



### Hinweise zu Ihren Ergebnissen

Die verwendeten Prozentzahlen stellen keine Diagnose dar, sondern dienen zur besseren Darstellung der Analyseergebnisse. Grün und ein Häkchen (?) stehen für einen Laborwert innerhalb des Referenzbereichs, orange und „abnormal“ stehen für einen Laborwert unterhalb oder oberhalb des Referenzbereichs.

Ein Laborwert allein lässt keinen Schluss auf einen Gesundheitszustand zu. Personen mit Laborwerten außerhalb des Referenzbereichs können gesund sein, und Personen mit Laborwerten innerhalb des Referenzbereichs können krank sein.

Die Deutung aller Ergebnisse sowie die Ernährungsratschläge ergeben sich aus der GNIOM/check-Expertise.

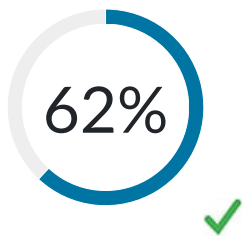
Diese Ergebnisse dürfen keinesfalls als Diagnose, medizinische Behandlung oder Behandlung einer Krankheit verwendet werden.

Der GNIOMK/check gibt eine Möglichkeit der Funktionsuntersuchung des Organismus.

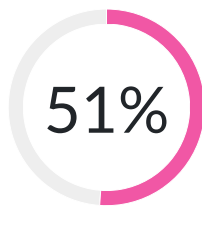
Die Ergebnisse/Parameter basieren auf dem eigenen Algorithmus von GNIOM/check.

## DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK

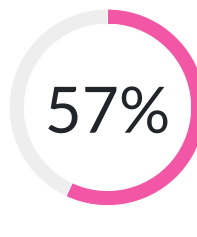
ALLGEMEINES  
GLEICHGEWICHT



VIelfALT



DARMDURCHLÄSSIGK  
EIT



DARMFLORA-TYP

2

### Allgemeines Gleichgewicht : 62%

Das Gleichgewicht der Darmflora zeigt Ihnen den allgemeinen Zustand Ihrer Darmflora an. Hier sind alle gewichteten Analyseergebnisse einbezogen und Sie können maximal 100 Punkte erreichen.

Ein Wert unter 40 entspricht einer unausgeglichene Darmflora mit Schwächen, ein Wert über 60 entspricht einer intakten Darmflora.

### Vielfalt : 51%

Je mehr unterschiedliche Bakterienarten es gibt, das heisst, je größer die Vielfalt ist, desto mehr unterschiedliche Funktionen übernehmen sie. Dies bedeutet, je mehr unterschiedliche Bakterienarten in Ihrer Darmflora vorkommen, desto besser funktioniert Ihr Stoffwechsel.

### Darmdurchlässigkeit : 57%



# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil : [REDACTED]

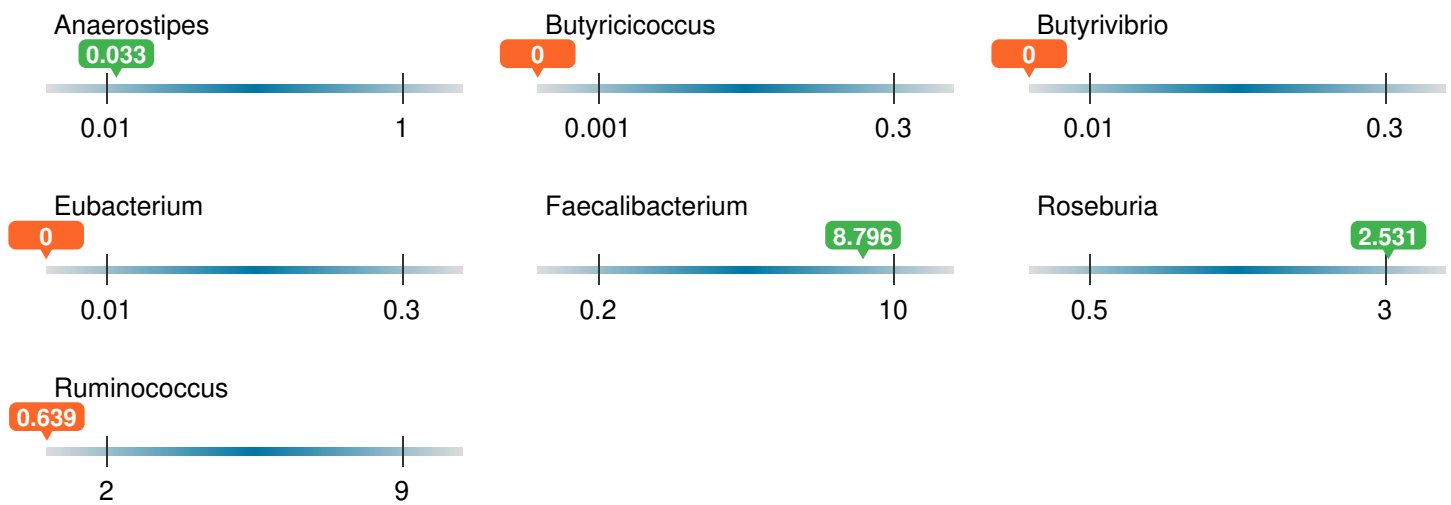
Probe : 1

E-Mail : [REDACTED]

## GniomCheck

Der Darm verfügt über eine hochpräzise Barriere. Seine Wand lässt die zum Überleben notwendigen Makromoleküle (Makronährstoffe aus der Verdauung von Lebensmitteln, Mineralien, Wasser usw.) durch, aber blockiert unerwünschte Moleküle, wie Bakterien oder Fremdmoleküle. Der Übergang der Nährstoffe ins Blut erfolgt passiv (Diffusion) oder aktiv auf Ebene der Membranen der Zellen dieser Wand mithilfe der Enterozyten. Zwischen allen Enterozyten gibt es einen Raum, der eine sehr wichtige Rolle spielt, die Schlussleiste. Sie erfüllt eine wesentliche Funktion: die Steuerung der Durchlässigkeit des Darms. Ist diese Schlussleiste beschädigt, wird der Darm durchlässig, so dass entzündungsverursachende Antigene und Endotoxine hindurch gelangen. Die untenstehenden Bakterien sind an der Begrenzung der Darmdurchlässigkeit beteiligt und sind daher erwünscht.

### Liste der Bakterien

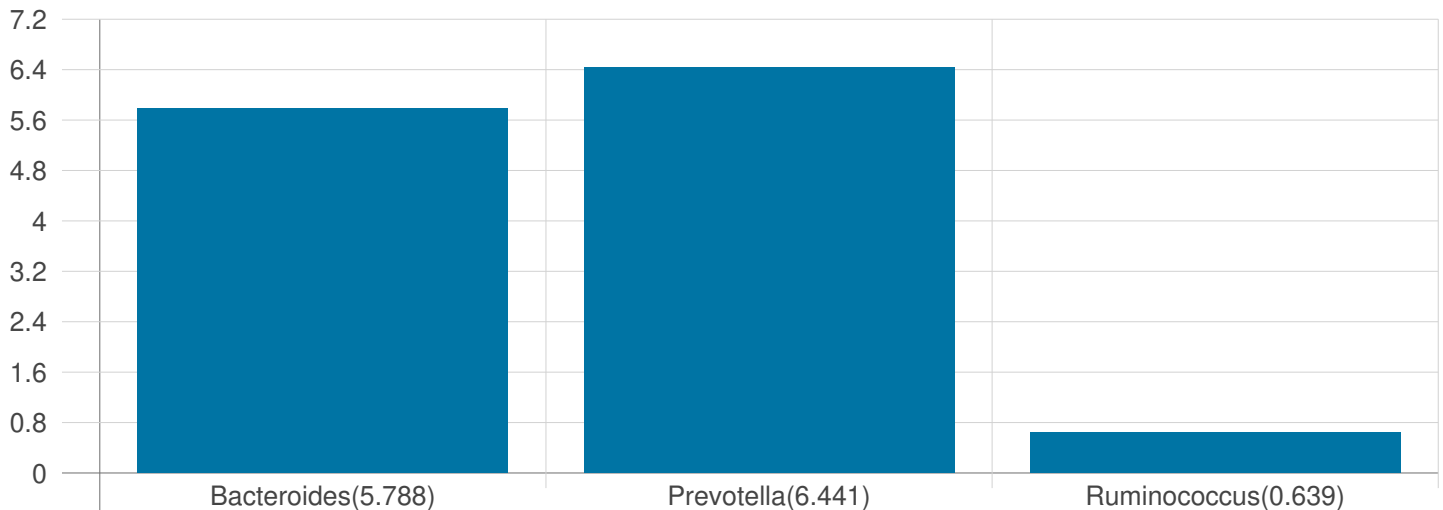




### Darmflora-Typ : 2

Beim Enterotyp 2 herrschen Bakterien namens Prevotella vor. Studien haben gezeigt, dass dieser Stamm bei Personen mit einer kohlenhydratreichen Ernährung häufiger vorkommt. Sie stehen häufig (aber nicht zwangsläufig) mit einer vegetarischen Ernährung in Zusammenhang. Prevotella-Bakterien sind ein guter Indikator für einen gesunden Darm. Diese Bakterien spalten komplexe Kohlenhydrate (Ballaststoffe) in einfachere und leichter verdauliche Zuckermoleküle. Dieser Darmtyp kann also sehr schnell abbauen und den Zucker einlagern, so dass Personen mit Darmtyp 2 tendenziell mehr Kalorien aus ihrer Nahrung „ziehen“. Jedoch ist dies einerseits von Person zu Person unterschiedlich und von mehreren anderen Faktoren, wie Lebensweise und körperliche Betätigung usw., abhängig. Andererseits entstehen bei der Verdauung von Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren. Diese haben vielfältige Vorteile für unsere Gesundheit: Verringerung von Durchfall und Entzündungen und sogar ein geringeres Diabetes- und Darmkrebsrisiko. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind Linsen, Bohnen und Vollkorngetreideprodukte.

Menge in der Probe





# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil :

Probe : 1

E-Mail :

**Gniom**Check

## Hinweise zu Ihren Ergebnissen

Die verwendeten Prozentzahlen stellen keine Diagnose dar, sondern dienen zur besseren Darstellung der Analyseergebnisse. Grün und ein Häkchen (?) stehen für einen Laborwert innerhalb des Referenzbereichs, orange und „abnormal“ stehen für einen Laborwert unterhalb oder oberhalb des Referenzbereichs.

Ein Laborwert allein lässt keinen Schluss auf einen Gesundheitszustand zu. Personen mit Laborwerten außerhalb des Referenzbereichs können gesund sein, und Personen mit Laborwerten innerhalb des Referenzbereichs können krank sein.

Die Deutung aller Ergebnisse sowie die Ernährungsratschläge ergeben sich aus der GNIOM/check-Expertise.

Diese Ergebnisse dürfen keinesfalls als Diagnose, medizinische Behandlung oder Behandlung einer Krankheit verwendet werden.

Der GNIOMK/check gibt eine Möglichkeit der Funktionsuntersuchung des Organismus.

Die Ergebnisse/Parameter basieren auf dem eigenen Algorithmus von GNIOM/check.

## ZOOM

EFFIZIENZ DER  
VERDAUUNG

56%



GEWICHTSMANAGEMENT

58%



BLÄHUNGEN &  
VERSTOPFUNG

0%



PRODUKTION VON  
VITAMINEN

38%



EMOTIONALES  
GLEICHGEWICHT  
(DEP)

100%



SCHLAF & GABA

80%



ALLERGIENEIGUNGEN

33%



FRUKTOSE /  
LAKTOSEINTOLERANZ

0%





# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil :

Probe : 1

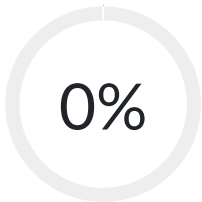
E-Mail :

## GniomCheck

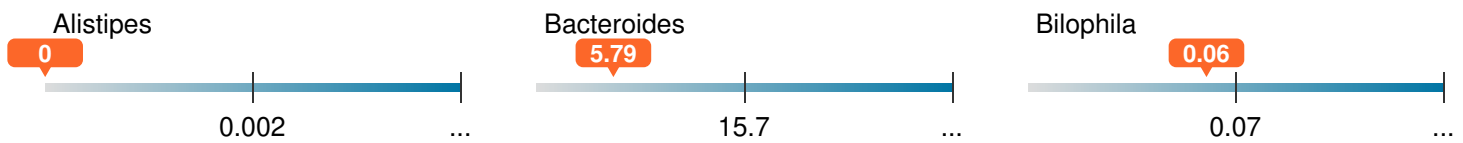
### Effizienz der Verdauung : 56%

Die Effizienz Ihrer Verdauung hängt von der Präsenz bestimmter Bakterien ab, die bei der Verdauung von Ballaststoffen, Eiweißen und Kohlenhydraten helfen. Sie sind der Schlüssel für eine gute Verdauung.

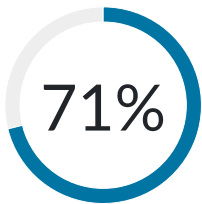
#### Eiweiße & Fette



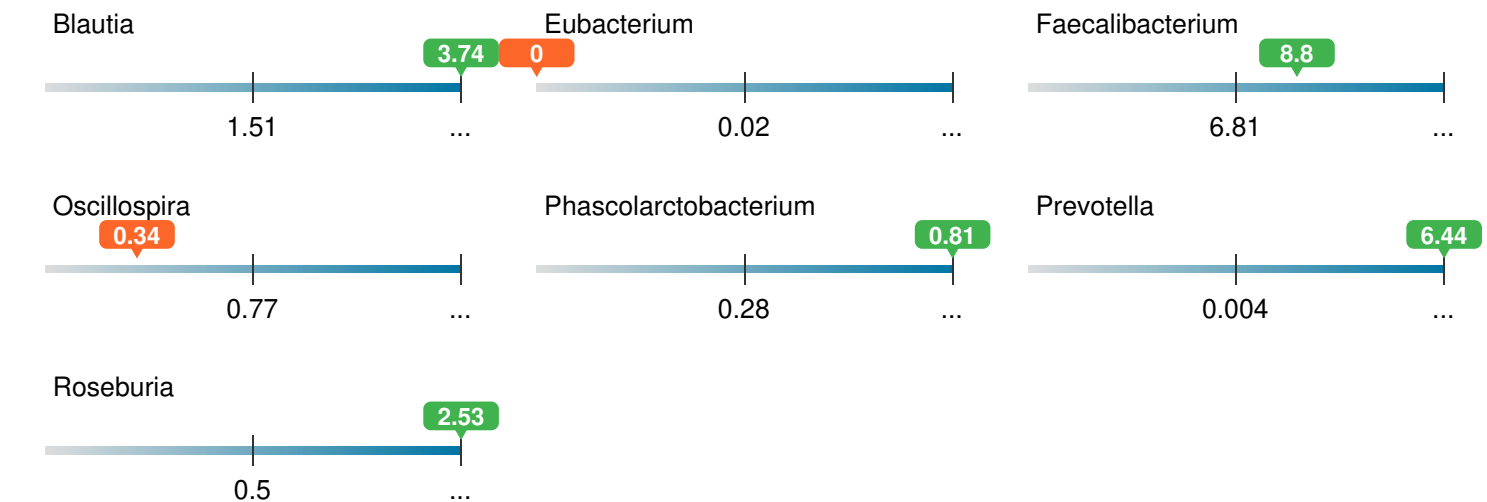
Diese wichtigen Bakterien spielen eine entscheidende Rolle bei der Verstoffwechslung von Proteinen und Fettmolekülen.



#### Kohlenhydrate



Diese Bakterien zersetzen komplexe Zucker in einfachere und leichter zu verdauende Zucker.





# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

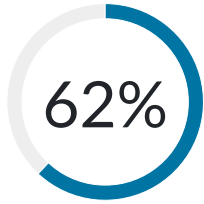
Profil : [REDACTED]

Probe : 1

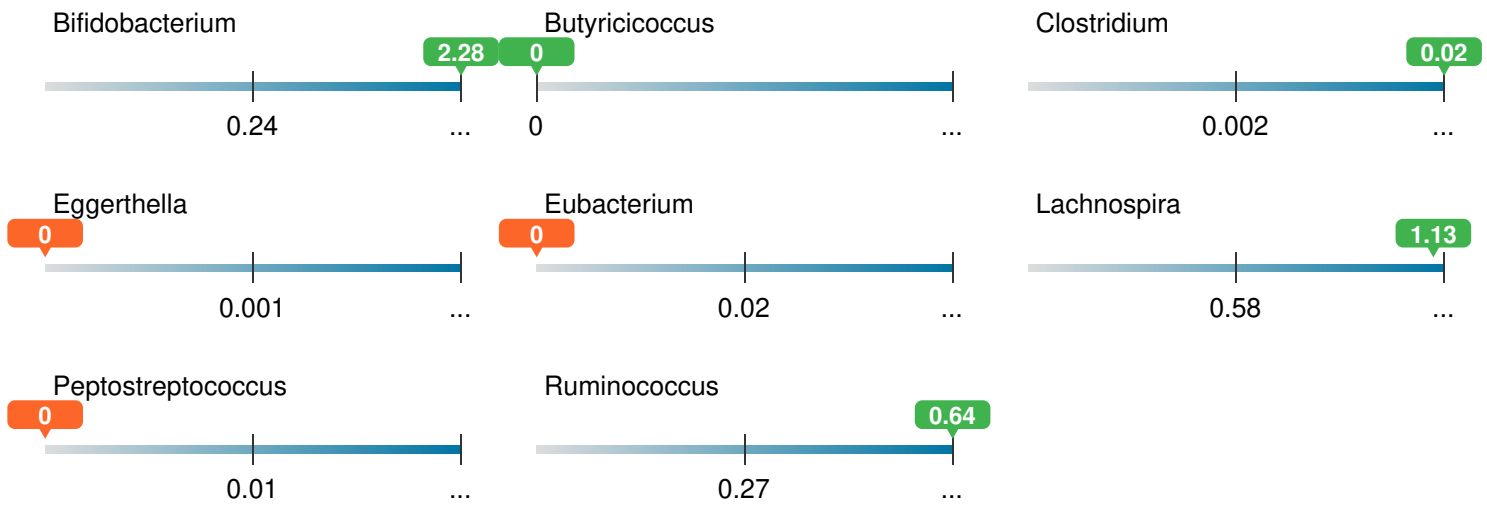
E-Mail : [REDACTED]

## GniomCheck

### Ballaststoffe



Diese Bakterien können die schwer verdaulichen Ballaststoffe nutzen, was zahlreiche positive Gesundheitsauswirkungen hat.



### Gewichtsmanagement : 58%

Das Gewichtsmanagement hängt mit einem Gleichgewicht der Fähigkeit zur Gewichtszunahme/-abnahme und der Appetitregulierung zusammen. Es handelt sich jedoch um eine Neigung, die durch einen gesunden Lebenswandel oder beispielsweise eine geeignete regelmäßige körperliche Betätigung ausgeglichen werden kann. So bedeutet eine Flora, die auf die Fähigkeit zur Gewichtszunahme hinweist, nicht, dass Sie übergewichtig oder fettleibig sind. Sie wissen hingegen, dass eine unausgewogene Lebensführung zu einer schnellen Gewichtszunahme führen könnte. Neben der Fähigkeit zur Gewichtszunahme oder -Abnahme ist die Appetitregulierung ein wichtiger Indikator für die Fähigkeit der Darmflora zur Produktion von Molekülen, die ein Sättigungsgefühl hervorrufen. Wenn diese Moleküle gut synthetisiert werden, sind Sie in der Lage, mit dem Essen aufzuhören, sobald Sie bzw. die Zellen genügend Energie aufgenommen haben. Aktuelle Untersuchungen haben gezeigt, dass beispielsweise Propionsäure die Bildung von Sättigungshormonen stimuliert, was zu einer reduzierten Kalorienaufnahme beiträgt. So wird durch diese Moleküle der Nahrungsaufnahme, beispielsweise in Zusammenhang mit Essen aufgrund von emotionalen Faktoren, entgegen gewirkt.



# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

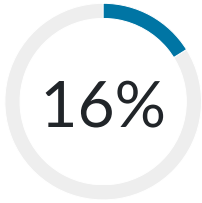
Profil : [redacted]

Probe : 1

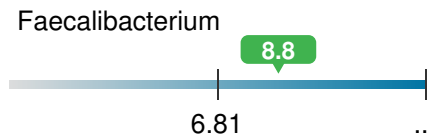
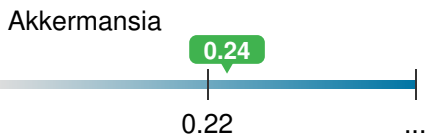
E-Mail : [redacted]

## GniomCheck

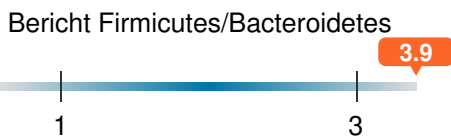
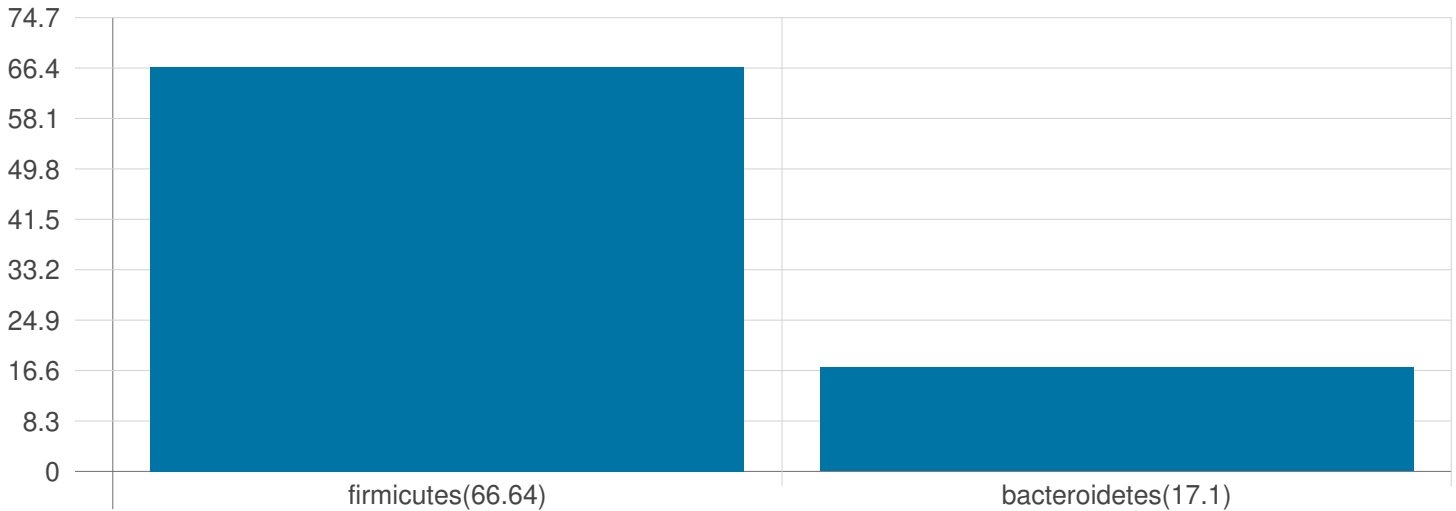
### Neigung zur Gewichtszunahme



Firmicutes und Bacteroides sind die dominanten Phyla der Bakterien des menschlichen Mikrobioms. Studien haben gezeigt, dass Darm-Mikrobiome mit mehr Firmicutes als Bacteroides mit Fettleibigkeit in Zusammenhang stehen. Die postulierte Erklärung für diese Feststellung lautet, dass Firmicutes-Bakterien aus einer gegebenen Energiequelle einen umfassenderen Stoffwechsel produzieren als Bacteroides-Bakterien, was eine effizientere Aufnahme der Kalorien und letztendlich eine Gewichtszunahme begünstigt. Außerdem nimmt das Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroides mit dem Gewichtsverlust bei einer kalorienarmen Ernährung ab. Die Darm-Mikrobiome in westlichen Kulturen weisen im Allgemeinen mehr Firmicutes und weniger Bacteroides auf, und der Anteil von Firmicutes kann bei einer höheren Kalorienzufuhr zunehmen.

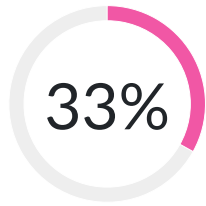


Menge in der Probe

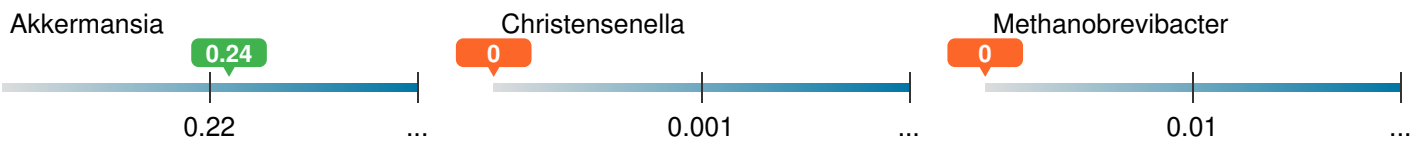




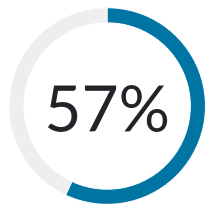
### Leichtigkeit der Gewichtsabnahme



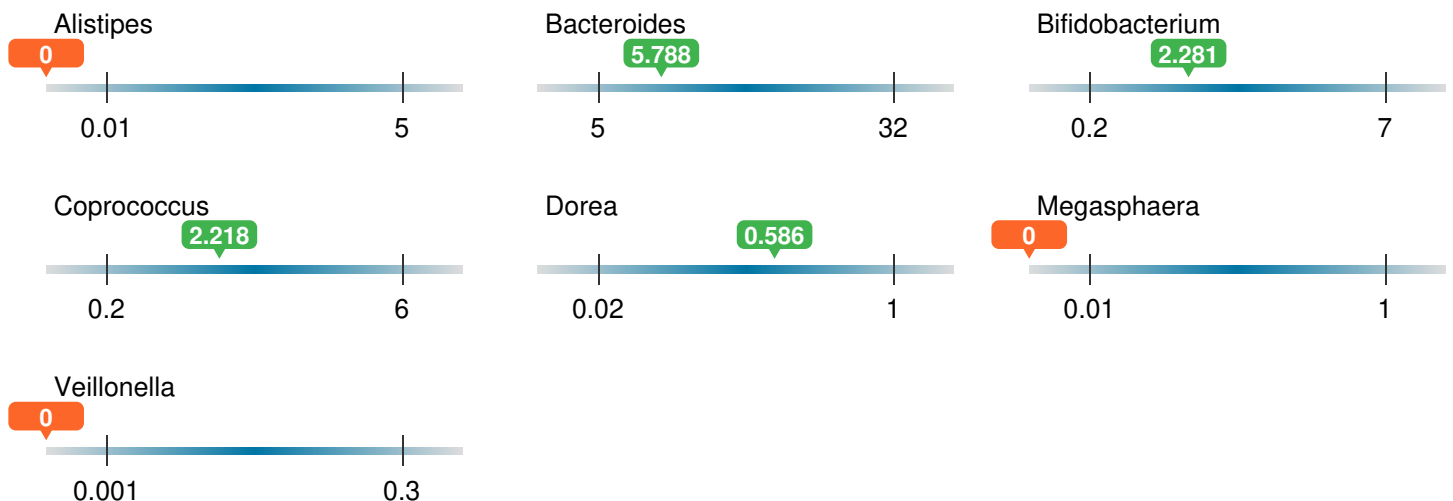
Diese Bakterien haben für die Regulierung des Körpergewichts nützliche Funktionen. Personen, bei denen sich diese Bakterien im Darm befinden, nehmen tendenziell leichter ab. Achtung, das bedeutet nicht, dass diejenigen, die keine haben, übergewichtig sind. Jedoch ist es für übergewichtige Personen ohne die Hilfe dieser Bakterien schwerer, abzunehmen.



### Appetitregulierung



Diese Bakterien verdauen Ballaststoffe und bilden kurzkettige Fettsäuren, Azetat und Propionat. Diese beiden Stoffe wiederum helfen unserem Darm bei der Appetitregulierung und können sogar unseren Cholesterinspiegel senken. So können sie einen allgemeinen positiven Beitrag zur Prävention von Fettleibigkeit leisten.



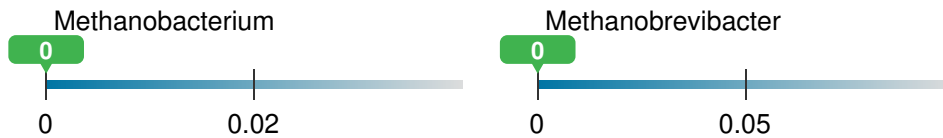




### Blähungen & Verstopfung : 0%

Methan ist ein Gas, das von verschiedenen Mikroorganismen produziert wird und Blähungen fördern sowie den Stuhlgang behindern kann. Durch dieses Gas verlangsamt sich der Stuhlgang und es führt also zu Verstopfung. Je weniger Methan in Ihrem Darm ist, desto besser.

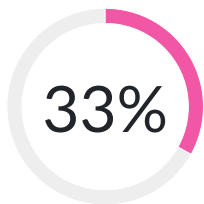
#### Liste der Bakterien



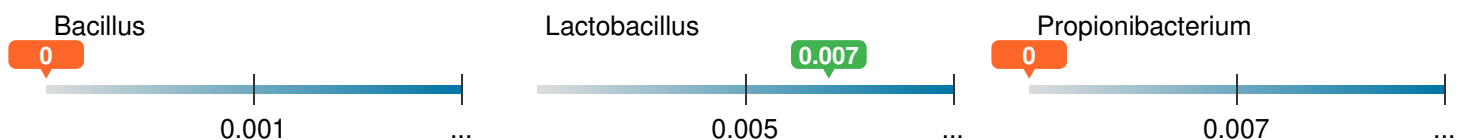
### Produktion von Vitaminen : 38%

Der Mensch kann nicht alle Vitamine selbst bilden. Vitamin B12 und Vitamin K werden von Bakterien produziert.

#### Vitamin B12

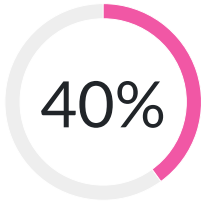


Vitamin B12 ist für die normale Funktion des Gehirns und des Nervensystems sowie für die Bildung von roten Blutkörperchen und anderen Blutzellen wichtig. Vitamin B12 hat auch einen direkten Einfluss auf unser Immunsystem. B12 soll als ein Immunmodulator für die zelluläre Immunität wirken, insbesondere indem es auf die Menge der Lymphozyten einwirkt. Somit erkennt die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) an, dass dieses Vitamin zur reibungsglosen Funktion des Immunsystems beiträgt. Leider ist der menschliche Körper nicht in der Lage, Vitamin B12 zu bilden, weshalb es so wichtig ist, andere Organismen, wie Bakterien, zu haben, die dies für uns tun. Achtung: Hier können Sie sehen, ob diese B12-bildenden Bakterien in Ihrem Darm vorhanden sind, und nicht, wie viel Vitamin B12 Sie tatsächlich im Körper haben. Vitamin B12 befindet sich in Lebensmitteln wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, Eier, Muscheln und Geflügel. Auch die Einnahme von Probiotika, die Lactobacillus enthalten, oder Vitamin-B12-Präparaten kann unterstützend wirken.

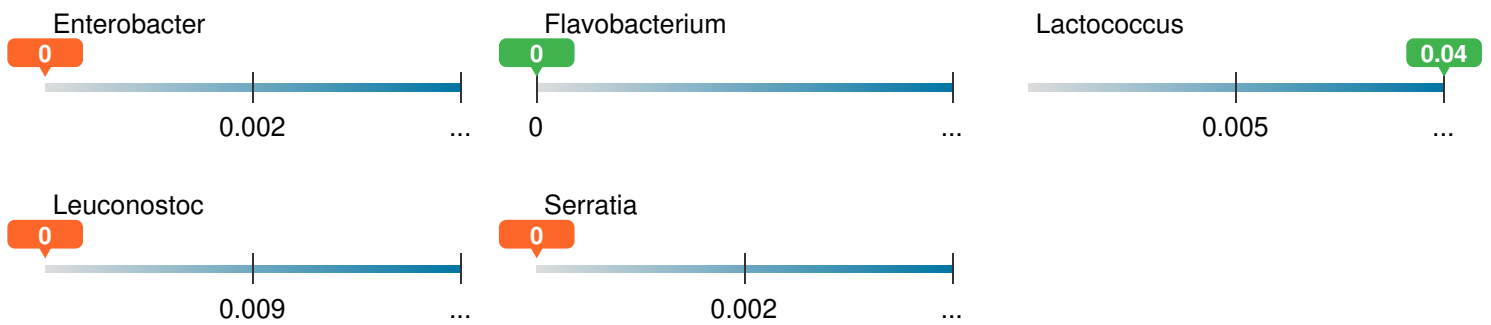




### Vitamin K



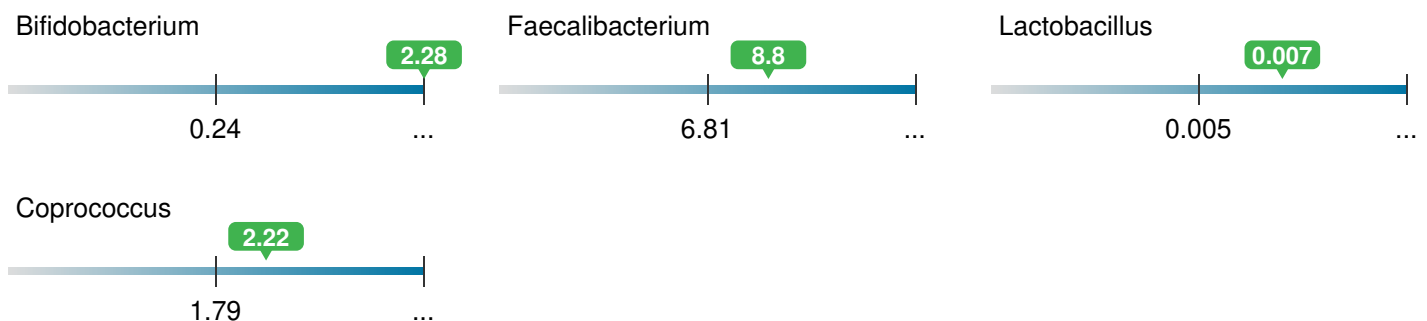
Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, das der Körper zur Bildung von bestimmten für die Blutgerinnung essentiellen Proteinen benötigt. Es ist auch für die Fixierung von Calcium in den Knochen und anderen Geweben unabdingbar. Achtung: Hier können Sie sehen, ob diese Bakterien, die an der Vitaminbildung mitwirken, in Ihrem Darm vorhanden sind, und nicht, wie viel Vitamin K im Körper zur Verfügung steht.



### Emotionales Gleichgewicht (DEP) : 100%

Neueste wissenschaftliche Entdeckungen haben eine Verbindung zwischen Depressionen/Angstzuständen und einem Mangel an diesen Bakterien aufgezeigt. Wir wissen heute, dass Ihre Stimmung vom Darm, und insbesondere von dem Vorhandensein dieser Bakterien, abhängt.

#### Liste der Bakterien



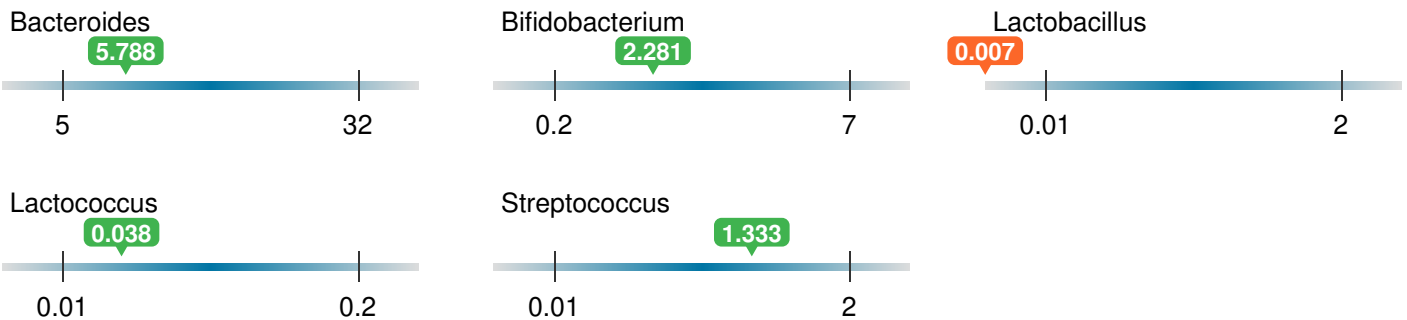
### Schlaf & GABA : 80%

Guter Schlaf ist wichtig, um „die Batterien aufzuladen“. Diese Bakterien bilden Stoffe, die sich positiv auf Ihren Schlafzyklus und die Schlafqualität auswirken und die dank ihrer entspannenden Wirkung sogar Ihren Gemütszustand positiv beeinflussen. Sie brauchen also die größtmögliche Zahl dieser „glücklichen“ Bakterien (bis zu einer gewissen Menge). Diese Bakterien unterstützen einen gesunden Schlaf, indem sie den Körper mit



schlaffördernden Neurotransmittern versorgen. Das sind Moleküle, die von Nervenzellen freigesetzt werden und wie chemische Botenstoffe funktionieren. Zwei der Neurotransmitter, die für einen natürlichen Schlafrhythmus sorgen, sind Serotonin und Gamma-Aminobuttersäure (GABA). Serotonin sorgt erstens für optimale Schlafzyklen. Zweitens gleicht es den Gemütszustand aus, indem es Einfluss auf Gefühle von Angst oder depressive Zustände nimmt, die jeweils verhindern können, dass eine Person ein- oder durchschläft. Zu viel Stress kann zu einem Abfall des Serotoninspiegels führen, was Schlafstörungen zur Folge haben kann. Obwohl das meiste Serotonin von körpereigenen Zellen produziert wird, können auch diese Darmbakterienstämme Serotonin produzieren. Gamma-Aminobuttersäure (GABA) hat eine beruhigende Wirkung, da sie die Betawellen im Gehirn reduziert und die Alphawellen erhöht, was einen regenerativen Tiefschlaf ermöglicht. Einige Darmbakterien helfen dem Körper dabei, GABA zu produzieren. Ein gestörter Schlaf kann zu Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes, wirren Gedanken und einem erhöhten Unfallrisiko führen. Erwachsene benötigen regelmäßig mindestens sieben Stunden Schlaf.

### Liste der Bakterien

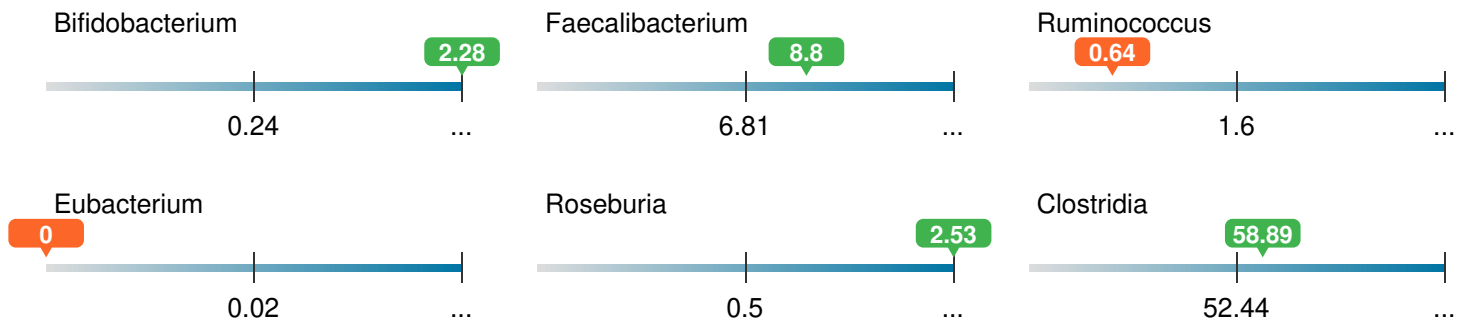


### Allergieneigungen : 33%

Diese Bakteriengruppe kann Ihre Neigung zur Entwicklung von Allergien beeinflussen. Sie verringert ihre Neigung zu Allergien. Die Menge dieser Bakterien in Ihrer Darmflora ist veränderlich. Es ist also möglich, dass Sie manchmal weniger Allergiereaktionen haben als zu anderen Zeiten.

Außerdem haben Studien gezeigt, dass mit zunehmender Vielfalt der Flora das Risiko der Entwicklung von Lebensmittelallergien abnimmt.

### Liste der Bakterien



### Fructose / Laktoseintoleranz : 0%



# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil : [REDACTED]

Probe : 1

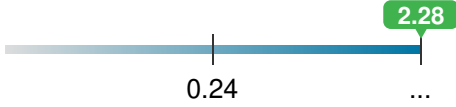
E-Mail : [REDACTED]

**Gniom**Check

Diese Bakterien können Ihnen bei der Verdauung von Laktose sowie von Fruktose helfen. Wenn Sie also viele dieser Darmbakterien, die bei der Verdauung von Milch und Fruktose (Fruchtzucker) helfen, haben, können Sie Milchprodukte und Obst gut vertragen. Die Menge dieser Bakterien in Ihrer Darmflora ist veränderlich. Es ist also möglich, dass Sie manchmal Laktose oder Fruktose besser vertragen. Haben Sie jedoch angeborene Intoleranzen, so können diese nicht durch Bakterien ausgeglichen werden. Ihre Darmflora kann nur im Laufe des Lebens aufgetretene Intoleranzen beeinflussen.

## Liste der Bakterien

Bifidobacterium



Lactobacillus





### Hinweise zu Ihren Ergebnissen

Die verwendeten Prozentzahlen stellen keine Diagnose dar, sondern dienen zur besseren Darstellung der Analyseergebnisse. Grün und ein Häkchen (?) stehen für einen Laborwert innerhalb des Referenzbereichs, orange und „abnormal“ stehen für einen Laborwert unterhalb oder oberhalb des Referenzbereichs.

Ein Laborwert allein lässt keinen Schluss auf einen Gesundheitszustand zu. Personen mit Laborwerten außerhalb des Referenzbereichs können gesund sein, und Personen mit Laborwerten innerhalb des Referenzbereichs können krank sein.

Die Deutung aller Ergebnisse sowie die Ernährungsratschläge ergeben sich aus der GNIOM/check-Expertise.

Diese Ergebnisse dürfen keinesfalls als Diagnose, medizinische Behandlung oder Behandlung einer Krankheit verwendet werden.

Der GNIOMK/check gibt eine Möglichkeit der Funktionsuntersuchung des Organismus.

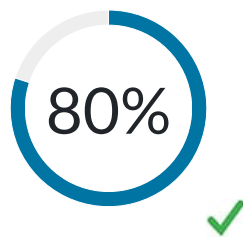
Die Ergebnisse/Parameter basieren auf dem eigenen Algorithmus von GNIOM/check.

## BEFUND

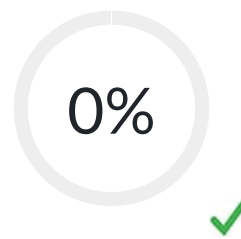
PROTEOBAKTERIEN-  
KENNZAHL



SCHUTZ DER  
DARMWAND



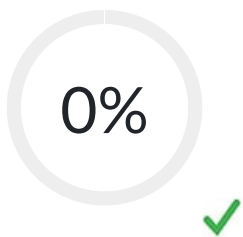
ENTZÜNDUNG



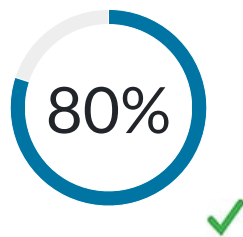
REGULIERUNG DER  
IMMUNITÄT



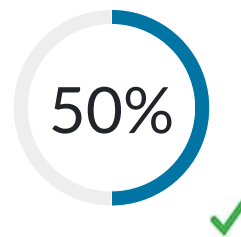
ÜBERSÄUERUNG



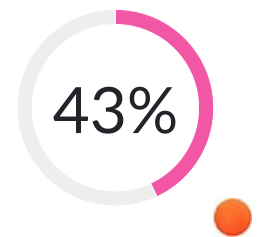
ABBAU VON  
SULFATEN



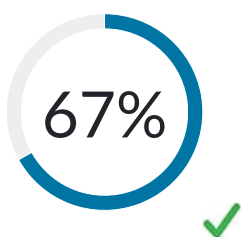
ENERGIEPRODUKTION



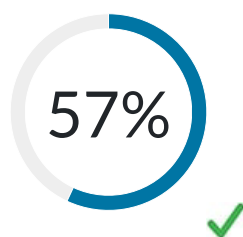
PRODUKTION VON  
BUTYRATEN



PRODUKTION VON  
PROPIONAT



PRODUKTION VON  
AZETAT



SCHUTZ DES HERZ-  
KREISLAUF-SYSTEMS





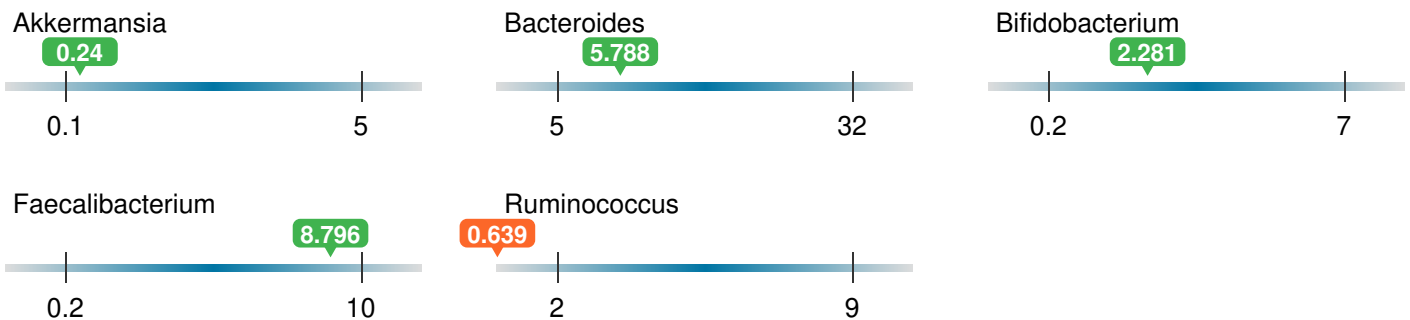
### Proteobakterien-Kennzahl : 8%

Proteobakterien sind in Därmen weit verbreitet. Sie müssen jedoch auf sehr niedrigem Niveau gehalten werden, da sie aus zahlreichen Krankheitserregern bestehen, die möglicherweise einige Krankheiten verursachen können. Entsprechend enthält eine ausgewogene Darmflora eines Erwachsenen nur einen geringen Anteil an Proteobakterien, von 2,5 bis 4,6 % der gesamten Darmflora.

### Schutz der Darmwand : 80%

In Ihrem Darm sorgt eine schützende Schleimschicht dafür, dass Krankheitserreger, Toxine und andere Schadstoffe nicht in Ihren Blutkreislauf eindringen und Schaden anrichten können. Für die Regeneration Ihrer Schleimschicht sind verschiedene Bakterien verantwortlich. Das heißt, es ist gut für Ihre Darmgesundheit, wenn viele Bakterien dieser Gattung in Ihrem Darm leben (bis zu einem gewissen Maß). Der menschliche Darm ist mit einer schützenden Schleimschicht bedeckt, die eine wichtige Rolle für das Barriersystem spielt und entscheidend dafür ist, dass Krankheitserreger, Toxine und andere im Darm vorhandene Schadstoffe nicht über den Blutkreislauf in den Organismus eindringen können. Verschiedene Bakterienarten des Darms, wie Akkermansia, Bacteroides, Bifidobacterium und Ruminococcus, sind als Schleim abbauende Spezialisten bekannt. Damit sorgen sie für eine gesunde Regeneration der Schleimhaut. Zum einen stimulieren sie unsere Darmzellen, mehr Schleimstoffe abzusondern, was zur Aufrechterhaltung einer intakten Darmbarriere beiträgt. Zum anderen produzieren sie während des Schleimabbaus einfachen Zucker und andere Nebenprodukte, die wiederum nützlichen Bakterien als Nahrung dienen und so eine gesunde Darmflora fördern. Ballaststoffreiche Lebensmittel können einen Beitrag zum Schutz der Darmschleimhaut leisten, da sie die Bakterien füttern, die für den Erhalt der Schleimhaut verantwortlich sind. (Für weitere Tipps, siehe auch "Aufnahme Spurenelemente Darm" - OLIGO/Check)

### Liste der Bakterien

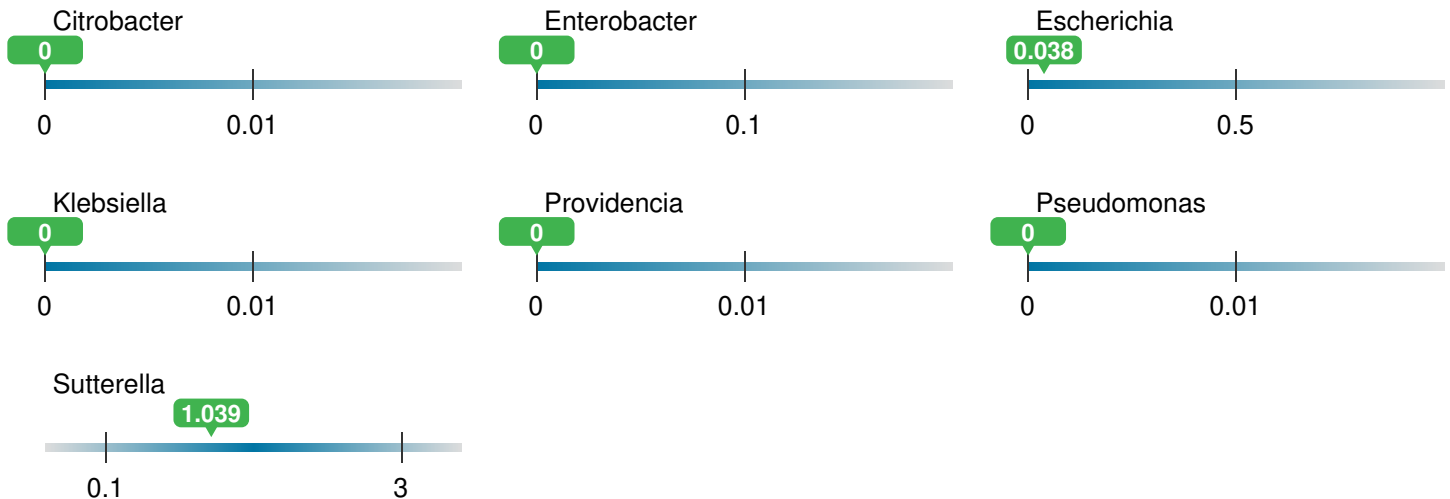




### Entzündung : 0%

Einige Bakterien können Entzündungen in Ihrem Darm anregen und damit sogar chronische Entzündungsprozesse außerhalb des Darms auslösen. Eine stark erhöhte Anzahl dieser Bakterien kann sogar zum sogenannten "Leaky Gut"-Syndrom führen, bei dem der Darm "durchlässig" für Krankheitserreger und Schadstoffe wird und nicht mehr ausreichend Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kann. Deshalb ist es gut für Ihren Darm, so wenige Vertreter dieser Gattungen wie möglich zu beherbergen. Einige Bakterien, wie Escherichia, Klebsiella, Pseudomonas, Enterobacter, Citrobacter, Sutterella und Providencia sondern Toxine (Giftstoffe) aus, die Entzündungen im Körper anregen. Wenn sie durch die Darmschleimhaut in den Körper eindringen – wie es beim "Leaky Gut" der Fall ist – setzen sie sogar Entzündungsprozesse außerhalb des Darms in Gang, was zu einer leichten chronischen Entzündung ("silent inflammation") führen kann. Leichte chronische Entzündungen stehen z.B. mit Stoffwechselstörungen wie Diabetes und Fettleibigkeit in Verbindung. (Für weitere Tipps, siehe auch "Aufnahme Spurenelemente Darm" -OLIGO/Check)

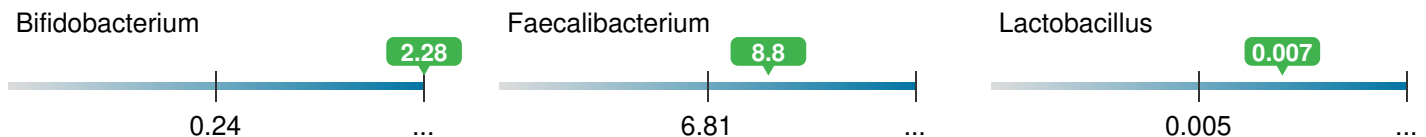
### Liste der Bakterien



### Regulierung der Immunität : 100%

Es gibt auch Bakterien, die dank ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften und ihrer Fähigkeit zur Produktion von Vitaminen das Immunsystem regulieren können.

### Liste der Bakterien





# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil :

Probe : 1

E-Mail :

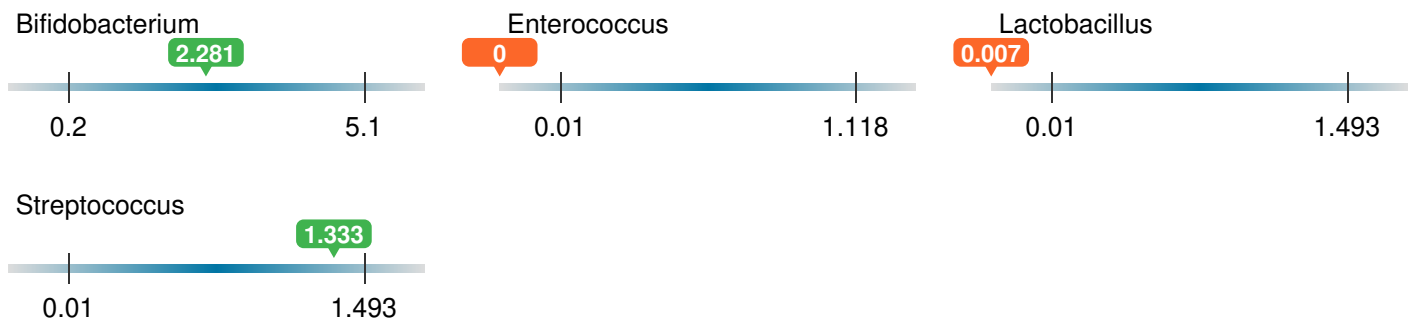
## GniomCheck

### Übersäuerung : 0%

---

Diese Bakterien produzieren Laktat, das in gewissen Maßen einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Es hilft dem Muskel beispielsweise dabei, mehr Energie umzusetzen, führt in höheren Mengen jedoch zu Übersäuerung. Daher sollten Sie weder zu viel, noch zu wenig Laktat bildende Bakterien haben. Laktat (od. Milchsäure) ist ein Produkt der Milchsäuregärung - ein Stoffwechselprozess, bei dem Kohlenhydrate in Energie und Laktat umgewandelt werden. Die bedeutendste Gattung der Laktat produzierenden Bakterien ist der Lactobacillus, obwohl auch andere Bakterien sie produzieren. Milchsäure kann das Wachstum anderer unerwünschter Organismen hemmen, da krankheitserregende Bakterien das saure Milieu nicht vertragen. Außerdem wird Laktat von Mikroben verwendet, um Butyrat herzustellen – eine weitere kurzkettige Fettsäure mit vielen positiven Wirkungen auf die menschliche Gesundheit. Laktat wird als Energiesubstrat verwendet und fördert die Energieausbeute im Muskel, insbesondere während der Körperbewegung. Zu viel Laktat kann jedoch zu einer Übersäuerung führen (Azidose), die verschiedene physiologische sowie Darm-Probleme verursacht. Wenn diese Bakterien in normaler Menge vorhanden sind und die Auswertung als gut bezeichnet wird, können Sie dennoch Azidose haben, die Ursache liegt dann jedoch nicht im Darm.

### Liste der Bakterien



### Abbau von Sulfaten : 80%

---

Hier finden Sie Bakterien, die sog. Sulfate verarbeiten. Dabei handelt es sich um schädliche Stoffe, die wir z.B. in Form von Konservierungsstoffen mit der Nahrung aufnehmen und die sich schädlich auf unsere Zellen auswirken können. Denn beim Abbau von Sulfaten entstehen Zellgifte. Dadurch können beispielsweise Butyrat gehemmt werden, die viele gesundheitsfördernde Aufgaben erfüllen (siehe kurzkettige Fettsäuren). Deshalb sollten wir die Zufuhr von Sulfat so weit wie möglich reduzieren, damit wir auch keine Bakterien brauchen, die diesen Stoff abbauen. Sulfate sind Stoffe, die wir z.B. durch Konservierungsmittel in Lebensmitteln (Brot, Fleischkonserven, Trockenfrüchte, Wein) aufnehmen. Deshalb beherbergen auch etwa 50 % der menschlichen Bevölkerung Sulfat reduzierende Bakterien wie Desulfovibrio, Desulfomonas und Desulfobacter im Magen-Darm-Trakt. Sulfat reduzierende Bakterien produzieren bei der Sulfatreduktion jedoch große Mengen an Sulfiden, insbesondere Schwefelwasserstoff, der als Zellgift negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Schwefelwasserstoff kann beispielsweise Butyrat hemmen, das wiederum sehr wichtig für einen gesunden Darm ist. Die Vermehrung von Sulfat reduzierenden Bakterien kann zu Magen-Darm-Erkrankungen wie z.B. chronischen Entzündungen des Darms führen. Deshalb sollten wir diese Bakterien reduzieren, indem wir so wenig Sulfat wie möglich mit der Nahrung aufnehmen.

### Liste der Bakterien







# Testresultat

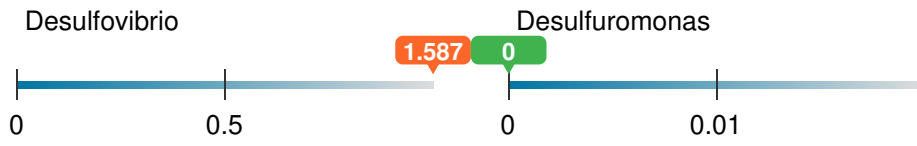
Datum : 09-02-2021 14:22

Profil :

Probe : 1

E-Mail :

## GniomCheck

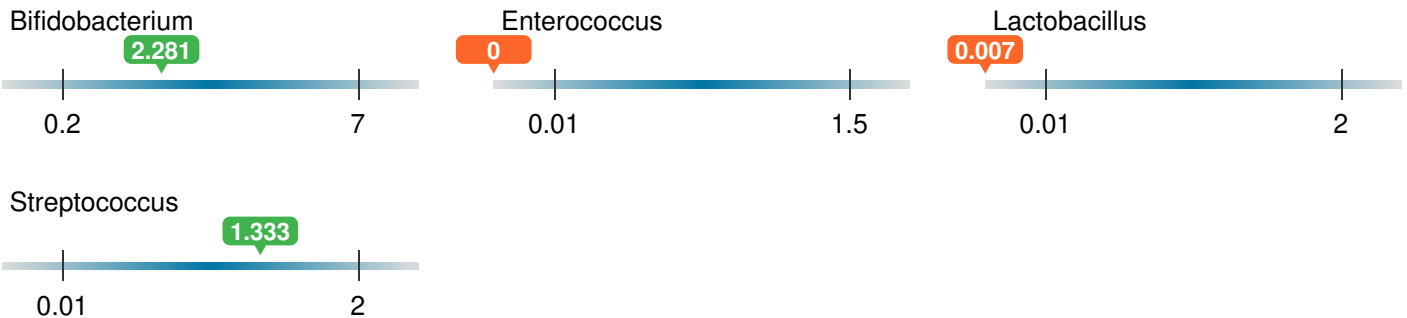




### Energieproduktion : 50%

Diese Bakterien produzieren Lactat, was sich in einem gewissen Grad positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Zum Beispiel hilft es den Muskeln, mehr Energie umzuwandeln, auch wenn dies bei großen Mengen zur Übersäuerung führt. Man darf also weder zu viele noch zu wenige lactatbildende Bakterien haben.

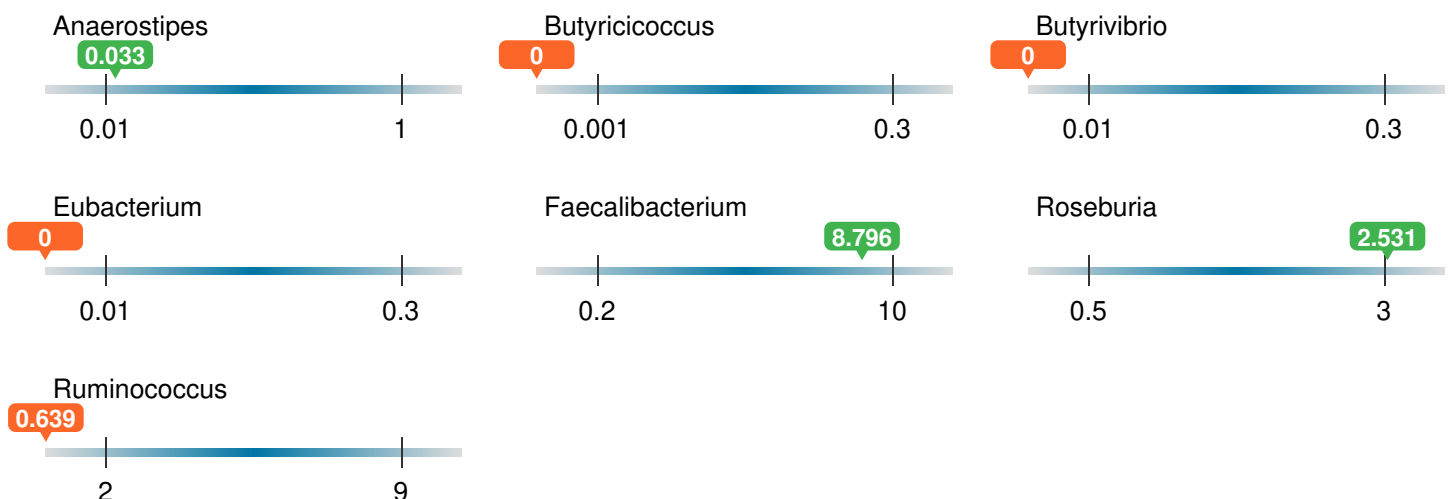
#### Liste der Bakterien



### Produktion von Butyraten : 43%

Diese Bakterien helfen unserem Darm, die Darmschleimwand intakt zu halten, Darmentzündungen zu reduzieren und sie können sogar die Vermehrung von Krebszellen und schlechten Bakterien hemmen. Das leisten sie indirekt, in dem sie aus Ballaststoffen die sog. kurzkettige Fettsäure Butyrat bilden. Diese Substanz ist ein wahres Wunderwerk und zu wenig Butyrat kann nicht nur entzündliche Prozesse, sondern auch eine Reihe von Darmerkrankungen fördern. Butyrat ist eine kurzkettige Fettsäure, die entsteht, wenn bestimmte Bakterien Ballaststoffe aus unserer Nahrung verdauen. Zu den Butyrat produzierenden Bakterien gehören vor allem Ruminococcus, Eubacterium, Butyricoccus, Butyrivibrio, Faecalibacterium und Roseburia. Butyrate wirken sich überaus positiv auf unsere Gesundheit aus, indem sie zur Verbesserung und Unterstützung der Integrität der Darmbarriere beitragen, Darmentzündungen reduzieren und sogar die Vermehrung von Krebszellen und schlechten Bakterien hemmen. Butyrate sind außerdem die wichtigste Energiequelle für unsere Darmzellen, die Schleimstoffe für eine gesunde Darmschleimwand absondern. Leben im Darm zu wenig Butyrat produzierende Bakterien, begünstigt das nicht nur das sogenannte "Leaky Gut"-Syndrom, sondern sogar entzündliche Erkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie das Reizdarmsyndrom, aber auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Zöliakie.

#### Liste der Bakterien



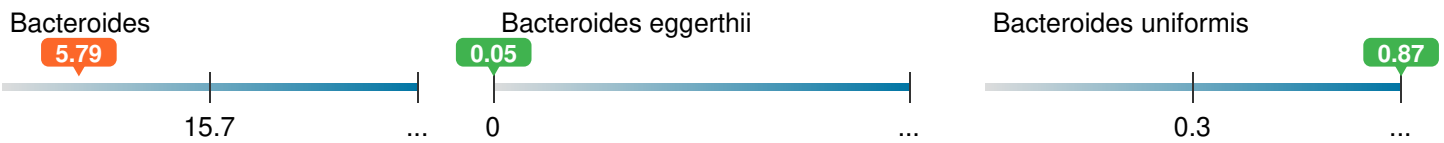


### Produktion von Propionat : 67%

Chemisch handelt es sich um  $C_2H_5COO$  (die konjugierte Base der Propionsäure). Propionat ist eine der wichtigsten kurzkettigen Fettsäuren, die von der menschlichen Darmflora als Reaktion auf unverdauliche Kohlenhydrate (also Ballaststoffe) in der Ernährung produziert werden. Medizinische Studien bestätigen, dass Propionat von Bakterien der Gattung Bacteroides im Darm produziert wird und einen gewissen Schutz, vor allem gegenüber Salmonellen, bietet.

Andere Studien belegen, dass Fettsäure-Propionat Immunzellen, die einen Anstieg des Blutdrucks bewirken, beruhigen kann und den Körper so vor den schädlichen Auswirkungen von Bluthochdruck schützt.

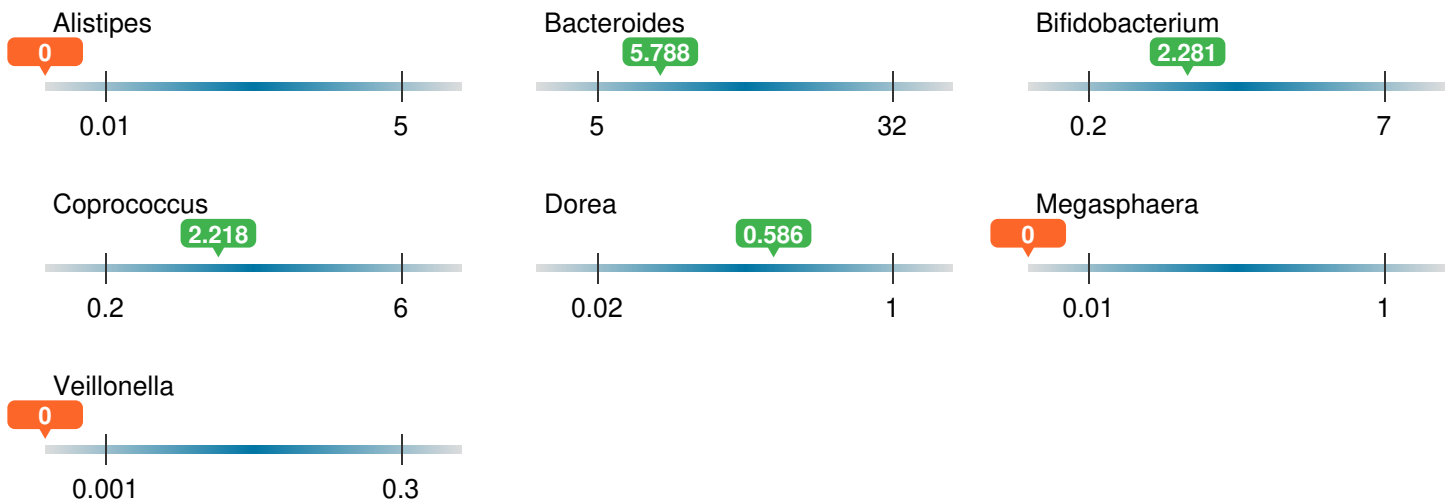
#### Liste der Bakterien



### Produktion von Azetat : 57%

Hauptsächlich die Bakterien Bacteroides, Veillonella, Alistipes, Bifidobacterium, Dorea und Coprococcus können aus Ballaststoffen die kurzkettigen Fettsäuren Azetat und Propionat bilden. Diese mikrobiellen Produkte werden von unserem Körper genutzt und erfüllen mehrere gesundheitsfördernde Funktionen wie Appetitregulierung, Halten des Körpergewichts, Regulierung des Cholesterinstoffwechsels, Verringerung von Fetten und Schutz des Darms vor krankheitserregenden Bakterien.

#### Liste der Bakterien



### Schutz des Herz-Kreislauf-Systems : 100%

Diese Bakterien verarbeiten bestimmte Nahrungsbestandteile, v.a. aus rotem Fleisch, zu Stoffwechselprodukten, die in der Leber zu schädlichen Stoffen umgewandelt werden (dem sogenannten TMAO). TMAO steht für Trimethylamine-N-Oxide und erhöhte TMAO-Werte werden in Verbindung gebracht mit einem höheren Risiko für



# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil : [REDACTED]

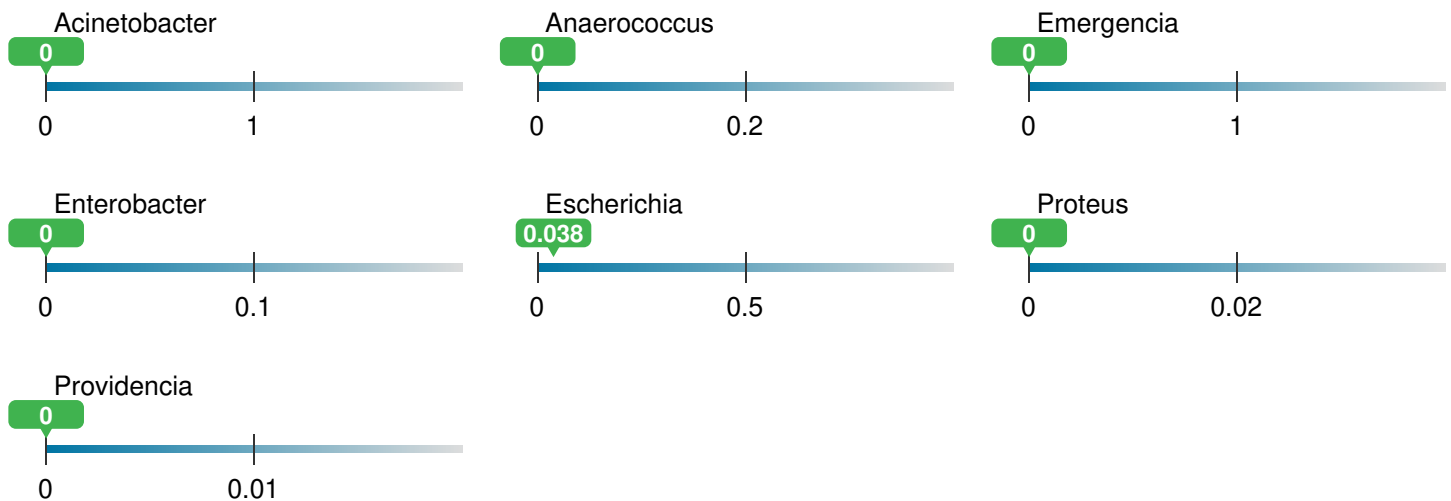
Probe : 1

E-Mail : [REDACTED]

GniomCheck

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie z.B. Arterienverkalkung). Auch eine erhöhte Tendenz zu Entzündungen, Übergewicht und Zusammenhänge mit neurodegenerativen Erkrankungen werden diskutiert. Viele Fleischsorten wie Rind, Schwein, Lamm und andere tierische Produkte wie Eier und Milch enthalten Betain, L-Carnitin, Ergothionein, Cholin und cholinhaltige Verbindungen. Diese Darmbakterien (Vertreter der Gattung Desulfovibrio, Gammaproteobakterien (E. coli, Citrobacter, Klebsiella pneumoniae und Providencia), Firmicutes und Actinobakterien) wandeln diese Verbindungen in eine Chemikalie namens Trimethylamin (TMA) um. Die Leber, das Entgiftungsorgan des Menschen, wandelt TMA über flavinhaltige Monooxidasen (FMO, v.a. FMO3) wiederum in TMAO um. Die Erhöhung der TMAO-Konzentration im Blut wird nebst dem Mikrobiom und der Ernährung somit auch noch durch die Aktivität der hepatischen Enzyme (FMO3) beeinflusst. Der Zusammenhang zwischen einer westlichen Ernährung, einem von der Mikrobiota abhängigen Stoffwechsel im Darm und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Die Therapie hoher TMAO-Konzentrationen basiert grundlegend auf der Umstellung der Ernährung sowie der Einnahme von Präbiotika und Probiotika. Hierbei sollte einerseits das Maß an konsumierten Vorläufern (siehe oben) reduziert werden und andererseits die TMA-bildenden Darmbakterien durch geeignete Darmbakterien ersetzt werden. Die TMA-Synthese kann zusätzlich über die Gabe von z. B. DMB (3,3-Dimethyl-1-butanol) gehemmt werden, welches sich in kaltgepresstem Oliven- und Traubenkernöl, Rotwein und Balsamico-Essig befindet.

## Liste der Bakterien





# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil :

Probe : 1

E-Mail :

GniomCheck

## LISTE DER BAKTERIEN

### STAMM

Name	Wert	Gemeinschaftswert	Name	Wert	Gemeinschaftswert
Actinobacteria	5.95	0.83	Lentisphaerae	0.012	0.006
Bacteroidetes	17.1	30.1	Proteobacteria	7.61	2.01
Cyanobacteria	1.54	0.01	Tenericutes	0.91	0.1
Firmicutes	66.64	56.9	Verrucomicrobia	0.24	0.23

### KATEGORIE

Name	Wert	Gemeinschaftswert	Name	Wert	Gemeinschaftswert
4C0d-2	1.54	0	Coriobacteriia	3.67	0.14
Actinobacteria	2.28	0.58	Deltaproteobacteria	1.65	0.14
Alphaproteobacteria	3.32	0.05	Erysipelotrichi	6.37	0.92
Bacilli	1.38	0.61	Gammaproteobacteria	1.59	0.2
Bacteroidia	17.1	29.99	Mollicutes	0.91	0.07
Betaproteobacteria	1.04	0.55	Verrucomicrobiae	0.24	0.22
Clostridia	58.89	52.44			

### SPEZIES

Name	Wert	Gemeinschaftswert	Name	Wert	Gemeinschaftswert
Bacteroidales	17.1	29.99	Erysipelotrichales	6.37	0.92
Bifidobacteriales	2.28	0.25	Lactobacillales	1.38	0.34
Burkholderiales	1.04	0.52	RF32	3.32	0.01
Clostridiales	58.89	52.44	RF39	0.91	0.06
Coriobacteriales	3.67	0.14	Verrucomicrobiales	0.24	0.22
Desulfovibrionales	1.65	0.14	YS2	1.54	0
Enterobacteriales	1.59	0.04			

### FAMILIE



# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil :

Probe : 1

E-Mail :

## GniomCheck

Name	Wert	Gemeinschaftswert
Alcaligenaceae	1.04	0.37
Bacteroidaceae	5.79	15.7
Bifidobacteriaceae	2.28	0.25
Christensenellaceae	0.025	0.065
Clostridiaceae	0.47	0.88
Coriobacteriaceae	3.67	0.14
Desulfovibrionaceae	1.65	0.14
Enterobacteriaceae	1.59	0.04
Erysipelotrichaceae	6.37	0.92
Lachnospiraceae	21.68	13.94

Name	Wert	Gemeinschaftswert
Lactobacillaceae	0.007	0.003
Peptostreptococcaceae	0.026	0.089
Porphyromonadaceae	0.61	1.5
Prevotellaceae	6.44	0.14
Rikenellaceae	0.56	2.4
Ruminococcaceae	28.71	23.97
S24-7	0.009	0.002
Streptococcaceae	1.38	0.17
Veillonellaceae	0.84	1.14
Verrucomicrobiaceae	0.24	0.22

## GATTUNG

Name	Wert	Gemeinschaftswert
Adlercreutzia	0.5	0
Akkermansia	0.24	0.22
Anaerostipes	0.033	0.081
Bacteroides	5.79	15.7
Bifidobacterium	2.28	0.24
Bilophila	0.06	0.07
Blautia	3.74	1.51
Cc_115	0.11	0.01
Clostridium	0.02	0.268
Clostridium	0.024	0.268
Collinsella	0.61	0.04
Coprobacillus	0.012	0.003
Coprococcus	2.22	1.79
Desulfovibrio	1.59	0
Dorea	0.59	0.29
Epulopiscium	0.048	0.004

Name	Wert	Gemeinschaftswert
Escherichia	0.038	0
Faecalibacterium	8.8	6.81
Holdemania	0.012	0.015
Lachnobacterium	0.013	0.005
Lachnospira	1.13	0.58
Lactobacillus	0.007	0.005
Lactococcus	0.038	0.005
Oscillospira	0.34	0.77
Parabacteroides	0.61	1.36
Phascolarctobacterium	0.81	0.28
Prevotella	6.44	0.14
Roseburia	2.53	0.5
Ruminococcus	0.64	1.6
SMB53	0.012	0.001
Streptococcus	1.33	0.15
Sutterella	1.04	0.35

## SPEZIES

Name	Wert	Gemeinschaftswert
Akkermansia muciniphila	0.24	0.22

Name	Wert	Gemeinschaftswert
Blautia producta	0.019	0.003



# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil :

Probe : 1

E-Mail :

GniomCheck

Bacteroides barnesiae	0.015	0	Collinsella aerofaciens	0.53	0.03
Bacteroides caccae	0.08	0	Dorea formicigenerans	0.023	0.071
Bacteroides eggerthii	0.05	0	Escherichia coli	0.038	0
Bacteroides fragilis	0.46	0.01	Faecalibacterium prausnitzii	8.77	6.79
Bacteroides uniformis	0.87	0.3	Parabacteroides distasonis	0.29	0.52
Bifidobacterium adolescentis	0.59	0.12	Prevotella copri	0.016	0.016
Bifidobacterium longum	1.51	0	Prevotella stercorea	0.026	0.002
Bifidobacterium pseudolongum	0.011	0	Roseburia faecis	2.15	0.25
Blautia obeum	0.004	0.003	Ruminococcus bromii	0.12	0.09

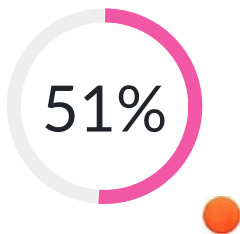


### EMPFEHLUNGEN

#### ERNÄHRUNGS- UND NÄHRSTOFFEMPFEHLUNGEN

##### VIELFALT

Um die Vielfalt Ihrer Darmflora zu verbessern, sollten Sie Ihre Ernährung vielfältiger gestalten und folgende Produkte verzehren:



Kombucha



Kefir



Tempeh



Gemüse



Knoblauch



Zwiebeln



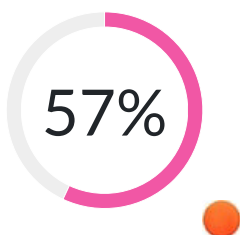
Flohsamenschalen



Zusätzliche Mineralstoffe



##### DARMDURCHLÄSSIGKEIT



- Vermeiden Sie die unnötige Einnahme von Antibiotika
- Regelmäßiger Ausdauersport
- Vermeiden Sie eine hohe Aufnahme von Kohlenhydraten

Yams



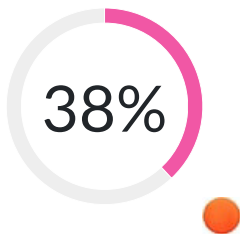




Wir empfehlen Ihnen: PERMEAM'IN

Nahrungsergänzungsmittel können eventuell kontraindiziert sein (Kinder, Schwangere oder Stillende, bei bestimmten Behandlungen...). Bitte informieren Sie sich vor dem Kauf auf der Produktseite des Shops.

### PRODUKTION VON VITAMINEN



### Vitamin B12 : 33 %

- Sie können Kefir trinken
- Wenn es zu Ihrer Ernährungsweise passt, essen Sie mehr Fisch, Eier, Schalentiere und Geflügel
- Wenn Sie sich vegan ernähren, probieren Sie Präparate auf Basis von Vitamin B12 und probiotische Nahrungsergänzungsmittel mit Laktobazillen aus

Vitamin B12 hat direkten Einfluss auf unser Immunsystem. Es hilft dem Körper bei der Produktion von roten Blutkörperchen, unseren Soldaten im Kampf gegen Krankheitserreger. Jedoch kann der menschliche Körper Vitamin B12 nicht selbst produzieren. Es wird von Bakterien produziert, die in zahlreichen Milchprodukten wie Joghurt und Kefir vorkommen. Vitamin B12 kommt auch in Lebensmitteln wie Fleisch (in Maßen), Fisch, Eiern, Miesmuscheln und Geflügel vor. Die Einnahme von Probiotika mit zugesetzten Laktobazillen oder Vitamin B12 kann ebenfalls helfen.

Kefir



Fisch



Eier



### Vitamin K : 40 %

- Sie können Kefir trinken
- Essen Sie mehr Blattgemüse, wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Mangold oder Rosenkohl
- Einige Früchte, wie Avocado und Kiwis, enthalten ebenfalls Vitamin K



# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil : [REDACTED]

Probe : 1

E-Mail : [REDACTED]

GniomCheck

Der menschliche Körper benötigt Vitamin K für eine ganze Reihe von Prozessen, insbesondere für die Fixierung von Calcium in den Knochen, was einen wichtigen Beitrag zu unserem Immunsystem leistet. Unser Körper ist kaum zur Produktion von Vitamin K in der Lage, aber eine Reihe von Bakterien übernehmen die Arbeit für uns. Fermentierte Milchprodukte wie Kefir sind natürliche Lieferanten der Bakterien Lactococcus und Leuconostoc, die die Produktion von Vitamin K im Darm verbessern können. Außerdem ist Vitamin K in grünen Blattgemüsen enthalten. Sie können auch probiotische Nahrungsergänzungsmittel mit Bakterienstämmen, die Vitamin K produzieren, einnehmen. Ergänzungsmittel aus liposomiertem Vitamin K2 werden am besten aufgenommen.

Kefir



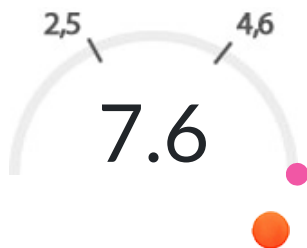
Kohl



Kiwi



PROTEOBAKTERIEN-  
KENNZAHL



Ihre Darmflora enthält zu viele Proteobakterien (potenziell pathogene Bakterien). Daher ist es wichtig, Ihren Darm mit Produkten wie Knoblauch, Zimt, Oregano oder Olivenbaumextrakt zu sanieren. Dafür eignet sich das Nahrungsergänzungsmittel Backillo (Physiosens).



Wir empfehlen Ihnen: BACKILL'O

Nahrungsergänzungsmittel können eventuell kontraindiziert sein (Kinder, Schwangere oder Stillende, bei bestimmten Behandlungen...). Bitte informieren Sie sich vor dem Kauf auf der Produktseite des Shops.



**Gniom**Check

# Testresultat

Datum : 09-02-2021 14:22

Profil :

Probe : 1

E-Mail :

## EMPFEHLUNGEN ZUR AUFBAU DER DARMFLORA

### P5

---

Unser Probiotikum „P5 “ ist die beste Kombination von Stämmen für Ihre Darmflora.

Probiotika können eventuell kontraindiziert sein. Bitte informieren Sie sich vor dem Kauf auf der Produktseite des Shops.

