



DARM-MIKROBIOM-
GESUND

DNA - SELBSTTEST

DARM - MIKROBIOM- GESUND



VON JULIA BEIER



Welche Darm-Achse ist bei dir besonders sensibel?

Der 5-Minuten-Check für deine funktionelle Darmregulation

Warum dein Darm nicht einfach „empfindlich“ ist

Vielleicht achtest du auf deine Ernährung –
und trotzdem reagiert dein Bauch.

Vielleicht schlägt Stress sofort auf deine Verdauung.

Vielleicht verträgst du Dinge nicht, die andere problemlos essen.

Was viele nicht wissen:
Darmgesundheit ist Regulationsgesundheit.

Dein Darm wird durch vier zentrale biologische Achsen gesteuert:

Bewegung (Motilität)
Immunreaktion
Barrierefunktion
Interaktion mit dem Mikrobiom

Im **DNA-Gut** werden genetische Varianten analysiert, die genau diese
Signalwege beeinflussen .

Dieser Selbsttest ersetzt keine genetische Analyse.

Er zeigt dir jedoch, welche dieser Achsen bei dir besonders sensibel
reagieren könnte.

So funktioniert der Test

Lies jede Aussage aufmerksam.
Kreuze an, was regelmäßig auf dich zutrifft.
Zähle deine Punkte pro Achse.

Die Achse mit der höchsten Punktzahl ist vermutlich dein
sensibelster Regulationsbereich.

1) Motilität & neuroenterische Regulation

Deine Darmmotilität bestimmt, wie schnell und koordiniert Nahrung durch deinen Verdauungstrakt transportiert wird.

Diese Regulation steht in enger Verbindung mit dem enterischen Nervensystem und serotonergen Signalwegen – also mit der Kommunikation zwischen Darm und Gehirn.

Wenn diese Achse sensibel reagiert, zeigt sich das häufig unter Stress oder nach stimulierenden Reizen. Manche Menschen erleben eine sehr rasche Darmreaktion oder eine instabile Stuhlregulation.

Bitte kreuze an, was regelmäßig auf dich zutrifft:

- Ich habe häufiger weichen oder ungeformten Stuhl.
- Mein Stuhlgang ist oft dringend und schwer aufzuschieben.
- Stress führt bei mir rasch zu Stuhlveränderungen.
- Ich leide unter Reizdarmsymptomen (Durchfall-Typ).
- Mein Stuhl schwankt deutlich zwischen normal und zu weich.
- Kaffee oder starke Gewürze beschleunigen meinen Stuhl deutlich.
- Nach emotionaler Belastung reagiert mein Darm innerhalb kurzer Zeit.
- Ich empfinde meinen Bauch als stresssensibel.

Auswertung

● 0-2 Punkte – stabile Motilitätsregulation

⚠ 3-4 Punkte – erhöhte Stresssensitivität

◆ 5-6 Punkte – deutlich sensible Motilitätsachse

● 7-8 Punkte – ausgeprägte Regulationssensitivität

2. Immunregulation & Entzündungsreaktion

Der Darm ist eines der wichtigsten Immunorgane des Körpers.





Er entscheidet täglich, was toleriert wird – und worauf reagiert werden muss. Diese Balance zwischen Toleranz und Abwehr ist fein reguliert und individuell unterschiedlich.

Ist diese Achse sensibel eingestellt, kann es zu verstärkten Reaktionen auf Nahrungsbestandteile, Stress oder mikrobielle Veränderungen kommen.

Bitte kreuze an, was regelmäßig auf dich zutrifft:

- Ich habe wiederkehrende Darmreizungen oder entzündliche Beschwerden.
- Ich reagiere empfindlich auf Zucker oder stark verarbeitete Lebensmittel.
- Ich habe chronische Entzündungsneigungen oder erhöhte Entzündungswerte.
- Ich habe Autoimmunerkrankungen oder familiäre Vorbelastung.
- Ich habe häufiger Infekte oder ein instabiles Immunsystem.
- Stress verstärkt bei mir entzündliche Beschwerden.
- Meine Beschwerden verschlechtern sich bei Schlafmangel.
- Ich habe wiederkehrende Schleimhautreizungen im Darmbereich.

Auswertung

-  **0-2 Punkte – ausgeglichene Immunregulation**
-  **3-4 Punkte – sensible Entzündungsreaktion**
-  **5-6 Punkte – erhöhte entzündliche Aktivierung**
-  **7-8 Punkte – stark reaktive Immunachse**

3. Darmbarriere & Schleimhautintegrität

Die Darmbarriere bildet die Grenze zwischen Außenwelt und innerem System.


Sie reguliert, welche Stoffe aufgenommen werden – und welche draußen bleiben. Eine stabile Barriere ist Voraussetzung für eine ausgeglichene Verdauung und Immunregulation.

Ist diese Funktion sensibel, können Unverträglichkeiten, Blähungen oder systemische Beschwerden auftreten.

Bitte kreuze an, was regelmäßig auf dich zutrifft:

- Ich habe mehrere Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
- Ich reagiere empfindlich auf neue oder eigentlich gesunde Lebensmittel.
- Ich leide unter Blähungen nach ballaststoffreicher Ernährung.
- Ich habe gleichzeitig Darm- und Hautprobleme.
- Ich habe systemische Beschwerden ohne klare Ursache.
- Ich reagiere empfindlich auf histaminreiche Lebensmittel.
- Ich habe familiäre Vorbelastung für entzündliche Darmerkrankungen.
- Meine Beschwerden verschlechtern sich bei Stress deutlich.

Auswertung

-  **0-2 Punkte – stabile Barrierefunktion**
-  **3-4 Punkte – sensible Schleimhautreaktion**
-  **5-6 Punkte – verminderte Barriere-Resilienz**
-  **7-8 Punkte – deutlich erhöhte Barriere-Sensitivität**

4. Mikrobiota-Interaktion & bakterielle Erkennung

Dein Darm beherbergt eine komplexe Gemeinschaft aus Mikroorganismen – das Mikrobiom.

Neben Ernährung und Umweltfaktoren beeinflusst auch deine genetische Ausstattung, wie dein Körper mit diesen Mikroorganismen interagiert.

Ist diese Achse sensibel reguliert, kann es schneller zu Dysbiosen oder verlängerten Regenerationsphasen kommen.

Bitte kreuze an, was regelmäßig auf dich zutrifft:

- Ich hatte bereits früh im Leben Verdauungsprobleme.
- Nach Antibiotika dauert die Regeneration meines Darms lange.
- Probiotika wirken bei mir unterschiedlich oder unvorhersehbar.
- Ich habe wiederkehrende Dysbiosen oder bakterielle Ungleichgewichte.
- Ballaststoffe führen bei mir schnell zu Beschwerden.
- Ich habe wiederkehrende Magen-Darm-Infekte.
- Meine Beschwerden treten ohne klare Ernährungsänderung auf.
- Ich reagiere empfindlich auf bakterielle oder virale Infekte.

Auswertung

● 0-2 Punkte – stabile Mikrobiota-Interaktion

⚠ 3-4 Punkte – erhöhte Sensitivität gegenüber mikrobiellen Veränderungen

◆ 5-6 Punkte – reduzierte mikrobielle Resilienz

● 7-8 Punkte – deutlich erhöhte Dysbiose-Anfälligkeit

🕒 Deine Auswertung – Was bedeutet das konkret?

Wenn eine Achse im ◆ oder ● Bereich liegt, zeigt das:

👉 Diese Regulationsachse reagiert wahrscheinlich sensibler als andere. Das bedeutet nicht, dass du „krank“ bist.

Es bedeutet, dass dein System feiner oder schneller auf Reize reagiert. Und genau hier beginnt personalisierte Darmgesundheit.

🎯 Warum das wichtig ist

Viele Menschen versuchen, ihre Verdauung ausschließlich über Ernährung zu lösen.

Doch wenn die zugrunde liegende Regulation sensibel ist, reichen allgemeine Empfehlungen oft nicht aus.

Im DNA-Gut werden genetische Varianten analysiert, die diese biologischen Achsen modulieren .

Das ermöglicht eine deutlich gezieltere Strategie.



**DARM-MIKROBIOM-
GESUND**

Nächster Schritt: Darm-Check & Strategie

Du hast gesehen, welche Darm-Achse bei dir sensibel reagiert.

Was jetzt zählt, ist keine weitere Theorie, sondern eine klare Entscheidung.

Darm-Check & Strategie

Dein professioneller Einstieg in eine personalisierte Darmregulation.

Hier arbeiten wir nicht mit allgemeinen Empfehlungen.

Wir analysieren strukturiert:

- Deine vollständige Beschwerdehistorie
- Bisherige Maßnahmen und Reaktionen
- Verstärkende Faktoren (Stress, Ernährung, Schlaf)
- Individuell passende Teststrategie
- Eine klare Priorisierung für deinen Darmaufbau

Du erhältst:

- eine fundierte Einschätzung
- eine Analyse des "Gesundheitscheck Darm" oder bereits vorliegender, vergleichbarer Tests
- einen ersten individuellen Darm-Aufbauplan
- eine strategische Entscheidungshilfe für weiterführende Tests (z. B. DNA-Gut, Mikrobiomtest, Atemgastest)

Nicht jede Analyse ist sinnvoll. Nicht jede Maßnahme notwendig. Professionelle Begleitung bedeutet: präzise gezielt vorzugehen, Prioritäten zu setzen und nur das zu tun, was für dich wirklich relevant ist.

Für wen ist **Darm-Check & Strategie** gedacht?

Für Menschen, die:

- keine Experimente mehr möchten
- nicht weiter „probieren“, sondern verstehen wollen
- bereit sind, strukturiert zu arbeiten
- eine klare Strategie statt weiterer Unsicherheit suchen

Wenn du dich hier wiedererkennst,
ist jetzt der richtige Zeitpunkt.

→ Jetzt **Darm-Check & Strategie** buchen

- Struktur statt Zufall.
- Strategie statt Standard.
- Klarheit statt weiterer Umwege.

[\[Zum Buchungsformular\]](#)