

Die Bestimmung des Mikrobioms ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL)

Neben den Kassenleistungen kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch „Individuelle Gesundheitsleistungen“ (IGeL) durchführen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten der Mikrobiomanalyse nicht. Dennoch kann der Test die übliche Untersuchung oder Behandlung sinnvoll ergänzen.

Neue Erkenntnisse dank Mikrobiomanalyse

Eine Mikrobiomanalyse liefert Informationen über die individuelle Zusammensetzung und Artenvielfalt der Darmflora. Die Analyse des Labortests kann Hinweise auf die Ursache von Beschwerden liefern und Möglichkeiten der Vorsorge aufzeigen.

Für die Mikrobiomanalyse wird das hochmoderne technologische Verfahren Next Generation Sequencing (NGS) eingesetzt. Damit werden die Mikroorganismen aus dem Darm molekularbiologisch analysiert und klassifiziert. Die Bestimmung erfolgt aus einer Stuhlprobe, denn mit jedem Gramm Stuhl werden auf natürliche Art bis zu 100 Milliarden Darmbakterien ausgeschieden.

Während mit herkömmlichen Analyseverfahren nur ca. 30% der Keime bestimmt werden können, stellt das Ergebnis der Mikrobiomanalyse, die mit NGS-Methode durchgeführt wird, ein Gesamtbild der Darmflora dar.

Sprechen Sie uns an

Liebe Patientin, lieber Patient, haben Sie Fragen zum Thema Mikrobiomanalyse, dann sprechen Sie uns an.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



ML MVZ Labor Dr. Limbach
HEIDELBERG

MVZ Labor Dr. Limbach & Kollegen GbR
Im Breitspiel 16 | 69126 Heidelberg
www.labor-limbach.de

LIMBACH  GRUPPE

Darmmikrobiom

Umfassende Darmflora-Analyse



Darmmikrobiom – was ist das?

Der menschliche Körper beherbergt mehr Mikroorganismen als er Zellen hat, die höchste Anzahl und die größte Vielfalt an Bakterien, Viren und Pilzen befindet sich im Darm. Alle diese unsichtbaren Darmbewohner werden Darmmikrobiom genannt.

Die Bakterien im Darm erfüllen zahlreiche Aufgaben: Sie helfen bei der Verdauung, schützen uns vor Krankheitserregern, helfen das Immunsystem zu entwickeln, produzieren Vitamine, bauen Gifte und Medikamente ab.

Man kann sich die verschiedensten Bakterienarten und deren Wirkungsfeld im Darm wie ein eigenes Ökosystem vorstellen, das im Gleichgewicht bleiben muss, um richtig zu funktionieren.

Wenn die Darmbakterien aus dem Gleichgewicht geraten

Eine Verschiebung im bakteriellen Ökosystem kann zu einer Fehlbesiedlung (Dysbakterie) führen. In neueren Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass abhängig vom Grad einer solchen Dysbakterie vielfältige Gesundheitsstörungen auftreten können. Entzündliche Darmerkrankungen, Diabetes, Adipositas, Bluthochdruck und einige neurologischen Erkrankungen werden mit der Fehlbesiedlung im Darm assoziiert.

Bei Verdacht auf Dysbakterie kann ein individueller Labortest (Mikrobiomanalyse) sinnvoll sein, der die Zusammensetzung und Verbreitung der Bakterien im Darm analysiert. Durch diesen Test können mögliche negative Verschiebungen im bakteriellen Ökosystem aufgedeckt werden.

Was kann ich für meine Darmgesundheit tun?

„Man ist was man isst!“ – eine ausgewogene Ernährung ist der Kernpunkt eines gut funktionierenden Darmes sowie des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Zur ausgewogenen Ernährung gehört nicht nur die Wahl der richtigen Lebensmittel, welche möglichst vielfältig, frisch und ballaststoffreich sein sollten, sondern auch eine bewusste Nahrungsaufnahme, bei der man sich Zeit lässt.

Stress, einseitige Ernährung mit industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Rauchen und Einnahme von Antibiotika haben dagegen einen negativen Einfluss auf die Funktionalität der Darmbakterien und sollten möglichst vermieden werden.



Gesunde Ernährung ...



... macht glücklich

Die Darmbakterien haben Einfluss nicht nur auf das körperliche Befinden, sondern auch auf unsere Emotionen.

In aktuellen Studien wird die Auswirkung von Darmmikrobiom auf unser Gehirn erforscht. Demnach besteht ein Zusammenhang zwischen der Ernährungsqualität und der psychischen Gesundheit.

... stärkt das Immunsystem

Unser Immunsystem ist auf die Unterstützung der Darmbakterien angewiesen. Eine gesunde Darmflora verhindert die Ansiedlung von krankmachenden Keimen und vermindert damit die Infektanfälligkeit.