

Ihr persönlicher Therapieplan · BEISPIEL

Molekulare Stuhl Diagnostik · Befund · Analyse · Behandlungsplan

Harald Erb · Heilpraktiker · Darmgesundheit & Ernährung · Metzger Straße 20 · 10405 Berlin · harald-erb.de

Dies ist ein anonymisiertes Musterbeispiel mit erfundenem Patienten und fiktiven Werten. Es zeigt die Gestaltung eines individuellen Plans.

Teil 1 – Ihre Beschwerden & Ihre Entscheidung

Warum Sie hier sind

Sie kommen mit Beschwerden, die Sie selbst gut beschreiben können: Blähungen, die relativ schnell nach dem Essen auftreten – etwa 30 Minuten nach der Mahlzeit. Dazu ein allgemein erhöhtes Völlegefühl und eine Spannung, die Sie im ganzen Oberbauch spüren. Auffällig ist, dass die Liste der Lebensmittel, die Sie noch gut vertragen, über die Monate kürzer geworden ist – ohne klar erkennbares Muster.

Sie waren bereits beim Hausarzt und beim Gastroenterologen. Eine Magen-Darm-Spiegelung wurde durchgeführt: unauffällig. Sie haben selbst vieles versucht – Weglassen einzelner Lebensmittel, ein Probiotikum aus der Apotheke, zeitweise mehr Ballaststoffe. Ohne nachhaltigen Erfolg; die Mehr-Ballaststoffe-Phase verstärkte die Blähungen sogar.

Teil 2 – Ihre Ernährung & Ihre Befunde

Ihre Ernährung – was die letzten zwei Wochen zeigen

Sie haben vom 3. bis 17. März ein Ernährungstagebuch geführt. Das Bild, das sich daraus ergibt, ist konsistent und erklärend.

Ihre Ernährung ist primär pflanzenbasiert, kalorisch ausreichend, mit moderatem Tierproteinanteil über Eier, Hüttenkäse und Käse. Wasser trinken Sie gut – rund 2 Liter täglich. Das ist ein klarer Pluspunkt.

Was bereits gut funktioniert

- Regelmäßige Mahlzeiten, kein Snacking über den Tag verteilt.
- Ausreichend Trinkmenge, wenig Softdrinks.
- Gute Gemüsevielfalt – die Basis, auf der wir aufbauen.

Ihr Befund – was die Stuhlanalyse zeigt

Die molekulare Stuhl Diagnostik zeigt eine strukturelle Dysbiose. Die wichtigsten Werte im Überblick (Beispielwerte):

Marker	Ihr Wert	Referenz	Einordnung
Methanbildende Archaeen	erhöht	niedrig	begünstigt Verstopfung & Blähung
Akkermansia muciniphila	stark vermindert	> 1 %	Schleimhautschutz geschwächt
Butyrat	vermindert	normal	weniger Energie für die Darmzellen
Faecalibacterium prausnitzii	vermindert	hoch	wichtiger entzündungshemmender Keim fehlt
Bifidobacterium	vermindert	hoch	Schutzflora reduziert
Lactobacillus	niedrig-normal	normal	noch im Rahmen
Sekretorisches IgA	erhöht	normal	Immunsystem der Schleimhaut aktiviert
Zonulin	leicht erhöht	normal	Hinweis auf durchlässige Barriere

Marker	Ihr Wert	Referenz	Einordnung
--------	----------	----------	------------

Teil 3 – Was los ist & wie es dazu gekommen ist

Haupthypothese

Haupthypothese: Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO) auf dem Boden einer Dickdarm-Dysbiose.

Die verminderten Schutzbakterien und die geschwächte Schleimhautbarriere haben ein Milieu geschaffen, in dem Bakterien aus dem Dickdarm den Dünndarm besiedeln. Dort vergären sie Kohlenhydrate früh – daher die Blähungen rund 30 Minuten nach dem Essen.

Ihre Symptome – warum Sie spüren, was Sie spüren

Die Blähungen 30 Minuten nach dem Essen sind der entscheidende Hinweis: Im gesunden Darm entsteht Gas erst später und weiter unten. Tritt es so früh auf, spricht das für eine Gärung bereits im Dünndarm.

Wie führt eine Dickdarm-Dysbiose zu SIBO? Die vier Wege

- Erstens: Fehlende Schutzbakterien lassen aufsteigende Keime gewähren.
- Zweitens: Weniger Butyrat schwächt die Schleimhaut als Barriere.
- Drittens: Erhöhtes Methan verlangsamt die Darmbewegung – Keime werden nicht ausgespült.
- Viertens: Stress senkt Magensäure und Gallenfluss – die natürliche Keimsperre lässt nach.

! SIBO ist wahrscheinlich, aber nicht bewiesen.

Der Befund ist damit kompatibel, beweist es aber nicht – eine Stuhlanalyse bildet keinen Dünndarminhalt ab. Der Goldstandard wäre ein Atemtest (Glukose/Laktulose). Empfehlung: Atemtest zur Sicherung, bevor Phase 1 abgeschlossen wird.

Der Befund in drei Sätzen

Ihre Schutzflora ist geschwächt, die Schleimhaut durchlässiger, das Milieu aus der Balance.

Dadurch besiedeln Keime den Dünndarm und vergären Ihr Essen zu früh – das erklärt Blähung, Völlegefühl und die wachsende Unverträglichkeitsliste. Wir bauen die Schutzflora wieder auf, entlasten den Dünndarm und stabilisieren die Barriere.

Überblick: Drei Phasen, ein Ziel

Der Therapieplan gliedert sich in drei aufeinander aufbauende Phasen. Alle drei zusammen verfolgen dasselbe Ziel: die Ursache beheben, nicht nur die Symptome dämpfen.

Phase	Zeitraum	Schwerpunkt
Phase 1	Woche 1–6	Reduktion & Antimikrobiell – den Dünndarm entlasten
Phase 2	Woche 4–10	Mukosa & Immunsystem – die Barriere reparieren
Phase 3	Woche 10–16	Stabilisierung – die neue Balance festigen

Phase 1 – Reduktion & Antimikrobiell

Woche 1–6

Was diese Phase leisten soll

Phase 1 hat zwei parallele Aufgaben: die überschüssigen Keime im Dünndarm reduzieren und gleichzeitig die Nahrung so wählen, dass sie ihnen weniger Gärmaterial liefert – ohne Sie zu unterernähren. Die Umstellung bleibt bewusst klein und alltagstauglich.

Supplements Phase 1

Zeitpunkt	Mittel	Dosierung
Morgens nüchtern		
Morgens zur Mahlzeit		
Abends zur Mahlzeit		

7-Tage-Ernährungsplan Phase 1 – Auszug

Montag – Mahlzeit	Inhalt	kcal
Frühstück	Rührei (2 Eier) mit Spinat, 1 Scheibe Sauerteigbrot	
Snack	Handvoll Walnüsse, 1 Kiwi	
Mittagessen	Hähnchen, Reis, gedünstete Karotte & Zucchini	
Abendessen	Lachsfilet, Kartoffel, grüne Bohnen	
Getränk		
Gesamt		

Phase 2 – Mukosa & Immunsystem

Woche 4–10

Was diese Phase leisten soll

Sobald der Dünndarm entlastet ist, richten wir den Fokus auf den Wiederaufbau: die Schleimhaut nähren, die Barriere abdichten und die Schutzflora gezielt wieder ansiedeln.

Supplements Phase 2

Zeitpunkt	Mittel	Dosierung	Status
Morgens nüchtern			
Mittags			
Abends			

Phase 3 – Stabilisierung & Rückkehr zur Vielfalt

Woche 10–16

Was diese Phase leisten soll

Phase 3 ist keine neue Intervention – sie ist die Konsolidierung dessen, was in Phase 1 und 2 aufgebaut wurde. Schritt für Schritt führen wir Lebensmittel zurück und beobachten, was Sie jetzt wieder vertragen.

Retesting-Protokoll

Woche	Trigger / Test	Worauf achten
Woche 10		
Woche 12		
Woche 14		
Woche 16		