

Wie gesund ist Ihr Darm wirklich?

Ein gestörtes Darmmikrobiom kann viele Beschwerden verursachen – oft, ohne dass man es vermutet.

Mögliche Folgen einer gestörten Darmflora:

- Magen-Darm-Probleme wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall
- Reizdarmsyndrom
- entzündliche Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn)
- Übergewicht
- häufige Infekte
- Hautprobleme (z. B. Akne, Neurodermitis)
- Allergien und Unverträglichkeiten
- depressive Verstimmung
- Konzentrationsprobleme
- Autoimmunerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Blasenentzündung
- Scheidenpilz

Wann ist ein Darm-Mikrobiom Test sinnvoll?

- bei unklaren, chronischen Beschwerden
- nach einer Antibiotikatherapie
- Verdacht auf Darm-Dysbiose
- zur Vorsorge und Gesundheitskontrolle

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Oft haben Beschwerden keine klare Ursache. Der sinnvollste Weg zur Diagnose ist daher, mögliche Auslöser sorgfältig zu prüfen und andere Ursachen systematisch auszuschließen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ einfache Durchführung zuhause
- ✓ kein Arztbesuch, keine Wartezeit
- ✓ sicher und diskret
- ✓ 100% Zufriedenheitsgarantie
- ✓ zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ übersichtliche Befunde

**Wir möchten,
dass Sie gesund bleiben!**



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 109
55128 Mainz
Tel. 0 61 31 - 72 05 - 216
Fax 0 61 31 - 72 05 - 100
info@medivere.de
www.medivere.de



DARM-MIKROBIOM

Wie gesund ist Ihr Darm wirklich?

**zuhause testen:
sicher und diskret**



**Eine gestörte Darmflora
und Gesundheitsrisiken
einfach erkennen**

Gesundheit beginnt im Darm

Ein gesunder Darm stärkt den gesamten Organismus und ist für Ihre Gesundheit von sehr großer Bedeutung. Beschwerden wie Verstopfung, häufiger Durchfall, Blähbauch oder Reizdarm können Hinweise auf eine gestörte Darmflora sein und sollten deshalb ernst genommen werden.

Wussten Sie schon? Der Darm beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch:

- das Immunsystem
- den Stoffwechsel
- die Hautgesundheit
- die Hormonbalance
- die Stimmung und Konzentration

Die moderne DNA-Sequenzierung ermöglicht eine präzise Analyse nahezu aller bekannten Bakterienarten im Darm. So lassen sich Rückschlüsse auf Verdauung, Nährstoffaufnahme, Immunität, Entzündungsprozesse und mögliche Erkrankungsrisiken ziehen.

Unsere Darm-Mikrobiom Analysen:



Darmbakterien – Schlüssel zur Gesundheit

Die Mikroorganismen im Darm (Bakterien, Pilze, Viren, Parasiten) übernehmen zentrale Aufgaben für die Gesundheit des Körpers. Die höchste mikrobielle Vielfalt im Verdauungstrakt findet sich im Dickdarm: Je höher diese Vielfalt, desto stabiler und widerstandsfähiger ist das Darmmikrobiom.

Ist dieses Gleichgewicht gestört, kann es zu vielfältigen Beschwerden kommen. Eine dauerhafte Fehlbesiedlung kann zudem das Risiko für mikrobiomassoziierte Erkrankungen wie Diabetes, Adipositas, Histaminintoleranz oder Autoimmunerkrankungen erhöhen.

Was beeinflusst das Darm-Mikrobiom?

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Zusammensetzung und Vielfalt der Darmflora. Besonders förderlich sind pflanzliche Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sind sowie präbiotische und probiotische Produkte. Sie unterstützen das Wachstum nützlicher Bakterien und stärken das mikrobielle Gleichgewicht im Darm.

Eine Ernährung mit vielen stark verarbeiteten Lebensmitteln sowie tierischem Fett und Eiweiß, aber wenig Ballaststoffen kann, das Gleichgewicht der Darmflora durcheinanderbringen und sich auf Dauer negativ auf die Gesundheit auswirken.

Auch Medikamente wie Antibiotika, Abführ- oder Schmerzmittel, ebenso wie Infektionen, Umweltgifte, Stress oder Entzündungen können das mikrobielle Gleichgewicht der Darmbakterien stören. Zudem verändern sich die Zusammensetzung und Stabilität des Mikrobioms mit zunehmendem Alter.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!

Moderne Labordiagnostik für zuhause

Mit unseren innovativen Darmchecks erfahren Sie, wie gesund Ihr Darm wirklich ist. Die Analyse zeigt Ernährungsgewohnheiten, mögliche Risiken und gibt gezielte Empfehlungen zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens.

Einfach – aussagekräftig – hilfreich

Anhand einer Stuhlprobe analysiert unser Labor die wichtigsten Parameter Ihrer Darmflora:

- **die Vielfalt Ihrer Darm-Bakterien (Diversität)**
- **möglichen Störungen des Gleichgewichts (Dysbiose)**
- **Ihre Ernährungsgewohnheiten (Enterotyp)**
- **die Zusammensetzung wichtiger Bakterienstämme**
- **potenziellen Gesundheitsrisiken**

Aussagekräftiger Befund – individuelle Empfehlungen

Nach der Analyse erhalten Sie einen ausführlichen Bericht. Etwaige Ungleichgewichte können durch gezielte Therapie oder Ernährung angepasst werden. Die nächsten Schritte besprechen Sie idealerweise mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

