

PDF-Report für Demo

Übersicht

Deine Darmflora-Balance befindet sich außerhalb des Referenzbereichs 3.49 von 10



Die Balance deiner Darmflora hängt sowohl von der Vielfalt deiner Bakterien als auch der Anzahl schädlicher Bakterien ab. Es spricht für eine ausgeglichene Darmflora, wenn du viele verschiedene Arten beherbergst und somit eine hohe Vielfalt aufweist und die Anzahl schädlicher Bakterien niedrig ist.

Dein Diversitäts-Index befindet sich innerhalb des Referenzbereichs 5.46 von 10



Je unterschiedlicher deine Bakterienarten sind, d.h. je höher die Diversität, umso breiter sind ihre Funktionen gefächert. Deshalb gilt: Je mehr verschiedene Bakterienarten sich in deiner Darmflora tummeln, umso besser funktioniert dein Stoffwechsel.

Dein Proteo-Index befindet sich außerhalb des Referenzbereichs 8.48



Eine gesunde Darmflora sollte nur einen geringen Anteil an Proteobakterien enthalten. Denn zu diesem Bakterienstamm gehören viele potentielle Krankheitserreger. Eine niedrige Menge dieser Bakterien zu beherbergen, ist jedoch völlig normal.

Hinweise

Die Anzahl der Proteobakterien in deiner Probe liegt über dem Referenzbereich.

Die Anzahl der Bakterien, die Entzündungen verursachen können, liegt über dem Referenzbereich.

Erläuterung der Farbskalen

Die verwendeten Farben stellen keine Diagnose dar, sondern dienen allein der Visualisierung der Analyseergebnisse. Dabei stehen grün und ✓ für einen Laborwert innerhalb des Referenzbereichs, gelb und *auffällig* für einen Laborwert unter- oder oberhalb des Referenzbereichs. Ein Laborwert allein trifft keine Aussage darüber, ob ein Mensch krank oder gesund ist. Menschen mit Laborwerten außerhalb des Referenzbereichs können daher gesund und Menschen mit Laborwerten im Referenzbereich krank sein.

Interpretationsübersicht

Schutz der Darmschleimhaut (✓)

Dein Wert ist gut.



Entzündungsindikatoren (✓)

Dein Wert ist gut.



Verstopfungsindikatoren (✓)

Dein Wert ist gut.



Darmschleimwand & Immunität (!)

Dein Wert ist auffällig.



Zellgifte (✓)

Dein Wert ist gut.



Appetit und Cholesterinspiegel (✓)

Dein Wert ist gut.



Energiestoffwechsel und Übersäuerung (!)

Dein Wert ist auffällig.



Darmflorotyp

Dein Darmflorotyp: 1



Kalorienaufnahme

Deine Kalorienaufnahme ist: normal



Immunstärke

- ! Regulierung des Immunsystems
- ! Vitamin B12 Produktion
- ! Vitamin K Produktion

Ernährung & Verdauung

- ! Proteine und Fett
- ! Kohlenhydrate
- ! Ballaststoffe

Unverträglichkeiten

- ! Lactose, Fructose und Allergien

Körpergewicht

- ! Gewichtsabnahme

Top Ten Bakterien

Positive Bakterien

Name	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert	Dein Wert	Beschreibung
Akkermansia	0.1	5	0	<ul style="list-style-type: none"> • Halten Darmbarriere aufrecht & kurbeln Stoffwechsel an • Wichtig gegen Entzündungen und Übergewicht
Bacteroides	5	32	31.69	<ul style="list-style-type: none"> • Helfen dem Darm, die Ausbreitung von Entzündungen einzudämmen • Können Schädigungen der Darmschleimhaut verhindern
Bifidobacterium	0.2	7	5.29	<ul style="list-style-type: none"> • Können Milch & Ballaststoffe verstoffwechseln • schützen vor Entzündungen, Erregern & beugen Herzschädigungen vor
Christensenella	0.01	0.5	0	<ul style="list-style-type: none"> • Haben einen direkten Einfluss auf das Körpergewicht • Kommen typischerweise bei sehr schlanken Menschen vor & können vererbt werden
Eubacterium	0.01	0.3	0	
Faecalibacterium	0.2	10	3.06	<ul style="list-style-type: none"> • Verstoffwechseln Ballaststoffe zu Butyrat, das viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat • können den Darm vor chronisch-entzündlichen Erkrankungen schützen
Lactobacillus	0.01	2	0	<ul style="list-style-type: none"> • Fördern gute Mikroben und bekämpfen Erreger • Können Entzündungen entgegenwirken & den Cholertinspiegel senken • Können sich positiv auf die Stimmung auswirken & Angststörungen verringern
Ruminococcus	2	9	0.11	<ul style="list-style-type: none"> • Können ansteckende Durchfallerkrankungen heilen • können das Risiko verringern, an Diabetes oder Darmkrebs zu erkranken

Potenziell negative Bakterien

Folgende Bakterien können sich negativ auf deine Gesundheit auswirken, wenn sie in zu großer Zahl in deinem Darm vorkommen. Achtung, da es sich bei INTEST.pro um eine Analyse als Lifestyle-Produkt handelt und nicht um ein Medizinprodukt mit Diagnostik, werden hier keine potenziell krankheitserregenden Bakterien angegeben. Sind diese in der Probe enthalten, befindet sich hier ein Hinweiskasten, der auf das genaue Studieren des Detailberichtes verweist, in dem alle enthaltenen Bakterien, inkl. potenziell krankheitserregender, aufgeführt werden.

Name	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert	Dein Wert	Beschreibung
Enterobacteriaceae	0	1.3	0.01	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Krankheitserreger gehören zu dieser Bakterienfamilie <p>Können Durchfälle verursachen und Gifte produzieren, die den Darm schädigen, Darmbeschwerden auslösen und das Wohlbefinden einschränken</p>
Enterococcus	0.01	1.5	0	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht alle Vertreter der Gattung sind schädlich, es gibt jedoch einige Erreger darunter • Sind. v.a. für Menschen mit extrem geschwächtem Immunsystem (z.B. nach Chemotherapie) krankheitsauslösend

Empfehlungen

Körpergewicht

Gewichtsabnahme

- nimm Lebensmittel mit Bitterstoffen zu dir, wie Rucola, Artischocke, Sellerie oder Radieschen
- baue polyphenolreiche Lebensmittel wie Weintrauben, Cranberrys, Nelken, Sternanis, Kakaopulver oder dunkle Schokolade in deine Ernährung ein
- iss mehr Vollkornweizen, Gerste, Haferflocken, Popcorn, braunen Reis, Nüsse, Körner, Linsen oder schwarze Bohnen

Der regelmäßige Verzehr von bitteren Lebensmitteln kurbelt die Gallensäureproduktion an, was mit einer verbesserten Verstoffwechslung von Fett im Zusammenhang steht. Außerdem solltest du deinen ‚guten‘ Darm-Mikroben helfen, indem du regelmäßig ballaststoffreiche Lebensmittel verzehrst. Diese Lebensmittel versorgen dich, in Verbindung mit den richtigen Darmbakterien, mit wertvollen Nährstoffen bei gleichzeitig sehr niedriger Kalorienaufnahme. Zudem "fütterst" du mit ballaststoffreicher Kost die Mikroben, die dir beim Abnehmen helfen können, z.B. in dem sie deinen Appetit regulieren, zu einer schnelleren Sättigung beitragen und chronischen Entzündungen vorbeugen. Erste Studien haben gezeigt, dass außerdem polyphenolreiche Nahrungsmittel beim Abnehmen unterstützen können. Du kannst deine Darmflora zusätzlich mit prä- und probiotischen Produkten ergänzen, was bei einer kalorienreduzierten Ernährung und ausreichend Sport ebenfalls beim Abnehmen helfen kann.

Ernährung

Proteine und Fette

- baue mehr Proteine und "gute" Fette in deine Nahrung ein
- iss Fisch, Bohnen, Sojaprodukte und Nüsse
- bewege dich mehr

Du hast zu wenig Mikroben, die deinen Darm bei der Verdauung von Proteinen und Fetten unterstützen. Damit du protein- und fetthaltige Lebensmittel besser verdauen kannst, ist es allerdings wichtig, dass du diese Mikroben in deinem Darm ansiedelst bzw. deren Anzahl erhöhst. Daher solltest du nach und nach mehr Lebensmittel in deine Ernährung einbauen, die Proteine und "gute" Fette enthalten. So trainierst du dein Mikrobiom und verhilfst ihm zu einer höheren Diversität. Empfehlenswert für dich sind etwa Fisch, Bohnen, Sojaprodukte und Nüsse. Auch regelmäßige körperliche Betätigung, beispielsweise mit Aerobic oder Leichtathletik, unterstützt diese Darm-Mikroben.

Kohlenhydrate

- steigere die "guten" Kohlenhydrate in deiner Ernährung
- iss mehr Avocado, Birne, Artischocke, Feige, Kartoffel, Banane, Rosenkohl, Beeren oder Linsen
- nimm sogenannte mediterrane Kost zu dir

In deinem Darm fehlen Mikroben, die dir beim Verdauen von Kohlenhydraten helfen. Du hast verschiedene Möglichkeiten, um deinen Darm besser dabei zu unterstützen. Zum einen hilft es, wenn du deine generelle Darmflora-Diversität erhöhst, zum Beispiel mit Kost aus dem Mittelmeerraum. Zum anderen kannst du nach und nach mehr kohlenhydratreiche Nahrungsmittel in deine Ernährung einbauen, um dein Mikrobiom zu trainieren. Dabei musst du nicht unbedingt mehr Nudeln oder Kartoffeln essen. Es gibt auch viele Gemüse- und Obstsorten mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten, wie z.B. Avocado, Birne, Beeren, Artischocke, Feige, Kartoffel, Banane und Rosenkohl. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen sind gut geeignet.

Unverträglichkeiten

Allergien und Unverträglichkeiten

- iss mehr Ballaststoffe

- Ballaststoffe findest du z.B. in Bananen, Kimchi, Linsen, Kichererbsen, grünen Bohnen
- probiere probiotische Nahrungsergänzungsmittel mit Lactobacillen und Bifidobakterien aus

Deine Nahrung sollte reich an Ballaststoffen sein, die von Mikroben in kurzkettige Fettsäuren umgewandelt werden. Damit kannst du mehr Lactobacillen und Bifidobakterien in deinem Darm ansiedeln, die dir mit ihren vielfältigen Eigenschaften dabei helfen, Laktose und Fruktose zu verdauen und allergische Reaktionen zu vermeiden. Diese Ballaststoffe sind in präbiotischen Nahrungsmitteln enthalten, wie z.B. Bananen, Kimchi, Linsen, Kichererbsen, grünen Bohnen und ähnlichem. Außerdem kann es dir helfen, zusätzlich prä- und probiotische Produkte zu dir zu nehmen, die Lactobacillen und Bifidobakterien in hohen Mengen in deinen Darm bringen.

Immunstärke

Regulierung des Immunsystems

- verzehre mehr fermentierte Milchprodukte, wie z.B. Kefir oder Buttermilch
- baue Sojagetränke in deine Ernährung ein
- probiere probiotische Nahrungsergänzungsmittel mit Lactobacillen und Bifidobakterien aus

Verzehre regelmäßig Milchprodukte wie Joghurt, Kefir und Buttermilch sowie Sojagetränke, denn sie enthalten die nützlichen Lactobacillen und Bifidobakterien, die dein Immunsystem unterstützen. Du kannst ergänzend probiotische Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, die diese Bakterien sowie bestenfalls auch gärfähige Präbiotika (wie z.B. Inulin) enthalten. Diese sogenannten Synbiotika kombinieren lebende Bakterienkulturen mit Präbiotika, dem Futter für deine nützlichen Bakterien.

Immunstärke

Vitamin B12 Produktion

- iss mehr Joghurt oder trinke Kefir
- wenn deine Ernährung es erlaubt, nimm mehr Fisch, Eier, Muscheln und Geflügel zu dir
- wenn du dich vegan ernährst, probiere Vitamin-B12-Präparate und probiotische Nahrungsergänzungsmittel mit Lactobacillen aus

Vitamin B12 hat einen direkten Einfluss auf unser Immunsystem. Es unterstützt den Körper bei der Produktion weißer Blutkörperchen. Diese wiederum sind unsere Soldaten im Kampf gegen Krankheitserreger. Vitamin B12 kann dein Körper jedoch nicht selbst bilden, es wird von Bakterien gebildet. Deshalb empfehlen wir dir, viele Milchprodukte wie Joghurt und Kefir zu dir zu nehmen. Du findest Vitamin B12 zudem in Lebensmitteln wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, Eier, Muscheln und Geflügel. Auch die Einnahme von Probiotika, die Lactobacillus enthalten, oder Vitamin-B12-Präparaten kann dir helfen.

Vitamin K Produktion

- iss mehr Joghurt oder trinke Kefir
- nimm mehr grünes Blattgemüse zu dir, wie z.B. Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Mangold oder Rosenkohl.
- einige Früchte wie Avocados, Kiwis oder Trauben enthalten ebenfalls Vitamin K

Vitamin K wird für verschiedenste Vorgänge vom menschlichen Körper benötigt, unter anderem für die Kalziumbindung in den Knochen und leistet einen wichtigen Beitrag für unser Immunsystem. Unser Körper kann Vitamin K kaum herstellen, jedoch gibt es einige Bakterien, die diesen Job für uns übernehmen. Fermentierte Milchprodukte wie Kefir und Joghurt sind natürliche Lieferanten der Bakterien Lactococcus und Leuconostoc, die die Vitamin-K-Produktion im Darm verbessern kann. Darüberhinaus ist Vitamin K in grünem Blattgemüse enthalten. Außerdem kannst du probiotische Nahrungsergänzungsmittel zu dir nehmen, die Vitamin-K-produzierende Bakterienstämme enthalten.

Unser Tipp: Unterstütze und verbessere deine Darmflora mit probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln

Vermehrungsfähige Bakterienkulturen in möglichst hoher Anzahl (z.B. 9,6 Milliarden / Tag):

Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus bulgaricus, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus reuteri, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus salivarius, Lactococcus lactis, Streptococcus thermophilus

Präbiotische Bestandteile: Inulin, Reisstärke

Vitamine: A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12

Weitere Anmerkungen:

Details

Schutz der Darmschleimhaut

In deinem Darm sorgt eine schützende Schleimschicht dafür, dass Krankheitserreger, Toxine und andere Schadstoffe nicht in deinen Blutkreislauf eindringen und Schaden anrichten können. Für die Regeneration deiner Schleimschicht sind verschiedene Bakterien verantwortlich. Das heißt es ist gut für deine Darmgesundheit, wenn viele Bakterien dieser Gattung in deinem Darm leben (bis zu einem gewissen Maß).

Akkermansia



Bacteroides



Bifidobacterium



Faecalibacterium



Ruminococcus



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 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.

Entzündungsindikatoren

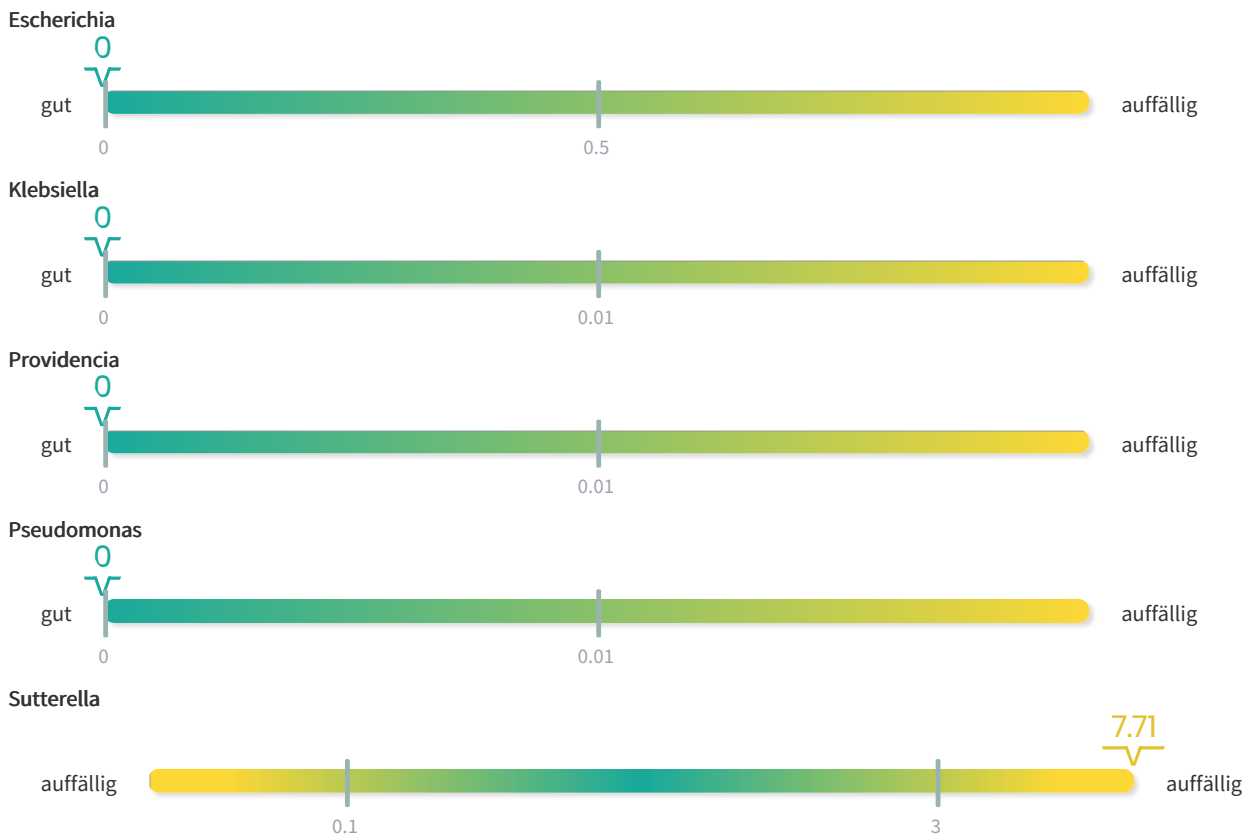
Einige Bakterien können Entzündungen in deinem Darm anregen und damit sogar chronische Entzündungsprozesse außerhalb deines Darms auslösen. Eine stark erhöhte Anzahl dieser Bakterien kann sogar zum sogenannten "Leaky Gut"-Syndrom führen, bei dem der Darm "durchlässig" für Krankheitserreger und Schadstoffe wird und nicht mehr ausreichend Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kann. Deshalb ist es gut für deinen Darm, so wenige Vertreter dieser Gattungen wie möglich zu beherbergen.

Citrobacter



Enterobacter

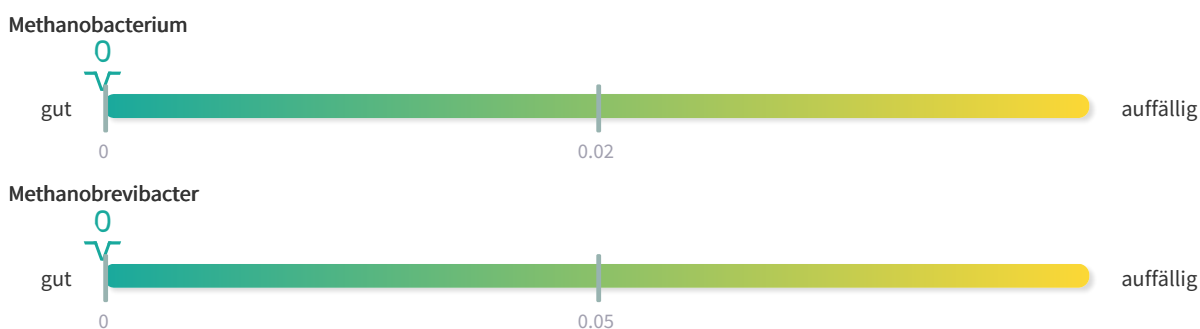




Einige Bakterien, wie Escherichia, Klebsiella, Pseudomonas, Enterobacter, Citrobacter, Sutterella und Providencia sondern Toxine (Giftstoffe) aus, die Entzündungen im Körper anregen. Wenn sie durch die Darmschleimhaut in den Körper eindringen – wie es beim "Leaky Gut" der Fall ist – setzen sie sogar 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. Beim "Leaky Gut"-Syndrom wird die Darmwand "durchlässig" für Krankheitserreger und Schadstoffe und der Darm kann nicht mehr ausreichend Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen.

Verstopfungsindikatoren

Methan ist ein Gas, das von verschiedenen Mikroorganismen produziert wird und einerseits Blähungen begünstigen sowie andererseits die Darmbewegungen hemmen kann. Dadurch verlangsamt Methan den Stuhlgang und verursacht so Verstopfungen. Je weniger Methan du im Darm hast, desto besser.



Methan ist ein Gas, das von Mikroorganismen der Klasse der Archäen, wie Methanobrevibacter und einigen Methanobacterium-Arten produziert wird. Sie zeichnen sich durch ihre Fähigkeit aus, bakterielle Fermentationsprodukte wie Wasserstoff und Kohlendioxid in Methan umzuwandeln, wodurch sie dem Körper mehr Energie zuführen. Methan hat jedoch eine hemmende Wirkung auf die Darmbewegung und verlangsamt so die Darmtraktzeit, was zu Verstopfung führt. Außerdem können diese Arten die Bildung von entzündungsverursachenden Stoffen begünstigen.

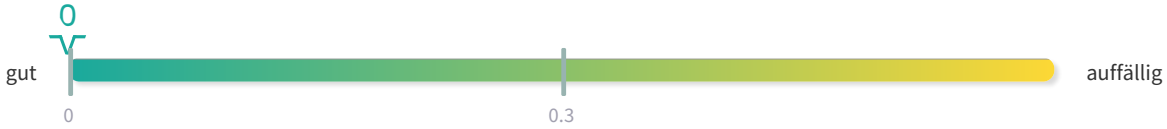
Darmschleimwand & Immunität

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.

Anaerostipes



Butyricococcus



Butyrivibrio



Eubacterium



Faecalibacterium



Roseburia



Ruminococcus



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, Butyricococcus, Butyrivibrio, Faecalibacterium und Roseburia. Butyrat wirken sich überaus positiv auf unsere Gesundheit aus, indem sie zur Verbesserung und Unterstützung der Integrität der Darmbarriere beitragen, Darmentzündungen reduzieren und sogar Vermehrung von Krebszellen und schlechten Bakterien hemmen. Butyrat 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.

Appetit und Cholesterinspiegel

Diese Bakterien verdauen Ballaststoffe zu den sog. kurzkettigen Fettsäuren Acetat und Propionat. Diese beiden Substanzen wiederum helfen deinem Darm dabei, deinen Appetit zu regulieren und können sogar den Cholesterinspiegel senken. Damit können sie insgesamt einen positiven Beitrag zur Vorbeugung von Übergewicht leisten.

Alistipes



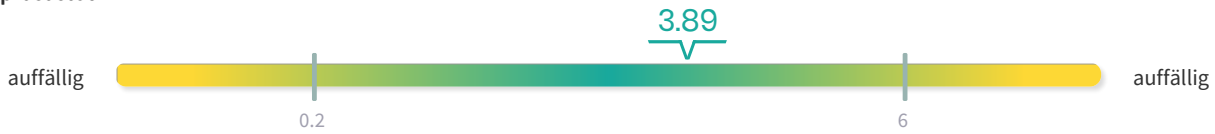
Bacteroides



Bifidobacterium



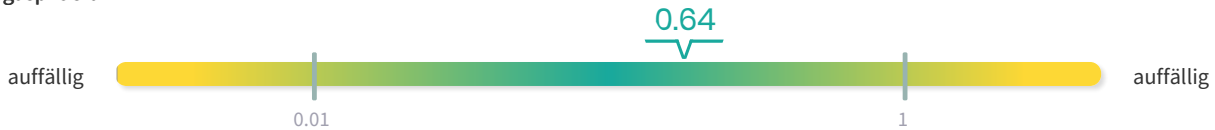
Coprococcus



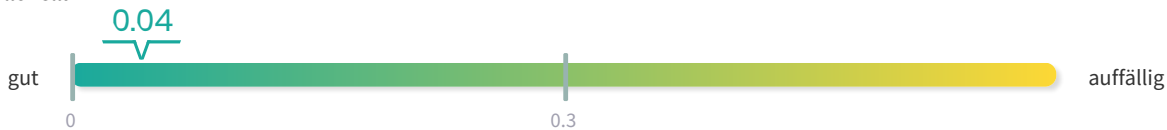
Dorea



Megasphaera



Veillonella



Es sind hauptsächlich die Bakterien Bacteroides, Veillonella, Alistipes, Bifidobacterium, Dorea und Coprococcus, die aus Ballaststoffen die kurzkettigen Fettsäuren Acetat und Propionat bilden können. Diese mikrobiellen Produkte werden von unserem Körper verwertet und üben dabei eine Reihe von gesundheitsfördernden Funktionen aus, z.B. können sie eine wichtige Rolle bei der Appetitregulation, der Erhaltung des Körpergewichts, der Senkung des Cholesterinspiegels im Blut, der Reduzierung des Fettgehalts und dem Schutz des Darms vor krankheitserregenden Bakterien spielen.

Zellgifte

Hier findest du 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. Denn beim Abbau von Sulfaten entstehen Zellgifte. Dadurch können beispielsweise Butyrate gehemmt werden, die viele gesundheitsfördernde Aufgaben erfüllen (siehe Darmschleimwand & Immunität). Deshalb sollten wir die Zufuhr von Sulfat so weit wie möglich reduzieren, damit wir auch keine Bakterien brauchen, die diesen Stoff abbauen.

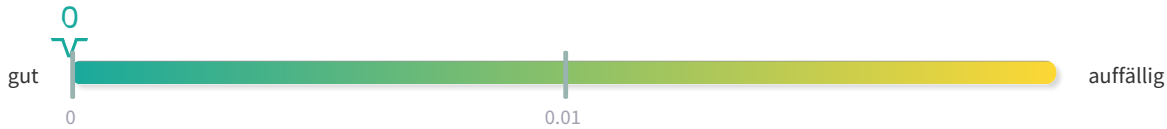
Bilophila



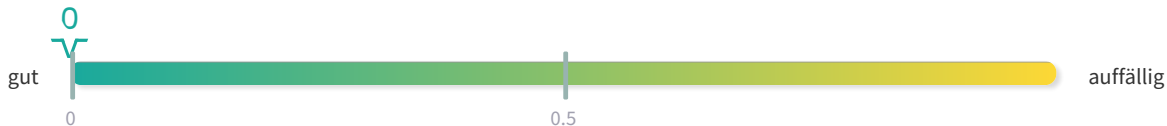
Desulfobacter



Desulfosarcina



Desulfovibrio



Desulfuromonas



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.

Energiestoffwechsel und Übersäuerung

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 solltest du weder zu viel, noch zu wenig Laktat bildende Bakterien haben.

Bifidobacterium



Enterococcus



Lactobacillus



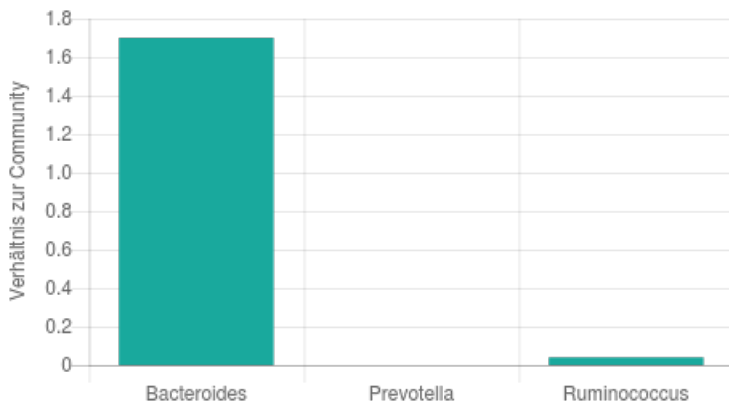
Streptococcus



Laktat ist eine Fettsäure und ein essenzieller Bestandteil von Milchsäure. Die Milchsäuregärung wiederum ist ein Stoffwechselprozess, bei dem Kohlenhydrate in Energie und Laktat umgewandelt werden. Die bedeutendste Gattung der Milchsäure gärenden 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 Fettsäure mit sehr 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.

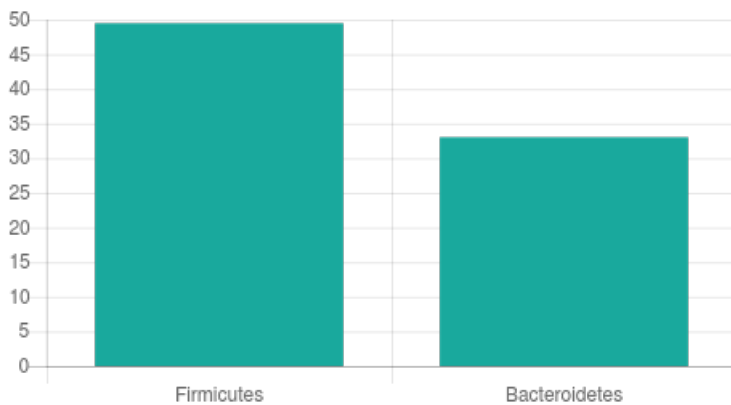
Darmfloratyp

Darmtyp 1 wird von den sogenannten Bacteroides dominiert. Bacteroidesbakterien finden sich vorwiegend im Darm von Menschen, die nach typisch westlicher Lebensweise große Mengen an Proteinen und tierischen Fetten zu sich nehmen. Diese Mikroben sorgen folglich dafür, dass Proteine und tierische Fette besonders gut verdaut werden können.



Kalorienaufnahme

Firmicutes und Bacteroidetes sind die am häufigsten vorkommenden Bakteriengruppen in der Darmflora. Ihr Verhältnis hat Einfluss auf deine Kalorienverwertung. Bei Erwachsenen liegt dieses im Normalfall zwischen 1 und 3. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit mehr Firmicutes als Bacteroidetes eher übergewichtig sind. Es wird davon ausgegangen, dass Firmicutes die in der Nahrung enthaltene Energie besser verwerten als Bacteroidetes. Dadurch werden Kalorien effizienter vom Körper aufgenommen, was wiederum eine Gewichtszunahme zur Folge haben kann. Das Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes verringert sich darüber hinaus im Zuge einer Gewichtsabnahme bei kalorienreduzierter Ernährung.



Immunstärke

Regulierung des Immunsystems

Es gibt Bakterien, die mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften und der Fähigkeit, Vitamine zu bilden, das Immunsystem regulieren

- ✓ **Bifidobacterium**
 Diese Bakterien können den Darm vor Entzündungen schützen und Herzschädigungen vorbeugen sowie die Verbreitung von Krankheitserregern verhindern. Einige Bifidobakteriumarten können zudem allergiebedingte Entzündungsreaktionen im Darmgewebe unterdrücken. Darüber hinaus konnten Studien zeigen, dass Bifidobakterien vor Tumoren schützen und die Wirksamkeit von Krebstherapien erhöhen können.

Ø 0.24

5.29
- ! **Faecalibacterium**
 Faecalibacteria sind für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und schützen uns vor Darmerkrankungen wie zum Beispiel Morbus Crohn.

Ø 6.81

3.06
- ! **Lactobacillus**
 Einige Lactobacillusarten sind in der Lage, durch Krankheitserreger ausgelöste entzündliche Reaktionen im Darm einzuschränken, indem sie die Epithelzellen vor Beschädigung schützen. Diese kleinen Helfer können außerdem die Bakterienpopulation verändern, indem sie gesunden Mikroben die Möglichkeit geben, sich zu vermehren, und die schädlichen Mikroben in Schach halten.

Ø 0.005

0

Vitamin B12 Produktion

Vitamin B12 ist für das normale Funktionieren des Gehirns und Nervensystems wichtig, sowie für die Bildung von roten Blutkörperchen. Leider können wir Menschen Vitamin B12 nicht selbst synthetisieren, weshalb andere Organismen das für uns übernehmen müssen.

- Bacillus**
Das Bacillus megaterium ist in der Lage, Vitamin B12 (auch als Cobalamin bekannt) zu produzieren. Dieses ist für das normale Funktionieren des Gehirns und Nervensystems wichtig sowie für die Bildung von roten Blutkörperchen. Darüber hinaus ist es beim Stoffwechsel jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers beteiligt, insbesondere an der DNA-Synthese sowie am Fettsäure- und Aminosäurestoffwechsel.

Ø 0.001

0

- Lactobacillus**
Lebensmittelfermentierende Lactobacillus-Spezies können eine sogenannte De-novo-Synthese vollziehen und damit Vitamine produzieren. Dies ist wichtig, da dem Menschen die Biosynthesefähigkeit für die meisten Vitamine fehlt und diese daher exogen bereitgestellt, d.h. zugeführt oder durch Mikroben produziert werden müssen.

Ø 0.005

0

- Propionibacterium**
Vitamin B12 ist für das normale Funktionieren des Gehirns und Nervensystems wichtig, sowie für die Bildung von roten Blutkörperchen. Leider können wir Menschen Vitamin B12 nicht selbst synthetisieren, weshalb andere Organismen das für uns übernehmen müssen. Propionibacterium ist eines der wenigen Bakterien, von denen man weiß, dass sie Vitamin B12 produzieren.

Ø 0.007

0

Vitamin K Produktion

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, das vom menschlichen Körper benötigt wird, um die Synthese bestimmter, für die Blutgerinnung wichtiger Proteine zu vollziehen. Darüber hinaus wird Vitamin K auch für die Kalziumbindung in den Knochen und anderen Geweben benötigt. Einige Bakterien können Vitamin K produzieren.

- Enterobacter**
Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, das vom menschlichen Körper benötigt wird, um die Synthese bestimmter, für die Blutgerinnung wichtiger Proteine zu vollziehen. Darüber hinaus wird Vitamin K auch für die Kalziumbindung in den Knochen und anderen Geweben benötigt. Einige Bakterien können Vitamin K produzieren und besonders hohe Mengen werden durch Enterobacter agglomerans erzeugt.

Ø 0.002

0

- Flavobacterium**
Die Gattung Flavobacterium ist an der Biosynthese von Vitamin K beteiligt und kann in geringer Anzahl in unserem Darm vorkommen. Interessant ist, dass man sie auch in Böden, Süßwasser, Meerwasser oder anderen Standorten vorfindet.

Ø 0

0

- Lactococcus**
Mitglieder der Gattung Lactococcus können Vitamin K2 produzieren. Außerdem sind es nützliche Bakterien, die in unserem Magen-Darm-Trakt Laktose abbauen können. Diese Bakterien werden aufgrund ihrer Eigenschaften auch in der Milchwirtschaft bei der Herstellung von fermentierten Milchprodukten wie Käse und Buttermilch verwendet.

Ø 0.005

0

- Leuconostoc**
Mitglieder der Gattung Leuconostoc, vor allem die Arten Leuconostoc-Lactis, produzieren eine vorteilhafte Menge an Vitamin K. Außerdem gehören Leuconostoc zu den Mikroben, die für die Fermentation von Kohl zu Sauerkraut verantwortlich sind. Dabei wird frischer Kohl in einer leichten Sole fermentiert, wo der Zucker im Kohl durch Milchsäuregärung in Milchsäure umgewandelt wird, was dem Kohl einen sauren Geschmack und gute Haltbarkeit verleiht. Mit anderen symbiotischen Bakterien und Hefen sind Leuconostoc-Arten auch an der Fermentation von Kefir beteiligt, einem fermentierten Milchgetränk, das gesundheitsfördernd wirkt und mit dem allgemeinen Wohlbefinden verbunden ist.

Ø 0.009

0

- Serratia**
Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, das vom menschlichen Körper benötigt wird, um die Synthese bestimmter, für die Blutgerinnung wichtiger Proteine zu vollziehen. Darüber hinaus wird Vitamin K auch für die Kalziumbindung in den Knochen und anderen Geweben benötigt. Einige Bakterien können Vitamin K produzieren und besonders hohe Mengen werden durch Serratia marcescens erzeugt.

Ø 0.002

0

Ernährung & Verdauung

Proteine und Fette

Wichtige Mikroben, die eine Schlüsselrolle bei der Verwertung von Eiweiß und Fettmolekülen spielen

- ! Alistipes**
Über den Beitrag zur Gesundheit der Bakteriengattung Alistipes ist noch nicht allzu viel bekannt. Ihre Anzahl steigt sowohl mit dem Konsum von tierischen Produkten als auch mit dem Verzehr von Gemüse, was nahelegt, dass sie einen Beitrag zur Verdauung von Kohlgemüse leisten.

Ø 0.002

0

- ✓ Bacteroides**
Die Gattung Bacteroides lässt sich hauptsächlich in der westlichen Welt finden und spielt bei der Verdauung von Eiweißen und tierischen Fetten eine Schlüsselrolle. Bei Menschen mit einer protein- und fettreichen Nahrungszusammensetzung, wie sie typisch für die westliche Lebensweise ist, finden sich mehr Bacteroides. Das kann sich möglicherweise negativ auf Diabetiker auswirken, die scheinbar mehr Bacteroides in sich tragen als die Allgemeinbevölkerung. Vertreter dieser Gattung haben jedoch unterschiedliche Funktionen. So fanden Forscher heraus, dass ein Bacteroidesstamm Cholesterin nachweislich in einen schlechter zu verdauenden Stoff aufspaltet. Dies bedeutet, dass Menschen mit großen Mengen dieser Bakterien trotz cholesterinreicher Ernährung möglicherweise eine gute Herz-Kreislaufgesundheit aufweisen können. Die Bacteroidesart Bacteroides fragilis verhindert zudem potentielle Schädigungen der Schleimhautbarriere und kann Entzündungen eindämmen.

Ø 15.7

31.69

- ! Bilophila**
Die Gattung Bilophila macht weniger als 0,01 % der normalen menschlichen Darmmikrobiota aus. Bei Menschen, die Tierprodukte essen, findet man überproportional viele Bakterien dieser Gattung. Einige wenige Studien haben gezeigt, dass sie die Bildung von entzündungsfördernden Eiweißen in unserem Körper unterstützen könnten.

Ø 0.07

0

Kohlenhydrate

Diese Bakterien spalten Kohlenhydrate, also komplexe Zucker, in einfachere, leichter verdauliche Zuckermoleküle

- ✓ **Blautia**
Bakterien der Blautiagattung verdauen komplexe Kohlenhydrate und eine große Anzahl dieser Bakterien sind ein starker Hinweis für eine gute Darmgesundheit. Gesunde Menschen haben höhere Mengen Blautia als Menschen mit Lebererkrankungen oder Darmkrebs sowie an Diabetes erkrankte Kinder.
- Ø 1.51
3.03
- ! **Eubacterium**
Bakterien der Gattung Eubacterium scheinen wahre Wunder-Bakterien zu sein, die uns vorrangig helfen, Kohlenhydrate zu verdauen, dabei aber viele positive Nebeneffekte erzeugen. Sie sind z.B. verzehnfacht im Darm von Menschen zu finden, die über hundert Jahre alt wurden; äußerst selten findet man sie hingegen bei Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen. Wenn Eubacterien Kohlenhydrate fermentieren, produzieren sie kurzkettige Fettsäuren (SCFA) wie Butyrat und Propionat, die sich überaus positiv auf unsere Gesundheit auswirken.
- Ø 0.02
0
- ! **Faecalibacterium**
Faecalibacteria sind geläufige Darm-Mikroben, die komplexe Kohlenhydrate spalten. Dazu zählt insbesondere "resistente Stärke", die in Hülsenfrüchten sowie unverarbeiteten Vollkornprodukten vorkommt. Darüber hinaus produzieren sie kurzkettige Fettsäuren, die einen überaus positiven Beitrag zu unserer Gesundheit leisten.
- Ø 6.81
3.06
- ! **Oscillospira**
Vertreter der Gattung Oscillospira helfen uns, resistente Stärken zu verdauen und in unserem Dickdarm zu fermentieren. Das macht sie zu nützlichen Mikroben die häufiger im Darm von Menschen zu finden sind, die sich fettarm und mit unverarbeiteten Kohlenhydraten ernähren. Seltener sind im Darm von Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen, wie zum Beispiel Morbus Crohn, zu finden.
- Ø 0.77
0.43
- ✓ **Phascolarctobacterium**
Die Gattung Phascolarctobacterium steigt mit dem Verzehr von Gemüse, was nahelegt, dass sie einen Beitrag zur Verdauung von Kohlgemüse und somit zu einer guten Darmgesundheit leisten.
- Ø 0.28
3.02
- ! **Prevotella**
Bakterien der Gattung Prevotella spalten komplexe Kohlenhydrate in einfachere und leichter verdauliche Zuckermoleküle. Studien zeigen, dass diese Gattung häufiger bei Menschen mit kohlenhydrat- und ballaststoffreicher Ernährung vorkommt.
- Ø 0.14
0.01
- ✓ **Roseburia**
Roseburia, die in unserem Darm-Mikrobiom leben, helfen uns bei der Verdauung der zum Beispiel in Vollkorn enthaltenen komplexen Kohlenhydrate. Als Verdauungsnebenprodukt setzen diese nützlichen Bakterien eine Chemikalie namens Butyrat frei, die entzündungshemmend wirkt und sogar Darmkrebs verhindern kann. Diese Mikroben sind das Kennzeichen eines gesunden Darms und bei Menschen mit einer Lebererkrankung und dem Reizdarmsyndrom findet man sie kaum.
- Ø 0.5
1.4

Ballaststoffe

Diese Bakterien können schwer verdauliche Ballaststoffe verwerten, was viele positive Effekte für unsere Gesundheit hat

- ✓ **Bifidobacterium**
Bakterien der Gattung Bifidobacterium wandeln die sonst unverdaulichen Oligosaccharide, also Ballaststoffe aus unserer Nahrung, in Lactate um und können den Darm so vor Entzündungen schützen. Studien konnten zeigen, dass Bifidobakterien vor Tumoren schützen und die Wirksamkeit von Krebstherapien erhöhen. Bifidobacteria können darüber hinaus die Verbreitung von potenziell krankmachenden Erregern verhindern.
- Ø 0.24
- 5.29
- ✓ **Butyricoccus**
Die Gattung Butyricoccus ist bekannt dafür, bei der Zersetzung von Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren zu produzieren und wird speziell der butyratproduzierenden Cluster IV-Gattung zugeordnet. So spielt diese Gattung eine wichtige Rolle in der Aufrechterhaltung der Darmgesundheit, weil sie die Darmschleimhaut intakt hält, welche Krankheitserreger davon abhält, in die Blutbahn zu geraten.
- Ø 0
- 0
- ! **Clostridium**
Clostridia, insbesondere die Clostridiacluster IV und XIVa können durch die Fermentierung von Ballaststoffen besondere Stoffwechselprodukte, wie zum Beispiel kurzkettige Fettsäuren, produzieren. Diese regulieren das Immunsystem und sorgen für eine gute Darmgesundheit. Allerdings gehören der Gattung auch einige Mikroben, z.B. Clostridium difficile an, die Krankheiten wie Durchfall verursachen und Giftstoffe produzieren, wenn sie sich zu sehr vermehren.
- Ø 0.27
- 0.19
- ✓ **Eggerthella**
Darmbakterien sind für die Bioaktivität von Naturstoffen wie zum Beispiel Lignanen unabdingbar. Lignane kommen in einer Vielzahl von Lebensmitteln vor, etwa Leinsamen, Gemüse, Obst und Getränken. Sie können uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hyperlipoproteinämie, Brustkrebs, Kolonkrebs, Prostatakrebs, Osteoporose und Wechseljahresbeschwerden schützen. Das hängt davon ab, ob sie bioaktiviert und in Enterolacton (ENL) und Enterodiol umgewandelt werden. Die Gattung Eggerthella gehört zu denjenigen Darmbakterien, die Lignane aktivieren können.
- Ø 0.001
- 0.01
- ! **Eubacterium**
Mitglieder der Gattung Eubacterium helfen uns bei der Zersetzung von Ballaststoffen und scheinen sich damit sehr positiv auf unsere Gesundheit auszuwirken. Spezies wie das Eubacterium limosum sind beispielsweise wichtige Bakterien für Langlebigkeit, denn über Hundertjährige haben ein zehnfaches Maß davon. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist die Menge an Eubacteria verringert.
- Ø 0.02
- 0
- ✓ **Lachnospira**
Die Gattung Lachnospira zählt zu den nützlichen und Ballaststoff-verwertenden Mikroben. Ist die Menge dieser Gattung verringert, könnte das ein Hinweis auf eine Störung sein. Kinder, die in ihren ersten drei Lebensmonaten eine geringe Menge dieser Bakterien im Darm aufwiesen, hatten beispielsweise ein höheres Risiko, Asthma zu entwickeln.
- Ø 0.58
- 1.94
- ! **Peptostreptococcus**
Die Gattung Peptostreptococcus gehört zu jenen Darmbakterien, die in der Lage sind, Lignane zu aktivieren. Darmbakterien sind für die Bioaktivität von Naturstoffen, wie zum Beispiel Lignanen, unabdingbar. Lignane kommen in einer Vielzahl von Lebensmitteln vor, darunter Leinsamen, Gemüse, Obst und Getränke. Lignane können uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hyperlipoproteinämie, Brustkrebs, Kolonkrebs, Prostatakrebs, Osteoporose und Wechseljahresbeschwerden schützen. Das ist abhängig davon, ob sie bioaktiviert und in Enterolacton (ENL) sowie Enterodiol umgewandelt werden.
- Ø 0.01
- 0
- ! **Ruminococcus**
Ruminococcusbakterien sind ein wichtiger Bestandteil unseres Darmmikrobioms. Sie helfen uns, resistente Stärken sowie Zellulose zu verdauen. Diese Gattung ist in der Lage, komplexe Polysaccharide aus ballaststoffreichen Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchten, Linsen, Bohnen und unverarbeiteten Vollkornprodukten zu verdauen. Die Verdauung von diesen komplexen Stärken durch Ruminococci hat zahlreiche Vorteile für unsere Gesundheit. So kann es ansteckende Durchfallerkrankungen heilen und das Risiko verringern, an Diabetes oder Darmkrebs zu erkranken.
- Ø 1.6
- 0.11

Körpergewicht

Gewichtsabnahme

Diese Bakterien haben nützliche Funktionen zur Bekämpfung von Übergewicht

- ! **Akkermansia**
Akkermansia ist eine Bakteriengattung, die Potenzial im Kampf gegen Übergewicht oder Entzündungen aufweist. Stoffwechselstörungen gehen auf eine veränderte Darmmikrobiota zurück, die wiederum zu einer Verschlechterung der Darmbarriere sowie leichten Entzündungen führt. Bei Patienten mit Fettleibigkeit oder Diabetes ist die Anzahl an Akkermansia nachweislich reduziert. Studien haben gezeigt, dass diese Bakterien den Stoffwechsel verbessern und Stoffwechselstörungen umkehren kann, indem es die Darmbarriere aufrechterhält und Entzündungen verhindert.

Ø 0.22

0

- ! **Christensenella**
Die Christensenellagattung hat einen direkten Einfluss auf unser Körpergewicht und besiedelt insbesondere schlanke Menschen, die also einen niedrigeren Body-Mass-Index (BMI) haben. Interessanterweise zeigte die Analyse von Daten aus einer großen Zwillingsstudie, dass die Gattung Christensenella zu den am häufigsten vererbten Mikrobengruppen im menschlichen Darm zählt.

Ø 0.001

0

- ! **Methanobrevibacter**
Diese Gattung kann Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust begünstigen.

Ø 0.01

0

Unverträglichkeiten

Allergien und Unverträglichkeiten

Diese Mikroben können Allergien verhindern und Laktose sowie Fruktose verdauen

- ✓ **Bifidobacterium**
Bakterienarten der Gattung Bifidobacterium sind ebenfalls in der Lage, allergische Reaktionen zu verhindern. So kann beispielsweise die Gattung Bifidobacterium breve Fruchtzucker fermentieren und so Nahrungsmittelunverträglichkeiten, speziell der Fruktoseintoleranz, vorbeugen.

Ø 0.24

5.29

- ! **Lactobacillus**
Im Allgemeinen sind die Entwicklungen unseres Immunsystems und die unserer Mikrobiota von Geburt an eng miteinander verknüpft. Und eine gesunde Mikrobiota bringt unserem Immunsystem bei, dass es nicht auf jedes einzelne harmlose Fremdkörperchen - wie unsere Nahrung oder Pollenpartikel - zu reagieren braucht. Diese Prozesse nennt man Immuntoleranz. Die allermeisten Lactobacillusarten trainieren unser Immunsystem, damit es lernt, unnötige Reaktionen auf Nahrungsmittel zu vermeiden. Mehrere Gründe, wie zum Beispiel die frühkindliche Einnahme von Antibiotika, die Veränderungen unseres Lebensstils im Zuge der Industrialisierung sowie extreme Reinlichkeit, führen jedoch zu einer Dysbiose, einem Ungleichgewicht zwischen den "ungesunden" und "gesunden" Bakterien in unserem Darm, wodurch die Häufigkeit von Allergierkrankungen ansteigt. Darüber hinaus haben einige Menschen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, speziell gegenüber Laktose, was zum Teil auf fehlende laktosefermentierende Darmmikroben wie die Lactobacillusarten zurückzuführen ist.

Ø 0.005

0

Die Bedeutung der Darmflora

Die Darmflora entscheidet über das Wohlbefinden

Die Darmflora besteht aus Billionen von Mikroorganismen. Die natürliche Beziehung zwischen Mensch und Bakterien ist essentiell für ein gesundes Leben. Die Bedeutung unserer Darmbakterien wurde lange Zeit dramatisch unterschätzt. Erst in den letzten Jahren wird – dank vieler wissenschaftlicher Studien – der weitreichende Einfluss der Bakterien auf unsere Gesundheit deutlich. Denn sie regeln weit mehr, als nur die Verdauung. Über viele Millionen Jahre der Evolution haben sich vorteilhafte Langzeitanpassungen herausgebildet, die u.a. die Verdauung, die Abwehr von Krankheitserregern und die Stärkung des Immunsystems fördern.

Welche Bakterien finden wir in unserer Darmflora?

Nicht alle Bakterien in unserem Darm sind erwünscht. Eine ausgeglichene, gesunde Darmflora besteht überwiegend aus nützlichen, sich positiv auf den Körper auswirkenden Bakterien, aber auch stets aus wenigen unerwünschten, sich negativ auf den Körper auswirkenden Bakterien.

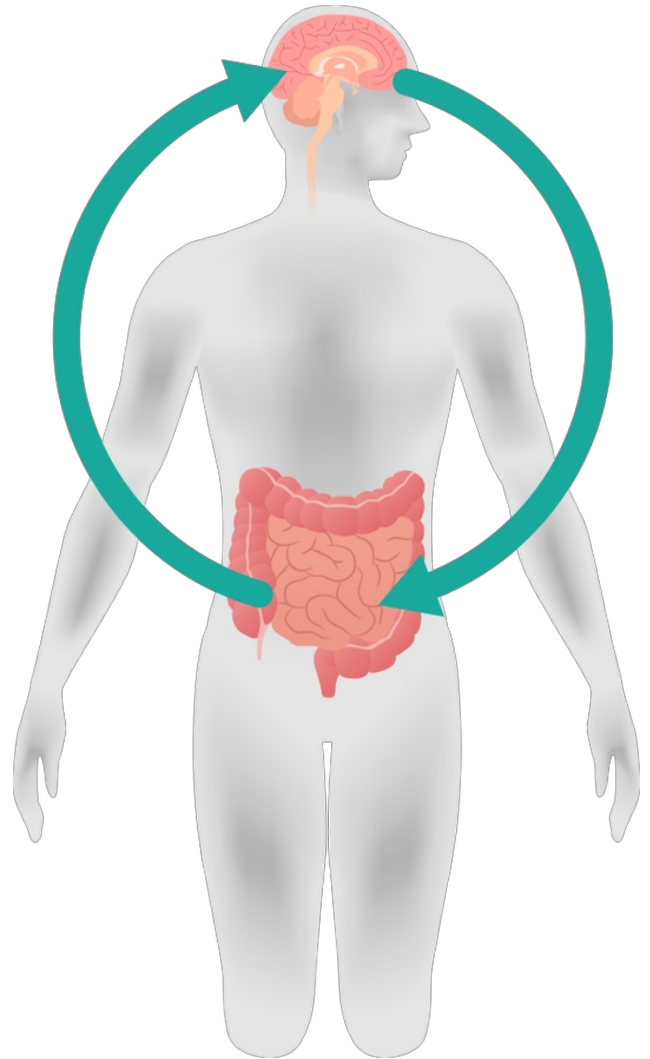
Mithilfe der nützlichen Darmbakterien werden u.a. Schadstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden, neutralisiert. Deshalb schützt eine gesunde und ausgewogene Darmflora effektiv vor dem Eindringen und der Vermehrung von Krankheitserregern. Damit gilt der Darm, der ca. 80 % aller Immunantworten des gesamten Organismus reguliert, als Immunorgan Nummer 1.

Einfluss auf das Wohlbefinden

Auch die neuronale Verbindung von Darm und Gehirn ist zentral für das menschliche Wesen. Die im Darm lebenden Mikroben steuern bspw. die Produktion wichtiger Hormone, darunter das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin. So werden über die Darm-Hirn-Achse neurologische Vorgänge im Gehirn gesteuert und die Darmflora beeinflusst maßgeblich die mentale Gesundheit und somit unser Wohlbefinden.

Ein Ungleichgewicht der Darm-Mikrobiota kann durch anhaltende körperliche und seelische Stresssituationen, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, unzureichende Bewegung sowie durch Medikamente wie z.B. Antibiotika ausgelöst werden. Hierdurch können verschiedenste Beschwerden auftreten:

- Darmbeschwerden (Verstopfung, Blähungen, etc.)
- Schwächung des Immunsystems
- Autoimmunreaktionen (z.B. Schuppenflechte)
- Übergewicht und Adipositas
- Lebensmittel-Unverträglichkeiten
- Psychische Störungen



Phylum (Stamm)

Phylum (Stamm)

Mikrobenname (A-Z)	mein Wert	Community Wert	Differenz:
Actinobacteria	9.63	0.83	8.8
Bacteroidetes	33.02	30.1	2.92
Firmicutes	49.47	56.9	-7.43
Proteobacteria	7.72	2.01	5.71

Klasse

Mikrobenname (A-Z)	mein Wert	Community Wert	Differenz:
Actinobacteria	5.36	0.58	4.78
Bacilli	2.79	0.61	2.18
Bacteroidia	33.02	29.99	3.03
Betaproteobacteria	7.71	0.55	7.16
Clostridia	45.73	52.44	-6.71
Coriobacteriia	4.27	0.14	4.13
Erysipelotrichi	0.94	0.92	0.02
Gammaproteobacteria	0.015	0.198	-0.183

Ordnung

Mikrobenname (A-Z)	mein Wert	Community Wert	Differenz:
Bacteroidales	33.02	29.99	3.03
Bifidobacteriales	5.36	0.25	5.11
Burkholderiales	7.71	0.52	7.19
Clostridiales	45.73	52.44	-6.71
Coriobacteriales	4.27	0.14	4.13
Enterobacteriales	0.015	0.042	-0.027
Erysipelotrichales	0.94	0.92	0.02
Lactobacillales	2.79	0.34	2.45

Familie

Mikrobenname (A-Z)	mein Wert	Community Wert	Differenz:
Alcaligenaceae	7.71	0.37	7.34
Bacteroidaceae	31.69	15.7	15.99
Bifidobacteriaceae	5.36	0.25	5.11
Carnobacteriaceae	0.02	0.004	0.016
Clostridiaceae	0.5	0.88	-0.38
Coriobacteriaceae	4.27	0.14	4.13
Enterobacteriaceae	0.015	0.042	-0.027
Erysipelotrichaceae	0.94	0.92	0.02
Lachnospiraceae	26.36	13.94	12.42
Prevotellaceae	0.013	0.138	-0.125
Ruminococcaceae	9.6	23.97	-14.37
Streptococcaceae	2.77	0.17	2.6
Veillonellaceae	3.7	1.14	2.56
[Paraprevotellaceae]	1.32	0.01	1.31
[Tissierellaceae]	0.08	0.03	0.05

Genus

Mikrobenname (A-Z)	mein Wert	Community Wert	Differenz:
Anaerococcus	0.01	0.002	0.008
Anaerostipes	0.013	0.081	-0.068
Bacteroides	31.69	15.7	15.99
Bifidobacterium	5.29	0.24	5.05
Blautia	3.03	1.51	1.52
Bulleidia	0.019	0.009	0.01
Clostridium	0.19	0.27	-0.08
Collinsella	4.08	0.04	4.04
Coprococcus	3.89	1.79	2.1
Dorea	1.75	0.29	1.46
Eggerthella	0.01	0.001	0.009
Faecalibacterium	3.06	6.81	-3.75
Finegoldia	0.04	0.003	0.037
Granulicatella	0.02	0.006	0.014
Lachnospira	1.94	0.58	1.36
Megasphaera	0.64	0.01	0.63
Oscillospira	0.43	0.77	-0.34
Paraprevotella	1.32	0	1.32
Peptoniphilus	0.03	0.004	0.026
Phascolarctobacterium	3.02	0.28	2.74
Prevotella	0.013	0.138	-0.125
Pseudobutyrvibrio	0.025	0	0.025
Roseburia	1.4	0.5	0.9
Ruminococcus	0.11	1.6	-1.49
Streptococcus	2.77	0.15	2.62
Sutterella	7.71	0.35	7.36
Veillonella	0.045	0.015	0.03
[Eubacterium]	0.013	0.022	-0.009
[Ruminococcus]	1.21	0.27	0.94

pdf.report-adress www.BIOMES.world • Feel better