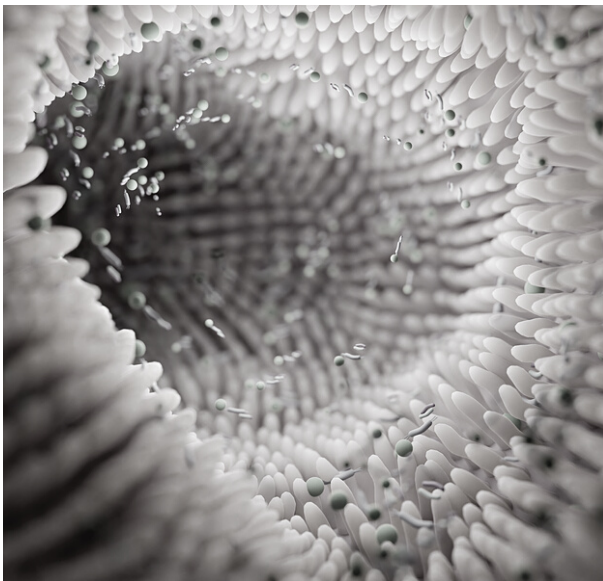


# Testset: SIBO

ORY ANALYSIS – ATEMGASTEST

---



## Ein Phänomen auf dem Vormarsch

Bei SIBO sind im Dünndarm Bakterien vorzufinden, die bei gesunden Menschen nicht oder nur kaum vorhanden sind. Die Diagnose bedeutet, dass die Zahl der vorhandenen Bakterien im Dünndarm um ein vielfaches erhöht ist – dies geschieht unter anderem, wenn es den Bakterien aus dem Dickdarm durch bestimmte Ursachen gelingt in den Dünndarm vorzudringen.

In fast allen Fällen bietet sich ein sogenannter Atemtgasest gut dafür an, da bestimmte Gase in der Atemluft auf SIBO hinweisen können und messbar sind. Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, aber auch Verstopfung, Depressionen, Brainfog/ Benommenheit, Erschöpfung, Schlafstörungen und ein schlechtes Hautbild sind Hinweise auf SIBO-Bakterien im Dünndarm.

### Wie kann es dann zu SIBO kommen?

Unser Dünndarm ist, im Vergleich zum Dickdarm, sehr bakterienarm. Eine Hauptursache für SIBO ist die gestörte Darmbeweglichkeit. Dünn- und Dickdarm sind von Natur aus durch eine Klappe voneinander getrennt. Bei vermehrter Gasbildung im Dickdarm, kann durch den hohen Druck diese geöffnet werden und Bakterien können vom Dickdarm in den Dünndarm vordringen. Auch wenn die sogenannten Reinigungswellen, welche den Verdauungsbrei weiterbewegen und die Darmwand reinigen, in ihrer Funktion gestört sind, kann es den aufsteigenden Bakterien gelingen, den Dünndarm zu kolonisieren.

---

## TESTANLEITUNG:



### ÜBERPRÜFEN

- Anforderungsbogen + Anleitung zur Durchführung
- Mundstück inkl. Einwegbeutel sowie Entnahmeeinrichtung mit Nadel (**Achtung! Nicht mit dem Finger in das Innere der Entnahmeeinrichtung greifen, da sich dort eine spitze Nadel befindet!**)
- Glasröhrchen + Beutel mit Testsubstanz + durchsichtiger Plastikbeutel mit Schnellverschluss + Blisterfolie
- Postversandkarton + Klebestreifen zum sicheren Verschließen



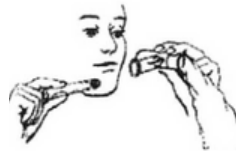
### VORAUSSETZUNGEN

- **4 Wochen zuvor:** keine Antibiotika
- **7 Tage zuvor:** keine Laxantien und Antazida (wie Aluminium- oder Magnesiumhydroxide)
- **48 Std. zuvor:** keine Ballaststoffe, nur leicht verdauliche Lebensmittel (Bsp.: Reis, Hähnchenbrust) sowie kein Zucker, Süßigkeiten, Pro-/Präbiotika, Alkohol
- **12 Std. zuvor:** kein Trinken & Essen, keine Kaugummis, Zahnpasta, Mundwasser, Einnahme nur der wichtigsten Medikamente (Absprache mit Ihrem Arzt!)
- **1 Std. zuvor:** nicht rauchen, keine körperliche Anstrengung, nicht schlafen
- **Während des Tests:** nach Einnahme der Testlösung bitte kein Wasser mehr trinken!



### TESTANLEITUNG

- Entnehmen Sie die fortlaufend nummerierten Probenröhrchen aus den Transportröhrchen im Versandkarton. Sie müssen die Röhrchen nicht mehr beschriften, da diese mit einem Barcode versehen sind. Legen Sie die
- Röhrchen der Reihe nach bereit (Nr. 1 – 7).
- Nehme das Mundstück mit dem Atembeutel in eine Hand, während Sie das beschriftete Probenröhrchen Nr. 1 in der anderen Hand bereithalten.
- Atmen Sie ein und halten Sie Ihren Atem 5 Sekunden lang an. Atmen Sie anschließend die Atemluft durch das Mundstück in den Beutel aus, so dass sich dieser langsam füllt und durch das Loch am Beutelende nach außen strömt.
- Während Sie noch ausatmen, der Beutel also noch mit Ihrer Atemluft gefüllt ist, stecken Sie das Probenröhrchen Nr. 1 mit der Gummistopfenseite unter leichtem Druck auf die Entnahmevorrichtung. Dabei durchdringt eine Nadel den Gummistopfen des Probenröhrchens. Ihre Atemluft strömt nun in das Röhrchen. Ziehen Sie das Probenröhrchen wieder aus der Entnahmevorrichtung und legen es zum Versand bereit. Keine Sorge: Die Atemluft im Röhrchen kann nicht entweichen.
- Nach Entnahme der Referenzprobe (Probenröhrchen Nr. 1) trinken Sie die Testlösung. Vermerken Sie die Uhrzeit auf dem Testprotokoll. Ab jetzt bitte kein Wasser mehr trinken! In 1 Std. wäre das Trinken von stillem Wasser wieder erlaubt.
- Entnehmen Sie nun der Reihe nach die weiteren sechs Atemgasproben nach 30, 50, 70, 90, 120 und 150 Minuten. Gehe hierbei genauso vor, wie bei der ersten Probe. Bitte vermerke die jeweiligen Uhrzeiten der Atemgasproben (Nr. 2 – 7) auf dem Testprotokoll.



### VERPACKEN UND VERSENDEN

Bitte geben Sie die Probenröhrchen zusammen mit dem ausgefüllten Anforderungsbogen in die Versandtasche und bringen diese zum Briefkasten oder zum Postamt. Versandtasche muss nicht mehr frankiert werden.



*Geschafft! Sie erhalten eine E-Mail, wenn Ihre Ergebnisse vorliegen.*