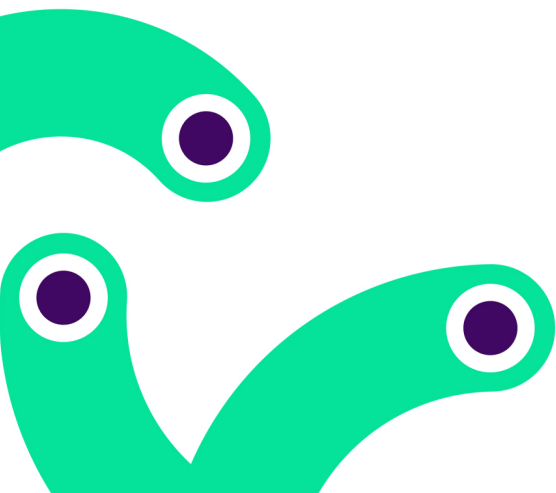
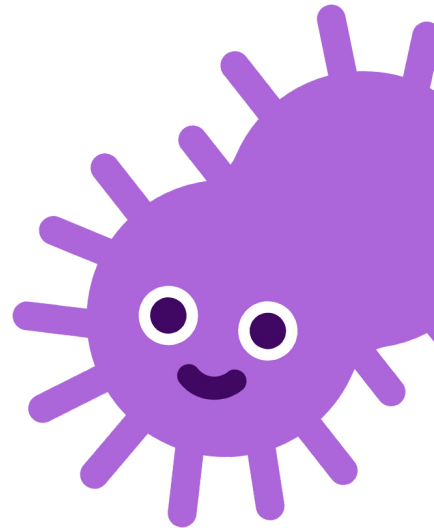


## Ergebnisse

<b>Name:</b>	Demo User
<b>Prüfen:</b>	IB-A-0001
<b>Aktivierungs-Datum:</b>	2025-12-22
<b>Geschlecht:</b>	Andere
<b>Geburtsdatum:</b>	2000-01-01



# Inhaltsverzeichnis

## **1. Zusammenfassung**

## **2. Bakterielle Gesundheit**

2.1 Bakterienwert

2.2 Bakterienvielfalt

2.3 Bakterienverhältnis

## **3. Einblicke in Bakterien**

3.1 Bakterienwerte

3.2 Bakterienfunktionen

## **4. Menschliche Beziehungen**

4.1 Fokusbereich

## **5. Ernährungsberater**

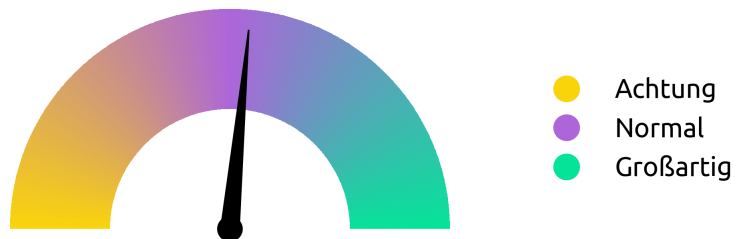
5.1 Nährstoffaufnahme

## **6. Haftungsausschlüsse**

# 1. Zusammenfassung

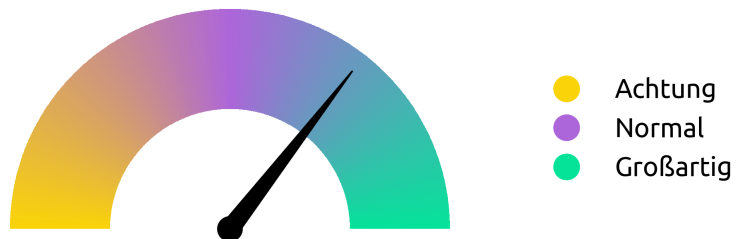
## Bakterielle Gesundheit

### Bakterienwert



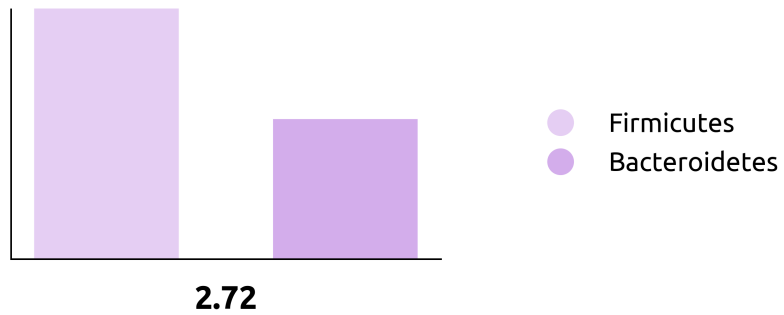
Ihr **Bakterienwert** ist **gut**, was auf eine Tendenz zur Eubiose (ausgewogenes Darmmikrobiom) hindeutet.

### Bakterienvielfalt



Ihre **Bakterienvielfalt** ist **hoch**, was bedeutet, dass Ihr Darm genügend verschiedene Arten von Bakterien enthält.

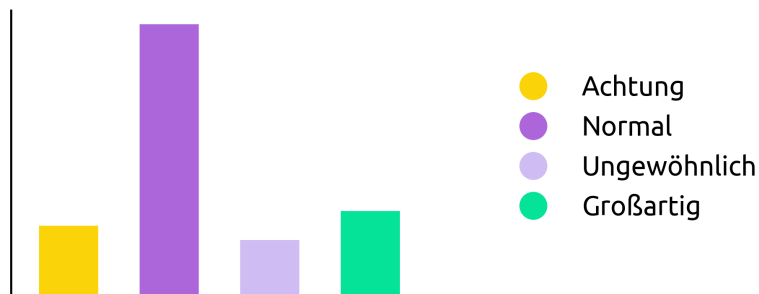
## Bakterienverhältnis



Ihr **Bakterienverhältnis** ist **hoch**, was darauf hindeutet, dass Sie mehr Firmicutes als Bacteroidetes haben. Dies tritt häufig bei Menschen auf, die viel Zucker und Proteine zu sich nehmen.

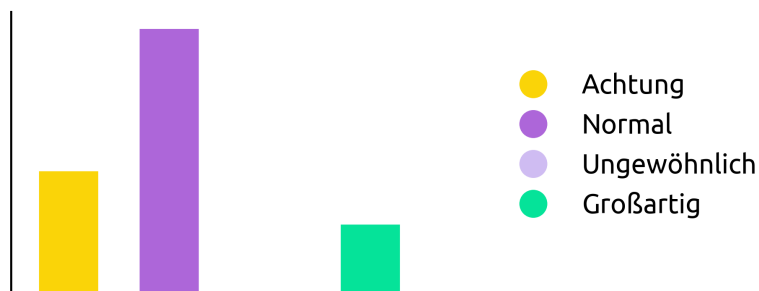
## Einblicke in Bakterien

### Bakterienwerte



Du hast **5** **Bakterienwerte** im Bereich „Achtung“, **19** im Bereich „normal“, **4** im Bereich „anders als normal“ und **6** im Bereich „ausgezeichnet“.

### Bakterienfunktionen



Du hast **7** **bakterielle Funktionen** im Bereich „Achtung“, **15** im Bereich „normal“, **0** im Bereich „anders als normal“ und **4** im Bereich „ausgezeichnet“.

## Menschliche Beziehungen

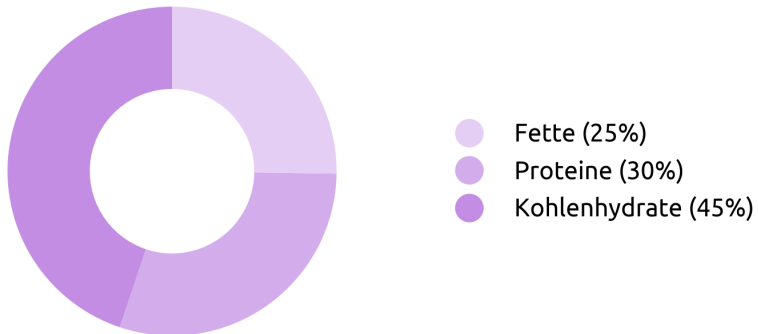
### Fokusbereich



Der **Fokusbereich** für Langlebigkeit hat einen Wert von **56**, was auf eine Mäßig mikrobielle Unterstützung hinweist.

## Ernährungsberater

### Nährstoffaufnahme



Deine **Nährstoffaufnahme** besteht aus 48g Kohlenhydraten (davon 11g Ballaststoffe), 12g Fetten (davon 3g gesättigte Fette) und 32g Proteinen.

## 2. Bakterielle Gesundheit

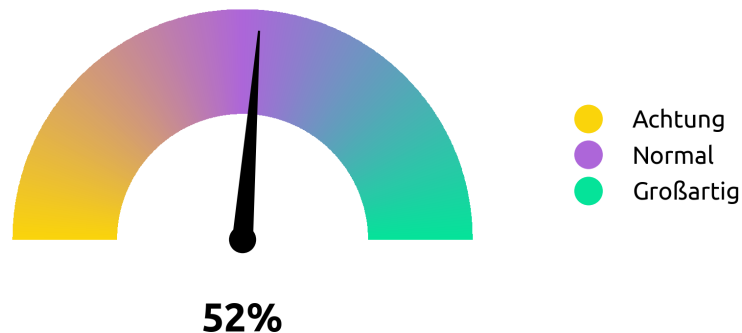
### 2.1 Bakterienwert

#### Was ist der Bakterienwert?

Der Bakterienwert ist ein Prozentsatz, der die allgemeine Gesundheit deines Darmmikrobioms angibt. Er basiert auf Faktoren wie Vielfalt, Anzahl und dem Verhältnis zwischen guten und schlechten Bakterien.

#### Was bedeutet Ihr Bakterienwert?

Ihr **Bakterienwert** ist gut, was auf eine Tendenz zur Eubiose (ausgewogenes Darmmikrobiom) hindeutet.



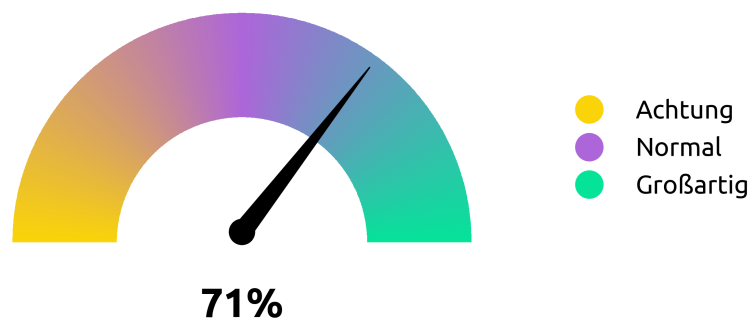
### 2.2 Bakterienvielfalt

#### Was ist die Bakterienvielfalt?

Die Bakterienvielfalt bezieht sich auf die Vielfalt und Variabilität der verschiedenen Arten, die in Ihrem Darmmikrobiom vorhanden sind, und spiegelt wider, wie viele Arten von Bakterien vorhanden sind (Reichtum) und wie gleichmäßig sie verteilt sind (Gleichmäßigkeit).

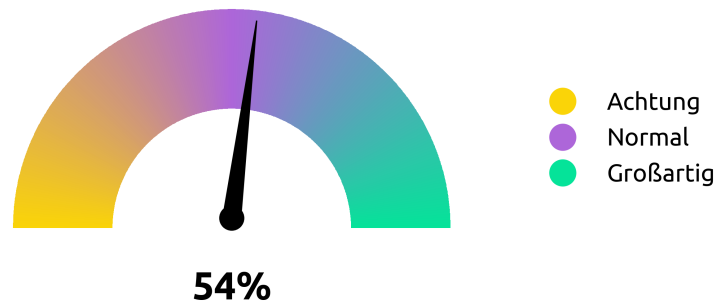
#### Was bedeutet Ihre Bakterienvielfalt?

Ihre **Bakterienvielfalt** ist hoch, was bedeutet, dass Ihr Darm genügend verschiedene Arten von Bakterien enthält.



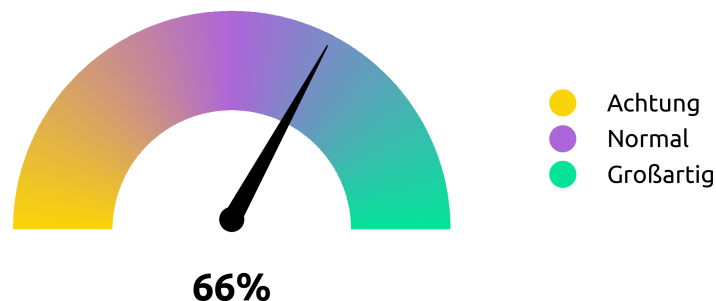
### Artenreichtum

Der Artenreichtum gibt an, wie viele verschiedene Arten in Ihrem Darmmikrobiom vorhanden sind. Ein höherer Artenreichtum ist in der Regel mit einer widerstandsfähigeren und anpassungsfähigeren Umgebung verbunden, die die Nährstoffaufnahme und die Regulierung von Entzündungen besser unterstützen kann.



### Artengleichmäßigkeit

Die Artengleichmäßigkeit gibt an, wie gleichmäßig die Individuen auf die verschiedenen Arten in Ihrem Darmmikrobiom verteilt sind. Eine höhere Artengleichmäßigkeit ist in der Regel mit einer ausgewogeneren Umgebung verbunden, die die mikrobielle Stabilität und die Stoffwechselfunktion besser aufrechterhalten kann.



## 2.3 Bakterienverhältnis

Das Bakterienverhältnis bezieht sich auf das vergleichende Verhältnis zwischen zwei oder mehr Bakteriengruppen in Ihrem Darmmikrobiom und wird häufig verwendet, um ein Ungleichgewicht oder die Dominanz einer Gruppe gegenüber einer anderen hervorzuheben.

### Was ist das F/B-Verhältnis?

Das F/B-Verhältnis steht für das Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes. Firmicutes und Bacteroidetes sind die beiden dominierenden Bakterienstämme in Ihrem Darmmikrobiom, und ihr Gleichgewicht wird oft als Indikator für die allgemeine Gesundheit herangezogen.

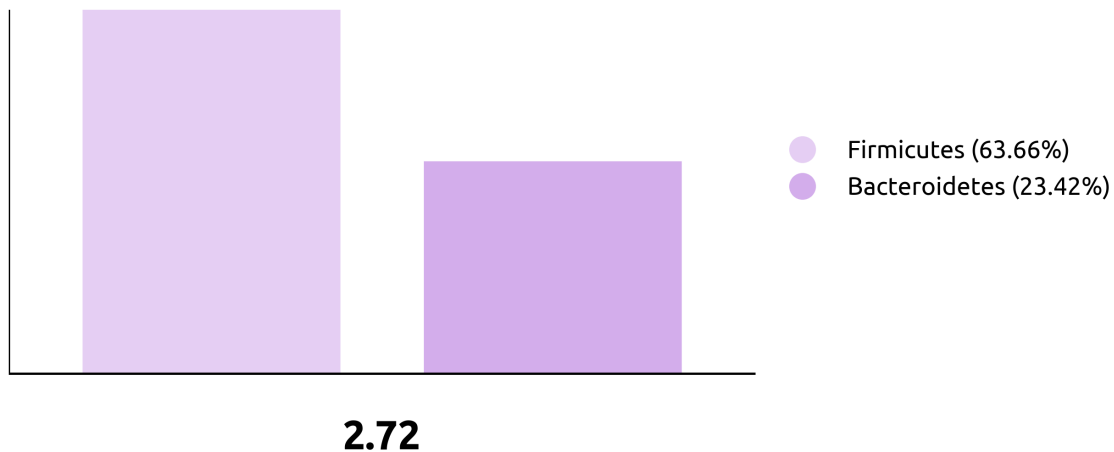
Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass das F/B-Verhältnis allein kein definitiver Marker für die Darmvitalität ist, da es durch Faktoren wie Alter, Ernährung, Stress usw. beeinflusst werden kann.



Es sollte am besten zusammen mit anderen mikrobiellen Indikatoren wie der Bakterienvielfalt und dem Artenreichtum oder der Gleichmäßigkeit interpretiert werden.

### Was bedeutet Ihr F/B-Verhältnis?

Ihr F/B-Verhältnis ist hoch, was darauf hindeutet, dass Sie mehr Firmicutes als Bacteroidetes haben. Dies ist häufig bei Menschen zu beobachten, die viel Zucker und Proteine zu sich nehmen. Es kann mit Gewichtszunahme oder leichten Entzündungen in Verbindung stehen, obwohl die Literatur hierzu unterschiedliche Aussagen trifft.



## 3. Einblicke in Bakterien

### 3.1 Bakterienwerte

Die Bakterienwerte zeigen, wie vielfältig Ihr Darmmikrobiom ist, basierend auf drei Gruppen (gute Bakterien, schlechte Bakterien und andere relevante Bakterien). Sie beschreiben die Bakterienhäufigkeit und stellen sie anhand von Vergleichen mit unserer Datenbank gesunder Personen in den Bereichen „beachten“, „normal“ oder „gut“ dar. Der Zeiger zeigt Ihre Ergebnisse für diese bestimmte Bakterie an, und das Informationssymbol enthält eine kurze Erklärung.

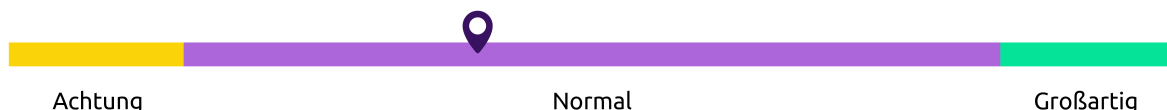
Gute Bakterien (wie Akkermansia usw.) sind Arten, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können, während schlechte Bakterien (wie Bacteroides usw.) sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken können. Bei anderen relevanten Bakterien (wie Clostridium usw.) ist die Literatur uneinig darüber, ob sie sich positiv oder negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Aus diesem Grund können wir nur anzeigen, ob Sie „unter dem Normalwert“ oder „über dem Normalwert“ liegen.

In fast jedem Menschen sind mehrere Bakterien zu finden, die als eine Art „Kern“ Ihres Darmmikrobioms betrachtet werden können. Auf dieser Grundlage haben wir die 34 wichtigsten Bakterien ausgewählt.

#### Gute Bakterien

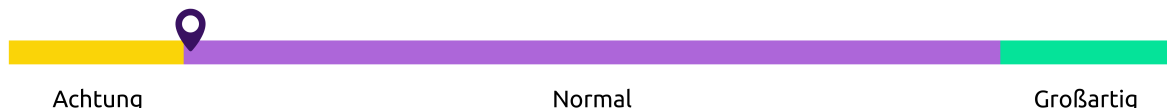
##### Akkermansia

Akkermansia ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit der Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Ihr aufkommen kann durch Hülsenfrüchte (wie Sojabohnen, Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 64,8% der Bevölkerung vorhanden.



##### Anaerostipes

Anaerostipes ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 88,2% der Bevölkerung vorhanden.



##### Barnesiella

Barnesiella ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit der Verringerung von Fetten in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 81,4% der Bevölkerung vorhanden.



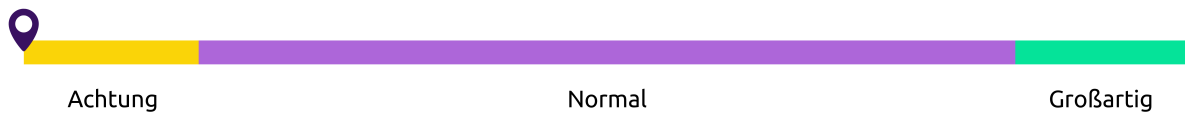
### Coprococcus

Coprococcus ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 73,8% der Bevölkerung vorhanden.



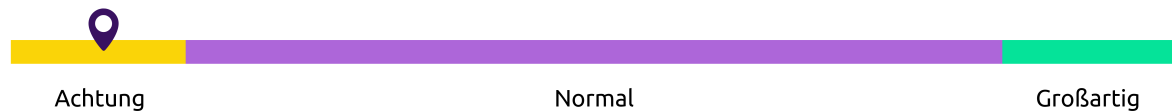
### Eubacterium

Eubacterium ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Erhöhung der Butyratproduktion und der Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 52,7% der Bevölkerung vorhanden.



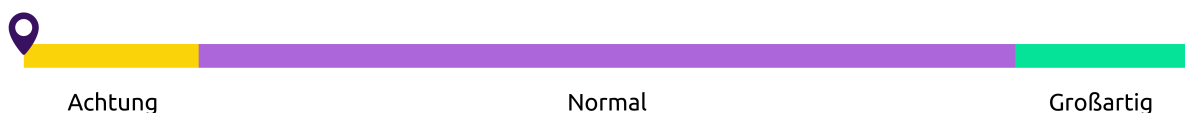
### Faecalibacterium

Faecalibacterium ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Erhöhung der Butyratproduktion und Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) gefördert werden. Dieses Bakterium ist in 98,7% der Bevölkerung vorhanden.



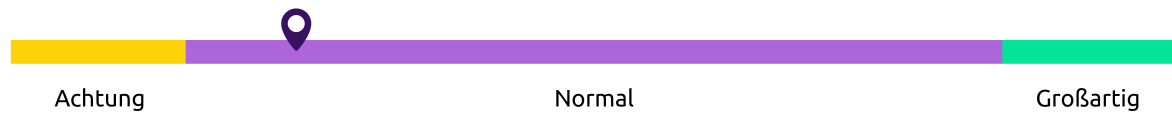
### Hafnia-Obesumbacterium

Hafnia-Obesumbacterium wird mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit einer Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Hülsenfrüchte (wie Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) gefördert werden. Dieses Bakterium ist in 6,8% der Bevölkerung vorhanden.



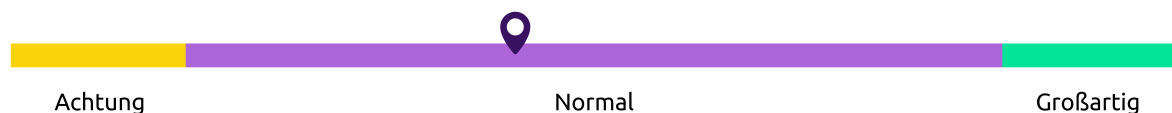
### Holdemanella

Holdemanella ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung und einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 43,7% der Bevölkerung vorhanden.



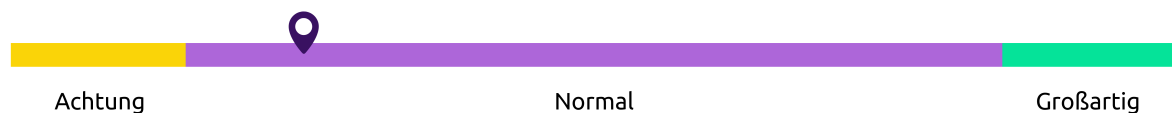
### Lactobacillus

Lactobacillus wird mit der Stärke des Immunsystems assoziiert, da es mit einer Zunahme der Darmbewegung und des mikrobiellen Reichtums sowie einer Verringerung von Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Artischocken, Lauch und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (wie Miso, Tempeh und Kefir) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 42,6% der Bevölkerung vorhanden.



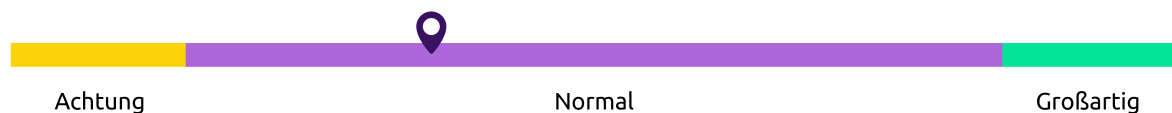
### Parabacteroides

Parabacteroides ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit einer Abnahme des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 95,4% der Bevölkerung vorhanden.



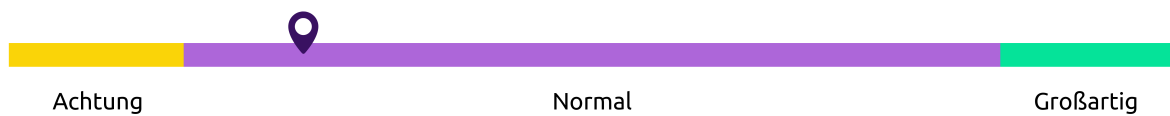
### Roseburia

Roseburia ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 92,4% der Bevölkerung vorhanden.



### Ruminococcaceae

Ruminococcaceae ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 50,8% der Bevölkerung vorhanden.



## Schlechte Bakterien

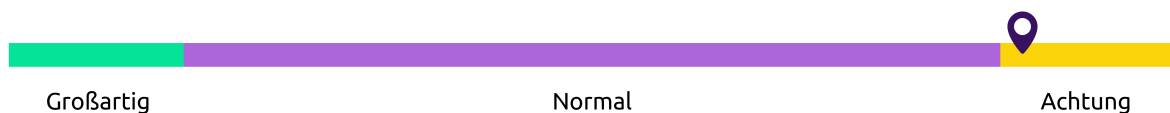
### Bacteroides

Bacteroides ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit einem Anstieg an Lipide in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch tierische Fette (wie Butter, Sahne und Schmalz) oder pflanzliche Fette (wie Margarine und Kokosnussöl) gefördert und durch Meeresfrüchte (wie Kabeljau und Wolfsbarsch) reduziert werden. Dieses Bakterium ist bei 99,8% der Bevölkerung vorhanden.



### Bilophila

Bilophila ist mit dem Fettalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme der Wasserstoffsulfidproduktion und des Cholesterins in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Organe (wie Leber, Herz und Niere) gefördert und durch Getreide (wie Hafer, Amaranth und Müsli) reduziert werden. Diese Bakterien sind in 60,5% der Bevölkerung vorhanden.



### Desulfovibrio

Desulfovibrio ist mit dem Fettalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme des Cholesterinspiegels in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch den Verzehr von Organe (wie Leber, Herz und Niere) gefördert und durch Getreide (wie Hafer, Amaranth, und Müsli) reduziert werden. Diese Bakterien sind in 42,6% der Bevölkerung vorhanden.



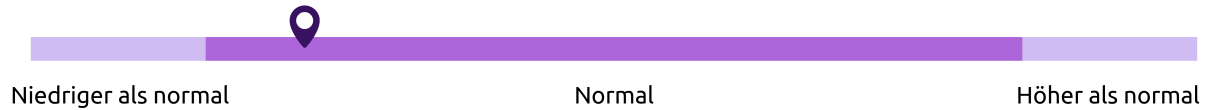
### Escherichia Shigella

Escherichia-Shigella ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme von Lipiden und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 62,0% der Bevölkerung vorhanden.



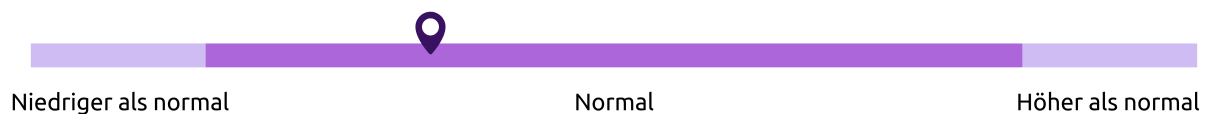
### **Dorea**

Dorea ist noch nicht mit einer Kategorie verbunden, aber einige Studien deuten auf eine Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung hin. Diese Bakterien sind in 94,1% der Bevölkerung vorhanden.



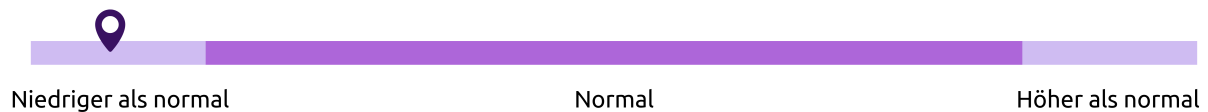
### **Fusicatenibacter**

Fusicatenibacter ist noch nicht mit einer Kategorie assoziiert, aber in einigen Studien wird es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 89% der Bevölkerung vorhanden.



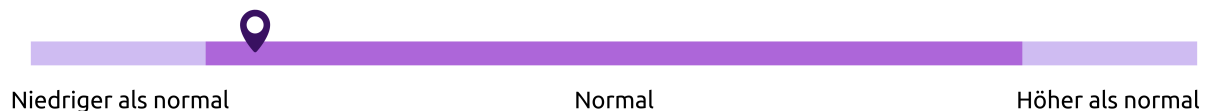
### **Lachnoclostridium**

Lachnoclostridium ist noch nicht mit einer Kategorie assoziiert, aber einige Studien haben es mit der Abnahme des Krebsrisikos in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 89,9% der Bevölkerung vorhanden.



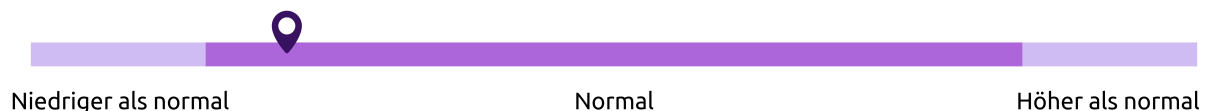
### **Lachnospira**

Lachnospira ist noch nicht mit einer Kategorie assoziiert, aber einige Studien haben es mit einer Abnahme des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 74,3% der Bevölkerung vorhanden.



### **Lachnospiraceae**

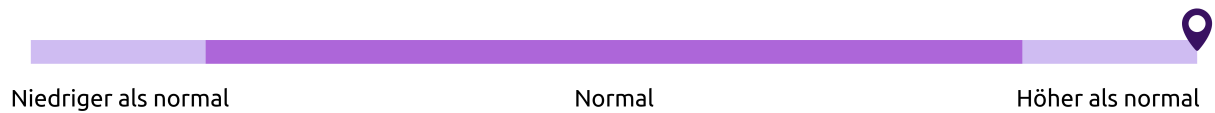
Lachnospiraceae ist noch nicht mit einer Kategorie assoziiert, aber einige Studien haben es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und einer Abnahme des Cholesterinspiegels sowie des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 32,7% der Bevölkerung vorhanden.





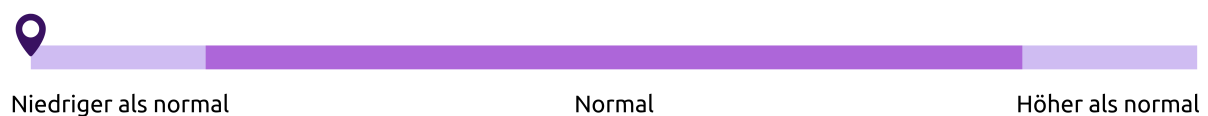
### **Methanobrevibacter**

Methanobrevibacter smithii steht im Zusammenhang mit dem Abbau von Ballaststoffen, da es mit einer erhöhten Methanproduktion und Verstopfung in Verbindung gebracht werden kann. Dieses Bakterium kommt bei 26,2 % der Bevölkerung vor.



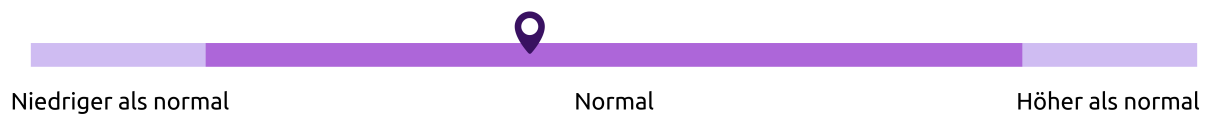
### **Methanosphaera**

Methanosphaera ist mit dem Abbau von Ballaststoffen assoziiert, da es mit einer Zunahme der Methanproduktion und Verstopfung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 5,9% der Bevölkerung vorhanden.



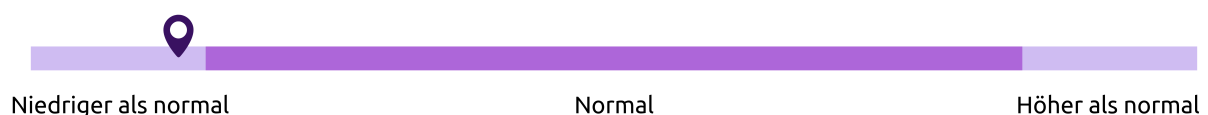
### **Prevotella**

Prevotella ist noch nicht mit einer Kategorie assoziiert, aber einige Studien deuten darauf hin, dass es mit einer Abnahme der Lipide zusammenhängt. Diese Bakterien sind in 16,3% der Bevölkerung vorhanden.



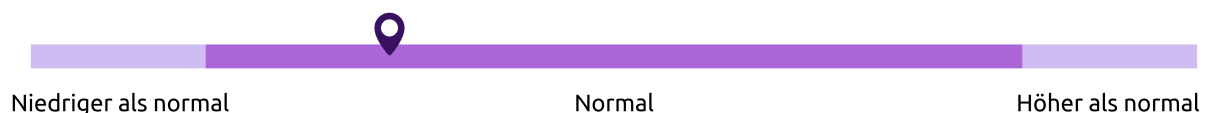
### **Ruminiclostridium**

Ruminiclostridium ist noch nicht mit einer Kategorie assoziiert, aber einige Studien haben es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und einer Abnahme des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 49,9% der Bevölkerung vorhanden.



### **Subdoligranulum**

Subdoligranulum ist noch nicht mit einer Kategorie assoziiert, aber einige Studien haben es mit einer Abnahme des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos sowie einer Zunahme von Lipiden in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 81,0% der Bevölkerung vorhanden.



## 3.2 Bakterienfunktionen

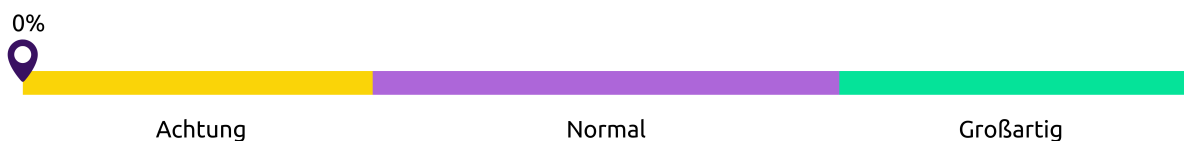
Die Bakterienfunktionen zeigen, wie effizient Ihr Darmmikrobiom wichtige Aktivitäten ausführt, basierend auf drei Gruppen (gute Funktionen, schlechte Funktionen und andere relevante Funktionen). Es beschreibt die bakteriellen Stoffwechselwege und stellt sie anhand der Bereiche „beachten“, „normal“ oder „gut“ dar, basierend auf Vergleichen mit unserer Datenbank gesunder Personen. Der Zeiger zeigt Ihre Ergebnisse für diese bestimmte Funktion an, und das Informationssymbol enthält eine kurze Erklärung.

Gute Funktionen (wie antioxidative Kapazität usw.) sind Prozesse, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können, während schlechte Funktionen (wie Antibiotikaresistenz usw.) negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben können. Bei anderen relevanten Funktionen (wie Methanproduktion usw.) gibt es in der Literatur unterschiedliche Aussagen darüber, ob sie sich positiv oder negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Aus diesem Grund können wir nur angeben, ob Sie „unter dem Normalwert“ oder „über dem Normalwert“ liegen.

### Gute Funktionen

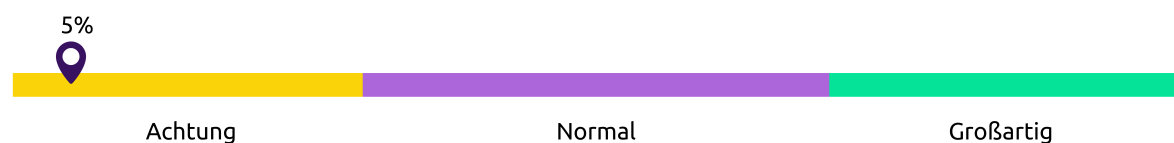
#### Antioxidative Kapazität

Diese Bakterien helfen dabei, freie Radikale abzubauen oder zu neutralisieren. Dies unterstützt den Zellschutz, die Anti-Aging-Wirkung und die Vorbeugung von Krankheiten.



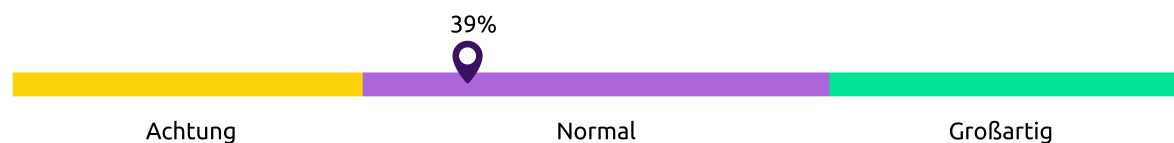
#### Entgiftung

Diese Bakterien helfen dabei, Giftstoffe, Schwermetalle und Chemikalien abzubauen oder zu neutralisieren. Dies unterstützt die Gesundheit der Leber, die Integrität der Darmschleimhaut und die Entgiftung des Körpers.



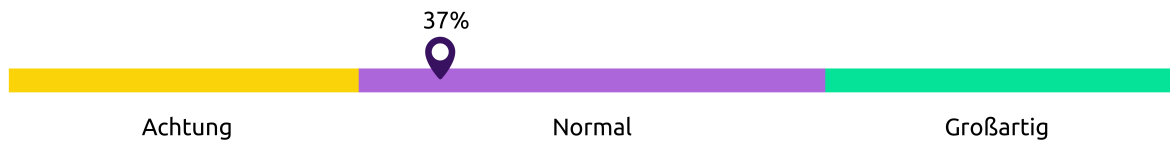
#### Produktion kurzkettiger Fettsäuren

Diese Bakterien helfen bei der Fermentierung von Ballaststoffen, um SCFAs wie Butyrat, Acetat und Propionat zu produzieren. Dies unterstützt die Darmgesundheit, die Immunregulation und das Stoffwechselgleichgewicht.



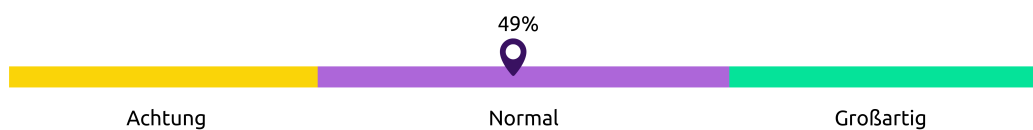
## Stoffwechsel essenzieller Aminosäuren

Diese Bakterien helfen bei der Synthese und Modifizierung essenzieller Aminosäuren, die der Mensch nicht selbst produzieren kann. Dies unterstützt den gesamten Stoffwechsel, die Gehirnfunktion und die Produktion von Neurotransmittern.



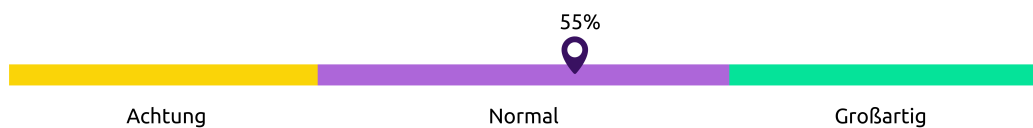
### Histidin

Diese Aminosäure unterstützt die Immunantwort, das Gewebewachstum und die Regeneration von Antioxidantien.



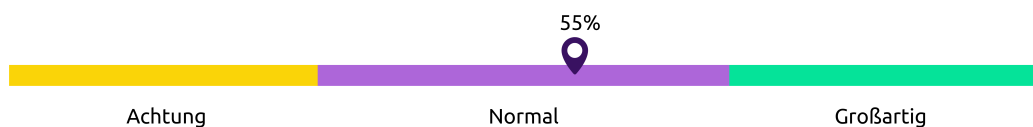
### Isoleucin

Diese Aminosäure unterstützt die Muskelregeneration, die Energieproduktion und die Blutzuckerregulation.



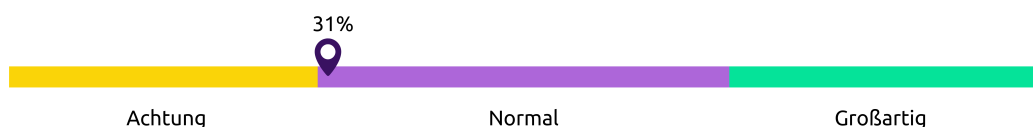
### Leucin

Diese Aminosäure unterstützt die Muskelregeneration, die Energieproduktion und die Blutzuckerregulation.



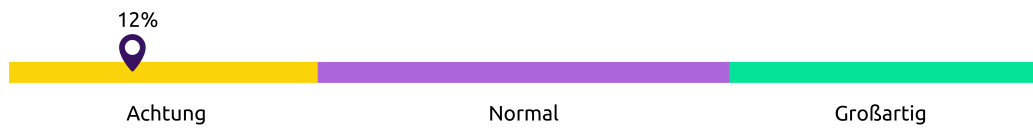
### Lysin

Diese Aminosäure unterstützt die Hautregeneration, die Knochenstärke und die Immunantwort.



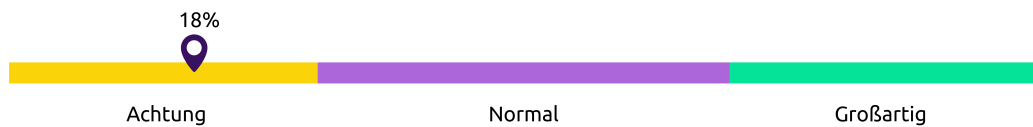
### Methionin

Diese Aminosäure unterstützt die Entgiftung, den Fettstoffwechsel und die Gesundheit der Leber.



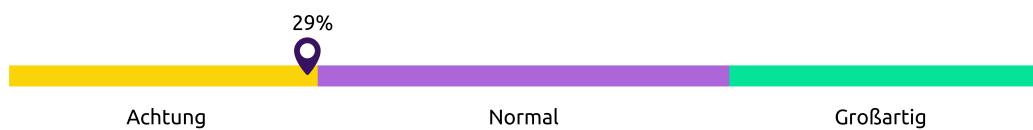
### Phenylalanin

Diese Aminosäure unterstützt die Hormonproduktion (Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin), die die Stimmung und den Schmerz beeinflusst.



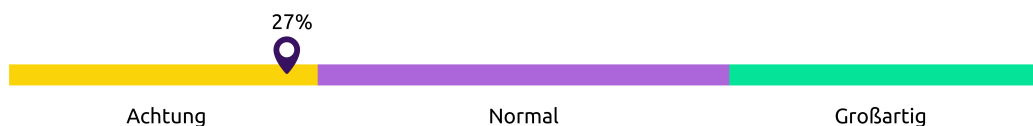
### Threonin

Diese Aminosäure unterstützt den Muskelstoffwechsel und die Ausdauer, das Gewebewachstum und die Gewebereparatur sowie die Energieproduktion.



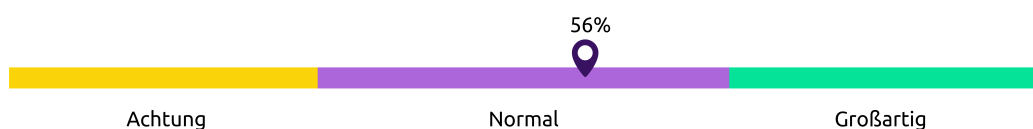
### Tryptophan

Hilft bei der Produktion von Serotonin, das die Stimmung und den Schlaf verbessert.



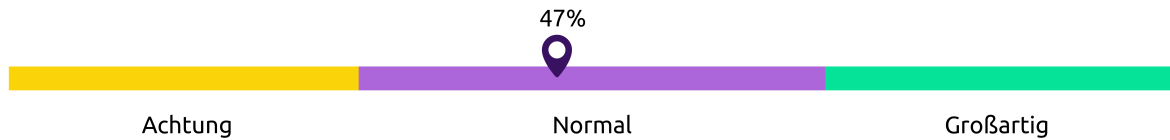
### Valin

Diese Aminosäure unterstützt den Muskelstoffwechsel und die Ausdauer, das Gewebewachstum und die Gewebereparatur sowie die Energieproduktion.



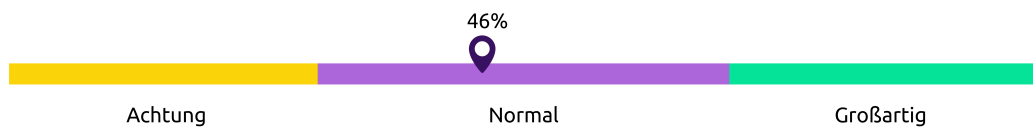
## Vitaminproduktion

Diese Bakterien helfen bei der Synthese von B-Vitaminen, Vitamin K und Coenzym Q10. Vitamine und Coenzyme sind lebenswichtig und unterstützen den Energiestoffwechsel, die Gesundheit des Blutes und die neurologischen Funktionen.



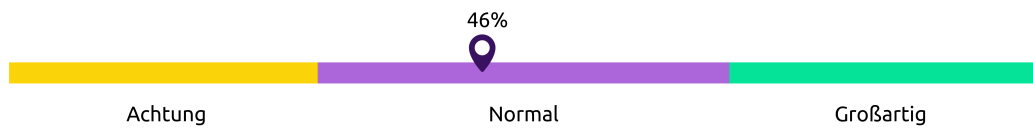
### Vitamin B1 (Thiamin)

Dieses Vitamin unterstützt die Energieproduktion, die Nervenfunktion und die Herzgesundheit.



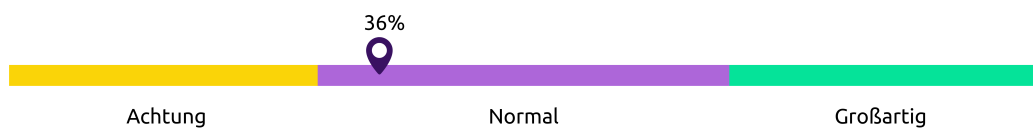
### Vitamin B2 (Riboflavin)

Dieses Vitamin unterstützt die Energieproduktion, die Regeneration von Antioxidantien und die Hautregeneration.



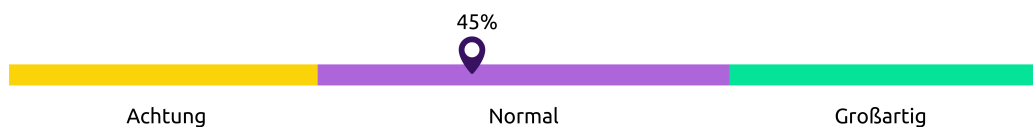
### Vitamin B7 (Biotin)

Dieses Vitamin unterstützt den Fettsäurestoffwechsel, die Genregulation (Epigenetik) sowie die Gesundheit von Haaren und Nägeln.



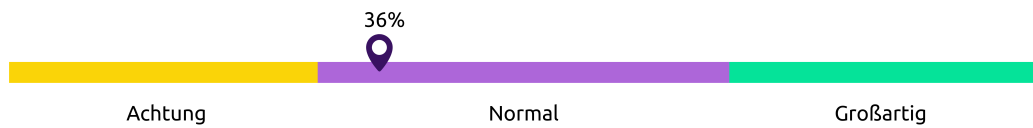
### Vitamin B9 (Folsäure)

Dieses Vitamin unterstützt die DNA- und RNA-Synthese, die Entwicklung des Fötus und die Gesundheit des Gehirns.



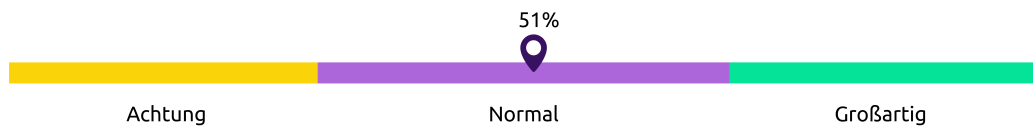
### Vitamin B12 (Cobalamin)

Dieses Vitamin unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen, die DNA-Synthese und die Energieproduktion.



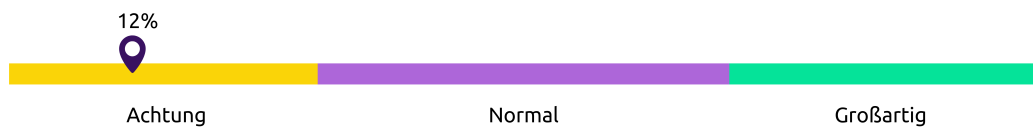
### Andere B-Vitamine und Co-Faktoren

Diese Vitamine unterstützen beispielsweise die Cholesterinregulation, die Stressregulation und die Immunantwort.



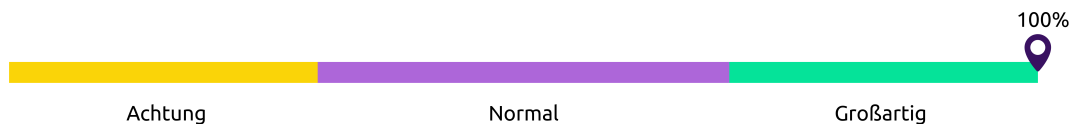
### Vitamin K

Dieses Vitamin unterstützt die Blutgerinnung, die Knochenmineralisierung und die Gesundheit der Arterien.



### Coenzym Q10

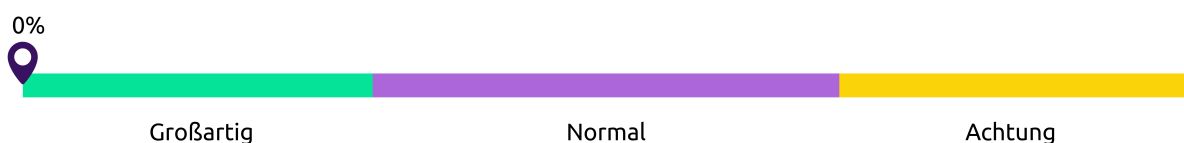
Dieses Coenzym unterstützt die Energieproduktion, die Regeneration von Antioxidantien und die Herzgesundheit.



## Schlechte Funktionen

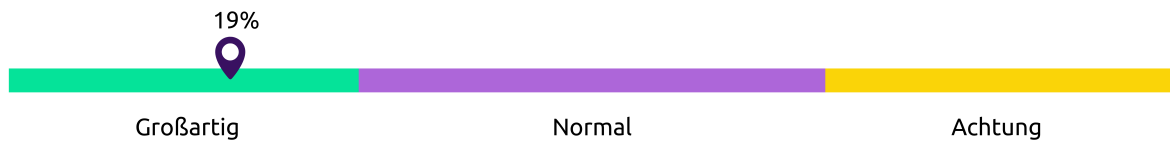
### Antibiotikaresistenz

Diese Bakterien tragen Antibiotikaresistenzgene, die es ihnen ermöglichen, Antibiotikabehandlungen zu überleben. Dies führt zu einer übermäßigen Vermehrung schädlicher Bakterien und damit zu mehr resistenten Infektionen. Darüber hinaus können sie die von Ihnen eingenommenen Antibiotika abbauen und so deren Wirksamkeit beeinträchtigen.



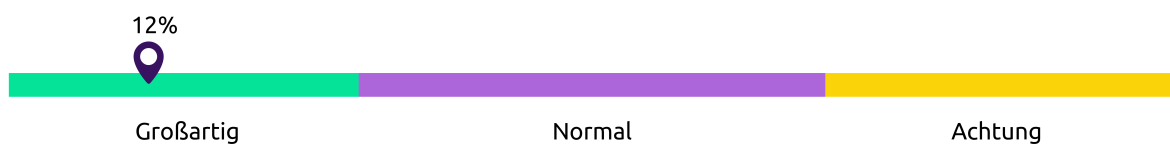
## Entzündungen

Diese Bakterien veranlassen das Immunsystem, Entzündungssignale auszusenden. Dies führt zu einer Schädigung der Darmschleimhaut und damit zu einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms.



## Toxinproduktion

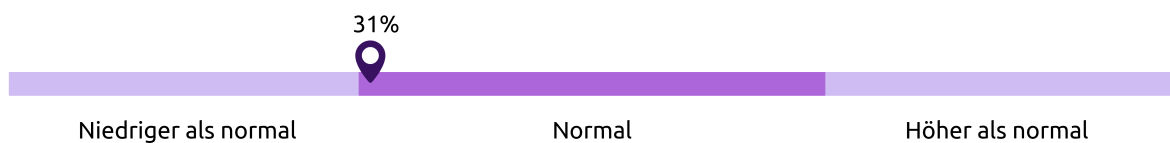
Diese Bakterien produzieren Toxine, die Gewebe schädigen oder die normale Zellfunktion stören. Dies führt zu Durchfall, Darmentzündungen und systemischen Erkrankungen.



## Andere relevante Funktionen

### Methanproduktion

Diese Bakterien produzieren bei der Verdauung von Kohlenhydraten, insbesondere Ballaststoffen, Methangas. Dies führt zu einer verlangsamten Darmmotilität, was zu Verstopfung, Gasansammlungen und Blähungen führt.



## 4. Menschliche Beziehungen

### 4.1 Fokusbereich

Langlebigkeit bezieht sich auf die Länge oder Dauer Ihres Lebens, insbesondere wenn Sie bis ins hohe Alter bei guter Gesundheit leben.

Das Darmmikrobiom spielt eine entscheidende Rolle für ein gesundes Altern, indem es das Immunsystem und den Nährstoffstoffwechsel beeinflusst. Eine hohe Diversität ist mit einer Verringerung des „Inflammaging“ verbunden – definiert als chronische, leichte Entzündung, die mit zunehmendem Alter zunimmt und das Risiko für altersbedingte Erkrankungen erhöht.



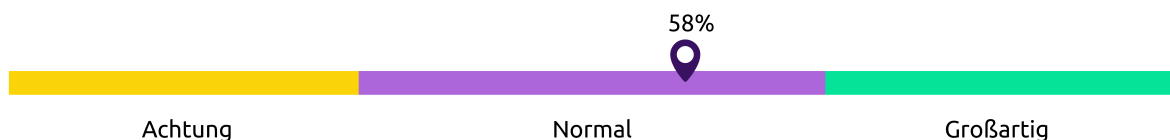
Eine Bewertung von **56** weist auf eine mäßige mikrobielle Unterstützung für die Langlebigkeit hin.

Sehen Sie sich die empfohlenen Lebensmittel in den Ernährungstipps an, um Empfehlungen zur Langlebigkeit zu erhalten.

### Gute Funktionen

#### DNA-Schutz & Zelluläre Erneuerung

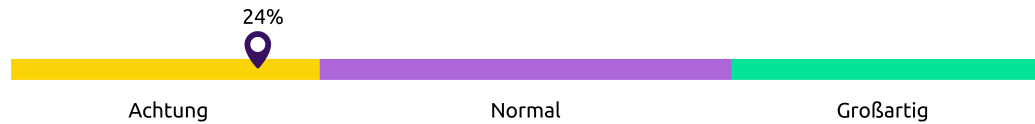
Diese Stoffwechselwege helfen Ihren Zellen, sich zu reparieren, die DNA zu schützen und alte, beschädigte Teile zu beseitigen – allesamt wesentliche Faktoren für ein gesundes Altern.



#### Antioxidative Kapazität

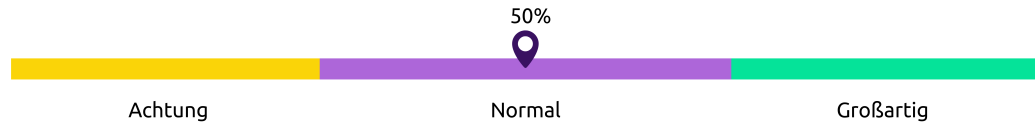
Diese Bakterien helfen dabei, freie Radikale abzubauen oder zu neutralisieren. Dies unterstützt den Zellschutz, die Anti-Aging-Wirkung und die Vorbeugung von Krankheiten.





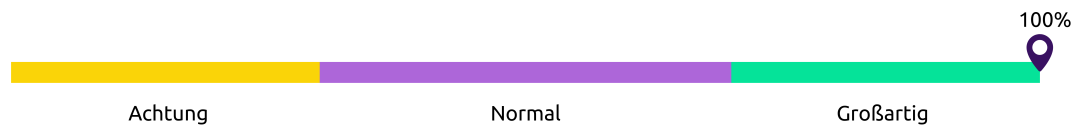
### NAD-Synthese

Fördert die Reparatur- und Anti-Aging-Prozesse Ihrer Zellen.



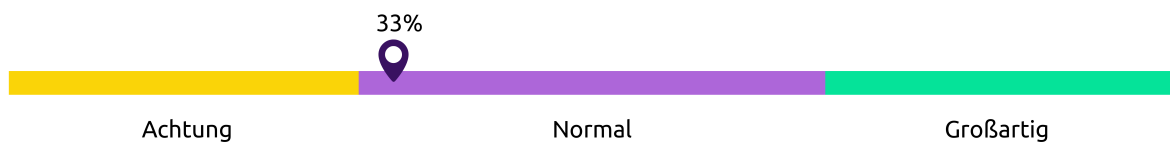
### Vitamin-B9-(Folat)-Stoffwechsel

Dieses Vitamin unterstützt die DNA- und RNA-Synthese, die Entwicklung des Fötus und die Gesundheit des Gehirns.



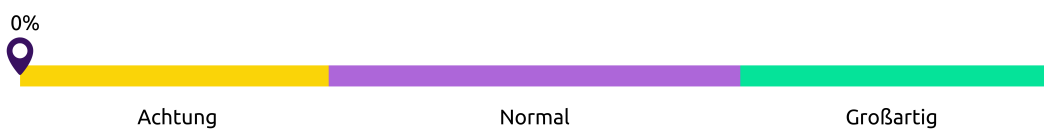
## Energie & Mitochondriale Gesundheit

Diese Stoffwechselwege unterstützen die „Kraftwerke“ Ihrer Zellen (Mitochondrien) für mehr Energie und gesundes Altern.



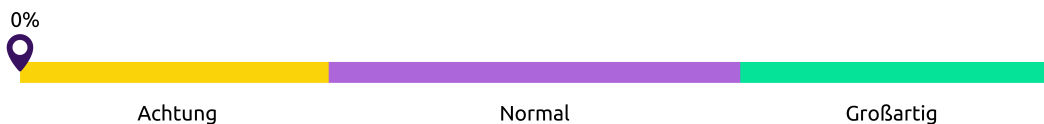
### Fettbasierte Energie

Hilft Ihrem Körper, Fett effizient zu verbrennen.



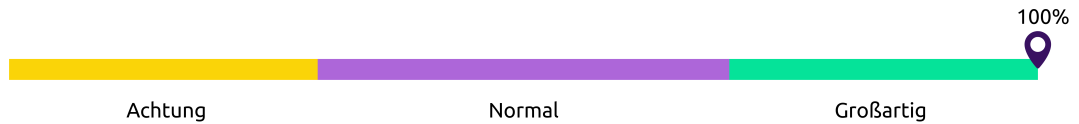
### Mitochondriale Energie

Unterstützt die Gesundheit der Mitochondrien und hält Ihre Zellen energiegeladen und jung.



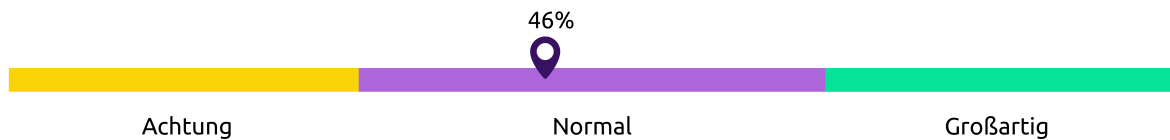
### Produktion verzweigtkettiger Aminosäuren

Unterstützt die Muskelgesundheit und den Stoffwechsel.



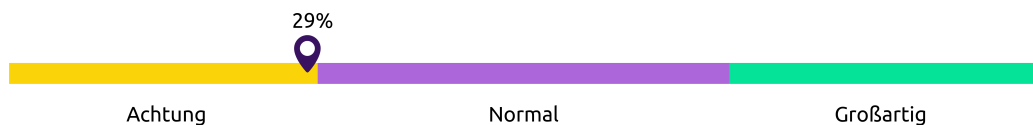
### Entzündungshemmend & Immunsupport

Chronische Entzündungen beschleunigen den Alterungsprozess. Diese Stoffwechselwege helfen, stille Entzündungen zu reduzieren und Ihr Immunsystem in Schach zu halten.



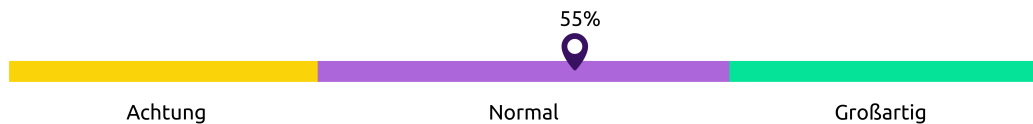
### Entgiftung von Lipopolysacchariden (LPS) und Ammoniak

Entfernt schädliche Giftstoffe, um Ihren Körper zu schützen. Entscheidender Stoffwechselweg zur Verringerung chronischer Entzündungen, auch als „Inflammaging“ bezeichnet.



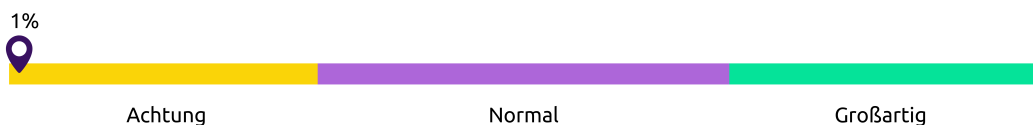
### Gallensäurestoffwechsel

Hilft bei der Regulierung des Cholesterinspiegels und der Kommunikation zwischen Darm und Leber.



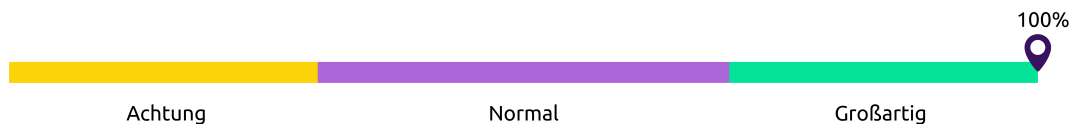
### Polyaminstoffwechsel

Fördert die Zellreparatur und ein gesünderes Altern.



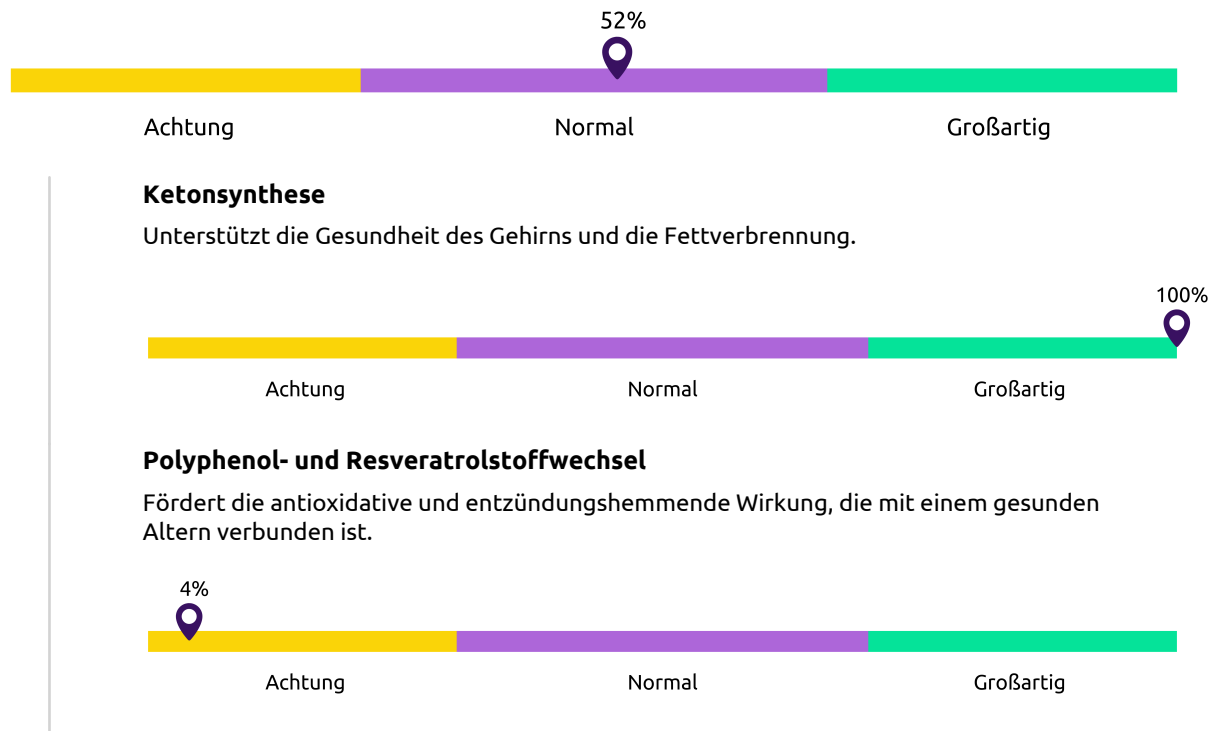
### Tryptophan- und Indolstoffwechsel

Unterstützt die Gesundheit von Darm und Gehirn, das Gleichgewicht der Stimmung und das Immunsystem.



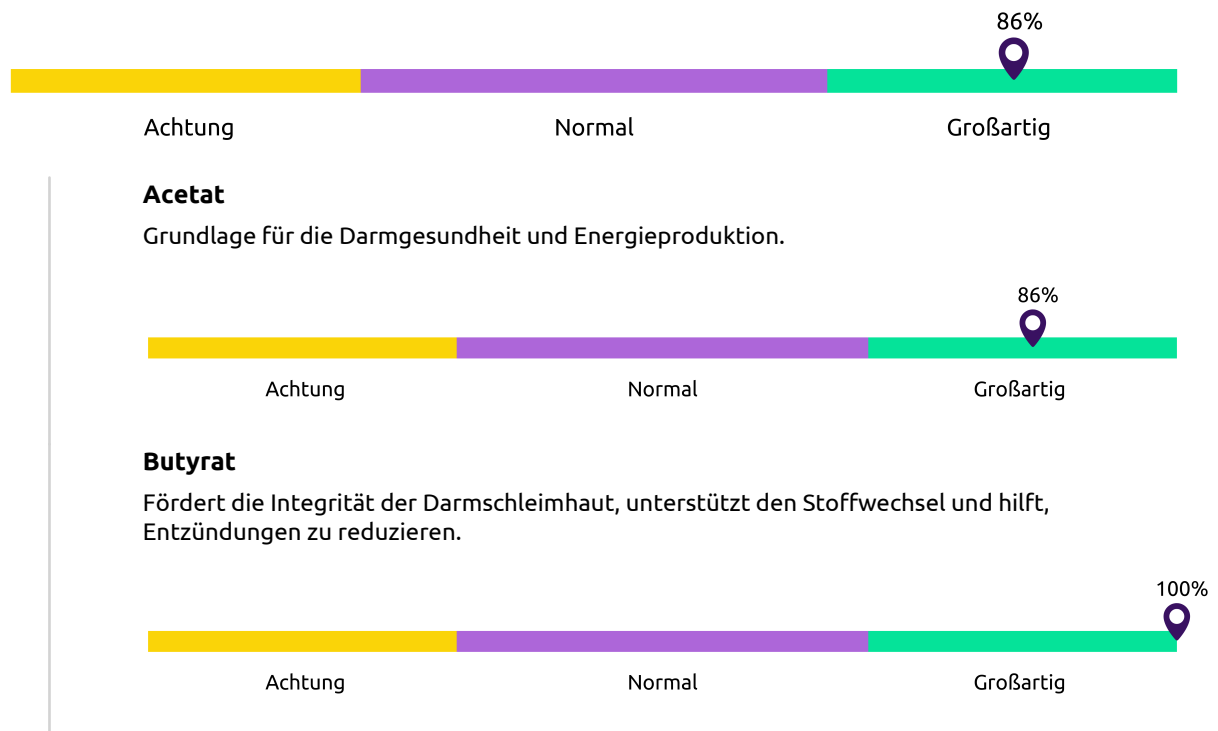
## Fasten & Kalorienrestriktion

Diese Wege ahmen die Vorteile des Fastens und der Kalorienrestriktion nach, die ein gesundes Altern unterstützen.



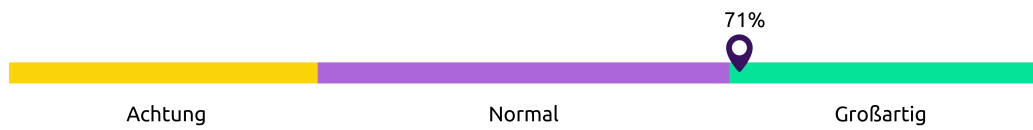
## Produktion kurzkettiger Fettsäuren

Diese Bakterien helfen bei der Fermentierung von Ballaststoffen, um SCFAs wie Butyrat, Acetat und Propionat zu produzieren. Dies unterstützt die Darmgesundheit, die Immunregulation und das Stoffwechselgleichgewicht.



### Propionat

Unterstützt einen gesunden Blutzuckerspiegel und einen ausgeglichenen Appetit.



## 5. Ernährungsberater

### 5.1 Nährstoffaufnahme

Die Nährstoffaufnahme zeigt Ihre Ernährungsgewohnheiten auf der Grundlage des Ernährungstagebuchs, das Sie vor der Entnahme einer Stuhlprobe ausgefüllt haben. Sie gibt die Menge an Kohlenhydraten (einschließlich Ballaststoffen), Fetten (einschließlich gesättigten Fetten), Proteinen und Salz wieder, die Sie zu sich genommen haben.

Nummer	Frage	Antwort
1	Was ist Ihr Geschlecht?	Ich möchte nicht antworten
2	Wie alt sind Sie?	25
3	Wie groß sind Sie? (in cm)	200
4	Was ihr Gewicht (in kg)?	100
5	Wie oft trainieren Sie?	3-5 Mal pro Woche
6	Wie intensiv trainieren Sie?	Keine Intensität (kein Anstieg der Herzfrequenz)
7	Wie lange trainieren Sie?	Weniger als 30 Minuten

#### Nährstoffaufnahme



● Fette (25%) ● Proteine (30%) ● Kohlenhydrate (45%)

Deine **Nährstoffaufnahme** besteht aus 48g Kohlenhydraten (davon 11g Ballaststoffe), 12g Fetten (davon 3g gesättigte Fette) und 32g Proteinen.

**Empfohlene Kalorienzufuhr: 2,929 kcal**

Die empfohlene tägliche Kalorienzufuhr wird auf der Grundlage Ihres Geschlechts, Alters, Ihrer Größe und Ihres Aktivitätsniveaus berechnet, um Ihr aktuelles Gewicht zu halten. Wenn Sie zunehmen oder abnehmen möchten, wird im Allgemeinen empfohlen, Ihre tägliche Kalorienzufuhr um 250 bis 500 kcal zu erhöhen oder zu verringern.

Die Tabelle zeigt die empfohlene Kalorienverteilung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen auf der Grundlage Ihrer **empfohlenen** Kalorienzufuhr von **2,929 kcal**. Die Bereiche berücksichtigen Unterschiede in den individuellen Bedürfnissen wie Aktivitätsniveau, Gesundheitsziele und Energiestoffwechsel und gewährleisten eine ausgewogene Ernährung, die zu Ihrem Lebensstil passt.

## Kohlenhydrate



**Empfohlene Kohlenhydratzufuhr: 329 - 476g**

Kohlenhydrate sind Makronährstoffe, die die Hauptenergiequelle darstellen. Abhängig von den Kohlenhydraten in Ihrer Ernährung sowie deren Zubereitung und Aufnahme kann sich Ihr Darmmikrobiom entsprechend verändern. Einige Kohlenhydrate werden im Dünndarm nicht vollständig oder nur teilweise absorbiert und gelangen daher in den Dickdarm, wo sie dem Darmmikrobiom als Nährstoff dienen. Ähnlich wie Ballaststoffe können einige stärkehaltige Strukturen der Dünndarmabsorption widerstehen. Zum Beispiel kann resistente Stärke neue kristalline Strukturen (in einem Prozess namens Retrogradation) bilden und den Dickdarm erreichen, wo sie vom Darmmikrobiom fermentiert wird.

Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohem Kohlenhydratgehalt sind:

- Unraffiniertes und raffiniertes Getreide
- Stärkehaltiges Gemüse
- Obst

## Ballaststoffe



**Empfohlene Ballaststoffzufuhr: 30 - 40g**

Ballaststoffe sind nicht verdauliche Kohlenhydrate, die den Dickdarm erreichen und vom Darmmikrobiom fermentiert werden können. Das Darmmikrobiom verstoffwechselt diese in kurzkettige Fettsäuren (SCFAs), nämlich Propionat, Acetat und Butyrat. Propionat trägt zur Produktion von Glukose bei, Acetat ist an der Synthese von Lipiden beteiligt, und Butyrat ist die Hauptenergiequelle für die im Dickdarm vorhandenen Zellen. Ballaststoffe werden weiter in lösliche und unlösliche Ballaststoffe unterteilt.

Lösliche Ballaststoffe können eine gelartige Matrix erzeugen, die zu einem stärkeren Sättigungsgefühl beiträgt, was wiederum zu einer kalorienarmen Aufnahme führt. Darüber hinaus hat einer der am häufigsten vorkommenden löslichen Ballaststoffe die Fähigkeit, den Cholesterinspiegel zu senken, nämlich Beta-Glucan.

Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an löslichen Ballaststoffen sind:

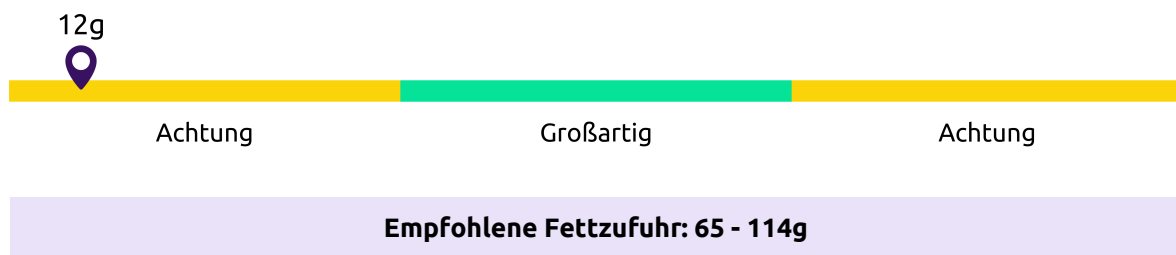
- Hafer
- Gerste
- Nüsse
- Bohnen

Unlösliche Ballaststoffe können eine weiche Stuhltextur erzeugen, die zu einer verbesserten Darmperistaltik beiträgt und somit die Darmbewegung erleichtert. Außerdem können sie auch Entzündungen und das Risiko von Dickdarmkrebs senken.

Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an unlöslichen Ballaststoffen sind:

- Unraffiniertes Getreide (z.B. Brot, Reis, Pasta)
- Hülsenfrüchte

## Fette

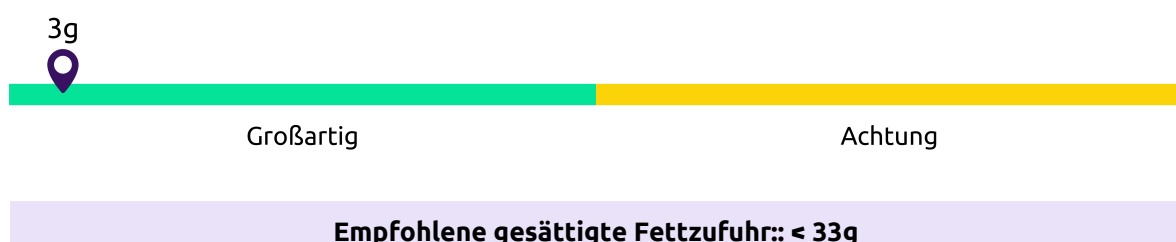


Fette sind Makronährstoffe, die die Hauptenergiequelle für den Körper darstellen. Darüber hinaus stellen Fette sicher, dass fettlösliche Vitamine von unserem Körper ausreichend absorbiert werden können. Es wird angenommen, dass einige Fette vorteilhafte Effekte haben vor allem einfach- und mehrfach ungesättigte Fette, während andere wie z.B. gesättigte Fettsäuren und Transfette mit der Entwicklung chronischer Krankheiten assoziiert sind. Außerdem könnte es sein, dass fettreiche Diäten das Darmmikrobiom negativ beeinflussen, indem sie die Vielfalt verringern und zu Dysbiose führt.

Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an Fetten sind:

- Milchprodukte
- Nüsse und Samen
- Pflanzliche Fette (z.B. Olivenöl)
- Tierfette (z.B. Butter)

## Gesättigte Fettsäuren



Gesättigte Fettsäuren sind eine Art Fett, das hauptsächlich in tierischen Produkten zu finden ist. Eine hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren wird mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 in Verbindung gebracht. Außerdem deuten einige Studien darauf hin, dass eine hohe Aufnahme an gesättigten Fettsäuren das Darmmikrobiom negativ beeinflusst.

Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an gesättigten Fettsäuren sind:

- Tierische Produkte
- Verarbeitete und gebratene Lebensmittel

## Proteine



**Empfohlene Proteinzufuhr: 110 - 183g**

Proteine gelten als Bausteine des Körpers. Der Verzehr von pflanzlichen Proteinen kann zur Vielfalt des Mikrobioms beitragen. Darüber hinaus nehmen sie an zahlreichen physiologischen Prozessen teil (unabhängig davon ob sie tierischer oder pflanzlicher Natur sind). Der Verzehr der richtigen Menge mit Ihren Mahlzeiten trägt dazu bei, eine positive Proteinbalance zu erreichen. Umgekehrt führt eine ungünstig erhöhte Proteinzufuhr möglicherweise nicht zu den beschriebenen positiven Effekten. Tatsächlich kann eine zu hohe Zufuhr an Proteinen die Diversität der Bakterien und die relative Produktion ihrer Substrate verringern. Eine positive Proteinbalance, führt zum Aufbau von Muskeln, Geweben und Zellen, während eine unter Ihrem Bedarf liegende Proteinzufuhr zum Abbau von Muskeln, Geweben und Zellen führt.

Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an Proteinen sind:

- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Meeresfrüchte
- Fleisch

## Salz



**Empfohlene Salzzufuhr: < 5g**

Salz ist ein Nährstoff, der an vielen physiologischen Prozessen beteiligt ist. Der übermäßige Salzverbrauch wurde jedoch mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Darüber hinaus kann eine hohe Salzaufnahme die Darmzusammensetzung verändern und eine niedrigere Bakterienvielfalt verursachen.

Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an Salz sind:



- Verarbeitete Lebensmittel
- Fertigprodukte

## 6. Haftungsausschlüsse

Die in diesem Dashboard und diesen PDF-Berichten enthaltenen Informationen dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Sie sind nicht als medizinische Beratung zur Behandlung, Diagnose oder Vorbeugung gedacht. Bei Fragen zu einer Erkrankung und vor Änderungen Ihrer Ernährung, Ihres Lebensstils oder Ihrer Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie immer Ihren Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister konsultieren.

Unsere Analysen und Empfehlungen basieren auf der aktuellen wissenschaftlichen Literatur und dem zum Zeitpunkt Ihrer Mikrobiomanalyse verfügbaren Wissen. Die Interpretation von Mikrobiomdaten ist ein sich ständig weiterentwickelndes Gebiet, und obwohl wir uns bemühen, genaue und aktuelle Erkenntnisse zu liefern, übernehmen wir keine Garantie für die Vollständigkeit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit oder Anwendbarkeit der Informationen für individuelle Gesundheitsergebnisse.

Der Nachweis eines Mikroorganismus bedeutet nicht, dass eine Krankheit vorliegt, und der Nichtnachweis schließt das Vorhandensein schädlicher Mikroben nicht aus. Es können andere Mikroorganismen vorhanden sein, die mit diesem Test nicht nachgewiesen werden können. Dieser Test ist kein Ersatz für klinische Methoden.