

## Befundbericht – Atemgastest mit Lactulose

Praxis Müller – Patient Max Mustermann – 10 Proben – 180 Minuten Messdauer – Wasserstoff – Methan – Kohlendioxid – 27.02.2026

### Beurteilung der Messergebnisse

Es ist kein signifikanter Anstieg von Wasserstoff innerhalb von 120 Minuten messbar gewesen.  
Es ist eine signifikante Erhöhung von **Methan** messbar gewesen.

Die Höhe der Werte sowie der zeitliche Verlauf sprechen für das Vorliegen einer **Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO) und Intestinalen Methanogenen Überwucherung (IMO)**.

### Validität und Haltbarkeit der Proben

Die Validität der Proben wird durch den CO<sub>2</sub>-Wert (Kohlendioxid) abgesichert. Dieser gibt Auskunft darüber, ob alveoläre Atemluft im Probenröhrchen enthalten ist. Der CO<sub>2</sub>-Wert muss mindestens 1,5 % betragen.  
Die Proben sind nach Durchführung mindestens 14 Tage haltbar. Ihre Auswertung erfolgte 5 Tage nach der Durchführung.

### Einschätzung Ihrer Messwerte

1) Es finden sich deutliche Hinweise auf eine **Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO)**, da die Methanwerte innerhalb der Dünndarmpassagezeit **≤120 Minuten** den **Referenzbereich überschreiten**.

Der Methanwert überschreitet den Referenzbereich **ab Minute 80**.  
Der Wasserstoffwert überschreitet den Referenzbereich nicht.

2) Die Befunde sprechen für das Vorliegen eines **Intestinalen Methanogenen Overgrowth (IMO)**, da ein **Methananstieg** sowohl innerhalb der Dünndarmpassagezeit (≤120 Minuten) als auch darüber hinaus nachweisbar ist.

3) Kolon: Persistierend erhöhte Methanwerte **>12 ppm** nach 120 Minuten sprechen für eine **methanogene Dysbiose** im Dickdarm.

### Mögliche phytotherapeutische Maßnahmen bei SIBO / IMO

Zur Reduktion methan- und wasserstoffbildender Mikroorganismen im Dünndarm können zeitlich begrenzt pflanzliche, antimikrobiell wirksame Präparate unterstützend eingesetzt werden.  
In der Praxis werden häufig Kombinationen aus **Berberin**, **Neem-Extrakt** sowie **Allicin** eingesetzt, ergänzt durch ätherische Öle wie **Oreganoöl**, **Nelkenöl**, **Pfefferminzöl** und **Schwarzkümmelöl**.  
Die antimikrobielle Aktivität ätherischer Öle hängt wesentlich vom Gehalt ihrer jeweiligen Leitsubstanzen ab. Hierzu zählen insbesondere Carvacrol, Eugenol sowie Thymoquinon. Maßgeblich ist der vom Hersteller angegebene Gehalt an diesen Leitsubstanzen. Die Anwendung erfolgt in der Regel einschleichend und über einen Zeitraum von etwa **4–6 Wochen** mit anschließender Verlaufskontrolle mittels Atemgastest. Im Anschluss kann eine gezielte Stabilisierung der Darmmikrobiota, ggf. durch Probiotika, erfolgen.

Eine Übersicht geeigneter phytotherapeutischer Präparate finden Sie unter: [www.sibocare.de](http://www.sibocare.de)

#### Hinweise:

- Für Nachtestungen mittels Atemgastest dürfen für min. 10 Tage keine Probiotika eingenommen worden sein.
- Bei Gabe von Probiotika mit bestehender bakterieller Überwucherung (SIBO/IMO), können sich die Überwucherung sowie die entsprechenden Symptome verstärken.

### Ernährung und weitere Maßnahmen

Ergänzend empfehlen wir bei SIBO/IMO eine temporäre **Low-FODMAP**- bzw. kohlenhydratreduzierte Ernährung, mindestens **4-stündige Essenspausen** zur Unterstützung des Migrating Motor Complex sowie regelmäßige moderate Bewegung.

Eine Übersicht zu meidenden Lebensmitteln finden Sie im beigefügten Anhang. Die Empfehlungen dienen als Orientierung, da individuelle Verträglichkeiten – abhängig vom jeweiligen SIBO-/IMO-Subtyp – variieren können.

Wir hoffen, Sie sind mit unseren Leistungen zufrieden und wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Projekt Darmgesundheit! Wir freuen uns über Ihr Feedback.

Mit freundlichen Grüßen

i.A. Daniel Zimmermann  
Sibocheck UG