



DT00006	169,00 € / Stück	
ab 2 Stück	162,24 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	158,86 € / Stück	- 6 %



169,00 €

## mikrobiom analyse ★★★★★

Möchtest Du Deine Darmbakterien kennen lernen und erfahren, wie Du sie bei ihrer Arbeit unterstützen kannst? Dann mache die for you mikrobiom analyse und bekomme Dein individuelles Ergebnis mit persönlichen und vor allem verständlichen und nachvollziehbaren Empfehlungen.

Dein Darmmikrobiom umfasst 100 Billionen Mikroorganismen und kann rund 1000 unterschiedliche Bakterien-, Pilz- und Virusarten enthalten. Die größte Gruppe ist die der Bakterien, die sich Tag für Tag um Deine Gesundheit kümmern. Ein vielfältiges Darmmikrobiom kann zu einem starken Immunsystem

beitragen, das Risiko für Übergewicht und Zuckerkrankheit senken, Deine Gefäße elastisch halten, Dich vor Allergien und Autoimmunerkrankungen schützen und sogar dafür sorgen, dass es Dir psychisch gut geht und Du körperlich und geistig fit bleibst. Doch die moderne Ernährung, Medikamente, Stress und eine bewegungsarme Lebensweise können Dein Mikrobiom aus der Balance bringen.

Finde mit der for you mikrobiom analyse als Darmtest für zuhause heraus, wie gesund Deine Darmflora ist. Das geht ganz easy: Einfach und bequem zuhause eine Probe nehmen, diese ins Labor senden und anhand der Messergebnisse erfahren, wie es um Deine Darmgesundheit steht.

Die for you mikrobiom analyse bestimmt mittels moderner „Next Generation Sequencing-Technologie“ unterschiedliche Bakterienstämme und Pilzarten. Wir erklären Dir, welche Bedeutung diese Mikroorganismen im Einzelnen haben und welche individuellen Maßnahmen Du ergreifen kannst, damit Dein Mikrobiom stärker, vielfältiger und gesünder wird. Und Du erfährst noch viel mehr:

- Liegt eine Dysbiose, eine Störung des Mikrobioms vor?
- Zu welchem Enterotyp zählt Deine Darmflora?
- Liegt Dein Stuhl pH-Wert in einem gesunden Bereich?
- Werden ausreichend kurzkettige Fettsäuren in Deinem Darm gebildet?
- Lässt sich eine gesunde Vielfalt des Mikrobioms nachweisen?
- Erhöht Dein Mikrobiom das Risiko für Übergewicht, Autoimmunerkrankungen, Reizdarmsyndrom, Entzündungen und weitere Erkrankungen oder bist Du davor besonders gut geschützt?
- Hast Du möglicherweise Bakterien im Darm, die sich günstig auf Deine sportliche Leistungsfähigkeit auswirken, die schlank machen oder die man vor allem bei fitten langlebigen Personen findet?

Und es gibt noch weitere Pluspunkte: Wir vermitteln Dir die Ergebnisse so verständlich, dass Du wirklich was damit anfangen kannst. Zahlreiche individuelle und praxisnahe Tipps ermöglichen es Dir, den Zustand Deines Mikrobioms langfristig zu optimieren und dadurch Deine Gesundheit zu verbessern.

**Inhalt:** Anleitung, Stuhlfänger, Probenröhrchen, Rücksenderöhrchen mit Aktivierungscode, Bonbon, Rücksendeumschlag

Aus diesen Bereichen messen wir Werte für Dich:	
74 wichtige Bakterien	Enterotyp
7 Pilze	Bakterienverhältnisse
9 Bakterienstämme	Stoffwechselprodukte
Mikrobiom-Vielfalt	Stuhl pH-Wert



The image shows a box for the 'for you darm gesundheits status' test. The box is white with a red top section and features the 'for you' logo. Text on the box includes 'darm gesundheits status', 'Dein Darmtest für zuhause', and 'Zertifizierte Laboranalyse Deines Darmgesundheitsstatus'. There are icons for 'Messen', 'Wissen', and 'Handeln' and a five-star rating.

DT00005	149,00 € / Stück	
ab 2 Stück	143,04 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	140,06 € / Stück	- 6 %



Messen



Wissen



Handeln

149,00 €

## darmgesundheits status ★★★★★

Darmgesundheit - Grundlage für Deine Gesamtgesundheit. Finde mit dem for you darmgesundheits-status heraus, wie gesund Dein Darm ist. Dieser for you Stuhltest gibt Dir einen Überblick über die Verteilung der wichtigsten Darmbakterien, die Verdauungsarbeit, den Zustand Deiner Darmbarriere und die Funktion Deines darmeigenen Immunsystems. Außerdem bestimmst Du mit diesem Test Deine intestinale Ökobilanz, einen Marker für die wichtige bakterielle Vielfalt in Deinem Darm. Die Allround-Lösung für alle, die einen Status-Check wollen.

Darmgesundheit: Miss Deinen Darmgesundheitsstatus mit dem for you darm-

gesundheits-test für zuhause. Einfach und bequem zuhause eine Probe nehmen, diese ins Labor senden und auf Grund der Messergebnisse erfahren, wie es um Deine Darmgesundheit steht. Inzwischen weiß man, dass eine enge Verbindung zwischen einer ausgeglichenen Darmflora und unserer Gesundheit besteht. Eine reiche Vielfalt an unterschiedlichen Darmbakterien scheint für unser Wohlbefinden sehr wichtig zu sein. Der Mensch besteht aus 30 Billionen Körperzellen und mindestens genauso vielen Bakterien, von denen sich die meisten im Darm tummeln. Von dort aus halten sie uns gesund, stärken unser Immunsystem, schützen uns vor Allergien, Entzündungen und vieles mehr.

Das tun sie, indem sie

- Botenstoffe und Hormone herstellen
- Vitamine produzieren
- entzündungshemmende und appetitzügelnde Substanzen abgeben, die nicht nur im Darm wirken, sondern auch an weiteren Stellen unseres Körpers. Solange die Balance der Bakterienstämme ausgeglichen ist, läuft alles wie geschmiert. Wird aber das empfindliche Gleichgewicht zu Gunsten von krankmachenden Bakterien gestört zum Beispiel durch Antibiotikatherapien, einseitige Ernährung, Pestizide usw., steigt das Risiko für Erkrankungen.

**Inhalt:** Anleitung, Stuhlfänger, Probenröhrchen, Rücksenderöhrchen mit Aktivierungscode, Bonbon, Rücksendeumschlag

Diese Werte messen wir für Dich:	
<b>Darmgesundheitsbilanz</b>	
Intestinale Ökobilanz	
<b>Gute Darmkeime</b>	
E. coli	Bifidobacterium sp.
Enterococcus sp.	Lactobacillus sp.
Bacteroides sp.	
<b>Schlechte Darmkeime</b>	
E. coli-Varianten und andere Enterobacteriaceae *1	
Andere Aerobe Darmkeime	Clostridium sp.
<b>Pilze</b>	
Candida sp.	Schimmelpilze
Geotrichum	Rhodotorula sp.
Saccharomyces sp.	Stuhl-pH-Wert
<b>Verdauungsrückstände</b>	
Muskelfasern	Darmschleimhaut Marker
Stärke	Alpha 1-Antitrypsin
Neutralfette	sekretorische Immunglobulin A
Fettsäuren	



DT00001	49,00 € / Stück	
ab 2 Stück	47,04 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	46,06 € / Stück	- 6 %



Messen



Wissen



Handeln

## leaky gut test ★★★★★

Finde mit dem for you leaky gut test heraus, ob Du am leaky gut Syndrom leidest. Einfach und bequem zuhause eine Probe nehmen, diese ins Labor senden und erfahren, wie es um Deine Darmgesundheit steht. Deine Darmwand ist im gesunden Zustand eine sichere Barriere. Sie besteht aus Zellen, die von einer schützenden Schleimschicht bedeckt sind.

Unter der Schleimschicht liegen die Zellen des Darmepithels dicht an dicht wie die Steine einer Ziegelmauer. Der Mörtel, der das Ganze zusammenhält, besteht aus druckknopffartigen Verbindungen, so genannten „tight junctions“. Durch

diese „engen Verbindungen“, werden die Zellen aneinandergeheftet und diese eng verbundenen Darmzellen sind die eigentliche Grenze. Hier wird entschieden, was durch die Darmwand in den Organismus geschleust wird und was nicht in den Körper darf.

Wind und Wetter können an einer Mauer nagen und ihre Stabilität beeinflussen. „Wind und Wetter“ sind im Darm zum Beispiel eine falsche Ernährung, eine ungünstige Zusammensetzung der Darmbakterien, Stress und Darmentzündungen. Dadurch wird die Darmbarriere nach und nach brüchig und „löchrig“, eben zum leaky gut.

Bei einer Störung Deiner Darmflora fehlen beispielsweise kurzkettige Fettsäuren, die für die Gesundheit und die Ernährung der Darmzellen unerlässlich sind. Fehlt der Energienachschub, weil die Zusammensetzung der Darmflora ungünstig ist oder wir nicht das Richtige gegessen haben, werden die Zellen regelrecht ausgehungert. Sie verändern ihre Form und die Lücken zwischen den Zellen vergrößern sich. Nun können auch größere „Fremdstoffe“, der Experte nennt sie „Antigene“, durch den Darm hindurch schlüpfen. Das können Nahrungsbestandteile sein oder auch Bakterien.

**leaky gut & Zonulin – Einfach und bequem Zonulin-Wert bestimmen lassen**  
Um die „Löchrigkeit“ der Darmbarriere zu überprüfen, wird der Zonulinwert bestimmt. Zonulin ist ein Botenstoff der von den Darmzellen produziert wird und den man als „Wächter der Darmbarriere“ bezeichnen könnte. Normalerweise sind die Druckknopfverbindungen zwischen den Zellen fest geschlossen. Zonulin ist im gesunden Darm aber in der Lage, diese tight junctions gezielt zu öffnen, um bei Bedarf größere Moleküle oder Abwehrzellen passieren zu lassen.

Für diese Aufgaben bilden die gesunden Darmzellen kleine Portionen Zonulin. Unter bestimmten Umständen werden jedoch größere Mengen Zonulin ausgeschüttet. Dadurch öffnen sich die Zell-Schleusen und lassen unerwünschte Substanzen ungehindert und in großer Zahl passieren. Geschieht diese durch Zonulin vermittelte Öffnung der Druckknopfverbindungen häufiger, entwickelt sich ein Leaky Gut Syndrom. Das in den Darm abgegebene Zonulin lässt sich dann im Stuhl nachweisen.

**Inhalt:** Anleitung, Stuhlfänger, Probenröhrchen, Rücksenderöhrchen mit Aktivierungscode, Bonbon, Rücksendeumschlag

Diese Werte messen wir für Dich:

Zonulin

49,00 €



DT00004	109,00 € / Stück	
ab 2 Stück	104,64 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	102,46 € / Stück	- 6 %

109,00 €



Messen



Wissen



Handeln

## darm schlank index ★★★★★

Finde heraus, wie der for you darm schlank index Dich dabei unterstützen kann, das Verhältnis von Bacteroides und Firmicutes Bakterien in Deinem Darm zu optimieren. Die Darmflora – Experten sprechen vom „Mikrobiom“ – übergewichtiger und schlanker Menschen unterscheidet sich in vielen Fällen deutlich. Häufig zeigt sich bei Personen, die sich selber als „gute Futterverwerter“ bezeichnen oder mit überflüssigen Pfunden kämpfen, dass das Verhältnis der beiden dominierenden Bakterienstämme Bacteroides und Firmicutes in Schiefelage geraten ist. Mit dem for you Darmtest misst Du Dein persönliches Verhältnis zwischen beiden Bakterienstämmen.

### Schlank mit Darm – So funktioniert's

Der Mikrogenmix im Darm ist laut zahlreichen Studien dafür verantwortlich, wie gut oder schlecht wir unser Essen ausnutzen und wie viele Kalorien aus der Nahrung gezogen werden. Wichtig ist das Verhältnis der Firmicuten-Stämme zu den Bacteroides. Firmicutes-Bakterien können aus unverdauten Nahrungsbestandteile Kohlenhydrate und Fettsäuren gewinnen und diese als zusätzliche Energie zur Verfügung stellen. Firmicuten sind im Prinzip „Moppelbakterien“. Je mehr Firmicuten und je weniger Bacteroides sich im Darm befinden, desto größer ist das Risiko für Gewichtsprobleme. Nimmt die Zahl der Firmicuten, der „Moppelbakterien“ nur um 20 % zu, dann werden Tag für Tag 10 % mehr Kalorien in den Körper geschleust. Das hört sich zunächst nicht viel an, summiert sich aber im Laufe eines Jahres. Gleichzeitig geht mit steigenden Pfunden die bakterielle Vielfalt im Verdauungstrakt verloren. Anhand einer Darmfloraanalyse ließ sich in Studien vorhersagen, ob Kleinkinder zur Einschulung übergewichtig sein werden oder wie schwer es Schwangeren fallen wird, nach der Entbindung wieder die Pfunde zu verlieren. Antibiotika führen regelmäßig zu einer Störung der Darmflora. Je länger die Therapie dauert und je wirksamer das Medikament ist, desto stärker wurde das Mikrobiom verändert. Inzwischen gilt eine Antibiotikatherapie als ein Risikofaktor für Übergewicht.

### Schlank mit Darm – Durch Firmicuten und Bacteroides

Eine gesunde, vielfältige Darmflora mit einem günstigen Verhältnis zwischen Firmicuten und Bacteroides scheint laut aktuellen Studien hingegen der Garant für eine gute Figur zu sein. Ein gesundes Mikrobiom resorbiert nicht nur weniger Kalorien, es bildet zudem Substanzen, die Heißhunger dämpfen und Appetit zügeln.

### for you darmgesundheits-status Junior

for you Darmtests eignen sich auch für Kinder ab 1 Jahr. Anhand des Geburtsdatums Deines Kindes wird das Ergebnis dann in altersgerechten Referenzwerten angezeigt.

Finde mit dem for you darm schlank index heraus, wie das Bakterienverhältnis in Deinem Darm ist und wie leicht es Dir fällt, dank Deiner Darmbakterien schlank zu bleiben.

**Inhalt:** Anleitung, Stuhlfänger, Probenröhrchen, Rücksenderöhrchen mit Aktivierungscode, Bonbon, Rücksendeumschlag

Diese Werte messen wir für Dich:

Bacteroides / Firmicutes-Verhältnis

**for you**

**darm schleimhaut schutz**

**Dein Darmtest für zuhause**

Zertifizierte Laboranalyse Deiner Muconutritiven Flora

Messen Wissen Handeln

★★★★★

DT00003	99,00 € / Stück	
ab 2 Stück	95,04 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	93,06 € / Stück	- 6 %

99,00 €



## darm schleimhautschutz ★★★★★

Eine intakte Darmschleimhaut ist enorm wichtig für eine stabile Darmbarriere. Denn die Darmbarriere verhindert, dass ungeeignete Nahrungsbestandteile, Giftstoffe oder schädliche Bakterien aus dem Verdauungstrakt in den Körper gelangen. Ist sie intakt und schützt uns vor fremden Eindringlingen, geht es uns gut. Zwei Keime mit unaussprechlichen Namen sind unter anderem für die Gesundheit der Darmschleimhaut verantwortlich: Akkermansia muciniphila und Faecalibacterium prausnitzii. Ein Mangel an diesen Keimen begünstigt Übergewicht, Entzündungen, Allergien und Reizdarmsyndrom.

Mit diesem for you Stuhltest kannst Du den Status zweier wichtiger Keime Deiner Darmflora messen, die für eine gesunde Darmschleimhaut wichtig sind: Akkermansia muciniphila und Faecalibacterium prausnitzii. Sie sorgen für die Stabilität der Darmbarriere und die Gesundheit der Darmschleimhaut. Ist die Zahl dieser Bakterien im Darm vermindert, reagiert das Immunsystem „verschnupft“, es treten vermehrt Entzündungen auf und das Risiko für zahlreiche Erkrankungen steigt an.

### Darmschleimhaut: Warum Akkermansia muciniphila wichtig ist

Obwohl A. muciniphila bei gesunden Menschen immerhin einen Anteil von rund 5 Prozent an der gesamten Darmflora hat und damit eigentlich ein recht bedeutender Keim ist, entdeckte man ihn erst vor rund zehn Jahren. „Muciniphila“ heißt „Schleim liebend“ und der Name ist bei diesem Keim Programm, denn A. muciniphila kümmert sich intensiv um die schützende Schleimschicht, die so genannte Muzinschicht und trägt dazu bei, diese zu erhalten und bei Beschädigung wiederaufzubauen. So verhindert A. muciniphila, dass Keime, schädliche Substanzen oder allergieauslösende Nahrungsbestandteile durch die Darmbarriere hindurch in den Körper gelangen. A. muciniphila ist ein sensibler Keim. Er reagiert verschnupft auf falsche Ernährung. Der belgische Wissenschaftler Patrice Cani konnte zeigen, dass fettreiches Essen die Zahl dieses Schutzkeims um den Faktor 100 vermindert. Mit dem Verschwinden des Schleimbarriere-Wächters wird auch die Mucinschicht immer dünner und es entwickelt sich eine Barriestörung.

### Darmschleimhaut: Warum Faecalibacterium prausnitzii wichtig ist

Faecalibacterium prausnitzii kann große Mengen Butyrat (Buttersäure) produzieren. Diese Fettsäure ist der wichtigste Energielieferant der Darmschleimhautzellen und wirkt gleichzeitig entzündungshemmend. F. prausnitzii wirkt auch einem leaky gut Syndrom, einem „löchrigen Darm“ entgegen. Der Keim sorgt nämlich auch dafür, dass sich die Verbindungsstellen zwischen den Darmzellen, die so genannten tight junctions, nicht zu weit öffnen. Wodurch die Darmbarriere löchrig werden könnte.

Finde mit dem for you darm-schlank-index heraus, wie das Bakterienverhältnis in Deinem Darm ist und wie leicht es Dir fällt, dank Deiner Darmbakterien schlank zu bleiben.

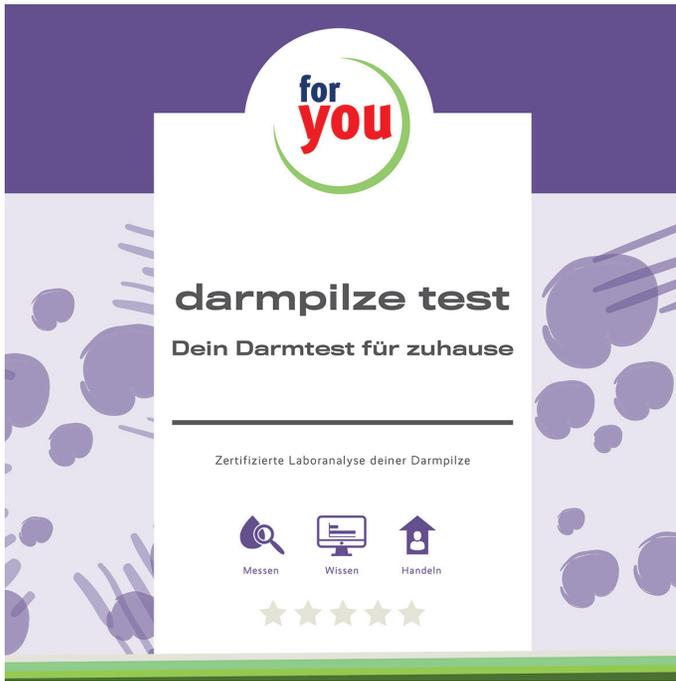
**Inhalt:** Anleitung, Stuhlfänger, Probenröhrchen, Rücksenderöhrchen mit Aktivierungscode, Bonbon, Rücksendeumschlag

Diese Werte messen wir für Dich:

#### Muconutritive Flora

Akkermansia muciniphila

Faecalibacterium prausnitzii



DT00002	49,00 € / Stück	
ab 2 Stück	47,04 € / Stück	- 4 %
ab 3 Stück	46,06 € / Stück	- 6 %

49,00 €



Messen



Wissen



Handeln

## darmpilze test ★★★★★

Finde mit dem for you darmpilze test heraus, welche Pilze sich in Deinem Darm befinden und ob Sie Dir gut tun oder schaden. Einfach und bequem zuhause eine Probe nehmen, diese ins Labor senden und erfahren, wie es um Deine Darmgesundheit steht. Pilze sind weit verbreitet. Sie kommen in der Umwelt nicht nur als Speisepilze vor, sondern werden zum Brauen von Bier, zur Zubereitung von Hefeteig oder in der Käseherstellung verwendet. Schimmelpilze verderben Nahrungsmittel und setzen sich in feuchtem Mauerwerk fest. Auch in unserem Körper beherbergen wir Pilze. Die meisten davon sind ungefährlich. Dennoch können sie sich zum Beispiel nach einer Antibiotikatherapie im Darm

stark vermehren, dadurch die Symptome bei Allergien oder Neurodermitis verschlechtern und die Schleimhäute angreifen. Eine geringe Anzahl an Darmpilzen ist meistens harmlos und vereinzelt zählen sie zu den üblichen Bewohnern des Darms. Will man die Bedeutung eines Pilznachweises im Darm richtig einschätzen, kommt es vor allem auf Art und Menge der Darmpilze an. Wird Deine schützende Bakterienflora des Darms aber zu schwach, dann können sich auch diese harmlosen Darmpilze rasch vermehren.

### Manche Darmpilze gelangen durch die Nahrung in den Verdauungstrakt:

#### Darmpilz *Candida albicans*

Der Pilz *Candida albicans* sowie andere Vertreter der *Candida* sp. ist als Erreger einer Scheidenpilzinfektion bekannt. Wer darunter sehr häufig leidet, sollte den Pilz nicht nur lokal behandeln. Wichtig ist dann auch den Stuhl auf Hefepilze zu untersuchen. Häufig wandert der „Pilznachschub“ vom After über den Damm wieder in die Scheide. In solchen Fällen ist es wichtig, auch den Darmpilz zu behandeln.

#### Darmpilz *Geotrichum*

Den Schimmelpilz *Geotrichum* nehmen wir mit Milchprodukten und Pflanzenkost zu uns.

### darmpilze test

Diese Beispiele zeigen, dass viele Pilze in Deinem Darm harmlos bis nützlich sind, wenn sie nur in geringer Zahl auftreten. Nehmen sie aber über Hand, kann es problematisch werden. Mit einem darmpilze test kannst Du herausfinden, wie das Verhältnis der Pilze in Deinem Darm aussieht und ob Handlungsbedarf besteht. Besonders gefährdet, schwerwiegende Pilzinfektionen zu entwickeln sind Kranke und Abwehrgeschwächte, aber auch sehr junge und sehr alte Menschen. Man vermutet zudem, dass Hefepilzinfektionen auch bei Allergien und Neurodermitis eine Rolle spielen können, vor allem, wenn gleichzeitig auch die Darmflora ihre Vielfalt verloren hat.

**Inhalt:** Anleitung, Stuhlfänger, Probenröhrchen, Rücksenderöhrchen mit Aktivierungscode, Bonbon, Rücksendeumschlag

#### Diese Werte messen wir für Dich:

Darmpilze	
Candida sp.	Schimmelpilze
Geotrichum	Stuhl-pH-Wert
Rhodotorula sp.	Andere Pilze
Saccharomyces sp.	