



for you

Darmtests für Zuhause



darm-schlank-index

★★★★★



darmgesundheits-status

★★★★★



leaky-gut-test

★★★★★



darm-schleimhautschutz

★★★★★



darmpilze-test

★★★★★

for you darmgesundheits-status auf einen Blick

Diese Werte messen wir im darmgesundheits-status für Dich:

Gesamtüberblick Dein Darmgesundheitsstatus

Interestinale Ökobilanz

Gute Darmkeime:

E. coli

Enterococcus sp.

Bacteroides sp.

Bifidobacterium sp.

Lactobacillus sp.

Schlechte Darmkeime:

E. coli-Varianten und andere Enterobacteriaceae^{†1}

Andere Aerobe Darmkeime

Clostridium sp.

Pilze:

Candida sp.

Geotrichum

Schimmelpilze

Rhodotorula sp.

Stuhl-pH-Wert

Verdauungsrückstände:

Muskelfasern

Stärke

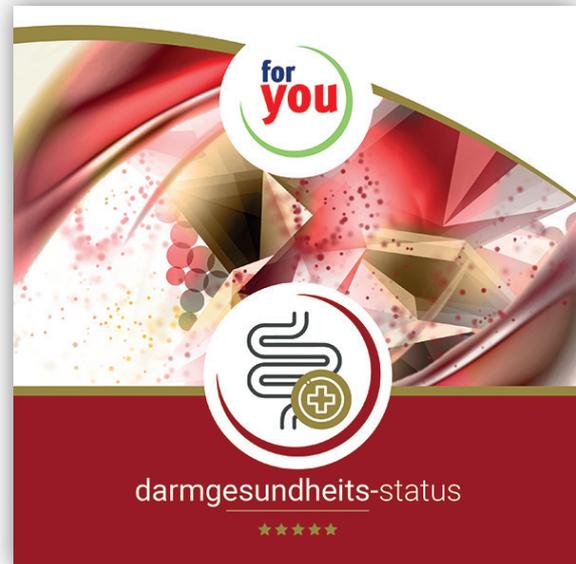
Neutralfette

Fettsäuren

Darmschleimhaut Marker:

Alpha 1-Antitrypsin

sekretorische Immunglobulin A



Einsatzgebiete

- Dysbiose Darmflora
- Verdauungsprobleme
- Darmflora aufbauen
- Darm und Hormone
- Darm und Depressionen
- Darmsanierung nach Antibiotika

for you darmgesundheits-status auf einen Blick

Darmgesundheit: Miss Deinen Darmgesundheitsstatus mit dem for you darmgesundheits-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 Botenstoffen 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. Der Verlust des bakteriellen Gleichgewichts (Dysbiose) und das Fehlen einzelner Bakterienstämme wird mit zahlreichen Erkrankungen und Beschwerden in Verbindung gebracht: Allergien, Autoimmunerkrankungen, Übergewicht, Zuckerkrankheit, Reizdarmsyndrom, chronisches Müdigkeitssyndrom, ADHS, Autismus und Depressionen

sind nur einige Krankheiten, die mit einer gestörten Darmflora in Verbindung gebracht werden. Ein Zuviel an hochverarbeiteten Nahrungsmitteln und Fast Food, ein zu sauberes und damit bakterienfreies Umfeld, ständiger Stress und Medikamenteneinnahme von Antibiotika, Magentabletten, Antidepressiva usw. schaden auf Dauer unserem Mikrobiom und damit unserer Darmgesundheit. Dieser Prozess geht in der Regel unbemerkt und

schleichend vonstatten. Studien haben gezeigt, dass zum Beispiel das Risiko für Übergewicht ein Jahr nach einer Antibiotikatherapie deutlich ansteigt. Das Problem: Zwischen den Veränderungen der Darmflora und dem ersten Auftreten der Beschwerden vergeht meist viel Zeit. Deshalb bringen wir diese oft nicht in Verbindung mit den schon länger zurückliegenden Ursachen.

Eine Analyse Deiner Darmflora kann Licht ins Dunkel bringen. Anhand der Ergebnisse des for you Stuhltests kannst Du in vielen Fällen die Balance im Darm mit Hilfe geeigneter präbiotische Ballaststoffe und probiotische Bakterien gezielt wiederherstellen. Eine Optimierung des Mikrobioms kann die Therapie zahlreicher Erkrankungen und Beschwerden wirkungsvoll unterstützen.



for you darm-schlank-index auf einen Blick

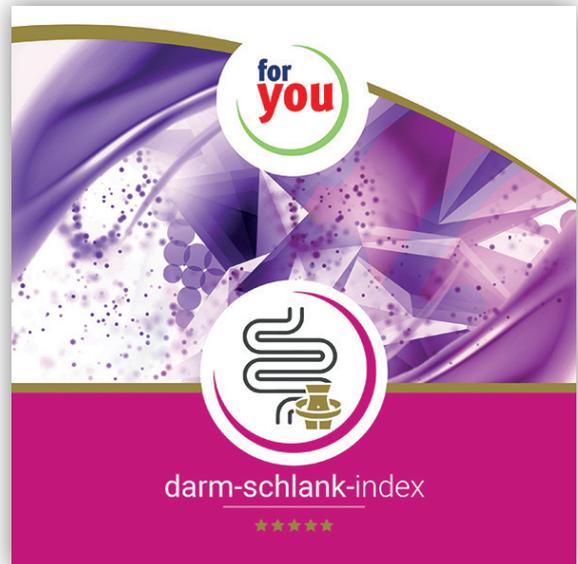
Schlank mit Darm – Finde heraus, wie der for you darm-schlank-index Dich dabei unterstützen kann, das Verhältnis von Bacteroidetes und Firmicutes Bakterien in Deinem Darm zu optimieren. Die Darmflora – Experten sprechen vom „Mikrobiom“ – übergewichtiger und schlanker Menschen unterscheidet sich in vielen 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 Bacteroidetes und Firmicutes in Schieflage geraten ist. Mit dem for you Darmtest misst Du Dein persönliches Verhältnis zwischen beiden Bakterienstämmen.

Schlank mit Darm – So funktioniert's

Der Mikrobemix 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 Bacteroidetes. 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 Bacteroidetes 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 Bacteroidetes

Eine gesunde, vielfältige Darmflora mit einem günstigen Verhältnis zwischen Firmicuten und Bacteroidetes 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.



Diese Werte messen wir im
darm-schlank-index für Dich:

Bacteroides / Firmicutes-Verhältnis

Einsatzgebiete

- Schlank mit Darm
- Schlankmachende Darmbakterien aufbauen
- Darmbakterien zum Abnehmen

for you darmpilze-test auf einen Blick

Finde mit dem for you darmpilz-test heraus, welche Pilze sich in Deinem Darm befinden und ob Sie Dir gut tun oder schaden. Pilze sind weit verbreitet. 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.

Darmpilz *Saccharomyces*: Der Hefepilz *Saccharomyces* ist in Back- und Bierhefe enthalten und wenn wir ein Glas Hefeweizen trinken, dann ist *Saccharomyces cerevisiae* mit von der Partie. Sogar in Arzneimitteln tut uns dieser Bierhefepilz Gutes und schützt vor Reisedurchfällen. Kann sich *Saccharomyces* aber massiv im Darm ausbreiten, weil die Darmflora gestört ist, dann macht dieser Hefepilz im Darm das Gleiche wie im Braukessel: Er stellt aus Nahrungskohlenhydraten Alkohol her und wir sind den ganzen Tag leicht angesäuelt.

darmpilz-test: Mit einem darmpilz-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.



Diese Werte messen wir im darmpilze-test für Dich:

Candida sp.

Geotrichum

Rhodotorula sp.

Schimmelpilze

Stuhl-pH-Wert

Einsatzgebiete

- Immunsystem stärken
- Pilzinfektionen erkennen
- Pilze nach Antibiotikaeinnahme

for you darm-schleimhautschutz auf einen Blick

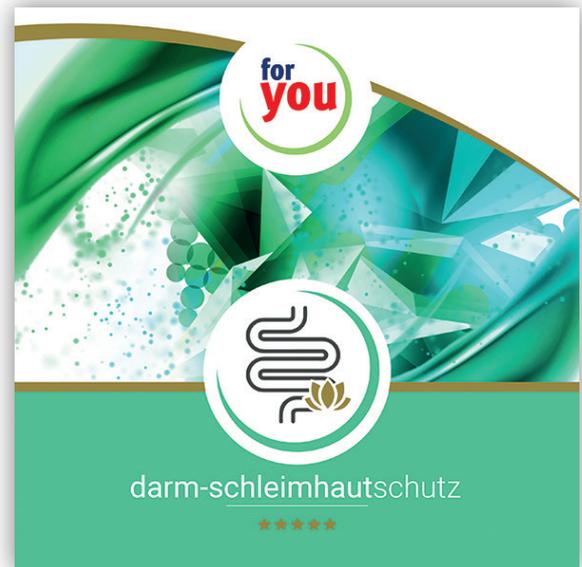
Darmschleimhautentzündungen und andere Schädigungen der Darmschleimhaut können zu Übergewicht, Entzündungen, Allergien und Reizdarmsyndrom führen. Mit diesem for you Stuhltest kannst Du den Status zweier wichtiger Keime Deiner Darmflora messen, die für eine gesunde Darmschleimhaut wichtig sind: Akkermansia 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. Akkermansia 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 Barrierestörung.

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.

Deine Darmschleimhaut: Warum ihr Schutz so wichtig ist. Fehlen Deinem Darm beide Bakterienstämme, steigt das Risiko für Übergewicht, Zuckerkrankheit, Allergien und Entzündungen. Beide Keime lassen sich nicht mit Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen, da sie außerhalb des Körpers nicht lebensfähig sind. Doch mit Hilfe bestimmter Präbiotika, allen voran „resistente Stärke“, aber auch Inulin lässt sich ihr Wachstum unterstützen. Studien haben gezeigt,

dass auch Polyphenole aus Cranberries oder Trauben sowie andere Darmbakterien, allen voran bestimmte Bifidobakterien und Milchsäurebakterien die Zahl der nützlichen Schleimhautwächter ansteigen lässt.



Diese Werte messen wir im
darm-schleimhautschutz für Dich:

Muconutritive Flora:

Faecalibacterium prausnitzii

Akkermania muciniphila

Einsatzgebiete

- Gewichtsprobleme
- leaky-gut Syndrom
- Reizdarmsyndrom

for you leaky-gut-test auf einen Blick

leaky-gut-test: Finde mit dem for you leaky-gut-test heraus, ob Du am leaky gut Syndrom leidest. 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 druckknopfartigen 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.

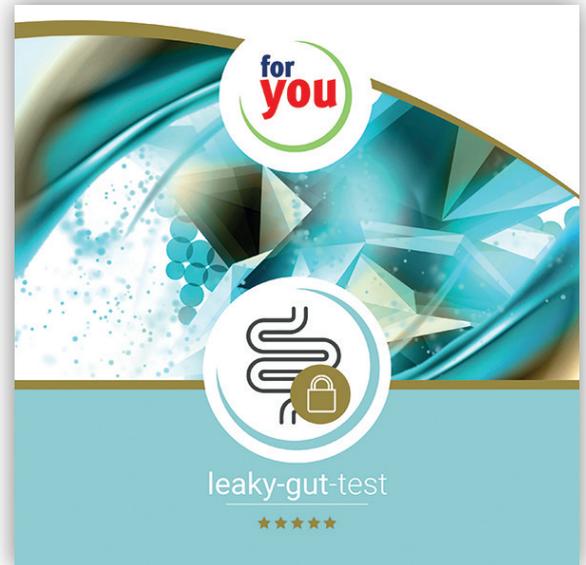
„Wind und Wetter“ sind im Darm zum Beispiel eine falsche Ernährung, eine ungünstige Zusammensetzung der Darmbakterien, Stress und Darmentzündungen. Dadurch wird die Darmbarriere nach und nach brüchig und „löchrig“, eben zum leaky gut.

Bei einer Störung Deiner Darmflora fehlen beispielsweise kurzkettige Fettsäuren, die für die Gesundheit und die Ernährung der Darmzellen unerlässlich sind. Fehlt der Energie-Nachschub, 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 Abwehrezellen 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.



Diesen Wert messen wir im
leaky-gut-test für Dich:

Zonulin

Einsatzgebiete

- Allergien
- Hashimoto
- Depressionen

Inhalt:



- Anleitung
- Stuhlfänger
- Röhrchen für die Probe
- Rücksenderöhrchen mit Aktivierungscode,
- Bonbon
- Rücksendeumschlag



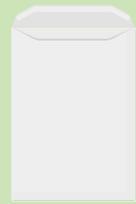
Stuhlfänger

Röhrchen für die Probe



Rücksenderöhrchen mit Aktivierungscode

Bonbon



Rücksendeumschlag

Darmtests für zuhause.

Finde den passenden Test und erforsche Deine persönliche Darmgesundheit. Dein Darm ist ein wichtiger Indikator für ein funktionierendes Immunsystem, eine gute Stimmung und Dein Wohlbefinden. Ausschlaggebend hierfür sind unterschiedliche Bakterien, Pilze und pH-Wert. Gerät eine Komponente in Schiefelage, kann das zu Völlegefühl, Blähungen oder Bauchschmerzen führen. Du willst wissen, wie es um Deine Darmgesundheit steht? Die for you darmtests für zuhause unterstützen Dich dabei!



So einfach geht's:

- Bestelle deinen Darmtest versandkostenfrei online.
- Sammele zu Hause das Probenmaterial.
- Schicke Deine Probe in dem beigegefügt Rücksendeumschlag zurück.
- Nach wenigen Tagen kannst Du Deine Laborergebnisse online einsehen.
- Starte auf Basis unserer Empfehlungen durch und fülle Deine Defizite auf.

Schaue Dir einfach unser **Video** dazu an:

