

## Meine Empfehlung zu Nahrungsergänzungsergänzungsmittel

Name: Patris Health

Aktivierungsdatum: 23/01/2025

Persönlicher Code: PH-A-TEST2

[help@patris-health.com](mailto:help@patris-health.com)

[www.patris-health.com](http://www.patris-health.com)



# Inhaltsverzeichnis

## **1. Probiotika**

- 1.1 Ergebnisse
- 1.2 Empfehlungen
- 1.3 Richtlinien und Anmerkungen:
- 1.4 Häufig gestellte Fragen

## **2. Präbiotika**

- 2.1 Ergebnisse
- 2.2 Empfehlungen
- 2.3 Richtlinien und Anmerkungen
- 2.4 Häufig gestellte Fragen

# 1. Probiotika

## 1.1 Ergebnisse

Ihre personalisierten Probiotika-Empfehlungen basieren auf Ihrer Mikrobiomanalyse und Ihren Umfrageantworten, da Probiotika für ihre untersuchten Wirkungen ausgewählt werden sollten (z. B. Stress, Verstopfung usw.).

Dies sind Ihre Umfrageantworten, die zur Bestimmung Ihrer persönlichen Probiotika-Empfehlungen verwendet wurden.

Nummer	Frage	Antwort
1	Was ist Ihr Geschlecht?	Männlich
2	Wie schätzen Sie Ihr Stressniveau ein?	6
3	Wie oft treiben Sie Sport?	3-5 Mal pro Woche
4	Welches Ernährungsziel haben Sie?	Fit und energiegeladen bleiben, Genuss
5	Welcher Diät folgen Sie?	Ohne Fleisch
6	Welche Nahrungsmittelallergien haben Sie?	Nüsse, Sulfite
7	Welche gastrointestinalen Probleme oder Beschwerden haben Sie?	Bakterielle Überwucherung des Dünndarms (SIBO), Colitis ulcerosa
8	Sind sie in einer Behandlung mit Antibiotika?	Nein
9	Welche Krankheit haben Sie?	Parkinson, Schuppenflechte
10	In welchen Bereichen wünschen Sie zusätzliche Unterstützung?	Hautgesundheit

## 1.2 Empfehlungen

### Was sind Probiotika?

Die Internationale Wissenschaftliche Vereinigung für Probiotika und Präbiotika definiert Probiotika als lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichender Menge verabreicht werden, dem Wirt einen gesundheitlichen Nutzen bringen, kurz gesagt lebende Mikroben, die gut für Ihre Gesundheit sind.

### Welche Probiotika sind die besten für Sie?

Es ist wichtig, einen probiotischen Stamm oder einen Mix von Stämmen zu wählen, die durch wissenschaftliche Beweise für den spezifischen Nutzen, den Sie suchen, unterstützt wird. Nicht alle kommerziell erhältlichen probiotischen Stämme haben nachweislich positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Aber keine Sorge, wir werden nur probiotische Stämme empfehlen, die auf wissenschaftlichen Beweisen basieren und den Nutzen bieten, den Sie suchen.

Sie können diese Stämme ganz einfach finden, indem Sie nach den unten genannten probiotischen Stämmen online suchen. Da wir ein unabhängiges und wissenschaftsbasiertes Unternehmen sind, können wir keine spezifischen Marken empfehlen, daher verweisen wir auf unsere Richtlinien und Überlegungen bei der Auswahl eines probiotischen Ergänzungsmittels.

Auf der Grundlage Ihrer Daten könnten die folgenden probiotischen Stämme für Sie von Nutzen sein:

## Kundenleitfaden

### Zusätzliche Informationen:

- **Andere Namen:** Dieser Abschnitt nennt mögliche andere Namen, unter denen der Stamm bekannt ist.
- **Wirkung:** In diesem Abschnitt wird genau beschrieben, wie das Probiotikum helfen könnte. Wenn es mehr ist als nur ein allgemeiner Nutzen für Ihre Erkrankung werden wir hier die spezifischen Wirkungen beschreiben.
- **Anmerkung:** Dieser Abschnitt enthält wichtige Details, die Sie vor der Einnahme des Probiotikums wissen sollten - Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit und Sicherheit beachten sollten.
- **Stämme:** Dieser Abschnitt beschreibt in welcher Kombination an Stämmen dem Probiotikum die Wirkung nachgewiesen wurde. Wenn keine Informationen vorliegen, bedeutet dies, dass es die Wirkung ohne andere Stämme gezeigt hat

### Evidenzniveau:

Wir verwenden verschiedene Stufen, um zu beschreiben, wie sicher wir sagen können, dass ein Probiotikum wirken könnte. Diese Stufen geben nicht an, wie stark die Wirkung für Sie sein wird, sondern wie sicher wir auf Grundlage der Forschung sind, dass es wirkt. Tatsächlich könnte ein Probiotikum mit einem niedrigeren Evidenzniveau für Sie wirksamer sein als eines mit einem höheren Evidenzniveau. Hier ist, was jede Stufe bedeutet:

- **Stufe A:** Starke Evidenz, dass dieses Probiotikum wirkt.
- **Stufe B:** Gute Evidenz, dass dieses Probiotikum wirkt.
- **Stufe C:** Einige Evidenzen, dass dieses Probiotikum wirkt.
- **Stufe D:** Es besteht eine gute Chance, dass dieses Probiotikum wirkt, aber die Forschung wurde entweder an einer Gruppe ohne die Erkrankung durchgeführt oder war nicht so rigoros.

## Gastrointestinal

### Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (IBD): Colitis ulcerosa

#### Bacillus coagulans Unique IS-2 (ATCC PTA-11748)

Andere Namen:	Weizmannia coagulans Unique IS-2 (ATCC PTA-11748)
Zusätzliche Informationen:	<b>Wirkung:</b> Entzündungshemmende Wirkung bei Personen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (IBD)
Evidenzniveau:	C (Säuglinge)

#### Bacillus subtilis R0179

Andere Namen:	Bacillus subtilis Rosell-179; Bacillus subtilis R-179
Zusätzliche Informationen:	<b>Anmerkung:</b> Wirksam als Begleitbehandlung zur herkömmlichen oralen Behandlung mit Sulfasalazin (SASP) Stamm: Multispezies mit: Bacillus subtilis R0179 und Enterococcus faecium R0026
Evidenzniveau:	A

## Gehirn

### Depressionen & Angststörungen & Stress

#### Bifidobacterium bifidum Rosell-71

Andere Namen:	Bifidobacterium bifidum R0071
Zusätzliche Informationen:	<b>Anmerkung:</b> Verbesserung bei gestressten Individuen (Studie an Studenten durchgeführt) <b>Stämme:</b> Multispezies mit: Lactobacillus helveticus Rosell-0052, Bifidobacterium bifidum Rosell-71, und Bifidobacterium infantis Rosell-0033
Evidenzniveau:	C (Säuglinge)

#### Bifidobacterium bifidum W23

Zusätzliche Informationen:	<b>Wirkung:</b> Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress <b>Wirkung:</b> Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen <b>Wirkung:</b> Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen <b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19
Evidenzniveau:	B (Psychisches Wohlbefinden), C (Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress)

#### Bifidobacterium lactis W51

Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress</p> <p><b>Wirkung:</b> Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19</p>
Evidenzniveau:	B (Psychisches Wohlbefinden), C (Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress)

### Bifidobacterium lactis W52

Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress</p> <p><b>Wirkung:</b> Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19</p>
Evidenzniveau:	B (Psychisches Wohlbefinden), C (Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress)

### Bifidobacterium longum Rosell-175

Andere Namen:	Bifidobacterium longum R0175; Bifidobacterium longum CNCM I3470
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Anmerkung:</b> Verbesserung bei gestressten Individuen (Studie an Studenten durchgeführt)</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Lactobacillus helveticus Rosell-0052, Bifidobacterium bifidum Rosell-71, und Bifidobacterium infantis Rosell-0033</p>
Evidenzniveau:	B (Erwachsene)

### Lactobacillus acidophilus W37

Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress</p> <p><b>Wirkung:</b> Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19</p>
Evidenzniveau:	B (Psychisches Wohlbefinden), C (Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress)

Lactobacillus brevis W63	
Andere Namen:	Levilactobacillus brevis W63
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress</p> <p><b>Wirkung:</b> Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19</p>
Evidenzniveau:	B (Psychisches Wohlbefinden), C (Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress)

Lactobacillus casei W56	
Andere Namen:	Lacticaseibacillus casei W56
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress</p> <p><b>Wirkung:</b> Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19</p>
Evidenzniveau:	B (Psychisches Wohlbefinden), C (Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress)

<b>Lactobacillus helveticus Rosell-0052</b>	
Andere Namen:	Lactobacillus helveticus R0052
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Verbesserung der gastrointestinalen Symptome bei gestressten Personen und Verbesserung des psychischen Wohlbefindens</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Lactobacillus helveticus Rosell-0052 und Bifidobacterium longum Rosell-175</p> <p><b>Wirkung:</b> Besserung bei gestressten Personen (Studie an Studenten durchgeführt)</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Lactobacillus helveticus Rosell-0052, Bifidobacterium bifidum Rosell-71, Bifidobacterium infantis Rosell-0033</p>
Evidenzniveau:	B (Erwachsene)

<b>Lactobacillus plantarum DR7</b>	
Andere Namen:	Lactiplantibacillus plantarum DR7
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Lindert Ängste und Stress und verbessert die Stimmung und Merkfähigkeit bei gestressten Erwachsenen</p>
Evidenzniveau:	C (Säuglinge)

<b>Lactobacillus salivarius W24</b>	
Andere Namen:	Ligilactobacillus salivarius W24
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress</p> <p><b>Wirkung:</b> Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19</p>
Evidenzniveau:	B (Psychisches Wohlbefinden), C (Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress)

### Lactococcus lactis W19



Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress</p> <p><b>Wirkung:</b> Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19</p>
Evidenzniveau:	B (Psychisches Wohlbefinden), C (Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress)

Lactococcus lactis W58	
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress</p> <p><b>Wirkung:</b> Stimmungsverbesserung insbesondere bei leicht depressiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Verbesserung von Angstzuständen und Depressionen bei Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen und Angstzuständen oder depressiven Symptomen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58, und Lactococcus lactis W19</p>
Evidenzniveau:	B (Psychisches Wohlbefinden), C (Verbesserung der Merkfähigkeit unter Stress)

## Hautgesundheit

### Hautpflege (allgemeine Verbesserung)

Bacillus coagulans MTCC 5856	
Andere Namen:	Weizmannia coagulans MTCC 5856
Zusätzliche Informationen:	<b>Anmerkung:</b> Topische Anwendung in Form einer Salbe
Evidenzniveau:	C (Säuglinge)

## Andere

### Fitness

<b>Bacillus coagulans BC-30</b>	
Andere Namen:	Weizmannia coagulans BC-30; Bacillus coagulans GBI-30, 6086; Bacillus coagulans Ganeden BC30; BC30™
Zusätzliche Informationen:	<b>Wirkung:</b> Erhöhung der Proteinabsorption <b>Wirkung:</b> Verbesserte Regeneration nach dem Training
Evidenzniveau:	C (Säuglinge)

<b>Bacillus coagulans Unique IS-2 (ATCC PTA-11748)</b>	
Andere Namen:	Weizmannia coagulans Unique IS-2 (ATCC PTA-11748)
Zusätzliche Informationen:	<b>Wirkung:</b> Verbesserung der Kraft beim Beinpressen und des vertikalen Sprungs
Evidenzniveau:	C (Säuglinge)

<b>Bifidobacterium animalis subsp. lactis Lafti B94</b>	
Zusätzliche Informationen:	<b>Wirkung:</b> Weniger unerwünschte gastrointestinale Symptome bei körperlich aktiven Personen
Evidenzniveau:	C (Säuglinge)

<b>Bifidobacterium bifidum W23</b>	
Zusätzliche Informationen:	<b>Wirkung:</b> Vorbeugend gegen Erkältungen und Infektionen bei körperlich aktiven Personen <b>Wirkung:</b> Positiver Effekt auf Entzündungsmarker bei körperlich aktiven Personen <b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Enterococcus faecium W54, Lactobacillus acidophilus W22, Lactobacillus brevis W63, und Lactococcus lactis W58
Evidenzniveau:	B (Erwachsene)

<b>Bifidobacterium lactis W51</b>	
Zusätzliche Informationen:	<b>Wirkung:</b> Vorbeugend gegen Erkältungen und Infektionen bei körperlich aktiven Personen <b>Wirkung:</b> Positiver Effekt auf Entzündungsmarker bei körperlich aktiven Personen <b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Enterococcus faecium W54, Lactobacillus acidophilus W22, Lactobacillus brevis W63, und Lactococcus lactis W58
Evidenzniveau:	B (Erwachsene)

<b>Enterococcus faecium W54</b>	
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Vorbeugend gegen Erkältungen und Infektionen bei körperlich aktiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Positiver Effekt auf Entzündungsmarker bei körperlich aktiven Personen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Enterococcus faecium W54, Lactobacillus acidophilus W22, Lactobacillus brevis W63, und Lactococcus lactis W58</p>
Evidenzniveau:	B (Erwachsene)

<b>Lactobacillus acidophilus W22</b>	
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Vorbeugend gegen Erkältungen und Infektionen bei körperlich aktiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Positiver Effekt auf Entzündungsmarker bei körperlich aktiven Personen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Enterococcus faecium W54, Lactobacillus acidophilus W22, Lactobacillus brevis W63, und Lactococcus lactis W58</p>
Evidenzniveau:	B (Erwachsene)

<b>Lactobacillus brevis W63</b>	
Andere Namen:	Levilactobacillus brevis W63
Zusätzliche Informationen:	<p><b>Wirkung:</b> Vorbeugend gegen Erkältungen und Infektionen bei körperlich aktiven Personen</p> <p><b>Wirkung:</b> Positiver Effekt auf Entzündungsmarker bei körperlich aktiven Personen</p> <p><b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Enterococcus faecium W54, Lactobacillus acidophilus W22, Lactobacillus brevis W63, und Lactococcus lactis W58</p>
Evidenzniveau:	B (Erwachsene)

<b>Lactococcus lactis W58</b>	
-------------------------------	--

Zusätzliche Informationen:	<b>Wirkung:</b> Vorbeugend gegen Erkältungen und Infektionen bei körperlich aktiven Personen <b>Wirkung:</b> Positiver Effekt auf Entzündungsmarker bei körperlich aktiven Personen <b>Stämme:</b> Multispezies mit: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Enterococcus faecium W54, Lactobacillus acidophilus W22, Lactobacillus brevis W63, und Lactococcus lactis W58
Evidenzniveau:	B (Erwachsene)

## 1.3 Richtlinien und Anmerkungen:

### 1.3.1 Qualität

Die meisten im Handel erhältlichen probiotischen Stämme werden nicht von der FDA oder der EFSA reguliert. Wählen Sie daher ein Präparat, das von Dritten getestet wurde und das hinsichtlich der Forschung des Produkts transparent ist.

Um sicherzustellen, dass Probiotika einen gesundheitlichen Nutzen haben, müssen sie lebendig verzehrt werden. Da sie während ihrer Haltbarkeit absterben können, sollten Konsumenten Produkte wählen, bei denen die Anzahl der koloniebildenden Einheiten (KBE oder CFU) zum Ende des Haltbarkeitsdatums und nicht zum Zeitpunkt der Herstellung angegeben ist.

### 1.3.2 Beschriftung

Auf dem Produktetikett ist angegeben, wie Probiotika gelagert werden sollten (gekühlt, trocken usw.).

**Gattung:** Bifidobacterium

**Art:** animalis; Unterart\*: longum

**Stamm:** AB#1

**(\*nicht alle Probiotika benötigen eine Unterartenbezeichnung)**

Suchen Sie nach den Kontaktinformationen des Unternehmens, um eventuell weitere Informationen über das Produkt anzufordern.

**Dosierung:** Überprüfen Sie das Etikett des Probiotikums und wählen Sie nur Produkte, die Angaben zur Gattung, Art und Stamm enthalten - Beispiel:

### 1.3.3 Konsum

**Dosierung:** Eine tägliche Dosierung von einer Milliarde lebender Bakterien ist normalerweise ausreichend. Die Einnahme sollte zu einer Mahlzeit erfolgen und nicht auf nüchternen Magen, da der Magen sehr sauer ist und alle Bakterienzellen zerstören würde. Die Mahlzeit (die Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder einfach ein Glas Milch (kein Wasser) sein kann) hilft, diese Säure zu puffern.

**Dauer der Einnahme:** Probieren Sie das Präbiotika etwa zwei Monate lang aus, wenn Sie keine Verbesserungen bemerken, könnte das Produkt nicht das Richtige für Sie sein.

### 1.3.4 Aspekte zur Sicherheit

Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchten, insbesondere wenn Sie an einer Krankheit leiden. Einige Probiotika können mit bestimmten Medikamenten, wie Immunsuppressiva oder Antibiotika, in Wechselwirkung treten.

Gängige probiotische Stämme wie Lactobacillus und Bifidobacterium verursachen in der Regel keinen Schaden bei gesunden Erwachsenen. Schwangere Frauen, Säuglinge, Personen mit einem geschwächten Immunsystem oder Menschen mit Kurzdarmsyndrom sollten vor der Einnahme einen Arzt und den Hersteller konsultieren.

Vor allem in der ersten Woche können leichte Nebenwirkungen wie Blähungen auftreten. In diesem Fall müssen Sie durchhalten! Sie werden wieder abklingen. Der Nutzen der Probiotika ist viel größer als diese kurzzeitig auftretenden leichten Unannehmlichkeiten. In dem unwahrscheinlichen Fall, dass schwerwiegende Nebenwirkungen auftreten, wie z. B. allergische Reaktionen, Hautausschläge oder schwere Verdauungsprobleme, sollten Sie die Einnahme des Probiotikums beenden und sofort einen Arzt aufsuchen.

Probiotika sind kein Ersatz für eine gesunde Lebensweise!

## **1.4 Häufig gestellte Fragen**

### **1.4.1 Sind mehr Bakterien besser?**

Eine höhere Anzahl koloniebildender Einheiten (KBE) garantiert nicht immer eine größere Wirksamkeit. Die ideale Dosierung ist eine, die am Menschen getestet wurde und nachweislich positive Ergebnisse liefert. Diese Dosierungen können sehr unterschiedlich sein und reichen von 100 Millionen bis zu über einer Billion KBE pro Tag. Die meisten Probiotika wurden in Mengen von 1 bis 10 Milliarden KBE pro Tag untersucht.

### **1.4.2 Sind mehr Stämme besser?**

Das hängt von den wissenschaftlichen Erkenntnissen ab. Einige Studien belegen die Vorteile von probiotischen Produkten mit nur einem Stamm, während andere positive Ergebnisse mit spezifischen Mischungen probiotischer Stämme zeigen. Die bloße Aufnahme mehrerer Stämme ist jedoch keine Garantie für ein besseres Produkt.

### **1.4.3 Sind nicht alle Probiotika gleich?**

Die Wissenschaft ist sich einig, dass nicht alle Probiotika gleich sind. Es ist wichtig, einen Stamm oder eine Mischung von Stämmen zu wählen, die durch wissenschaftliche Erkenntnisse für den spezifischen Nutzen, den Sie suchen, gestützt sind. Nicht alle im Handel erhältlichen probiotischen Stämme haben einen nachweislichen Nutzen für den menschlichen Körper. Aber kein Grund zur Sorge! Wir bei Patris Health empfehlen Ihnen nur wissenschaftlich fundierte probiotische Stämme!

### **1.4.4 Ist der Zucker in meinem probiotischen Getränk oder Joghurt schlecht?**

Die meisten Studien über den gesundheitlichen Nutzen von Probiotika in Joghurt haben sich auf gesüßte Joghurts oder Getränke konzentriert, und der Zucker scheint die Wirksamkeit der Probiotika nicht zu beeinträchtigen. Es ist jedoch möglich, zu viel Zucker zu konsumieren. Daher ist es wichtig, die Aufnahme von zugesetztem Zucker im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung innerhalb der empfohlenen Grenzen zu halten.

#### **1.4.5 Müssen Probiotika mein Mikrobiom verändern, um wirksam zu sein?**

Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass Probiotika die Zusammensetzung Ihrer Darmmikrobiota verändern müssen, um wirksam zu sein. In Wirklichkeit siedeln sich Probiotika in der Regel nicht in Ihrem Darm an und bewirken möglicherweise keine spürbaren Veränderungen der vorhandenen Mikroben. Auf ihrem Weg durch den Darm interagieren Probiotika (und die von ihnen produzierten Substanzen) mit Immunzellen, Darmzellen, Nahrungsbestandteilen und den vorhandenen Darmmikroben, wodurch sie ihre Wirkung entfalten.

#### **1.4.6 Helfen Probiotika nur, wenn ich eine Krankheit habe?**

Probiotika können Menschen mit bestimmten Gesundheitsproblemen helfen, aber aufgrund ihres breiten Wirkmechanismus des Darmmikrobioms können sie auch zur Erhaltung eines gesunden und ausgewogenen Darms beitragen.

#### **1.4.7 Sind alle fermentierten Lebensmittel auch Probiotika?**

Viele fermentierte Lebensmittel enthalten lebende Bakterien, aber nicht alle erfüllen das erforderliche Evidenzniveau, um als Probiotikum eingestuft zu werden (lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichender Menge verabreicht werden, dem Wirt einen gesundheitlichen Nutzen bringen). Selbst wenn ein fermentiertes Lebensmittel lebende Mikroorganismen enthält, wurde es möglicherweise nicht auf seinen gesundheitlichen Nutzen getestet. Außerdem werden im Handel erhältliche fermentierte Produkte häufig weiterverarbeitet (z. B. pasteurisiert), wodurch die Menge an lebensfähigen Bakterien verringert oder vollständig abgetötet wird. Daher können fermentierte Lebensmittel zwar gesund sein und lebende Mikroben enthalten, erfüllen aber möglicherweise nicht die Kriterien, um als probiotisch eingestuft zu werden.

## 2. Präbiotika

### 2.1 Ergebnisse

Ihre personalisierten Präbiotika-Empfehlungen basieren auf Ihren Umfrageantworten, dem Ernährungstagebuch und der Mikrobiomanalyse.

Die Empfehlungen basieren auf den folgenden Punkten:

**Ballaststoffaufnahme:** Dieses Diagramm zeigt Ihre Ballaststoffaufnahme, einschließlich sowohl löslicher als auch unlöslicher Ballaststoffe.

Ihre Ballaststoffaufnahme ist in der Kategorie "Großartig" - gut gemacht! Setzen Sie den Konsum präbiotika-reicher Lebensmittel gemäß den Empfehlungen fort.

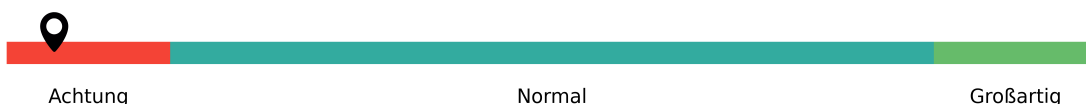


**Bakterienspiegel:** Diese Diagramme zeigen die Werte von vier wichtigen Bakterien, die mit Präbiotika stimuliert werden können. Die in Ihren Empfehlungen bereitgestellten präbiotischen Verbindungen haben gezeigt, dass sie die Häufigkeit dieser vier Bakterien erhöhen können.

- **Wenn Sie sich für ein bestimmtes Bakterium in der Kategorie 'Achtung' befinden:** Sie erhalten Empfehlungen für Präbiotika, um die Häufigkeit dieses Bakteriums zu erhöhen.
- **Wenn Sie sich in der Kategorie 'Normal' befinden, aber nahe an 'Achtung':** Sie erhalten ebenfalls Empfehlungen für Präbiotika. Auch wenn sie nicht zwingend notwendig sind, könnten sie dennoch nützlich sein.
- **Wenn Sie sich in der Kategorie 'Großartig' oder in der Kategorie 'Normal' aber nahe an 'Großartig' befinden:** Sie erhalten keine Empfehlungen für Präbiotika für dieses spezifische Bakterium.

#### Akkermansia

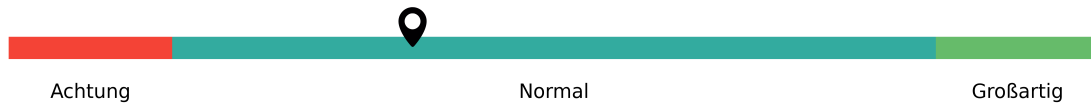
Akkermansia ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit der Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Ihr aufkommen kann durch Hülsenfrüchte (wie Sojabohnen, Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 64,8% der Bevölkerung vorhanden.



#### Bifidobacterium

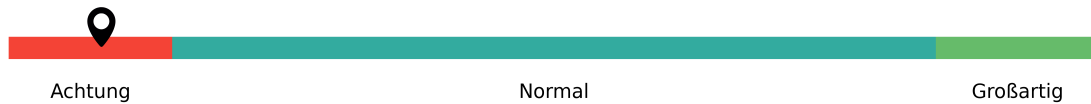
Bifidobacterium ist mit der Stärke des Immunsystem assoziiert. Es wurde mit einer Zunahme der Darmbewegung und des mikrobiellen Reichtum sowie einer Verringerung von Entzündungen in Verbindung gebracht. Es kann durch Gemüse (wie Artischocken, Lauch

und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (wie Miso, Tempeh und Kefir) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 76,2% der Bevölkerung vorhanden.



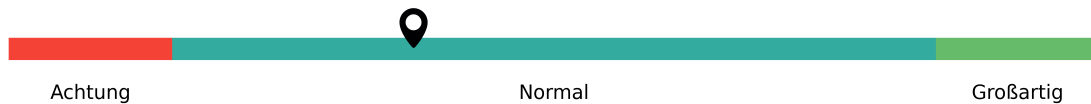
### Faecalibacterium

Faecalibacterium ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Erhöhung der Butyratproduktion und Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) gefördert werden. Dieses Bakterium ist in 98,7% der Bevölkerung vorhanden.



### Lactobacillus

Lactobacillus wird mit der Stärke des Immunsystems assoziiert, da es mit einer Zunahme der Darmbewegung und des mikrobiellen Reichtums sowie einer Verringerung von Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Artischocken, Lauch und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (wie Miso, Tempeh und Kefir) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 42,6% der Bevölkerung vorhanden.



## 2.2 Empfehlungen

### Was sind Präbiotika?

Sie können Präbiotika in verschiedenen Lebensmitteln und/oder als Nahrungsergänzungsmittel (Tabletten, Pulver, etc.) finden. Wir empfehlen einen **Food First** Ansatz (Lebensmittel zuerst). Konzentrieren Sie sich zuerst darauf, mehr präbiotika-reiche Lebensmittel in Ihre Ernährung aufzunehmen, und ergänzen Sie diese dann bei Bedarf mit einem Präbiotikum. Beachten Sie, dass Präbiotika in Lebensmitteln im Allgemeinen in geringerem Maß vorkommen, sodass möglicherweise ein präbiotisches Ergänzungsmittel erforderlich ist.

### Welche Präbiotika sind die besten für Sie?

Präbiotika sind Nährstoffe (in der Regel verschiedene Arten von Ballaststoffen), die das Wachstum der „guten“ Darmbakterien fördern. Ihr Körper kann Präbiotika nicht verdauen, daher nähren sie die nützlichen Mikroben im Darm und unterstützen so die Gesundheit des Darmmikrobioms. Food First Ansatz (Lebensmittel zuerst). Konzentrieren Sie sich zuerst darauf, mehr präbiotika-reiche Lebensmittel in Ihre Ernährung aufzunehmen, und ergänzen Sie



diese dann bei Bedarf mit einem Präbiotikum. Beachten Sie, dass Präbiotika in Lebensmitteln im Allgemeinen in geringerem Maß vorkommen, sodass möglicherweise ein präbiotisches Ergänzungsmittel erforderlich ist.

Auf der Grundlage Ihrer Ergebnisse haben wir eine Liste an Präbiotika (die in Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind) zusammengestellt, deren Verzehr von Nutzen sein kann.

## Präbiotische Lebensmittel

Verschiedene wissenschaftliche Organisationen weltweit empfehlen, täglich 5 g bis 20 g präbiotische Ballaststoffe zu konsumieren, um ihre gesundheitlichen Vorteile zu maximieren. Integrieren Sie eine Vielzahl präbiotika-reicher Lebensmittel in Ihre Ernährung, um das Wachstum nützlicher Bakterien zu fördern. Nutzen Sie die folgende Liste, um Lebensmittel auszuwählen, die die präbiotischen Verbindungen enthalten, die Sie benötigen. Bringen Sie Abwechslung in Ihre Lebensmittelauswahl und entdecken Sie neue Optionen - je mehr, desto besser!

Lebensmittel	Portionsgröße	
Grüne Bananen	100g	1 Stück
Roggen, Vollkorn	90g	Abhängig vom gewählten Produkt (Brot, Müsli usw.)
Gerste	90g	0,5 Tasse, gekocht
Cornflakes	45g	1 Becher
Kartoffeln, gekocht und gekühlt	150g	1 Stück, gekocht
Reis, gekocht und gekühlt	90g	0,5 Tasse, gekocht
Bohnen (kidney, schwarze, o.ä.)	45g	0,25 Tasse, gekocht
Linsen	45g	0,25 Tasse, gekocht
Kichererbse	45g	0,25 Tasse, gekocht
Haferflocken	45g	0,5 Tasse, trocken
Nudeln, gekocht und gekühlt	90g	1 Tasse, gekocht
Zichorienwurzel	50g	1-2 Esslöffel, frisch oder getrocknet
Topinambur	125g	1 Tasse, gekocht
Klettenwurzel	125g	1 Stück, gekocht
Lauch	125g	1 Tasse, gekocht
Yacon-Wurzel	125g	1 Stück, gekocht oder roh
Yambohne	125g	1 Tasse, gekocht
Löwenzahnblätter	50g	1 Tasse, roh
Radicchio	50g	0,5 Tasse, roh
Spargel	125g	6 Stangen
Weizen, Vollkorn	90g	Abhängig vom gewählten Produkt (Brot, Müsli usw.)

Knoblauch	5g	1 Gewürznelke
Agavpulver	5g	1 Teelöffel
Zwiebel	50g	0,5 Stück, roh
Schnittlauch	5g	1 Esslöffel, roh
Endivie	50g	1 Tasse, roh
Maitake	50g	1 Tasse, roh
Shiitake	50g	1 Tasse, roh

## Präbiotika

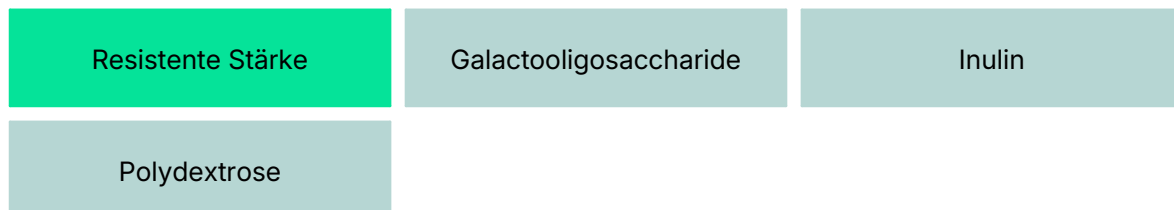
Sie können verschiedene präbiotische Ergänzungsmittel finden, indem Sie einfach online nach einer der unten aufgeführten Präbiotika suchen. Da wir ein unabhängiges, wissenschaftlich orientiertes Unternehmen sind, können wir keine bestimmten Marken empfehlen. Beachten Sie bei der Auswahl eines präbiotischen Nahrungsergänzungsmittels unsere Richtlinien und Anmerkungen.

Der grüne Balken hebt die präbiotische Verbindung hervor, die das Wachstum der jeweiligen Bakterien am effektivsten fördert. Die anderen Präbiotika können das Wachstum der jeweiligen Bakterien ebenfalls unterstützen, ihre Wirkung ist jedoch schwächer.

**Hinweis: Viele kommerziell erhältliche Probiotika enthalten auch Präbiotika in ihrer Formel. Lesen Sie die Zutatenliste auf der Rückseite der Flasche.**

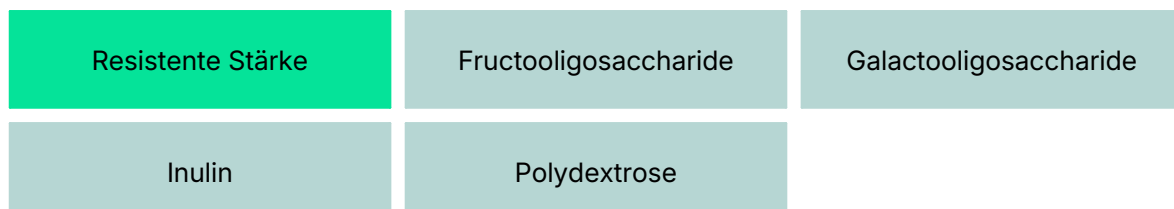
### Akkermansia

Präbiotische Nahrungsergänzungsmittel



### Faecalibacterium

Präbiotische Nahrungsergänzungsmittel



## 2.3 Richtlinien und Anmerkungen

### 2.3.1 Dosierung

Beachten Sie, dass es keine offiziellen Ernährungsempfehlungen für Präbiotika in Bezug auf 'angemessene Aufnahme' oder 'empfohlene Tagesdosis' für gesunde Personen gibt. Die meisten Präbiotika für den Darm erfordern eine orale Aufnahme von mindestens 3 Gramm pro Tag, um einen Nutzen zu bieten. Typischerweise liegt das Ziel bei etwa 5 Gramm für FOS und GOS, einschließlich der präbiotischen Quellen in der Nahrung.

Wenn Sie sich entscheiden, ein Präbiotikum als Ergänzung einzunehmen, überprüfen Sie die Dosierungsrichtlinien, da diese je nach Produkt variieren. Sie können auch diesen Richtlinien folgen:

- 1 Tagesdosis auf 3 Mahlzeiten verteilt, um unerwünschte gastrointestinale Symptome zu minimieren.
- Beginnen Sie langsam mit 1 g (oder weniger) pro Tag und steigern Sie allmählich auf 5-10 g pro Tag, abhängig vom Präbiotikum.

### **2.3.2 Nebenwirkungen**

Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass hohe Dosen von präbiotischen Nahrungsergänzungsmitteln (oder Lebensmitteln) anfangs gastrointestinale Symptome wie Blähungen und Durchfall verursachen können. Um diese unerwünschten Wirkungen zu vermeiden, ist es ratsam, mit einer niedrigen Dosis zu beginnen und diese schrittweise zu erhöhen, bis die gewünschte Wirkung erreicht ist.

### **2.3.3 Aspekte zur Sicherheit**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, insbesondere wenn Sie an einer Krankheit leiden oder Medikamente einnehmen.

Personen mit FODMAP-Intoleranz, Dünndarm-Fehlbesiedlung (SIBO), entzündlichen Darmerkrankungen (IBD) und Reizdarmsyndrom (IBS) sollten ihren Arzt und/oder Ernährungsberater konsultieren, bevor sie präbiotische Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungsmittel konsumieren.

Viele Lebensmittel, die reich an Präbiotika sind, enthalten auch FODMAPs, was bedeutet, dass sie bei manchen Menschen mit Reizdarmsyndrom Symptome auslösen können. Einige Personen mit Reizdarmsyndrom könnten jedoch von der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels aus Flohsamenschalen profitieren. Flohsamenschalen sind lösliche Ballaststoffe, die nachweislich Symptome des Reizdarmsyndroms wie Verstopfung und Durchfall lindern können.

## **2.4 Häufig gestellte Fragen**

### **2.4.1 Brauchen nur Menschen, die gesundheitliche Probleme haben, Präbiotika?**

Die meisten Menschen könnten davon profitieren, mehr Präbiotika in ihre Ernährung aufzunehmen. Menschen, die sich „westlich“ ernähren, nehmen oft nicht genügend Präbiotika zu sich, vor allem aufgrund des Verzehrs stark verarbeiteter Lebensmittel, die nicht viele dieser nützlichen Substanzen enthalten. Der Verzehr von funktionellen Lebensmitteln, Getränken, Lebensmitteln die reich an Präbiotika sind, oder einer täglichen Ergänzung mit Präbiotika kann die Aufnahme von Präbiotika erhöhen und verschiedene gesundheitliche Vorteile bieten. Die Definition eines Präbiotikums lautet: „ Ein Substrat, das selektiv von Mikroorganismen des Wirts verwertet wird und einen gesundheitlichen Nutzen bringt. Es muss

eine positive physiologische Wirkung auf den Wirt haben, die zumindest teilweise aus der Verwertung der Verbindung durch die ansässigen Mikroben resultiert.“

#### **2.4.2 Muss ich Präbiotika für immer zu mir nehmen?**

Ja, Präbiotika sollten ein fester Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung sein. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie ein ganzes Arsenal an präbiotischen Präparaten in Ihrem Küchenregal brauchen. Wählen Sie stattdessen Lebensmittel, die von Natur aus Präbiotika enthalten, und ziehen Sie Nahrungsergänzungsmittel nur als zweite Option in Betracht.

#### **2.4.3 Sollte ich nur ein Präbiotikum zu mir nehmen?**

Um einen optimalen Nutzen zu erzielen, sollten Sie täglich eine Vielzahl von Präbiotika zu sich nehmen, vorzugsweise über Lebensmittel, die bereits Präbiotika enthalten (Obst und Gemüse), und nicht über Nahrungsergänzungsmittel. Wie bereits erwähnt, können präbiotische Nahrungsergänzungsmittel in Kombination mit präbiotischen Lebensmitteln von Vorteil sein.

#### **2.4.4 Sind Präbiotika und Ballaststoffe nicht einfach nur Lebensmittelabfälle, weil unser Körper diese Nahrungsbestandteile nicht aufnehmen kann?**

Es stimmt, dass unser Körper Stoffe wie Ballaststoffe nicht direkt aufnehmen kann, weil uns bestimmte Enzyme zur Aufspaltung der Nahrung fehlen. Dies ist jedoch von Vorteil! Wir überlassen einen Teil der Nährstoffe unseren inneren Freunden (Darmmikroben), die die Nahrung verdauen und für uns wichtige Stoffe wie kurzkettige Fettsäuren produzieren. Diese und andere durch Präbiotika hervorgerufene Stoffe können zu zahlreichen gesundheitlichen Verbesserungen führen, wie z. B. zur Verbesserung der Mineralstoffaufnahme, zur Unterstützung des Immunsystems, zur Verbesserung des Stuhlgangs, zur Verringerung gelegentlicher Verstopfung und Durchfall, zur Förderung der Stoffwechselfundheit, zur Verringerung von Allergien und zur Linderung der Symptome des Reizdarmsyndroms.

#### **2.4.5 Können präbiotische Nahrungsergänzungsmittel natürliche Nahrungsquellen ersetzen?**

Obwohl präbiotische Nahrungsergänzungsmittel dazu beitragen können, die Aufnahme von Präbiotika zu erhöhen, sollten sie niemals natürliche Nahrungsquellen vollständig ersetzen. Natürliche Nahrungsquellen bieten zahlreiche zusätzliche Vorteile. Lebensmittel, die reich an Präbiotika sind, wie Obst und Gemüse, enthalten auch eine große Menge an wichtigen Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, die für unsere Gesundheit entscheidend sind.

#### **2.4.6 Ist es besser, ein reines präbiotisches Präparat zu verwenden statt eines mit Zusatzstoffen wie Zichorienwurzel oder Topinambur?**

Zichorienwurzel und Topinambur werden häufig in präbiotischen Nahrungsergänzungsmitteln verwendet. Beide haben einen hohen Gehalt an dem Präbiotikum „Inulin“. Daher wäre es am besten, das reine Präparat (Inulin) zu verwenden und nicht die unreinen Präparate (mit Zichorienwurzel und Topinambur), da diese eine Mischung aus anderen Stoffen enthalten könnten, die nicht die gleiche gesundheitliche Wirkung wie Inulin haben.

#### **2.4.7 Was ist der Unterschied zwischen Ballaststoffen und Präbiotika?**

### **Ballaststoffe:**

Laut der Internationalen Wissenschaftlichen Vereinigung für Probiotika und Präbiotika (ISAPP) sind Ballaststoffe unverdauliche pflanzliche Kohlenhydrate, die aus mindestens 3 Einheiten einzelner Zucker bestehen. Die meisten Ballaststoffe sind Bestandteile von Pflanzen. Wenn Ballaststoffe aus ganzen Pflanzen isoliert oder aus Zuckern synthetisiert werden, ist je nach den Vorschriften in Ihrem Land ein Nachweis des physiologischen Nutzens erforderlich, um sie auf einem Lebensmitteletikett als Ballaststoffe bezeichnen zu können.

### **Präbiotika:**

Laut der Internationalen Wissenschaftlichen Vereinigung für Probiotika und Präbiotika (ISAPP):  
Einfach ausgedrückt ist ein Präbiotikum Nahrung für nützliche Mitglieder Ihrer ansässigen mikrobiellen Gemeinschaft - wir können Präbiotika nicht verdauen, aber bestimmte nützliche Mikroben schon. Ihre ansässigen Mikroben können aus der Verwertung von Präbiotika eine Vielzahl von nützlichen Verbindungen (z. B. kurzkettige Fettsäuren) herstellen. Diese können einen gesunden Darm fördern - und darüber hinaus. In der Fachsprache ist ein Präbiotikum eine Substanz, die von den Mikroorganismen des Wirts selektiv verwertet wird und einen gesundheitlichen Nutzen bringt."

**Die meisten Präbiotika sind Ballaststoffe, aber nicht alle Ballaststoffe sind Präbiotika!**

### **2.4.8 Warum habe ich noch nie ein Produkt gesehen, das behauptet, Präbiotika zu enthalten?**

Das Wort präbiotisch wird nur selten auf dem Etikett verwendet. Achten Sie auf die spezifischen Verbindungen, die wir in unseren Empfehlungen aufgeführt haben, wie Fructooligosaccharide (FOS), Galactooligosaccharide (GOS), Inulin usw.

### **2.4.9 Sind nicht alle Präbiotika gleich?**

Nein, bestimmte Präbiotika können nur von bestimmten Mikroben verwertet werden. Während einige Bakterien das gleiche Substrat (Präbiotikum) für ihr Wachstum nutzen können, ist es unmöglich, ein Präbiotikum zu haben, das das Wachstum aller Bakterien fördert. Das ist vergleichbar damit, dass wenn Katzen auch gelegentlich das gleiche Futter wie Menschen essen, das nicht bedeutet, dass alles, was wir essen, auch für Katzen geeignet ist und umgekehrt.

### **2.4.10 Ist mehr immer besser?**

Nein, in verschiedenen Studien wurden unterschiedliche Mengen an Präbiotika getestet, und höhere Dosen führten nicht immer zu einer erhöhten Bakterienvielfalt.



# Patris Health

Your Personal Health Companion

[help@patris-health.com](mailto:help@patris-health.com)

[www.patris-health.com](http://www.patris-health.com)

*Live a Healthy Life and the rest will follow.*