

Unseen Bio Mikrobiom Test Report

Biodiversität i



Deine Ergebnisse

- Deine Biodiversitäts-Score ist **25**.
- Deine Alpha-Diversität von **8** liegt **außerhalb** der Referenzwerte.
- Dein Artenreichtum von **1.250** liegt **innerhalb** der Referenzwerte.
- Deine Gleichmäßigkeit von **0,47** liegt **außerhalb** der Referenzwerte.



Alpha-Diversität i

Deine Alpha-Diversität ist 8.

- Gesunde Europäer haben im Durchschnitt eine Alpha-Diversität von 32, verteilt zwischen 15 und 58.
- Deine Alpha-Diversität ist **niedriger als der Durchschnitt**, sie liegt **außerhalb** den Werten der Gesunde Europäer Reference.



Artenreichtum i

Du hast 1.250 einzigartige Spezies.

- Gesunde Europäer haben im Durchschnitt 1.306 Spezies, verteilt zwischen 860 und 1.809 Spezies.
- Dein Artenreichtum ist **niedriger als der Durchschnitt**, sie liegt **innerhalb** den Werten der Gesunde Europäer Reference.



Gleichmäßigkeit i

Deine Gleichmäßigkeit ist 0,47.

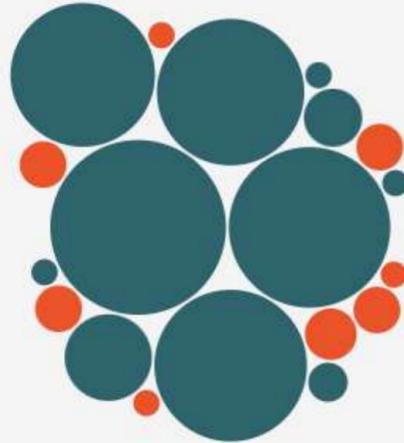
- Gesunde Europäer haben im Durchschnitt eine Gleichmäßigkeit von 0,63, verteilt zwischen 0,55 und 0,68.
- Deine Gleichmäßigkeit ist **niedriger als der Durchschnitt**, sie liegt **außerhalb** den Werten der Gesunde Europäer Reference.

⤴ Weniger zeigen

Nützliche Mikroben i

Referenzbereich

- **Innerhalb oder oberhalb**
- **Nicht nachgewiesen oder unterhalb**



Deine Ergebnisse

- **11** von 19 nützlichen Mikroben liegen **innerhalb oder oberhalb** den Werten der Referenz Gesunde Europäer.
- **8** von 19 nützlichen Mikroben sind **nicht nachgewiesen oder unterhalb** den Werten der Referenz Gesunde Europäer.

Negativ

In deinem Darm sind diese nützlichen Organismen **nicht nachgewiesen oder unterhalb** den Werten der Referenz Gesunde Europäer.

Faecalibacterium prausnitzii_K | Bakterien ↗

Dein relativer Anteil ist **0,014%**.

- Gesunde Europäer haben im Durchschnitt einen relativen Anteil von 0,089%, verteilt zwischen 0,02% und 0,59%.
- Dein relativer Anteil ist **niedriger als der Durchschnitt**, sie liegt **unterhalb** den Werten der Gesunde Europäer Referenz.
- 97% der Gesunde Europäer haben es.

Diese Mikrobe ist:

- erhöht durch: Ananas Apfelbeeren Aprikosen Baumwollsamemehl Zeige 49 mehr
- verringert durch: Eiscreme Energy-Drinks Flachs Gartenkresse Samen Zeige 16 mehr



Roseburia hominis | Bakterien ↗

Dein relativer Anteil ist **0,0099%**.

- Gesunde Europäer haben im Durchschnitt einen relativen Anteil von 0,1%, verteilt zwischen 0,017% und 0,56%.
- Dein relativer Anteil ist **niedriger als der Durchschnitt**, sie liegt **unterhalb** den Werten der Gesunde Europäer Referenz.
- 98% der Gesunde Europäer haben es.

Diese Mikrobe ist:

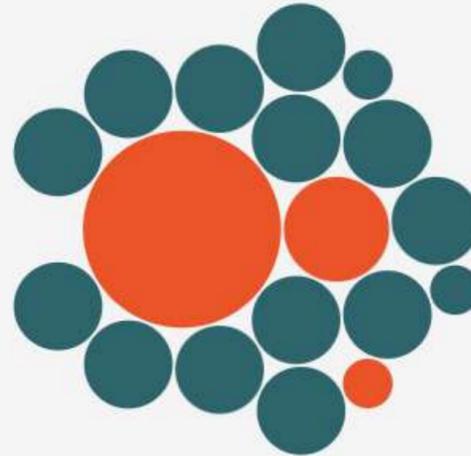
- erhöht durch: Aloe Vera Aubergine Avocado Brennnessel Zeige 56 mehr



Nicht-nützliche Mikroben i

Referenzbereich

- Innerhalb, unterhalb, oder nicht nachgewiesen
- Oberhalb



Deine Ergebnisse

- 15 von 18 nicht-nützlichen Mikroben sind **nicht nachgewiesen, oder innerhalb oder unterhalb** den Werten der Referenz Gesunde Europäer.
- 3 von 18 nicht-nützlichen Mikroben liegen **oberhalb** den Werten der Referenz Gesunde Europäer.

Negativ

In deinem Darm sind diese Nicht-nützlichen Organismen **über** den Werten der Referenz Gesunde Europäer.

Eggerthella lenta | Bakterien ↗

Dein relativer Anteil ist 0,25%.



- Gesunde Europäer haben im Durchschnitt einen relativen Anteil von 0,00042%, verteilt zwischen 0% und 0,0069%.
- Dein relativer Anteil ist **höher als der Durchschnitt**, sie liegt **oberhalb** den Werten der Gesunde Europäer Referenz.
- 65% der Gesunde Europäer haben es.

Diese Mikrobe ist:

- erhöht durch: [Blaubeeren](#) [Bohnen](#) [Eier](#) [Erdbeeren](#) [Zeige 8 mehr](#)

Enterococcus faecalis | Bakterien ↗

Dein relativer Anteil ist 0,019%.



- Gesunde Europäer haben im Durchschnitt einen relativen Anteil von 0%, verteilt zwischen 0% und 0,00019%.
- Dein relativer Anteil ist **höher als der Durchschnitt**, sie liegt **oberhalb** den Werten der Gesunde Europäer Referenz.
- 13% der Gesunde Europäer haben es.

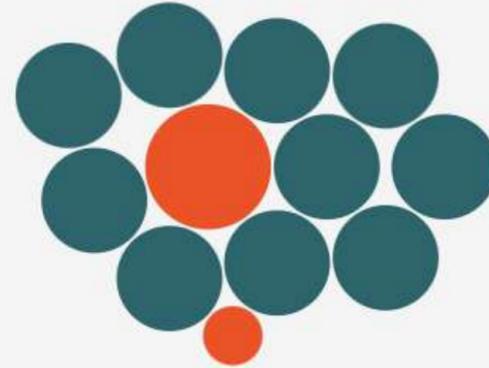
Diese Mikrobe ist:

- verringert durch: [Blaubeeren](#) [Erdnüsse](#) [Kakao](#) [Pistazien](#) [Zeige 3 mehr](#)

Schädliche Mikroben i

Referenzbereich

- **Nicht nachgewiesen**
- **Innerhalb oder unterhalb**
- **Oberhalb**



Deine Ergebnisse

- **10** von 12 schädlichen Mikroben sind **nicht nachgewiesen** in den Werten der Referenz Gesunde Europäer.
- **0** von 12 schädlichen Mikroben liegen **innerhalb oder unterhalb** den Werten der Referenz Gesunde Europäer.
- **2** von 12 schädlichen Mikroben liegen **oberhalb** den Werten der Referenz Gesunde Europäer.

Negativ

In deinem Darm sind diese schädlichen Organismen **über** den Werten der Referenz Gesunde Europäer.



Aeromonas hydrophila | Bakterien [↗](#)

Dein relativer Anteil ist 0,019%.

- Aeromonas hydrophila konnten nicht nachgewiesen werden in Gesunde Europäer.
- Dein relativer Anteil ist **oberhalb** den Werten der Gesunde Europäer Referenz.

Diese Mikrobe ist:

- erhöht durch: Blumenkohl Grüne Bohnen Hafer Kaffee Zeige 7 mehr



Clostridioides difficile | Bakterien [↗](#)

Dein relativer Anteil ist 0,00099%.

- Clostridioides difficile konnten nicht nachgewiesen werden in Gesunde Europäer.
- Dein relativer Anteil ist **oberhalb** den Werten der Gesunde Europäer Referenz.

Diese Mikrobe ist:

- erhöht durch: Brot Erdnüsse Hafer Hühnerfleisch Zeige 9 mehr
- verringert durch: Aloe Vera Chicorée-Wurzel Knoblauch Kurkuma Zeige 3 mehr

Ernährung i



Deine Ergebnisse

Wir verwenden Daten aus deinem Esstagebuch, um deinen Ernährungs-Score zu berechnen.

- Dein Ernährungs-Score ist **61**.

Im Allgemeinen solltest du folgendes versuchen:

- Esse mehr: **Vollkorn, Olivenöl, Polyphenol-Booster, Fermentierte Lebensmittel, Meeresfrüchte, Milchprodukte**
- Esse weniger: **Süßigkeiten, Kuchen und Schokolade, Süße Getränke**

Genauer gesagt, solltest du:

- integrieren: **Austern** **Baumwollsamemehl** **Cannellini Bohnen** **Cashewkerne** **Zeige 29 mehr**
- vermeiden: **Blumenkohl** **Eiscreme** **Energy-Drinks** **Ente** **Zeige 25 mehr**

Essenzielle Grundlagen i

Diese Lebensmittel sollten die Grundlage deiner Ernährung bilden. Du solltest versuchen, mindestens eine dieser Kategorien in jede Mahlzeit einzubauen.

Jedes essenzielle Lebensmittel enthält Ballaststoffe, die Lieblingsnahrung deiner nützlichen Mikroben.

4 von 5 Kategorien in Essenzielle Grundlagen weichen von unserer idealen Mikrobiom-Diät ab.



Vollkorn i

Du hast **7 Portionen** eingetragen.

- Wir empfehlen ein Minimum von 21 Portionen an Vollkorn pro Woche.
- Du isst **weniger** als die empfohlenen Portionen an Vollkorn.

Das bedeutet, dass du die Portionen um mindestens 14 Portionen **erhöhen** solltest.



Obst i

Du hast **15 Portionen** eingetragen.

- Wir empfehlen ein Minimum von 21 Portionen an Obst pro Woche.
- Du isst **weniger** als die empfohlenen Portionen an Obst.

Das bedeutet, dass du die Portionen um mindestens 6 Portionen **erhöhen** solltest.

Speziell, solltest du:

- integrieren: **Datteln** **Grapefruit** **Papaya** **Rosinen** **Zeige 1 mehr**

Körperliche Aktivität



Deine Ergebnisse

- Dein Aktivitäts-Score ist **47**.
- Das liegt hauptsächlich daran, dass die von dir angegebene Aktivität im Bereich **Haushaltsführung und Arbeit** niedrig ist.
- Deine physische Aktivität in der Haushaltsführung und Pflege ist **27**.
- Deine Freizeitaktivität ist **75**.
- Deine Sportaktivität ist **56**.
- Deine Arbeitsaktivität ist **31**.

Basierend auf deinen Antworten gehen wir davon aus, dass das deine körperliche Aktivität den Empfehlungen der WHO entspricht.

Im Vergleich zu Menschen mit geringer Aktivität kannst du von Folgendem profitieren:

- Erhöhte mikrobielle Vielfalt (Reichtum und Gleichmäßigkeit)
- Veränderte Zusammensetzung des Mikrobioms, welches nützliche Mikroben begünstigt
- Verstärkte Produktion von SCFAs, die nützliche Nebenprodukte der bakteriellen Fermentation sind und die Zellen in der Darmwand mit Energie versorgen
- Eine verbesserte Darmbarrierefunktion, die verhindert, dass schädliche Moleküle in den Blutkreislauf gelangen
- Modulation des Immunsystems, sodass es Bedrohungen wie Infektionen schneller erkennen und bekämpfen kann



Haushalt und Pflege

Deine physische Aktivität im Haushalt und der Pflege ist 27.



Freizeit

Deine physische Aktivität in der Freizeit ist 75.

- Im letzten Jahr, bist du im Durchschnitt etwa **262 Minuten pro Woche** entweder zu Fuß gegangen oder mit dem Fahrrad gefahren, um zur Arbeit, zur Schule oder zum Einkaufen zu kommen.



Sport und Training

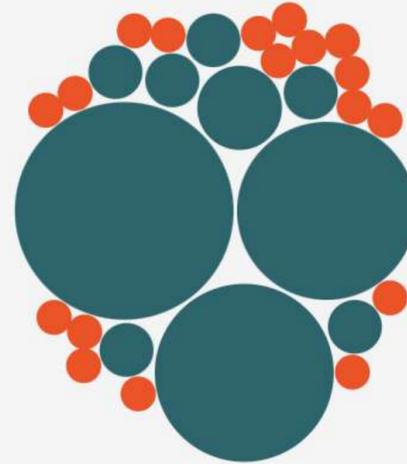
Deine physische Aktivität beim Sport und im Training ist 56.

- Weil du angegeben hast, dass du regelmäßig Sport machst, gehen wir davon aus, dass du im Schnitt mindestens **138 Minuten** wenig intensiven; mindestens **60 Minuten** moderat intensiven, und mindestens **0 Minuten** hochintensiven Sport pro Woche über das letzte Jahr verteilt gemacht hast.

Präparierbare Mikroben i

Referenzbereich

- **Innerhalb oder oberhalb**
- **Nicht nachgewiesen oder unterhalb**



Deine Ergebnisse

- **10** von 28 präparierbaren Mikroben liegen **innerhalb oder oberhalb** den Werten der Referenz.
- **18** von 28 präparierbaren Mikroben sind **nicht nachgewiesen oder unterhalb** den Werten der Referenz.

Deine Werte von präparierbaren Mikroben

Name der Spezies	Anteil von deinem Darmmikrobiom	Gesunde Europäer
Bacillus licheniformis	Nicht nachgewiesen	Nicht nachgewiesen in der Referenzgruppe
Bacillus subtilis	Nicht nachgewiesen	Nicht nachgewiesen in der Referenzgruppe
Bifidobacterium lactis	Nicht nachgewiesen	0% - 0%
Enterococcus faecium	Nicht nachgewiesen	0% - <0,01%
Lactobacillus acidophilus	Nicht nachgewiesen	0% - 0%
Lactobacillus brevis	Nicht nachgewiesen	0% - 0%
Lactobacillus delbrueckii	Nicht nachgewiesen	0% - <0,01%
Lactobacillus fermentum	Nicht nachgewiesen	0% - 0%
Lactobacillus gasseri	Nicht nachgewiesen	0% - 0%
Lactobacillus helveticus	Nicht nachgewiesen	0% - 0%
Lactobacillus kefir	Nicht nachgewiesen	Nicht nachgewiesen in der Referenzgruppe

Verglichen mit Nahrungsergänzungsmitteln

▼ Filter anwenden

Produkt ▲	Nicht nachgewiesen ▼	Nachgewiesen ▼	Stärke ▼
	<p>Nicht nachgewiesen oder niedriger als in der Referenzgruppe</p> <p>Nicht nachgewiesen oder unterhalb der Referenzwerte, aber dieses Produkt deckt den Bedarf</p>	<p>Innerhalb von oder höher als die Werte der Referenzgruppe</p> <p>Innerhalb von oder höher als die Werte der Referenzgruppe, und dieses Produkt fördert diese</p>	<p>KBE (koloniebildende Einheiten) angegeben als Milliarden.</p>
<p>50+ Vitalitet von Duolac</p>			<p>10</p>
			<p>15</p>
			<p>20</p>