



Mikrobiom Testkit

Einzelauswertung:



VIOME

2020 - **Platz 4** von 5



Author: Stefanie Wiesshak

Stefanie Wiesshak worked as a technical assistant in microbiology and biochemistry and also studied geosciences at the University of Stuttgart. Today she offers freelance copywriting, editing and design.



Academic supervisor:

Dr. Kristin Neumann

Author & Co-Founder MyMicrobiome.info

Developed the first and only standard for Microbiome friendly cosmetics and personal care products and also probiotic food supplements.

www.MyMicrobiome.info

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



Microbiome
friendly

Microbiome test kits – a thorough checkup

Evaluation Viome, October 2020



Das US-amerikanische Unternehmen [Viome](#) vertreibt zwei Testkits (Gut Intelligence und neuerdings Health Intelligence). Health Intelligence umfasst neben der Stuhlanalyse zusätzlich einen Bluttest, über den auch die humane und mitochondriale Genexpression begutachtet werden. Wir haben Gut Intelligence gekauft und in unsere Auswertung einbezogen. Es wurde auf unsere Anfrage hin kein Interesse zur Teilnahme an unserem Test signalisiert und auf Rückfragen erhielten wir keinerlei Reaktion.

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!



Microbiome
friendly

Microbiome test kits – a thorough checkup

Evaluation Viome, October 2020

1. Allgemeines Drumherum

Der Test ist prinzipiell international verfügbar, aber nicht in jedem Land (Verfügbarkeit: +), und kann direkt über die Website, aber auch über andere Plattformen, wie etwa amazon.com (jedoch nicht nach Deutschland), erworben werden (**Bestellung: +**). Der Preis lag im April 2020 bei 120,95 EUR und scheint öfters zu wechseln (**Preis: +/-**).

Website, Bericht und die komplette Kommunikation ist ausschließlich in englischer Sprache gehalten; lediglich die Anleitung gibt es auch auf Französisch und Deutsch (sehr versteckt) (**Websitesprache: -**).

Handling bei der Probenahme 5-mal (+), 1-mal (-) 🔄 (**Handling: +**)

Die Anleitung war kleingedruckt auf braunem Hintergrund und schlecht lesbar (-). Es gibt auf der Website zwar eine deutsche Anleitung, sie ist jedoch etwas versteckt. Das Probengefäß hat eine gute Größe und steht von selbst (+). Es gibt ein Auffangpapier für den WC-Sitz (+) und mit einem stabilen Löffel wird von drei verschiedenen Stellen Stuhl aufgenommen und in das Probengefäß mit Stabilisierungslösung gefüllt (+). Durch den weiten Durchmesser ist es auch bei Stuhltyp Bristol 2 kein Problem, die Probe sauber abzufüllen (+). Der Löffel kann einfach im Gefäß verbleiben (+). Anschließend wird die Probe dreimal hintereinander 30 Sek. geschüttelt und 30 Sek. in Ruhe gelassen.

Es liegt ein Rücksendeumschlag bei, die Kosten müssen jedoch vom Kunden getragen werden (**Versand: -**). Der Versand in die USA kostete 16 Euro und dauerte ca. 12 Tage. Im Dashboard wird der Test registriert. Im Zuge dieser Aktivierung muss ein Fragebogen ausgefüllt werden.

Die Zeit bis zur Fertigstellung des Analyseberichts war mit 6 Wochen angekündigt und dauerte in diesem Fall 7 Wochen (**Analysedauer: +/-**).

2. Bewertung Qualität der Methodik bei Analyse und Auswertung

Die Probe wird von Anfang an mit einer Stabilisationsflüssigkeit geschützt (**Stabilisiert: +**). Ob immer eine Leerprobe zur Qualitätskontrolle mitgeführt wird, bleibt unbeantwortet (**Leerprobe: +/-**).

Nach Aufbereitung der Stuhlprobe erfolgt eine Metatranskriptom-Analyse (**Identifizierungsmethode: ++**). Zuordnungen erfolgen in den meisten Fällen auf Unterartenebene (strain level) (**Taxonomisches Level: ++**).

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

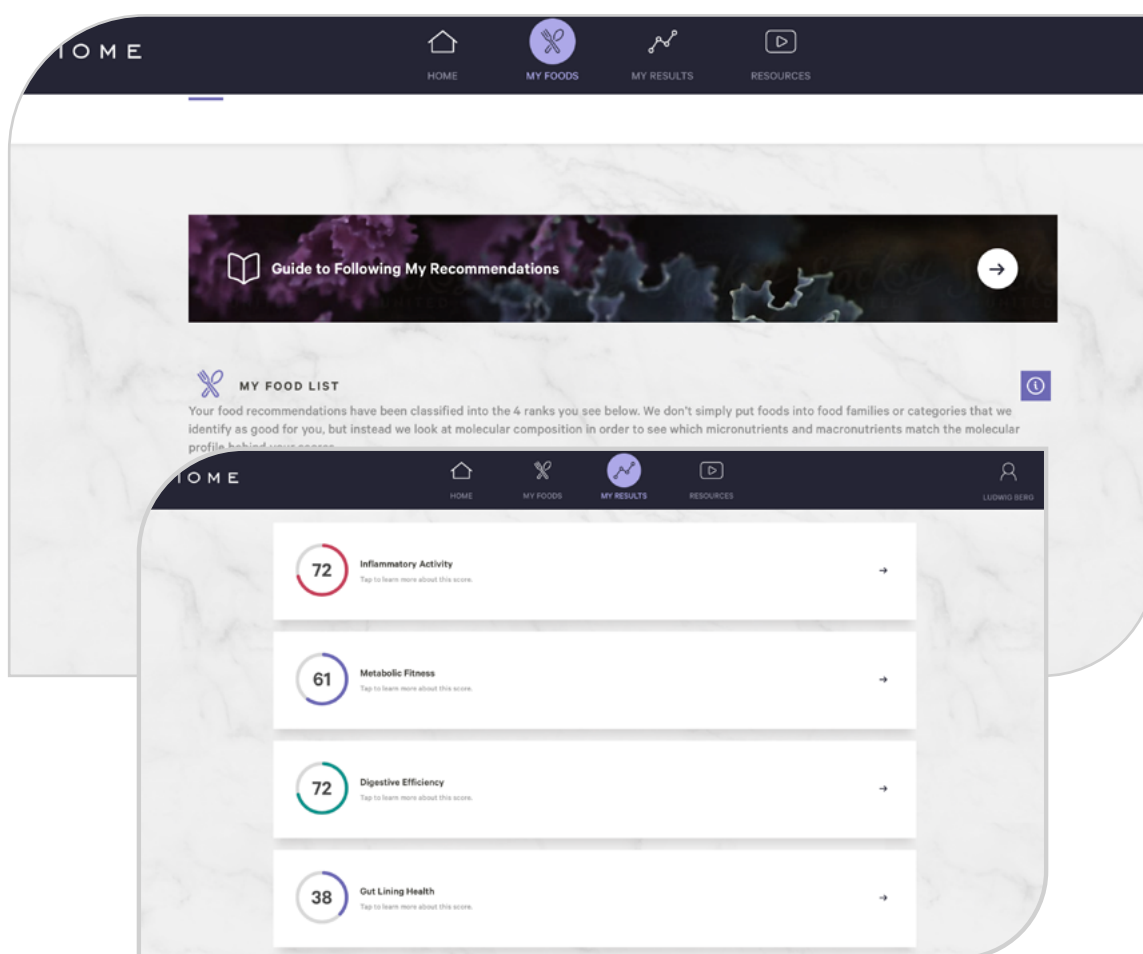
Microbiome test kits – a thorough checkup

Evaluation Viome, October 2020

Es gibt einen Fragebogen, der den Schwerpunkt auf allgemeine Lebensumstände (z. B. Sport) legt und insgesamt sehr detailliert ist. Er wird auch nach der Ernährung in den 3 Tagen davor gefragt (**Fragebogen: +**). Sowohl im Dashboard als auch in den Berichten in Form von PDF-Dateien wird darauf hingewiesen, dass die Analyse eine medizinische Beratung im Fall von Krankheiten nicht ersetzen kann. Auf der allgemeinen Website wurde solch ein Hinweis nicht gefunden (**Hinweis Lifestyle-Produkt: +/-**).

3. Bewertung Ergebnisse

Ergebnisse gibt es online auf einem Dashboard im persönlichen Account, in einer App und als Analysebericht im PDF-Format (**Ausgabeformat: +**). Bei der konkreten Bewertung haben wir den Fokus auf das Dashboard gelegt. Das Dashboard ist sehr übersichtlich gestaltet (**Übersichtlichkeit: +**). Auf der Startseite wird der aktuelle Bearbeitungsstatus der eingesandten Probe mitgeteilt, nach 90 Tagen erfolgt die Aufforderung, einen Folgetest durchführen zu lassen.



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

Microbiome test kits – a thorough checkup

Evaluation Viome, October 2020

Die Darstellung der Ergebnisse (My Results) erfolgt mittels Einteilung in sogenannte Pathways, die beschreiben, welche biochemischen Aktivitäten im Darm der Testperson festgestellt wurden und welche Auswirkungen diese haben können. Dies ist für einen Laien nicht so gut verständlich dargestellt (**Verständlichkeit: +/-**).

Die Zuordnung zu den Pathways erfolgt methodisch über Art und Menge der sequenzierten RNA, von der man zum einen weiß, von welcher Mikrobe sie stammt, und zum anderen, welche biochemischen Stoffe durch sie gebildet werden. Es erfolgt jedoch keine direkte Zuordnung zwischen Pathways und beteiligten Mikroben. Die Informationsdichte im Dashboard ist vergleichsweise gering, mehr erfährt man auf der Hauptseite von VIOME, außerhalb des Dashboards (Science/Get Help/Blog/News). Es führt jedoch der ein oder andere Link dorthin. Viele Informationen finden sich auf der Seite Resources, hier jedoch ausschließlich in Form kurzer Videos und ohne Bezug zu den persönlichen Ergebnissen. (**Wissenschaftliche Herleitung: +/-**)

Im persönlichen Dashboard finden sich bei den jeweils angegebenen Pathways eine Einschätzung, ob Handlungsbedarf besteht oder nicht und einige wenige Zusatzinformationen. Hier sind auch Links zu einer Liste der wissenschaftlichen Quellen, die in die komplette Bewertung eingeflossen sind. Es gibt jedoch keine direkte Verbindung in Bezug auf die gemachte Aussage, man müsste also in der kompletten Liste nach einer passenden Literaturquelle zum Thema suchen (**Literaturquellen: +/-**).

Die Liste aller gefundenen Mikroben, die auf einer anderen Unterseite einzusehen ist, enthält keinerlei Beschreibung der Mikroben oder deren Funktionen und auch keine Mengenangaben in Form eines prozentualen Anteils (**Mikrobenliste: -**). Damit ist eine Überprüfbarkeit äußerst schwierig.

Folgende Pathways biochemischer Aktivität im Darm werden aufgeführt:

(In Klammern die Ergebnisse unserer Testperson)

- Inflammatory Activity (needs improvement)
- Uric Acid Production Pathways (needs improvement)
- Salt Stress Pathways (needs improvement)
- TMA Production Pathways (needs improvement)
- Digestive Efficiency (good)
- Protein Fermentation (good)
- Overall Gas Production (good)
- Flagellar Assembly Pathways (good)
- Putrescine Production Pathways (good)
- Oxalate Metabolism Pathways (good)
- Bile Acid Metabolism Pathways (good)
- Metabolic Fitness (average)
- Intestinal Barrier Health (average)
- Butyrate Production Pathways (average)

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 test kits – a thorough checkup

Evaluation Viome, October 2020

- LPS Biosynthesis Pathways (average)
- Methane Gas Production Pathways (average)
- Sulfide Gas Production Pathways (average)
- Ammonia Production Pathways (average)
- Biofilm, Chemotaxis and Virulence Pathways (average)

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

Testergebnis: Butyratsynthese mittelmäßig, Bifidobakterien nicht gelistet (also vermutlich nicht gefunden), Darmschleimhautgesundheit mittelmäßig 📌 passt zur Testperson.

Auf einer weiteren Seite befinden sich Ernährungsempfehlungen, die aufgeteilt werden in Lebensmittel, die vermieden oder eingeschränkt werden sollten, sowie Lebensmittel, die genossen werden dürfen und solche, die sich sehr gut auswirken (Superfoods). Nahrungsmittel, die Unverträglichkeiten hervorrufen, werden bei dieser Kategorisierung offensichtlich nicht berücksichtigt. Die einzeln aufgeführten Lebensmittel mit hübsch und ansprechend aussehenden Icons eröffnen bei Klick eine mehr oder weniger kurze Begründung und Erklärung (nicht bei allen). Hier tauchen dann stellenweise Hinweise zu den Wirkweisen von Mikroben auf. Die angegebenen Verzehrmenngen sind verwunderlich. Ganz informativ sind die Tipps zur Zubereitung. Insgesamt wird es dem Kunden schwergemacht, sich selbst einen Ernährungsplan zu erarbeiten. Einen Vorschlag, wie man seine Ernährung umstellen kann, ist auf der Unterseite My Foods/Introduction zu finden. Sinnvoller wären hier jedoch konkrete Vorschläge zu den jeweiligen Tagesmahlzeiten. Bei weiteren Fragen zu den Ergebnissen kann der Kunde innerhalb seines persönlichen Dashboards eine Chatfunktion nutzen, die über die unternehmenseigene Künstliche Intelligenz (Vie) betrieben wird. Ein persönlicher Berater steht nicht zur Verfügung. **(Ernährungsempfehlungen: +/-)**

Es gibt eine Unterseite mit Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel mit direkten Links zur Produktseite bei amazon.com. Es bleibt unklar, ob diese geprüft wurden. **Die Verlinkung mit amazon sehen wir sehr kritisch (Affiliate Marketing?), vor allem, wenn keinerlei Hinweise erfolgen, ob die Produkte geprüft wurden.**

Berichterstattung außerhalb des Dashboards:

Es gibt zwei PDF-Dateien – Ergebnisse und Empfehlungen. Die Ergebnisdatei entspricht den Inhalten von My Results im Dashboard (All my scores, My Active Microbes) und enthält kurze Informationen zur Methodik. Die Empfehlungsdatei entspricht den im Dashboard eher verstreuten Informationen, sie scheinen hier sogar sinnvoller zusammengestellt zu sein.

www.MyMicrobiome.info

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



Microbiome
friendly

Microbiome test kits – a thorough checkup

Evaluation Viome, October 2020

Die Informationen zu den einzelnen Lebensmitteln sind hier jedoch kürzer gehalten. Auch den Ablauf der Ernährungsumstellung kann man sich hier besser zusammenstellen, die Umsetzbarkeit wirkt auf uns jedoch nach wie vor nicht eingängig.

Die Darstellung in der App erfolgt ähnlich wie im Dashboard; sie ist vermutlich hauptsächlich für Tablets optimiert.

Ergebnisse VIOME:

	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.