GUT HEALTH TEST

TROCKENBLUTTEST ZUR ERFASSUNG VON DARM- UND STOFFWECHSELMARKERN

PRODUKT-HIGHLIGHTS

Ihre Darmmikrobiota beeinflusst alles, von Verdauung und Immunität bis hin zu Stoffwechsel und Stimmung. Der Darmgesundheitstest zeigt seine funktionelle Leistung – was Ihre Darmbakterien tatsächlich produzieren – und wie sich diese Aktivität auf Sie auswirkt. Mit nur einem schnellen Stich in den Finger und einem Tropfen Blut misst er drei wichtige Tryptophan-Derivate:

- Indol-3-Propionsäure (IPA), ein nützlicher Metabolit, der von Darmbakterien produziert wird.
- Kynurenin (KYN), ein Metabolit, der während der Immunaktivierung im Körper gebildet wird.
- Tryptophan (TRP), eine essentielle Aminosäure aus der Nahrung.

Diese Ergebnisse zeigen, wie Tryptophan in nützliches IPA oder stressreagierendes Kynurenin umgewandelt wird. Sie werden als fünf eindeutige Gesundheitsmarker dargestellt: Ihr Darmgesundheitsindex, Ihr IPA-Wert und drei Kennzahlen. Im Gegensatz zu Stuhltests, die nur feststellen, welche Bakterien vorhanden sind, geht dieser Test noch einen Schritt weiter: Er zeigt, wie gut diese Bakterien für Sie arbeiten – ohne unangenehme Stuhlproben.

HAUPTVORTEILE

- Misst die funktionelle Leistung – und zeigt, wie Ihre Darmbakterien und Ihr Körper zusammenarbeiten, um gesundheitsfördernde Metaboliten zu produzieren.
- Wissenschaftlich fundierte Marker – analysiert drei wichtige Tryptophan-bezogene Metaboliten, die mit der Darm-, Immun- und Stoffwechselgesundheit in Verbindung stehen.
- Modernste Technologie für präzise Ergebnisse.
- Einblick in die Balance – zeigt, wie ein schützender Metabolit aus Darmbakterien mit anderen aufschluss-reichen Markern zusammenhängt.
- Übersichtliche Bewertung – Ihre Ergebnisse werden in einem leicht verständlichen Darmgesundheitsindex zusammengefasst.
- Individuelle Beratung – maßgeschneiderte Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil mit Schwerpunkt auf Ballaststoffen und Polyphenolen, basierend auf Ihren persönlichen Ergebnissen.
- Einfacher Test – Entnahme eines Bluttropfens (dried blood spot, DBS), keine Stuhlprobe erforderlich.

FUNKTIONSWEISE

Mit einem schnellen Stich in den Finger entnehmen Sie eine getrocknete Blutprobe. Unser GMP-zertifiziertes Partnerlabor misst drei wichtige Tryptophan-bezogene Metaboliten in Ihrem Blut: Indol-3-propionsäure (IPA), Tryptophan (TRP) und Kynurenin (KYN). Aus diesen Werten berechnen wir Verhältnisse, die das Gleichgewicht zwischen der Aktivität nützlicher Darmbakterien (IPA) und den Signalwegen des Immunsystems in Ihrem Körper widerspiegeln.

Ihre Ergebnisse und personalisierten Empfehlungen werden sicher und anonym über zinzinotest.com übermittelt.

Für beste und konsistenteste Ergebnisse: Machen Sie den Test morgens nach einer mindestens 10-stündigen Nüchternphase über Nacht, in der Sie nur Wasser zu sich genommen haben, und wiederholen Sie ihn alle **120 Tage**, um die Entwicklung Ihrer Darmgesundheit zu verfolgen.

Um genaue Vergleiche über einen längeren Zeitraum anzustellen, sollten Sie die Tests jeweils unter ähnlichen Bedingungen durchführen – auf nüchternen Magen und nicht an einem Morgen nach übermäßigem Alkoholkonsum, Krankheit oder ungewöhnlich intensiver körperlicher Betätigung.

LIEFERUMFANG

Sobald Ihre Ergebnisse vorliegen, erhalten Sie:

- **5 umsetzbare Erkenntnisse** – Ihr Darmgesundheitsindex, Ihr IPA-Wert und drei wichtige Metabolitenverhältnisse, jeweils mit Empfehlungen zu deren Verbesserung oder Aufrechterhaltung
- **Ihren Darmgesundheitsindex** – eine leicht verständliche Zusammenfassung des Gleichgewichts zwischen Darmmikroben und Immunmetaboliten.
- **Detaillierte Metabolitendaten** – genaue Konzentrationen von IPA, TRP und KYN in Ihrem Blut.
- **Analyse der Kennzahlen**– klare Erläuterungen von Kennzahlen und ihrer Bedeutung für das Gleichgewicht von Immunmetaboliten im Darm.
- **Personalisierte Empfehlungen** – wissenschaftlich fundierte Leitlinien zu Ernährung und Lebensstil (wie Ballaststoffe und Polyphenole), um Ihre Ergebnisse langfristig zu verbessern oder aufrechtzuerhalten.

WAS WIR MESSEN

Dieser Test konzentriert sich auf drei wissenschaftlich wichtige Verbindungen:

- **Indol-3-propionsäure (IPA) – IPA-Gehalt** – ein nützlicher Metabolit, der ausschließlich von Darmbakterien aus Tryptophan aus der Nahrung produziert wird. Höhere Konzentrationen weisen auf eine stärkere Integrität der Darmbarriere und einen besseren Schutz vor oxidativem Stress hin. IPA gilt zunehmend als wichtiger Indikator für die Funktion der Darmmikrobiota und die allgemeine Widerstandsfähigkeit.
- **Tryptophan (TRP)** – eine essentielle Aminosäure, die über die Nahrung aufgenommen wird und als Vorläufer (Ausgangsstoff) sowohl für IPA als auch für Kynurenin dient. Die Verfügbarkeit von Tryptophan und dessen Verstoffwechselung können die Darmgesundheit, die Immunfunktion und das Stoffwechselgleichgewicht beeinflussen.
- **Kynurenin (KYN)** – ein Metabolit, der aus Tryptophan über den Kynurenin-Stoffwechselweg gebildet und häufig durch erhöhten immunologischen Stress aktiviert wird. Höhere Kynureninwerte und ein erhöhtes KYN:TRP-Verhältnis stehen im Zusammenhang mit einer erhöhten Immunaktivierung und einer reduzierten Produktion nützlicher mikrobieller Metaboliten.

Außerdem berechnen wir die folgenden Kennzahlen:

- **IPA:TRP-Verhältnis – Darmmikrobiomeffizienz** – spiegelt den Anteil des Tryptophans in der Nahrung wider, der von Darmbakterien in IPA umgewandelt wird, beeinflusst durch die Zusammensetzung der Darmmikrobiota und die Ernährung.
- **KYN:TRP-Verhältnis – Indikator für Immunstress** – ein etablierter Marker für Immunaktivierung und -belastung.
- **IPA:KYN-Verhältnis – Mikrobiom-Immununterstützung** – ein relativer Gleichgewichtswert, der die Beziehung zwischen schützenden stressbedingten Stoffwechselwegen im Tryptophan-Stoffwechsel anzeigt.

Zudem umfasst Ihr Bericht einen **Darmgesundheitsindex**, der alle gemessenen Marker und Kennzahlen in einem klaren, leicht verständlichen Überblick über Ihr Darm-Immun-Stoffwechsel-Gleichgewicht.

DIE BEDEUTUNG DES TRYPTOPHAN-STOFFWECHSELS

Der Tryptophan-Stoffwechsel gilt zunehmend als wichtiger Knotenpunkt bei der Gesundheit von Darm, Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel. Darmbakterien wandeln Tryptophan in eine Reihe von Indol-Metaboliten um, darunter IPA – ein gesundheitsfördernder Metabolit, der die Integrität der Darmbarriere unterstützt, Immunreaktionen moduliert und zum Schutz vor oxidativem Stress beiträgt.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass höhere IPA-Spiegel mit metabolischer Flexibilität, Glukoseregulierung und Immunfunktion in Verbindung stehen. Umgekehrt wird bei einer Dysregulation des Tryptophan-Stoffwechsels ein größerer Teil davon in den Kynurenin-Stoffwechsel umgeleitet – ein Prozess, der häufig durch Stressreaktionen des Körpers ausgelöst wird.

Dieser metabolische Knotenpunkt zwischen Körper und Darmbakterien ist nicht länger eine wissenschaftliche Kuriosität – er gilt heute als Eckpfeiler der intestinalen und systemischen Homöostase. Durch die Entschlüsselung Ihres Tryptophan-Stoffwechselprofils zeigt dieser Test die Funktionsweise Ihrer Darmbakterien und deren Zusammenhang mit Immun- und Stoffwechselwegen auf. So können Sie gezielte, evidenzbasierte Veränderungen vornehmen, um Ihre langfristige Gesundheit von innen heraus zu unterstützen.

ZERTIFIZIERTE UND SICHERE TESTS

- **Unabhängiges Labor** – analysiert von Vitas, einem GMP-zertifizierten Labor mit über 25 Jahren Erfahrung in der hochwertigen chromatographischen Analyse.
- **Anonyme Ergebnisse** – Ihre Probe ist nur mit Ihrer eindeutigen Test-ID verknüpft; weder Zinzino noch das Labor können Sie identifizieren.
- **Zertifiziertes Kit** – entspricht der EU-Verordnung 98/79/EB für In-vitro-Diagnostika und trägt das CE-Zeichen.

TESTDURCHFÜHRUNG

1. Für optimale Genauigkeit führen Sie diesen Test auf nüchternen Magen durch. Machen Sie Ihren Test morgens nach einer Nüchternphase von mindestens 10 Stunden und führen Sie ihn durch, bevor Sie etwas essen.

Während der Nüchternphase ist nur Wasser erlaubt. Der Zinzino-Test ist ein zugelassenes In-vitro-Diagnostikum für die persönliche Blutabnahme zuhause.

– Waschen Sie zuerst die Hände mit Seife. Gründlich mit warmem Wasser abspülen und trocknen.

2. Entnehmen Sie die **Probekarte** aus dem Papierumschlag.

Bewahren Sie den Umschlag für später auf.

Reißen Sie den mit SAVE gekennzeichneten Teil von der Probenkarte ab und machen Sie ein Foto der Test-ID. Sie können IHRE Testergebnisse NUR mit Ihrer anonymen Test-ID sehen. Legen Sie die Karte mit den zwei Kreisen nach oben auf den Tisch.

3. Stimulieren Sie den Blutfluss, indem Sie mit Ihrem Arm große Kreise machen oder die Hand 20 Sekunden lang nach unten schütteln.

4. Entnehmen Sie die Einmal-Lanzette aus der Verpackung. Nach Entfernen der durchsichtigen Sicherheitskappe ist die Lanzette gebrauchsfertig.

Reinigen Sie die Fingerspitze (am besten des Mittelfingers) mit einem Alkoholtupfer.

Legen Sie die Lanzette auf den unteren Teil Ihrer Fingerspitze, der dem Entnahmepapier auf dem Tisch zugewandt ist. Drücken Sie die Spitze der Lanzette in Richtung des Fingers, bis Sie ein Klickgeräusch hören. Die Lanzette macht automatisch einen kleinen Stich in den Finger.

5. Berühren Sie das Filterpapier nicht mit den Fingern.

6. Füllen Sie die Kreise einzeln nacheinander mit Blut. Drücken Sie den Finger vorsichtig und lassen Sie einen Tropfen Blut von selbst auf den Kreis fallen. Falls das Blut den Kreis nicht komplett bedeckt, lassen Sie sofort noch einen Tropfen Blut auf den Kreis fallen.

Lassen Sie die Probenkarte mindestens 10 Minuten lang bei Raumtemperatur in einer horizontalen Position liegen, damit die Proben gut trocknen.

7. Stecken Sie die **Probekarte** in den Papierumschlag. Stecken Sie den Papierumschlag anschließend in den Metallbeutel und **schließen Sie diesen**.

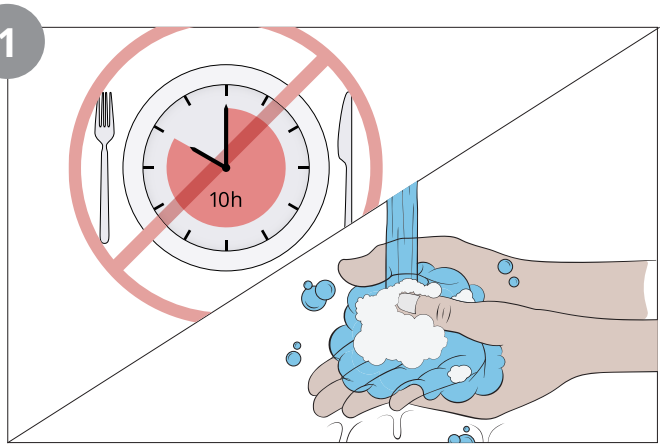
WICHTIG: Das Trockenmitteltütchen darf dabei nicht entfernt werden.

8. Legen Sie den geschlossenen Metallbeutel in den großen Umschlag, auf dem die Laboradresse aufgedruckt ist. **HINWEIS:** Sie MÜSSEN den Briefumschlag ausreichend frankieren, bevor Sie ihn in den Briefkasten werfen.

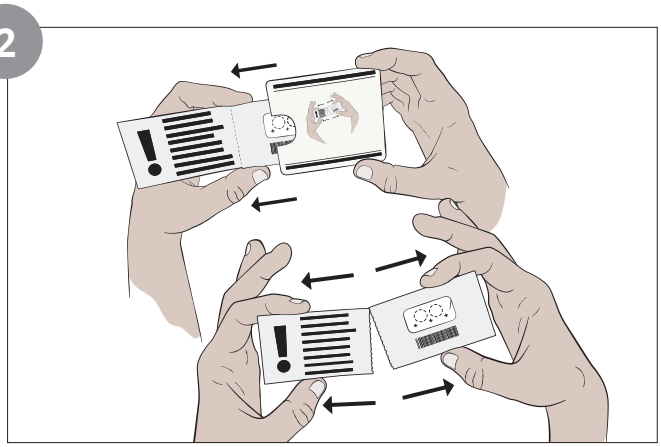
Gehen Sie ins Internet und registrieren Sie Ihren Testcode auf **www.zinzinotest.com**. Hier finden Sie später Ihr Testergebnis. Es dauert 10–20 Tage, bis Ihr Ergebnis verfügbar ist.

WICHTIG: Bewahren Sie den mit SAVE gekennzeichneten Teil der Karte auf. Sie können IHRE Testergebnisse NUR mit Ihrer anonymen Test-ID sehen.

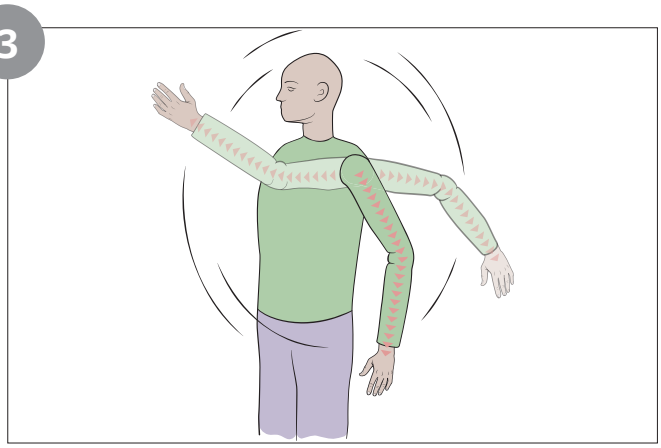
1



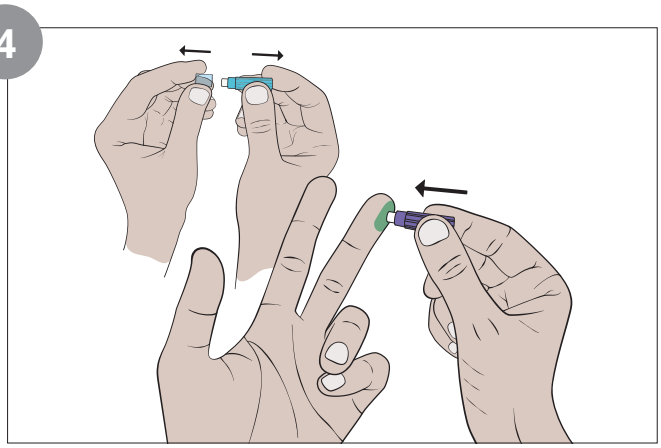
2



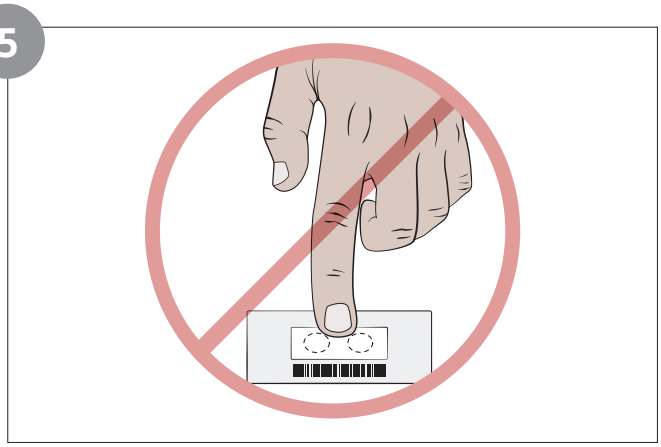
3



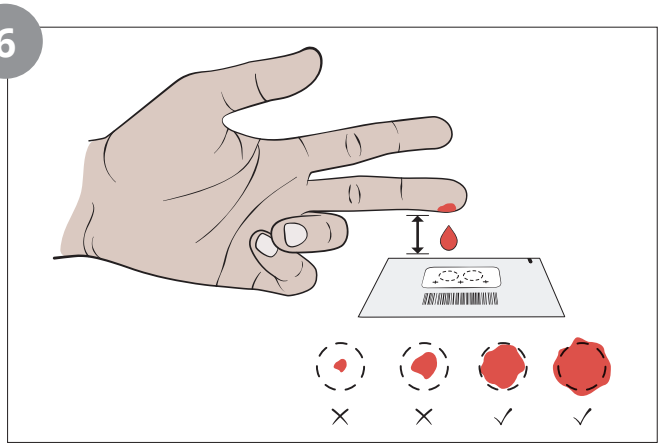
4



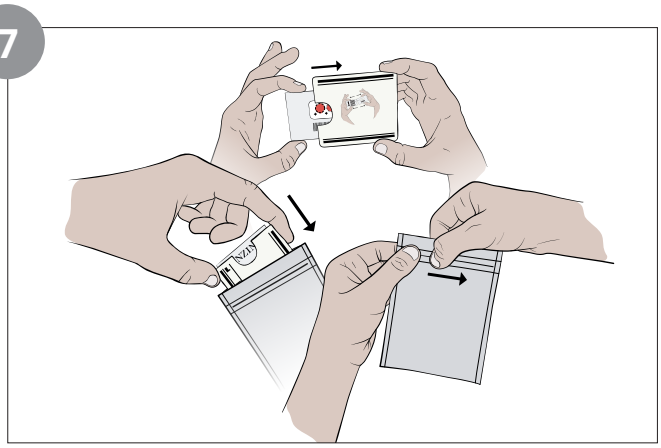
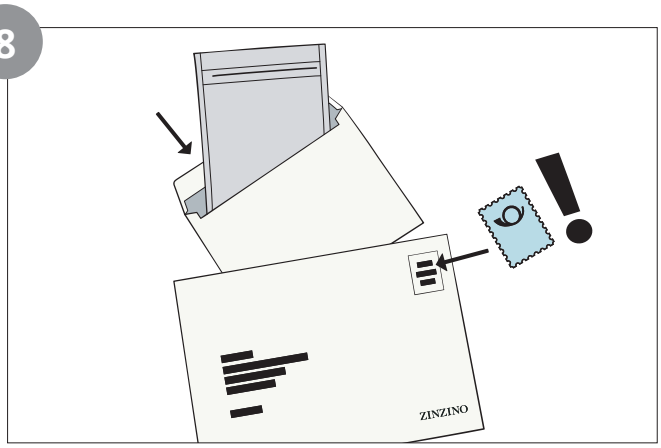
5



6



7



8