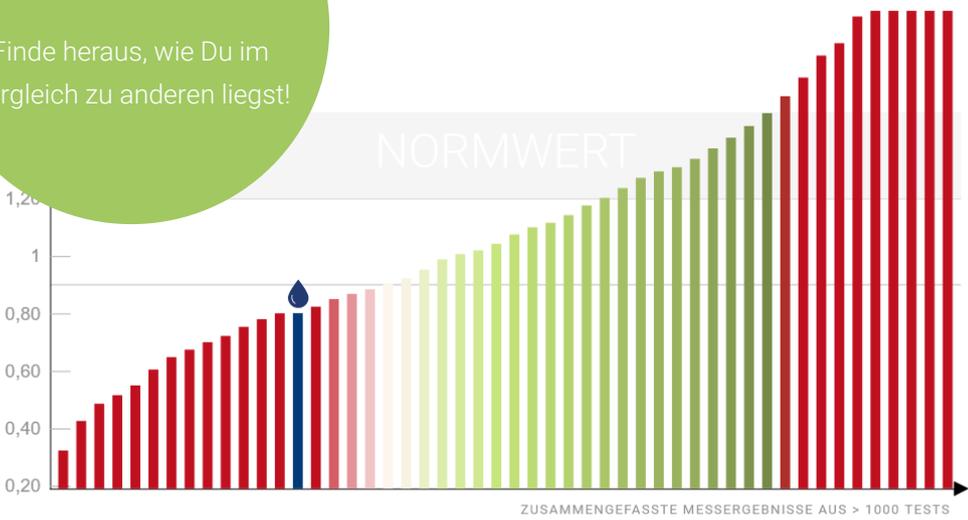


Dein persönlicher Darmgesundheits-Tacho

Finde heraus, ob Dein Wert im Normbereich liegt!

Dein persönlicher G-Dax

Finde heraus, wie Du im Vergleich zu anderen liegst!



- Diagramm filtern**
- Geschlecht ▼
 - Ernährung ▼
 - Gesundheitszustand ▼
 - Sport pro Woche ▼
 - Alkohol pro Woche ▼
 - Rauchen ▼
 - Alter ▼
 - Zeit in der Sonne ▼

G-Dax

Der for you G-Dax (Gesundheits-Dax) zeigt Dir Dein Testergebnis im Vergleich zu anderen Gesundheits-Tunern. An der Farbe der Balken erkennst Du den Normbereich. Nutze nach Belieben die Filtermöglichkeiten und vergleiche Dich mit Menschen mit einem ähnlichen Lebensstil.

Übersicht

Ratios

Wert gemessen	Dein Wert	Oberer Normbereich	Dein Ergebnis
Quotient Mucindegredation Details	1398.5	80.45 - 160	zu hoch

Actinobacteria

Wert gemessen	Dein Wert	Oberer Normbereich	Dein Ergebnis
Bifidobacterium animalis Details	0.162 %	0.001 - 0.002 %	im Normbereich
Bifidobacterium longum Details	0 %	0.1515 - 0.3 %	sehr niedrig
Collinsella aerofaciens Details	0.001 %	0.315 - 0.6 %	sehr niedrig

[Alle Biomarker anzeigen](#) ▾

Bacteroidetes

Wert gemessen	Dein Wert	Oberer Normbereich	Dein Ergebnis
Bacteroides thetaiotaomicron Details	7.596 %	0.65 - 1.1 %	zu hoch
Bacteroides uniformis Details	0.002 %	1.7 - 2.9 %	sehr niedrig

for you mikrobiom analyse - Gemessene Werte

Stuhl pH-Wert
Intestinales Mikrobiom:
Diversität:
Diversität gesamt
Biodiversität (Shannon Index)
Stamm
Spezies
Stämme:
Actinobacteria
Bacteroidetes
Cyanobacteria
Euryarchaeota
Firmicutes
Fusobacteria
Proteobacteria
Tenericutes
Verrucomicrobia
Ratios:
Prevotella spp./Bacteroides spp.-Ratio
Firmicutes/Bacteroidetes-Ratio
Quotient Mucindegradation
Acetat - und Propionatproduktion
Butyratproduktion
Laktatproduktion
Mucindegradation
LPS-tragende Bakterien
Actinobacteria:
Bifidobacterium spp.
Bifidobacterium adolescentis
Bifidobacterium animalis
Bifidobacterium longum

Collinsella aerofaciens
Eggerthella spp.
Rothia spp.
Bacteroidetes:
Alistipes spp.
Bacteroides spp.
Bacteroides thetaiotaomicron
Bacteroides uniformis
Bacteroides vulgatus
Odoribacter spp.
Parabacteroides spp.
Prevotella spp.
Prevotella copri
Rikenella spp.
Euryarchaeota:
Methanobacteria
Methanobrevibacter spp.
Methanobrevibacter smithii
Firmicutes:
Anaerotruncus colihominis
Blautia hansenii
Butyrivibrio crossotus
Clostridium spp.
Clostridium difficile
Clostridium scindens
Coprococcus spp.
Dialister spp.
Dorea spp.
Enterococcus spp.
Eubacterium spp.
Faecalibacterium prausnitzii

Flavonifractor plautii
Fusibacter spp.
Lachnospira spp.
Lactobacillus spp.
Lactococcus spp.
Oscillibacter spp.
Oscillospira spp.
Pseudobutyrvibrio spp.
Pseudoflavonifractor spp.
Roseburia spp.
Ruminococcus spp.
Ruminococcus torques
Staphylococcus spp.
Streptococcus spp.
Streptococcus thermophilus
Veillonella spp.
Fusobacteria:
Fusobacterium spp.
Fusobacterium nucleatum
Proteobacteria:
Bilophila wadsworthia
Citrobacter spp.
Desulfobacter spp.
Desulfovibrio spp.
Desulfovibrio piger
Desulfuromonas spp.
Enterobacter spp.
Escherichia spp.
Escherichia coli
Hafnia alveii
Klebsiella spp.

Oxalobacter formigenes
Proteus spp.
Providencia spp.
Pseudomonas spp.
Serratia spp.
Sutterella spp.
Verrucomicrobia:
Akkermansia muciniphila
Anaerotruncus spp.
Pilze:
Candida spp.
Candida albicans
Geotrichum candidum
Saccharomyces cerevisiae
Aspergillus fumigatus
Aspergillus niger
Schimmelpilze
Milchsäurebakterien:
Bifidobacterium dentium
Lactobacillus brevis
Lactobacillus paracasei
Lactobacillus plantarum

RTL Punkt 12 proudly presents for you mikrobiom analyse



Entdecke eine spannende Mini-Doku über Darmgesundheit. Reporterin Barbara erkennt dank der for you Mikrobiom Analyse Schwachstellen und beseitigt sie.

Rollt den roten Teppich aus! Unsere Mikrobiom Analyse hat es in die 12 Uhr Nachrichten von RTL geschafft. Ein bisschen stolz sind wir ja schon. Und auch wenn man die Verpackung nie zu Gesicht bekommt, so spricht der Ergebnisbericht doch klare Worte. Du möchtest wissen, worum es genau geht, warum Professor Dr. Axt-Gadermann eine wichtige Rolle spielt und wie es auch der for you darmflora komplex und das for you darmflora slimbiotika zu ein bisschen Sendezeit geschafft haben? Dann lies gerne weiter.

RTL-Doku „Selbstversuch: Drei Lebensmittel gegen Reizdarm - was ist dran?“

Mit Lebensmitteln den Reizdarm in den Griff bekommen - so das Ziel der RTL-Reporterin Barbara in der im August 2022 ausgestrahlten RTL Punkt12 Doku „Selbstversuch: Drei Lebensmittel gegen Reizdarm - was ist dran?“ Unterstützt

wird sie bei diesem Vorhaben mit Wissen und Tipps von Mikrobiom-Expertin Professor Dr. Michaela Axt-Gadermann. Unsere persönlichen Lieblingsdarsteller der Doku: for you mikrobiom analyse, for you darmflora komplex und for you slimbiotika. Entdecke selbst, wie gut sie ihre Rollen einnehmen!

Jetzt Video ansehen!



Die Doku kurz zusammengefasst:

Reporterin Barbara vermutet bei sich einen Reizdarm und zieht Mikrobiom Expertin Michaela Axt-Gadermann zu Rat. Um zu verstehen, wieso bestimmte Symptome überhaupt vorliegen, lässt Barbara ihre Darmflora mithilfe der [for you mikrobiom analyse](#) untersuchen. Nicht alle Werte sind im guten Bereich, sodass Handlungsbedarf entsteht. Barbara versucht die Defizite in den kommenden Monaten durch eine Ernährungsumstellung zu optimieren. Teilweise gelingt ihr dies sehr gut. Als einige ihrer Werte trotz der Lebensmittel im roten Bereich bleiben, greift sie auf Nahrungsergänzungsmittel zurück.

Spoiler: Die for you Liebhaber unter Euch erkennen natürlich sofort, was da für zwei Döschen auf dem Tisch stehen.

Sagt Hallo zum [for you darmflora komplex](#) und dem [for you darmflora slimbiotika](#). Sehen nicht auch die beiden toll aus bei ihrem ersten TV-Auftritt?

Uns freut besonders das Ergebnis der Doku: Nach einem Testzeitraum von 3 Monaten - inkl. Ernährungsumstellung und Einnahme von for you Darmflora Pulvern – zeigt eine weitere [for you mikrobiom analyse](#): Barbara konnte ihr Mikrobiom und die Vielfalt ihrer Darmflora verbessern. Da bleibt uns nur zu sagen: Herzlichen Glückwunsch zum Erfolg, Barbara.

Möchtest auch Du Dich auf Deine persönliche Reise zu einem gesunden Mikrobiom machen und den Erfolg von Barbara am eigenen Körper erleben? Dann geht's hier zur [for you mikrobiom analyse](#).



Die wichtigsten Biomarker

Bacteroides spp.

Unter dem Begriff Bacteroides werden verschiedene eng verwandte Bakteriengattungen, nämlich Bacteroides, Prevotella und Porphyromonas, zusammengefasst. Diese gehörten früher alle zur Gattung Bacteroides, wurden aber im Laufe der Zeit neu sortiert. Der Einfachheit halber wird aber in der klinischen Diagnostik die ursprüngliche Bezeichnung beibehalten. Bacteroides gedeihen ausschließlich ohne Sauerstoff (anaerob) und kommen nur bei Warmblütern vor. Dort dienen Sie als Statthalter, das heißt sie nehmen Fremdkeimen den Platz zum Leben und verhindern, dass diese sich ausbreiten.

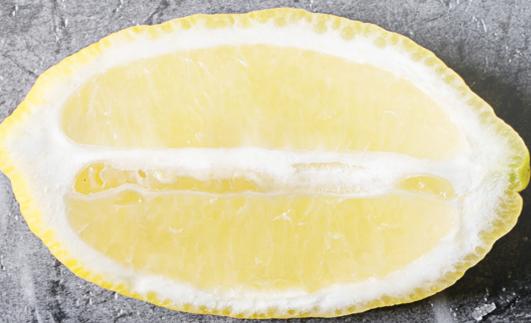
Firmicutes

Firmicuten können mehr Energie aus unserem Essen ziehen, als andere Keime. Sie sind sogar in der Lage, unverdaubare Nahrungsbestandteile in Kohlenhydrate und Fette zu verwandeln. Diese werden dann als zusätzliche Kalorien in den Körper geschleust.



Rezepte

Gesund & lecker



Zucchini-Karotten Puffer mit Wild- kräuter Quark

Das brauchst Du dafür:

Zutaten für die Puffer:

1 Zucchini, 2 Karotten, 2 Eier, 2 EL Vollkornmehl oder Mandelmehl (als Keto Variante), 3 EL Parmesan, Pfeffer, Paprikapulver, [for you wildkräuter bio](#), Kokosöl für die Pfanne

Zubereitung

1. Zucchini und Karotten reiben. Mit den 2 Eiern, dem Parmesan, dem Mehl und den Gewürzen verrühren..
2. In einer beschichteten Pfanne und 1 TL Kokosöl aus je 2 EL Masse, kleine Puffer braten.
3. Mit etwas Salz (Salz auf jeden Fall danach, da die Masse ansonsten sehr viel Wasser zieht) bestreuen.
4. Bis alle Puffer fertig sind, im Ofen warmhalten.

Zutaten für den Wildkräuterquark:

125 g Magerquark, 125 g Griechischer Joghurt, 3 EL Mineralwasser, 1 EL Olivenöl, 1 EL heller Balsamico Essig, Etwas Salz und Pfeffer, 1-2 TL [for you wildkräuter bio](#)

Alle Zutaten mit einem Schneebesen glattrühren und zu den heißen Puffern servieren.



Asiatisches Lachsfilet mit grünem Spargel

Das brauchst Du dafür:

Zutaten (für 2 Personen):

300 g Lachsfilet, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (10 g), 2 EL Zitronensaft, 1 EL Sojasoße, 100 g Vollkornreis, Salz und Pfeffer, 250 g Pak Choi, 400 g grüner Spargel (oder Möhren), 2 EL Rapsöl, 1 TL Sesamsamen, 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 2 Stücke schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Den Zitronensaft und die Sojasoße unterrühren und den Fisch damit bepinseln. 10 Minuten durchziehen lassen.
2. Den Reis in gesalzenen Wasser nach Packungsanweisung kochen.
3. Den Pak Choi putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Das Gemüse in 1 EL heißem Öl etwa 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Fisch in einer beschichteten Pfanne im restlichen heißen Öl von jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Mit Sesam bestreuen.
5. Den Reis abgießen und die Petersilie untermischen. Mit dem Lachs und dem Gemüse anrichten.



Quelle: <https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/asiatisches-lachsfilet-mit-gruenen-spargel.html>

Beeren-Smoothie mit Haferflocken

Das brauchst Du dafür:

Zutaten (für 2 Personen):

300 g tiefgefrorene gemischte Beeren, 30 g Haferflocken, 1 TL Rapsöl, 20 g getrocknete Cranberrys, 500 g Kefir, 1 EL [for you darmflora komplex](#), 2 TL Ahornsirup

Zubereitung

1. Die Beeren auftauen lassen. Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl anrösten.
2. Sowohl die frischen Beeren als auch die Cranberrys mit dem Kefir in einen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Hälfte der Haferflocken dazugeben und unterschlagen. Mit Ahornsirup abschmecken und mit den restlichen Haferflocken bestreuen.



Wildkräuter- Erdbeer-Salat

Im Sommer finden wir im Wald ganz besondere wilde Köstlichkeiten. Die kleinen roten Früchte der Wald-Erdbeere leuchten am Wegesrand und an Böschungen, bevorzugt an sonnigen Standorten. Aber nicht nur auf den Lichtungen des Waldes, auch in Gärten, beispielsweise auf etwas verwilderten Rasenflächen und am Gehölzrand breiten sie sich gerne aus. Nährstoffreicher, durchlässiger Boden kommt den Wald-Erdbeeren entgegen, die gerne auch Ausläufer bilden und so zum hübschen, wilden Bodendeckern avancieren können. Und spätestens dann findet man genug davon, um sie für einen köstlichen Salat zu nutzen.

Das brauchst Du dafür:

Zutaten (für 2 Personen):

- 3 Handvoll milde Kräuter wie Franzosenkraut, Vogelmiere, Veilchenblätter und junge Triebe vom Labkraut
- 1 Handvoll mit jeweils einigen jungen Blättern von Löwenzahn, Gundermann, Dost und Wald-Erdbeere
- 2 Handvoll Wald-Erdbeeren
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Öl
- nach Geschmack Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kräuter klein zupfen. Ein Drittel der Erdbeeren mit einer Gabel zerdrücken und mit Apfelessig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

2. Die Mischung durch ein feines Sieb streichen.

3. Die Kräuter auf Tellern anrichten und die Erdbeervinaigrette darübergeben. Mit den restlichen Erdbeeren dekorieren.



Vegane Zucchini-Tempeh-Pfanne

Pflanzliche Ernährung ist besonders für unseren Darm gut, da sie uns mit wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen versorgt. Diese Nährstoffe werden für viele Stoffwechselfvorgänge im Körper verwendet, sie sind aber auch essenzielle Baustoffe für das darmeigene Immunsystem. Diese vegane Zucchini-Tempeh-Pfanne liefert Dir genau das alles - und Genuss obendrein!

Das brauchst Du dafür:

Zutaten (für 3 Portionen):

150 g Buchweizen, 1 Zucchini, 1 kleiner Brokkoli, 150 g Tempeh, 150 ml Gemüsebrühe, 150 ml Soja-Sahne, 1 TL Rapsöl, 1 TL Majoran, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Buchweizen nach Packungsanweisung kochen.
2. Zucchini und Tempeh in kleine, mundgerechte Stückchen schneiden. Brokkoli in kleine Rößchen teilen.
3. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zucchini, Brokkoli und Tempeh hinzufügen und ca. 5 Minuten darin anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 5 Minuten darin köcheln lassen.
4. Mit Soja-Sahne verfeinern und anschließend mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Zum Schluss Buchweizen unterrühren.



Quelle: <https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/vegane-zucchini-tempeh-pfanne.html>

Zucchini-Puffer mit Kräuterquark

Was bedeutet es, sich „darmfreundlich“ zu ernähren? Eine darmfreundliche Ernährung besteht vorrangig aus ballaststoffreichen und nährstoffreichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Auch Lebensmittel mit probiotischen Keimen ergänzen Deine Ernährung wunderbar. Dazu gehören insbesondere Sauermilchprodukte wie Joghurt, Quark, Kefir und Buttermilch.

Das Rezept für die Zucchini-Puffer kann somit als ein darmfreundliches Rezept eingeordnet werden.

Das brauchst Du dafür:

Zutaten (für 5 Zucchini-Puffer):

2 kleine Zucchini, 1 große Kartoffel, 5 EL Dinkel-Vollkornmehl, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 100 g Quark, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Thymian

Zubereitung

1. Zucchini und Kartoffel waschen, die Kartoffel schälen. Zucchini und Kartoffel grob raspeln, mit Mehl, Ei, Salz und Pfeffer gründlich vermischen.
2. Etwas Öl in die Pfanne geben. Die Puffer formen und in die Pfanne geben. Von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun braten.
3. In der Zwischenzeit Quark mit Zitronensaft und Thymian abschmecken. Zu den fertigen Puffern servieren.



Quelle: <https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/zucchini-puffer-mit-kraeuterquark.html>

darmflora komplex



Darmbakterien nehmen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Für Dein gesundes Mikrobiom sind Synbiotika ideal. Diese enthalten nicht nur gesunde probiotische Bakterien, sondern auch wertvolle präbiotische Ballaststoffe. Die enthaltenen Bakterienstämme im for you darmflora komplex helfen Dir bei Stress und Anspannung, verbessern Deine Leistungsfähigkeit, stimulieren Dein Immunsystem und haben sich bei Reizdarmsyndrom bewährt.

34,90 €

Inhaltsstoffe: 58 % Dextrin, 40 % Akazienfaser, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium infantis, Lactobacillus casei, Lactobacillus gasseri, Lactobacillus helveticus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus, Lactococcus lactis susp. Lactis, Streptococcus thermophilus.



präbio brot

Hafervollkornbrot mit Flohsamenschalen, Apfelfasern und Chiasamen. Reich an Ballaststoffen für den Darm und eiweißhaltig.

Das ballaststoffreiche Brot liefert dem Körper natürliche Ballaststoffe und enthält hochwertige Saaten. Es lässt sich einfach portionieren und nach Belieben belegen. Unser präbio brot ist geeignet für Veganer und Vegetarier. Es ist proteinreich und ohne Konservierungsstoffe.

5,90 €



Inhaltsstoffe: Wasser, Vollkorn-Haferflocken (10%), Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat(6%), Samsaat (6%), Rübensirup, Rapsöl, Sojaschrot (4%), Dinkelvollkornsauerteig, Flohsamenschalen (3%), Apfelfaser (3%), Chiasamen (3%), (Salvia hispanica), Emmer Vollkorn gepufft, Soja-Halbkerne getoastet (2%), Zucker, Salz, Quinoa gepufft, Roggenmalz, kann Spuren von Schalenfrüchten enthalten.

Auf einen Blick



[Die wunderbare Welt der Darmbakterien](#)



[Über Mikroorganismen, Dein Mikrobiom & Veränderung](#)



[Mikrobiom verbessern - 7 Tipps](#)



[Mikrobiom aufbauen](#)



[Ballaststoffreich essen](#)



Wir beraten Dich gerne:

✉ info@foryouhealth.de

☎ +49 961 204 983 0

🕒 Mo. - Fr. von 7:00 bis 13:00 Uhr

Impressum:

for you eHealth GmbH, Zur Centralwerkstätte 6, 92637 Weiden

www.foryouhealth.de