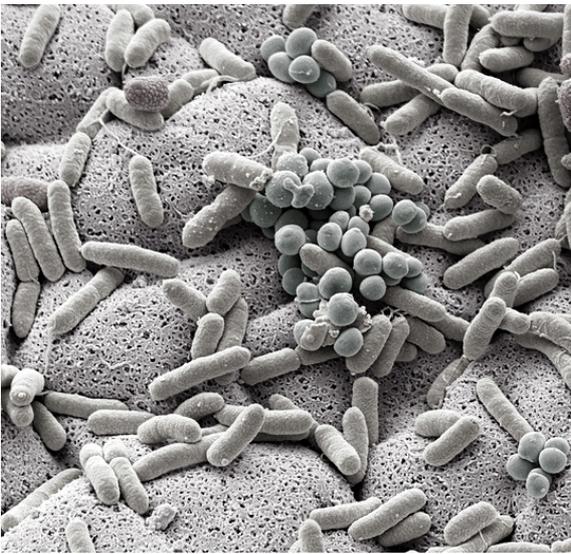


# Testset: Mikrobiom

ORY ANALYSIS – STUHLTEST

---



## Welchen Einfluss hat das Mikrobiom auf unsere Gesundheit?

Das intestinale Mikrobiom beschreibt die Gesamtheit der im Verdauungstrakt lebenden Mikroorganismen. Bis heute sind über 1.000 verschiedene Bakterienarten beschrieben, die im Darmtrakt des Menschen heimisch sein können. Die Erkenntnisse der Wissenschaft wachsen stetig und das nicht ohne Grund! Immer deutlicher wird,

welchen Stellenwert ein divers besiedelter Darm für unsere Gesundheit hat. Unsere Darmbakterien verwerten die aufgenommene Nahrung, produzieren wichtige Vitamine und stellen kurzkettige Fettsäuren her, die wiederum als Nahrung für unsere Darmschleimhautzellen dienen. Außerdem fördern sie die Darmperistaltik und halten das Milieu konstant.

### Wann ist eine Mikrobiomuntersuchung sinnvoll?

Jeder Mensch hat ein ganz individuelles Mikrobiom. Dieses wird schon durch die Geburt geprägt und anschließend durch unsere Ernährungsgewohnheiten und Lebensumstände.

Leider sind wir im stressigen Alltag nicht immer in der Lage, unsere „Mitbewohner“ zu pflegen. Hastige, einseitige Ernährung mit viel Fast Food, chronischer Stress und Überlastung im Arbeits- und Privatleben oder die Einnahme von Medikamenten können unser Mikrobiom schädigen und nachhaltig ins Ungleichgewicht bringen. Es ist wichtig, nicht nur die Vielfalt, sondern auch das Verhältnis der Bakterien untereinander zu betrachten. Dieser Aspekt ist eine weitere Grundlage für eine gesunde Darmflora.

---

#### Ursachen Mikroboom-Verlust:

- Hygienestandards:
- weniger Zusammenleben mit Anderen
- Ernährung
- Antibiotika
- Kaiserschnitte
- fehlendes Stillen

#### Symptome eines Ungleichgewichts:

- Völlegefühl
  - Blähungen
  - Durchfall
  - Verstopfung
  - Mangelerscheinungen
- 

#### TESTANLEITUNG:



##### ÜBERPRÜFEN

- Anforderungsbogen + Anleitung zur Durchführung
- Stuhlauffanghilfe
- 2 Probenröhrchen mit in den Deckel integriertem Löffel + Transportröhrchen
- Postversandkarton + Klebestreifen zum sicheren Verschließen



##### TESTANLEITUNG

- Legen Sie die beiliegende Stuhlauffanghilfe in die Toilettenschüssel
- Fangen Sie Ihren Stuhlgang damit auf
- Entnehmen Sie mit dem Löffel an mehreren Stellen Proben und befüllen Sie beide Probenröhrchen damit (maximale Füllhöhe).
- Schrauben Sie den Deckel (samt Löffel) wieder auf die Röhrchen und stecken Sie diese in die kurzen Transportröhrchen.



##### VERPACKEN UND VERSENDEN

Bitte geben Sie die Probenröhrchen in die Transportröhrchen und zusammen mit dem ausgefüllten Anforderungsbogen in die Versandtasche und bringen diese zum Briefkasten oder zum Postamt. Versandtasche muss nicht mehr frankiert werden.

**Wichtiger Hinweis: Bitte nicht am Freitag (Wochenende) oder vor Feiertagen versenden!**



*Geschafft! Sie erhalten eine E-Mail, wenn Ihre Ergebnisse vorliegen.*

---