

## Mögliche Symptome eines ungünstigen Verhältnisses von Firmicutes und Bacteroidetes:

- Übergewicht
- Gewichtsschwankungen
- kein Erfolg bei Diäten / „Jojo-Effekt“

medivere diagnostics

# Viscera<sup>®</sup> - Stuhltest

## Wie Darmbakterien das Körpergewicht beeinflussen

 medivere

medivere GmbH  
Hans-Böckler-Str. 109  
55128 Mainz

Tel. 06131-7205-0  
Fax 06131-7205-100

info@medivere.de  
www.medivere.de



zu Hause  
testen:  
sicher und  
diskret

## Kalorienaufnahme im Darm

Der wissenschaftliche Fortschritt der letzten Jahre zeigt: Es gibt tatsächlich bessere und schlechtere Kostverwerter. Ein Grund hierfür sind bestimmte Darmbakterien, die unsere Nahrung so zersetzen, dass wir automatisch mehr Kalorien aufnehmen. Von diesen sogenannten Firmicutes hat der eine Mensch mehr und der andere weniger.

Der Viscera®-Stuhltest ermittelt, ob die Anzahl der „dick machenden“ Bakterien die Anzahl der übrigen Darmbakterien übersteigt. In diesem Fall muss von einer erhöhten Kalorienaufnahme ausgegangen werden.

## Die Darmbakterien

Der menschliche Körper beherbergt ungefähr 100 Billionen Mikroorganismen, also zehnmal mehr als menschliche Körperzellen. Ein Großteil der Bakterien ist dabei im Darm zu finden, mit insgesamt über 1000 verschiedenen Arten. Diese Darmbakterien („Darmflora“) haben die Funktion, als Barriere gegenüber krankheitsauslösenden Keimen zu wirken. Darüber hinaus spalten Darmbakterien Teile der menschlichen Nahrung in Fettsäuren und Kohlenhydrate, die für den Menschen verwertbar sind.

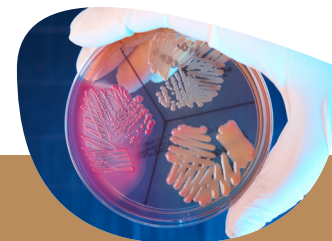
Die beiden dominierenden Bakteriengruppen im menschlichen Darm sind die Bacteroidetes und die Firmicutes. In zahlreichen Studien der letzten Jahre konnte gezeigt werden, dass das Firmicutes/Bac-

teroidetes-Verhältnis im Stuhl mit dem Körpergewicht korreliert. Dabei gilt: je geringer der Anteil an Firmicutes bzw. je höher der Anteil an Bacteroidetes, desto geringer das Körpergewicht.

## Die Bedeutung der Firmicutes

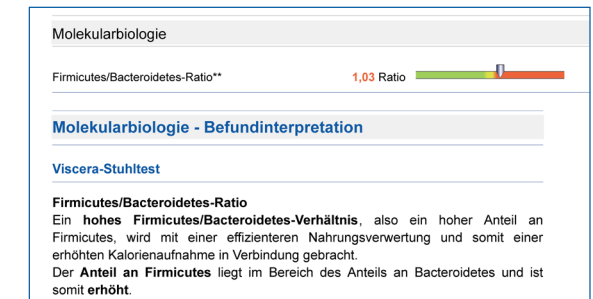
Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Firmicutes die Nahrung in besonders gut verwertbare kurzkettige Kohlenhydrate und Fettsäuren spalten. Diese werden nicht mit dem Stuhl ausgeschieden, sondern können von den Darmzellen aufgenommen werden und erhöhen so die Kalorienbilanz. Bacteroidetes hingegen verdauen die Nahrung nicht so effizient und tragen so weniger zur Kalorienaufnahme bei.

In Untersuchungen am Tiermodell wurde gezeigt, dass Tiere mit einem höheren Firmicutesanteil eine um 8-10% höhere Energiemenge aus der Nahrung aufnehmen. Übertragen auf den Menschen bedeutet dies eine zusätzliche Kalorienzufuhr von ca. 200-250 kcal und somit eine mögliche jährliche Gewichtszunahme von bis zu 10 kg.



## Diagnose

Mit einer einfachen Stuhlprobe, die bequem zu Hause entnommen werden kann, wird mittels neuester Analysemethoden die jeweilige Bakterienanzahl direkt im Stuhl ermittelt. Hieraus wird dann automatisch das Verhältnis bzw. die Ratio aus Firmicutes und Bacteroidetes bestimmt.



Befundauszug: Viscera-Stuhltest®

## Therapie

Nach erfolgter Laboranalyse erhalten Sie Ihren Bericht. Je nachdem, wie der Befund ausfällt, besprechen Sie die weitere Vorgehensweise bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Nur so kann gezielt und effektiv mit einer Therapie begonnen werden.

Sollten Sie noch keinen geeigneten Ansprechpartner gefunden haben, können Sie auf unserer Homepage [www.medivere.de](http://www.medivere.de) einen Gesundheitsexperten in Ihrer Nähe suchen.