

# Darmflora Test

## Intestinales Mikrobiom testen

Mit dem cerascreen® **Darmflora Test**, einem diagnostischem Selbsttest für zuhause, bestimmen Sie die Zusammensetzung der Bakterien in Ihrem Darm. Im Labor wird mit modernster Biotechnik die DNA der Darmbakterien analysiert.

Sie erhalten einen umfangreichen Einblick in Ihre Darmflora: von der Vielfalt der Bakterienarten über das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien bis hin zur Aufschlüsselung aller Stämme und Arten der Darmbakterien.

- **Zuhause Probe entnehmen - bequem & diskret**
- **DNA-Analyse auf neuestem Stand der Wissenschaft**
- **Ihr persönliches Darmflora-Profil**
- **Tipps für die Darmgesundheit**



## Warum die Darmflora testen?

Die Darmflora ist ein Spiegel Ihres **Gesundheitszustands**. Darmbakterien sind wichtig für Verdauung und Immunsystem und werden **vom Lebensstil beeinflusst**. Einseitige Ernährung, Schadstoffe, Rauchen, Antibiotika und Stress können das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen. Studien weisen darauf hin, dass sich das auf **Abwehrkräfte, Verdauung** und sogar die **Gewichtszunahme** auswirkt.

Eine **DNA-Analyse der Darmflora** können Sie in der Regel nicht beim Hausarzt durchführen lassen. Für den cerascreen® Darmflora Test wiederum müssen Sie in keine Praxis oder Klinik fahren und nicht auf Termine warten. Sie erhalten eine ausführliche, bebilderte Anleitung und können sich die Probe **ganz einfach zuhause entnehmen**. Anschließend bekommen Sie eine Übersicht Ihres **persönlichen Darmflora-Profiles**.

Konventionelle Darmflora-Tests geben Proben auf eine Petrischale und betrachten sie über ein Mikroskop. Diese Methode zeigt aber nur einen Ausschnitt der Darmflora. Aussagekräftiger und genauer ist eine **moderne rRNA-Sequenzierung**, wie wir sie beim cerascreen® Darmflora Test nutzen: Dabei wird die **DNA aller Bakterien in der Probe** analysiert.

## Was sagt mir der Ergebnisbericht des Darmflora Tests?

Der Ergebnisbericht enthält Ihr persönliches Darmflora-Profil. Sie erhalten so einen tiefen Einblick in die **Zusammensetzung der Bakterien**, die Ihren Darm besiedeln. Außerdem vergleicht der Bericht Ihre Messergebnisse mit den Daten einer gesunden **Vergleichsgruppe**.

Sie erfahren **Messwerte** aus den folgenden Bereichen:

1. **Artenreichtum und Diversitäts-Index:** Wie steht es um die Vielfalt der Bakterien in Ihrem Darm?
2. **Dysbiose-Index:** Herrscht ein Ungleichgewicht zwischen "guten" und "schlechten" Darmbakterien?
3. **Enterotyp:** Haben Sie eine Fleischesser- oder Vegetarier-Darmflora?
4. **Verhältnis Firmicutes/Bacteroidetes und Prevotella/Bacteroides:** Trägt Ihre Darmflora möglicherweise dazu bei, dass Sie schnell zunehmen?
5. **Zusammensetzung der Bakterienstämme (Phyla):** Wie verteilen sich die vier Stämme Bacteroidetes, Firmicutes, Proteobacteria und Actinobacteria in Ihrem Darm?
6. **Übersicht über alle Bakterien:** Welche funktionellen Bakterien und welche Arten und Gattungen kommen innerhalb der bakteriellen Stämme vor?

## Welche Stämme von Bakterien werden untersucht?

Mit dem Ergebnisbericht erhalten Sie **Messergebnisse für alle Darmbakterien** in Ihrer Darmflora.

Das schließt die Oberkategorien der **Bakterien-Phyla** ein, also der vier Stämme Bacteroidetes, Firmicutes, Proteobacteria und Actinobacteria.

Außerdem erfahren Sie, welche **funktionellen Bakterien** nachgewiesen wurden - dazu gehören etwa Bakterien, die zum Aufbau der Darmschleimhaut beitragen und solche, die potentiell krankheitserregend sind.

Anschließend erhalten Sie eine Auflistung aller Bakterien in Ihrer Probe, also auch der verschiedenen **Arten und Gattungen** innerhalb der Stämme.

## Welche Empfehlungen gibt mir der Darmflora Tests?

Der Ergebnisbericht des Darmflora Tests beschreibt, wie Sie im Alltag zu einer **gesunden und ausgeglichenen Darmflora** beitragen können. Die wohl wichtigste Rolle spielt dabei Ihre **Ernährung**.

Eine **vielseitige Ernährung** füttert auch unterschiedliche Darmbakterien und kann so zu einer **vielfältigen Darmflora** beitragen. Auch **Ballaststoffe**, sekundäre **Pflanzenstoffe** sowie **Probiotika und Präbiotika** sind in der Regel positiv für Ihre Darmgesundheit.

Auch ein generell bewusster Lebensstil wirkt sich positiv aus - etwa durch regelmäßige Bewegung und ein gesundes Körpergewicht.

---

## Für wen ist der Darmflora Test nicht geeignet?

Der Darmflora Test ist für bestimmte Personengruppen nicht oder nur eingeschränkt geeignet:

- **Menschen mit ansteckenden Krankheiten** wie Hepatitis und HIV dürfen den Darmflora Test nicht durchführen.
- **Schwangere und stillende Frauen** sollten den Darmflora Test nur unter ärztlicher Begleitung durchführen. Für sie gelten auch die Vergleichswerte und Empfehlungen nicht, sie sollten sich Empfehlungen zum Testergebnis also von Ihrem Arzt oder Therapeuten einholen.
- Der Darmflora Test eignet sich nicht für **Kinder unter 18 Jahren**.

Der Test ist nicht dazu da, **Krankheiten** zu diagnostizieren. Leiden Sie beispielsweise unter schweren Depressionen oder extremen Schmerzen, wenden Sie sich an einen Arzt.

## Alle Vorteile im Überblick

- ✓ individuelle Auswertung
- ✓ von Experten entwickelt
- ✓ sicher und vertraulich
- ✓ Analyse im Fachlabor
- ✓ eigener, sicherer Kundenbereich
- ✓ persönliche Beratung