



Gesundheitsvorsorge

LIS

Lena, 26 Jahre  
Morbus Crohn



1994.0902

# Darmflora im Gleichgewicht

Informationen für Patienten

# Gesunder Darm: Bakterien im Gleichgewicht

In unserem Darm leben Billionen Bakterien in einer nützlichen Gemeinschaft mit unserem Körper. Das ist die sogenannte Darmflora. Im gesunden Darm herrscht ein förderliches Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Bakterienarten. Die normale Darmflora schützt vor krankmachenden Keimen und hilft bei der Verdauung der Nahrung.

## **Gute Bakterien**

- > Bifidobacterium longum
- > Lactobacillus
- > Streptococcus thermoophilus

## **Schlechte Bakterien**

- > Campylobacter
- > Salmonella
- > Yersinia enterocolitica



# Was die Darmflora stört

---

Krankmachende Bakterien und Pilze können die nützlichen Bakterien verdrängen.

Äußere Einflüsse wie eine Behandlung mit Antibiotika oder Cortison sowie eine sehr fett- und zuckerhaltige Ernährung können die Darmflora stören. Die nützlichen Mikroorganismen werden dann zurückgedrängt und die „natürliche Schutzwand“ wird geschwächt oder geht verloren. Krankmachende Bakterien und Pilze können sich jetzt leicht im Darm ansiedeln. Das sind zum Beispiel sogenannte Fäulnisbakterien, krankmachende Vertreter von Kolibakterien, Hefen und Schimmelpilze. Mit ihren schädlichen Stoffwechselprodukten belasten sie den Körper und können Krankheiten verursachen. Störungen der Darmflora werden etwa mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und einigen Allergien in Zusammenhang gebracht.

## **So kann sich eine gestörte Darmflora bemerkbar machen:**

- > starke Blähungen
- > häufige Infekte aufgrund einer Schwächung des Immunsystems
- > Heißhungerattacken, besonders auf Süßes
- > dauerhafter weißer Belag auf der Zunge
- > depressive Verstimmungen
- > Neigung zu Übergewicht

## **Für eine Diagnose benötigt Ihr Arzt einige Informationen, vor allem:**

- > Seit wann bestehen die Symptome?
- > Wie und wann treten die Symptome auf?
- > Wie ernähren Sie sich?
- > Leiden Sie unter Stress?
- > Wie oft treiben Sie Sport?
- > Haben Sie Organleiden an Magen, Leber oder anderen Organen?

### **Hilfreiche Stuhluntersuchungen im Labor**

Sehr wichtige Hinweise erhält Ihr Arzt über eine labormedizinische Stuhluntersuchung. Dabei wird festgestellt, welche Keime in welcher Menge in Ihrem Darm leben, ob also eine Störung der Darmflora vorliegt oder nicht. Weiterhin kann nach Beimengungen von Blut gesucht werden. Durch die Bestimmung anderer Stoffe im Stuhl wiederum können Entzündungsprozesse im Darm und eine Fehlleistung der Bauchspeicheldrüse ausgeschlossen werden. Unter anderem aus diesen Informationen lässt sich ableiten, was Ihre Beschwerden verursacht und welche Behandlungsmaßnahmen sich eignen. Es können auch weitere diagnostische Maßnahmen notwendig sein, um einer vielleicht bestehenden Erkrankung auf die Spur zu kommen.

### **Empfohlene Laboruntersuchungen**

#### **Bakteriologie**

- > Quantitative Darmfloraanalyse

#### **Zusätzliche Stuhlmarker zur Untersuchung auf Erkrankungen**

- > Chronisch entzündliche Darmerkrankungen:  
Calprotectin, Lactoferrin
- > Häufige Infektionen und Allergien:  
Sekretorisches Immunglobulin A (sIgA)
- > Autoimmunerkrankungen und Allergien: Zonulin

# Wie nimmt man eigentlich eine Stuhlprobe?



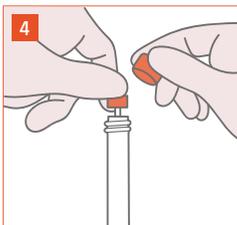
1 Idealerweise benutzen Sie einen sogenannten Stuhlfänger: Dieser Papierstreifen wird im hinteren Bereich des Toilettensitzes so angebracht, dass er leicht durchhängt, aber nicht mit dem Wasser in Berührung kommt.



2 Nach dem Stuhlgang nehmen Sie mit dem Stuhllöffel in der Verschlusskappe des Probenröhrchens von 6 bis 8 Stellen kleine Portionen Stuhl und mischen diese.



3 Anschließend füllen Sie das Röhrchen mithilfe des Stuhllöffels bis maximal zur Hälfte.



4 Verschließen Sie das Röhrchen gut. Nur so kann gewährleistet werden, dass die sauerstofffrei lebenden Keime den Transport überleben.

Das befüllte Stuhlröhrchen darf nur in dem dafür vorgesehenen Container transportiert werden! Die Probe sollte gleich nach der Entnahme zum Arzt gebracht werden. Ist dies nicht möglich, kann sie maximal einen Tag im Kühlschrank gelagert werden.

# Individuelle Gesundheitsleistungen

Die gewünschten medizinischen Leistungen und Laboruntersuchungen gehören nicht unbedingt zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung. Ihre Krankenkasse ist somit nicht verpflichtet, die Kosten dafür ganz oder anteilig zu übernehmen. Sie können die Untersuchungen dann als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) durchführen lassen. Dafür bekommen Sie eine Rechnung, die Sie privat bezahlen. Die Laborergebnisse schicken wir Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt.

Fragen Sie Ihren Arzt nach den Kosten für die gewünschte Untersuchung, und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Kosten sie übernimmt!

---

Mehr über unser Labor und unsere Leistungen erfahren Sie unter [www.lis.koeln](http://www.lis.koeln)

MVZ Labor im Sommershof GmbH  
Ärztliche Leitung:  
Dr. med. Christiane Boogen MBA

Privatärztliche Gemeinschaft  
für Diagnostik Köln-Bonn

LÄDR Der Laborverbund  
Dr. Kramer & Kollegen

Hauptstraße 71 – 73, 50996 Köln  
Telefon +49 221 93 55 56-0  
Telefax +49 221 93 55 56-99  
post@lis.koeln, www.lis.koeln