



Mikrobiom Testkit

Einzelauswertung:



myBioma

2020 - **Platz 1** von 5



Autorin: Stefanie Wiesshak

Stefanie Wiesshak arbeitete als Technische Assistentin im Bereich Mikrobiologie und Biochemie und studierte außerdem Geowissenschaften an der Universität Stuttgart. Heute bietet sie freiberuflich Texterstellung, Lektorat und Design an.



Wissenschaftliche Betreuung:

Dr. Kristin Neumann

Autorin & Co-Founder MyMicrobiome.info

Entwickelte den ersten und einzigen Standard für Mikrobiom-freundliche Haut- und Pflegeprodukte sowie probiotische Nahrungsergänzung.

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!



Microbiome
friendly

Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung myBioma, Oktober 2020



🔗 [myBioma](#) ist ein noch sehr junges Start-up-Unternehmen in Wien und vertreibt einen Analyse-Kit (Entdecke das Universum in dir).

Bei unserer 🔗 [ersten Bewertungsrunde im Jahr 2018](#) war das Unternehmen noch nicht mit dabei.

Bewertungsbedeutungen der aktuellen Auswertung:



Hervorragend (++)



gut (+)



verbesserbar (+/-)



Verbesserung
dringend empfohlen (-)

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.



Microbiome
friendly

Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung myBioma, Oktober 2020

1. Allgemeines Drumherum

Der Test wird europaweit versandt (**Verfügbarkeit: +**). Er ist über die myBioma-Website bestellbar (**Bestellung: +**) und kostet 149,90 Euro inkl. Versandkosten (**Preis: +**). Die Sprache der Website ist Englisch und Deutsch (**Websitesprache: +/-**).

Die Anleitung war kleingedruckt, aber noch gut lesbar; sie wurde inzwischen zudem weiter verbessert (+). Es gibt auch eine Anleitung auf der Website. Das Probengefäß ist recht schlank und steht nicht von alleine (-). Es gibt ein Auffangpapier (+). Mit einem mitgelieferten Wattetupfer soll die Stuhlprobe an 3 Stellen genommen werden (+). Anschließend wird der Tupfer in die DNA-Stabilisierungslösung gerührt (30 Sek.), an der Sollbruchstelle abgebrochen und im Gefäß stehen gelassen (+). Die Entnahme mit einem Tupfer ist bei Stuhltyp Bristol 2 schwierig (-).

Für den Versand der Probe liegt ein vorfrankierter Rücksendeumschlag bei (**Versand: +**). Die Probe kann über die App oder online über activate.mybioma.com aktiviert werden. Die Zeit bis zur Fertigstellung des Analyseberichts war mit 4 bis 6 Wochen angekündigt und dauerte in diesem Fall ca. 6 Wochen (**Analysedauer: +**).

2. Bewertung Qualität der Methodik bei Analyse und Auswertung

Die Probe wird von Anfang an mit einer Stabilisationsflüssigkeit geschützt (**Stabilisiert: +**). Eine Leerprobe zur Qualitätskontrolle wird immer mitgeführt (**Leerprobe: +**). Nach Aufbereitung der Stuhlprobe folgt eine 16S-rRNA-Gensequenzierung (**Identifizierungsmethode: +/-**). Zuordnungen erfolgen bis zur Artebene, bedingt durch die Analysemethode jedoch nicht bis hin zu möglichen Unterarten (strain level) (**taxonomisches Level: +/-**).

Auf der Homepage selbst gibt es keinen Hinweis, über welche Datenbanken die Identifizierung der gefundenen Sequenzen erfolgt. Laut Anfrage werden hierfür 2 Datenbanken verwendet: Greengenes (> 1 Million 16S-rRNA-Gensequenzen) und Silva (> 4 Millionen rRNA-Gensequenzen). In beiden Fällen handelt es sich um umfangreiche Sammlungen mit hoher Qualität (+). Das personenbezogene Profil wird mithilfe einer firmeneigenen Wissensdatenbank zusammengestellt. Grundlage hierfür bilden über 3000 Publikationen zum Thema (+). Welche Datenbank für die angegebenen Referenzwerte zum Einsatz kommt, ist nicht ersichtlich und es gibt keinen Hinweis, welchen Umfang diese hat (+/-).

Es gibt einen Fragebogen, der bei der Aktivierung des Analyse-Kits ausgefüllt wird, der jedoch nach unserer Auffassung nicht ausreichend in die Tiefe geht (**Fragebogen: +/-**). Sowohl auf der Website (hier allerdings etwas versteckt unter Zweckbestimmung) als auch in der App und im Report in Form einer

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!



Microbiome
friendly

Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung myBioma, Oktober 2020

PDF-Datei wird darauf hingewiesen, dass die Analyse eine medizinische Beratung im Fall von Krankheiten nicht ersetzen kann. Besser wäre es allerdings, diesen Hinweis so zu platzieren, dass der Kunde ihn liest, bevor er das Produkt kauft (**Hinweis Lifestyle-Produkt: +/-**).

MyBioma hat sich als einziger der getesteten Hersteller als Medizinproduktehersteller zertifizieren lassen, der Test selbst könne jedoch aufgrund bislang fehlender Regularien noch nicht als Medizinprodukt eingestuft werden.

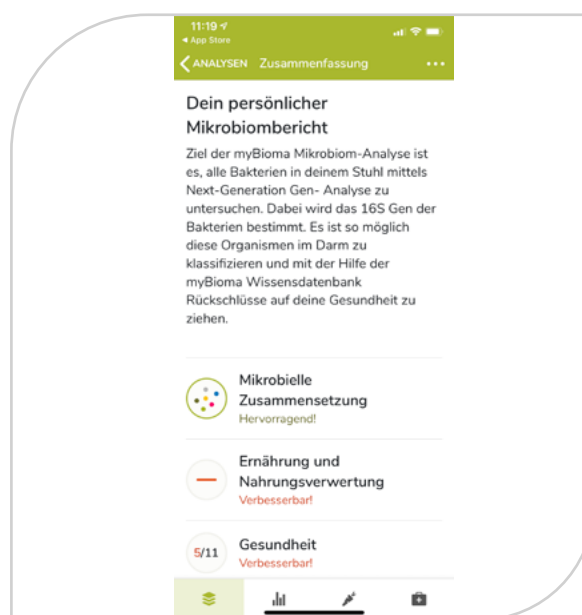
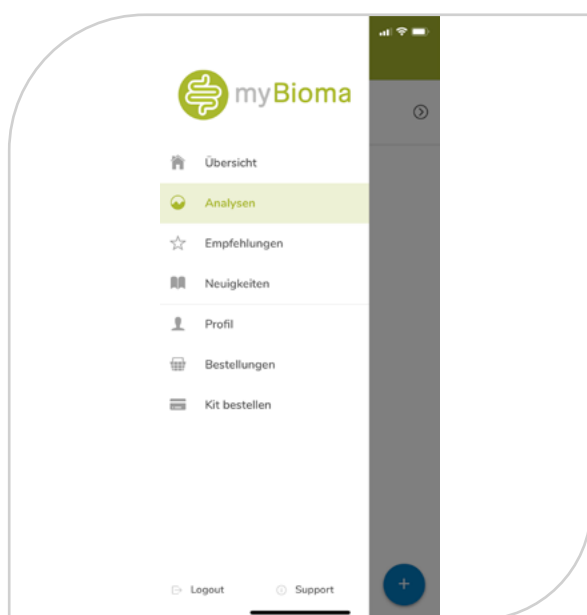
3. Bewertung Ergebnisse

Die Ergebnisdarstellung erfolgt in der App und in Form einer PDF-Datei. (**Ausgabeformat: +**).

Insgesamt sind die Daten sehr übersichtlich aufbereitet (**Übersichtlichkeit: +**).

Zunächst gibt es eine Übersicht mit kurzer Erläuterung zur Gesamtwertung der drei Hauptkategorien mikrobielle Zusammensetzung, Ernährung und Nahrungsverwertung sowie Gesundheit. Die Kategorisierung erscheint logisch und ist auch für den Laien verständlich (**Verständlichkeit: +**). Dann erfolgt die detaillierte Erläuterung zu den jeweiligen Unterkategorien, zum Teil mit Nennung der damit in Verbindung gebrachten Bakterien, woraus sich dann die Wertung ergibt.

Der prozentuale Anteil der Bakterien wird hier nicht genannt, diese Angabe wird nur für die fünf dominierenden Bakterienstämme gemacht. Wichtige Erklärungen oder erste Empfehlungen stehen in der Regel direkt bei den Ergebnissen oder es wird auf ein anderes Kapitel verwiesen (zum Beispiel hinsichtlich Empfehlungen). (**Wissenschaftliche Herleitung: +**)



www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.



Microbiome
friendly

Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung myBioma, Oktober 2020

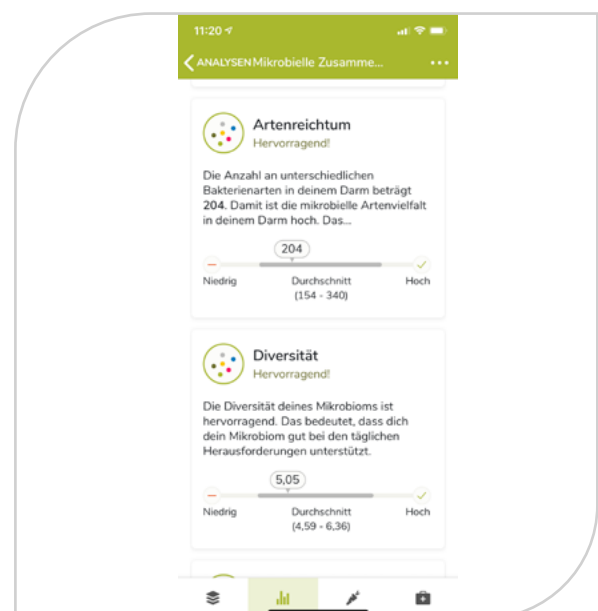
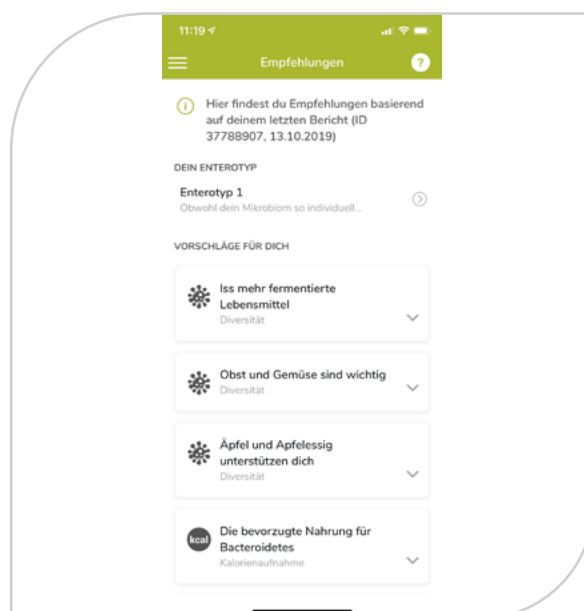
Eine Gesamtliste der gefundenen Mikroben mit prozentualen Anteilen wird auf Anfrage zur Verfügung gestellt (**Mikrobenliste: +/-**). Im Analysebericht erfolgen Verweise auf relevante wissenschaftliche Publikationen. Im PDF-Dokument sind diese am Ende in einem Literaturverzeichnis aufgeführt (**Literaturquellen: +**).

Die Ergebnisse werden in folgende Kategorien und Unterkategorien eingeteilt:

(In Klammern die Ergebnisse unserer Testperson)

1. Mikrobielle Zusammensetzung

- Übersicht über die 5 im menschlichen Darm dominierenden Bakterienstämme im Vergleich zum Bevölkerungsdurchschnitt (Actinobacteria 0,29 %, Bacteroidetes 11,05 %, Firmicutes 47,37 %, Proteobacteria 34,61 %, Verrucomicrobia 6,07 %)
- Artenreichtum im Vergleich zum Bevölkerungsdurchschnitt (204 Bakterienarten, hervorragend)
- Diversität im Vergleich zum Bevölkerungsdurchschnitt (Shannon-Index 5,05, hervorragend)
- Artengleichheit im Vergleich zum Bevölkerungsdurchschnitt (Pielou-Index 0,66, hervorragend)
- Probiotische Bakterien (hervorragend außer Bifidobacterium)
- Zellgifte (gut)
- Herz-Kreislauf-Beeinflusser (gut)



www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.



Microbiome
friendly

Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung myBioma, Oktober 2020

2. Ernährung und Nahrungsverwertung

- Enterotyp (1)
- Kalorienaufnahme (Verhältnis Firmicutes zu Bacteroidetes im Vergleich zum Bevölkerungsdurchschnitt mit 4,3 hoch, verbesserbar)
- Zuckerstoffwechsel (gut)
- Fettstoffwechsel (gut)
- Vitaminstoffwechsel (gut)
- Proteinstoffwechsel (gut)

Zum Vergleich der Stoffwechselwerte werden die jeweiligen Profilwerte der Bevölkerung (= 100 %) herangezogen, so heißt es im Bericht. Das ist unklar dargestellt, es wäre viel sinnvoller, hier den Referenzbereich auf einer Skala anzugeben. So ergibt die Detailinformation eine widersprüchliche Aussage zur Bewertung. Auch ist nicht klar, wie sich der Bevölkerungsdurchschnitt zusammensetzt.

3. Gesundheit

- Bauchschmerzen (5 Bakterien, alle normal)
- Blähungen und Blähbauch (5 Bakterien, 2 verbesserbar/3 normal)
- Verstopfung (8 Bakterien, 2 verbesserbar/6 normal)
- Durchfall (9 Bakterien, alle normal)
- Darmschleimhaut (hervorragend, 11 Bakterien, 1 verbesserbar/10 normal)
- Reizdarmsyndrom (gut, leicht verbesserbar, 15 Bakterien, 2 verbesserbar/13 normal)
- Darm-Hirn-Achse = Stressbewältigung (hervorragend, 14 Bakterien, 1 verbesserbar/13 normal)
- Darm-Herz-Achse (gut, leicht verbesserbar, 8 Bakterien, 2 verbesserbar/6 normal)
- Darm-Leber-Achse (hervorragend, 16 Bakterien, 1 verbesserbar/15 normal)
- Darm-Haut-Achse (gut, leicht verbesserbar, 7 Bakterien, 2 verbesserbar/5 normal)
- Metabolisches Syndrom (hervorragend, 11 Bakterien, alle normal)
- Insulinhaushalt (gut, leicht verbesserbar, 15 Bakterien, 2 verbesserbar/13 normal)
- Nierensteine (hervorragend, 3 Bakterien, alle normal)
- Gallensteine (gut, leicht verbesserbar, 6 Bakterien, 2 verbesserbar/4 normal)
- Gelenksgesundheit (gut, leicht verbesserbar, 10 Bakterien, 3 verbesserbar/7 normal)

Die Aussagekraft der Testergebnisse hinsichtlich der Hauptproblematik der Testperson (Leaky-Gut-Syndrom) schätzen wir als nicht gut ein. (Erklärung nächste Seite)

Testergebnis: Butyrat synthetisierende Bakterien nicht extra ausgewiesen (*Akkermansia muciniphila* hoher Anteil; *Faecalibacterium prausnitzii* normaler Anteil), Anteil an schleimhautschützenden Bakterien als hervorragend bewertet 📌 passt nicht zur Testperson.

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.



Microbiome
friendly

Mikrobiom-Testkits unter der Lupe

Auswertung myBioma, Oktober 2020

„Ich habe jedoch mit Barbara Sladek, der Gründerin von MyBioma, gesprochen, und sie sieht in der Analyse eindeutig einen erkrankten Zustand. Eine einstündige Beratung zwischen ihr und der Testperson war sehr hilfreich bei der Interpretation der Ergebnisse. Ich würde dringend empfehlen, eine persönliche Beratung in Anspruch zu nehmen, falls die Testperson eindeutige gesundheitliche Probleme hat.“ (Dr. Kristin Neumann)

Im Anschluss an die Ergebnispräsentation werden viele Verbesserungsvorschläge gemacht. Allerdings wird gleich zu Beginn darauf hingewiesen, dass die Empfehlungen möglicherweise nicht alle zutreffen und dass Nahrungsunverträglichkeiten und persönliche Vorlieben nicht berücksichtigt wurden. Dennoch sind dies sehr wertvolle Hinweise und Tipps (mit Belegen), die der Kunde für sich ausprobieren kann. Zusätzlich folgen allgemeine Empfehlungen zu Ernährung, Sport, Schlaf, Stress und Giften. **MyBioma bietet darüber hinaus individuelle Beratung an. Sie gehen den Bericht mit dem Kunden Schritt für Schritt durch und empfehlen ihm einen geeigneten Ernährungsberater in der Nähe. (Ernährungsempfehlungen: +)**

Es folgt eine kurze Erläuterung über das Unternehmen und den Test sowie das mit 310 Quellenangaben sehr umfangreiche Literaturverzeichnis. Die Quellenhinweise erfolgen direkt bei den allgemeinen Erläuterungen zum Thema, aber auch bei den identifizierten Bakterien, das ist positiv.

Berichterstattung außerhalb des Dashboards:

Die Inhalte in der App sind ohne Einschränkung gleich, lediglich aus technischen Gründen in der Darstellung bei der App anders, also responsive gestaltet. Vorteil bei der App ist, dass Links zu Quellen aktiviert sind, diese Möglichkeit wurde im PDF nicht umgesetzt. Bei den Neuigkeiten in der App handelt es sich um die Blogartikel, in der App sind allerdings nicht alle Artikel einsehbar. Da bietet die Website für den Besuch via PC mehr Informationen und Links.

Ergebnisse myBioma:

	Platz 1: MyBioma	Platz 2: BIOMES	Platz 3: Atlas Biomed	Platz 4: VIOME	Platz 5: Elsavie
Exzellent (++)	0	0	0	2	0
Gut (+)	16	14	13	8	10
verbesserbar (+/-)	7	9	6	9	10
Verbesserung dringend empfohlen (-)	0	0	4	3	4
Note gesamt	1,30	1,39	1,61	1,63	1,75

www.MyMicrobiome.info

Die Wissensplattform rundum Dein Mikrobiom – für eine Mikrobiom-freundliche Welt!

Die MyMicrobiome AG ist ein unabhängiges und wissenschaftlich fundiertes Zertifizierungsinstitut für Mikrobiom-freundliche Produkte.