

## **Muss ich mein Mikrobiom kennen?**

*Wenn es um Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness geht, dann kommt man um das Thema Darmflora, heute spricht man eher vom „Mikrobiom“, nicht mehr herum. Doch sollte nun jeder eine Mikrobiomanalyse machen lassen?*

11.10.2021, Weiden, Bayern. Depressionen, Übergewicht, Allergien, Bluthochdruck, Autismus oder Colitis ulcerosa – diese Krankheiten haben auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun und dennoch gibt es ein verbindendes Element: Das Mikrobiom. Immer mehr Studien zeigen, dass eine Störung der Lebensgemeinschaft der Bakterien, Viren und Pilze im Darm sehr weitreichende Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat und – je nach Zusammensetzung – das Risiko für Erkrankungen erhöhen oder senken kann.

An diese Zusammenhänge sollte man vor allem denken, wenn eine chronische Erkrankung – egal in welchem Bereich des Körpers - mit Darmbeschwerden wie Blähungen, Stuhlnunregelmäßigkeiten oder Bauchschmerzen zusammen auftritt. Dann könnten die Beschwerden durchaus ihren Ursprung in einer veränderten Bakteriengemeinschaft haben.

## **Mikrobiomanalyse gibt Aufschluss über Erkrankungsrisiko**

Gezielte Kenntnisse über die Zusammensetzung der Darmflora erhält man am besten durch eine Stuhluntersuchung. Dazu wird eine Probe an ein mikrobiologisches Labor gesendet. Mit modernen Methoden lassen sich dann sehr genaue Informationen über die Mitbewohner in unserem Darm gewinnen. Oft werden zwischen 60 und 80 verschiedene Parameter bestimmt, die das individuelle Mikrobiom charakterisieren. Neben einer gezielten Analyse aller wichtigen Bakterienstämme ergeben sich aus einer Mikrobiombestimmung auch Informationen, ob die Balance unsere Darmflora in Schieflage geraten ist. Dieser Zustand wird als „Dysbiose“ bezeichnet und mit zunehmender Störung des Mikrobioms steigt die Gefahr für Befindlichkeitsstörungen oder Krankheiten.

Eine Mikrobiomanalyse kann vor allem bei unklaren, chronischen Beschwerden zusätzliche und manchmal durchaus entscheidende Informationen liefern. “Wir alle wollen gesund und fit bleiben, uns wohlfühlen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern. Da kommt man um den Verdauungstrakt nicht herum.”, sagt Anja Reber, Geschäftsführerin von for you. “Wer gut auf seine Darmflora achtet, der nimmt seine Gesundheit in die eigene Hand.”

## **Mikrobiomanalyse ist der Darmflorabestimmung überlegen**

Es gibt zwei Möglichkeiten, Kenntnisse über das Mikrobiom zu gewinnen. Die klassische Darmflorabestimmung und die moderne Mikrobiomanalyse. Viele wichtige Bakterien, die unerlässlich für unsere Gesundheit sind, lassen sich mit einer klassischen Darmfloraanalyse nicht erfassen, denn sie sterben bei Kontakt mit Sauerstoff ab oder lassen sich unter Laborbedingungen gar nicht anzüchten. Diese Methode der Stuhluntersuchung gilt mehr und mehr als veraltet, da zu wenig aussagekräftig.

Erst seit etwa 15 Jahren besteht jedoch die Möglichkeit, das Mikrobiom mit all seinen Bewohnern zu analysieren. Bei dieser Untersuchung müssen die Bakterien nicht außerhalb des Körpers wachsen, sondern deren Erbsubstanz wird mit Hilfe modernster Technik analysiert (16s-Sequenzierung) bestimmt. Diese Untersuchung liefert sehr genaue Informationen, welche Mikroorganismen im Darm leben und kann dadurch im Prinzip jeden Keim erfassen.

for you eHealth, ein Gesundheitsunternehmen aus Weiden in Bayern, bietet entsprechende Testkits für die Mikrobiomanalyse an, die durch ein zertifiziertes mikrobiologisches Labor mit neuesten Methoden durchgeführt wird. Eine kleine Stuhlprobe reicht aus, um umfassende Kenntnisse über das Mikrobiom zu erhalten. Die For you Mikrobiomanalyse gibt Auskunft, welche wichtigen Bakterienstämme ausreichend vorhanden sind, welche möglicherweise fehlen oder ob sich schädliche Mikroorganismen in zu hoher Zahl nachweisen lassen. Die wichtige Vielfalt des Mikrobioms lässt sich mit dieser Methode ebenso bestimmen, wie das Verhältnis der Bakterien zueinander sowie der individuelle „Enterotyp“.

Das Ergebnis der Stuhlanalyse ist die Grundlage für persönliche Empfehlungen, wie sich das Mikrobiom mit Hilfe der Ernährung oder Nahrungsergänzungsmitteln optimieren lässt, denn ein gesundes, vielfältiges Mikrobiom ist ein wichtiger Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden.

Finden Sie mit der for you Mikrobiom Analyse heraus, wie gesund Ihre Darmflora ist. Der Mikrobiomtest analysiert die Mikrobiom Vielfalt, bestimmt den Enterotyp, 74 wichtige Bakterien, 7 Pilze sowie den Stuhl pH-Wert und weitere wichtige Marker für die Darmgesundheit.

Für weitere Details zum Test, einschließlich Informationen zur Durchführung der Probenahme und personalisierten Ergebnissen, besuchen Sie bitte [www.foryouhealth.de/for-you-mikrobiom-analyse](http://www.foryouhealth.de/for-you-mikrobiom-analyse) oder kontaktieren [presse@foryouhealth.de](mailto:presse@foryouhealth.de) für weitere Fragen und Interviews.

Wir möchten die Menschen in ein selbstbestimmtes, gesünderes und fitteres Leben begleiten. Wir sind ihr Gesundheitspartner.

## **Über for you**

for you ist seit 2016 Anbieter von Online-Selbsttests, die ganz einfach zu Hause durchgeführt werden können. Nach dem Motto „messen-wissen-handeln“ lassen sich so die eigenen Biomarker aus Blut, Stuhl, und Speichel bestimmen. Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel und ein Gesundheitscoaching unterstützen bei der Optimierung der persönlichen Gesundheitswerte. Alle Produkte von for you werden in zertifizierten Herstellungsverfahren nach IFS Standard in Deutschland produziert. Namhafte Labore in Deutschland führen die Analysen der Selbsttests durch, welche zugelassene Medizinprodukte sind. Das for you-Team besteht aus erfahrenen Ernährungs- und Sportwissenschaftlern.

Bei Rückfragen oder Interviewanfragen, sind wir jederzeit gerne für Sie da.

Bildmaterial in druckfähiger Auflösung finden Sie unter <https://www.foryouehealth.de/presse>

Kontakt: Caroline Priese

E-Mail: [presse@foryouehealth.de](mailto:presse@foryouehealth.de)

Website: [www.foryouehealth.de](http://www.foryouehealth.de)