AyuFormation
by Janet Tannen

SIBO-GUIDE

Dünndarmfehlbesiedlung erkennen

© BY JANET TANNEN
AYUFORMATION
PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE DARMGESUNDHEIT

DÜNNDARM-FEHLBESIEDLUNG / SIBO

Willkommen!

Widmen wir uns dem Thema Dünndarmfehlbesiedlung oder anders ausgedrückt **SIBO** (Small intestinal bacterial overgrowth).

Viele Betroffene klagen über **Darmbeschwerden**, wandern von Arzt zu Arzt und fühlen sich oft nicht verstanden oder nicht ernst genommen, besonders wenn sie merken, dass ihre Beschwerden einen körperlichen Ursprung haben und sie aber als „psychosomatisch" abgetan werden - das bringt bei vielen Menschen viel Frust, Unsicherheit, aber auch Selbstzweifel mit sich.

Vielleicht hast du das auch erlebt! Und stehst an einem Punkt, wo du nicht weiter weißt…

Unter einer **Dünndarmfehlbesiedlung**, versteht man einen Zustand, bei dem eine übermäßige Menge an Bakterien im Dünndarm vorhanden ist.

Du musst dir das so vorstellen:
Der Dünndarm ist dieser lange 4-6 m lange Abschnitt zwischen Magen und Dickdarm und in diesem Abschnitt sind eigentlich wenig Bakterien.
Der Dünndarm hat die **Funktion** die vorverdaute Nahrung zu verdauen, die verwertbaren Nährstoffe über die Darmschleimhaut aufzunehmen und der nichtverdaute Rest gelangt in den Dickdarm.

Unsere Verdauungsorgane beherbergen normalerweise eine Vielzahl von Mikroorganismen, aber bei SIBO gibt es eine **Überbesiedlung** von Bakterien im Dünndarm mit Dickdarm-Keimen.

Merke:
Normalerweise kommen im Dünndarm physiologisch betrachtet nur kleine Mengen an Keimen vor, v.a Lactobacillen und Enterokokken.

GOOD TO KNOW

Normalerweise ist der Dünndarm relativ wenig besiedelt, während die meisten Bakterien eben im Dickdarm ansässig sind.

Bei Dünndarmfehlbesiedlung gelangen jedoch Bakterien in den Dünndarm und vermehren sich dort **unkontrolliert**.
Dies führt zu **Verdauungsproblemen** und einer **Vielzahl von Symptomen** wie wir sie auch vom **Reizdarm** kennen. Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Durchfall, akuter Stuhldrang, aber auch weitere Symptome.

Dadurch, dass die Bakterien **Toxine** bilden, diese **Entzündungen** und **leaky gut syndrom** (erhöhte Darmdurchlässigkeit) begünstigen, können wir auch **Symptome** wie Gelenkschmerzen, brain fog, sowie Leistungsabfall & , Konzentrationsstörungen, sowie weitere Erkrankungen damit zusammen hängen.

Man unterscheidet dabei **3 Gruppen von Bakterien**, die den Dünndarm überwuchern können und diese produzieren unterschiedliche Gase, die man mittels **Atemtest** nachweisen kann:

die **Methanbildner**, das sind Archaen, sog. Urbakterien, die bei einer sog. IMO (intestinal methanogen overgrowth) vermehrt vorliegen, also keine klassischen Bakterien und wenn diese den Dünndarm regieren, dann leiden Betroffene eher unter **Verstopfungen**. Bei IMO kann auch der Dickdarm überbesiedelt sein. Neben den Archaeen gibt es weitere methanbildende Bakterien - hier kann eine Mikrobiomananlyse hilfreich sein, um die Besiedlung mit Schlüsselarten während der Behandlung besser zu steuern.

Dann die **wasserstoffproduzierenden** Bakterien, das sind Klepsiellen und E. Coli-Bakterien, die dann eher zu vermehrten Durchfällen führen, zu einer **Aufgeblähtheit**, dass man aussieht wie im 5. Monat schwanger.

Die 3. Gruppe sind Bakterien, die **Hydrogensulfit** bzw. Schwefelwasserstoff bilden; dazu gehören viele viele Bakterienarten, die noch erforscht werden müssen in den kommenden Jahren und hier klagen viele Betroffene über stark riechende Blähungen und dem **sog. „brain fog“.**

Teste auf SIBO:
Mit einem SIBO-Atemtest kannst du beim Hausarzt oder zuhause testen, ob du SIBO hast, um diese dann gezielt zu behandeln. Du solltest keine Zeit verlieren, Bakterien vermehren sich exponentiell.

SIBO/ IMO

Welche Symptome liegen bei dir vor?

O Blähbauch

O Blähungen

O Bauchschmerzen

O Mundgeruch

O weicher/flüssiger Stuhl

O häufiger Stuhldrang

O Verstopfung

O Malassimilation (z.B. von Fetten)

O Gewichtsverlust

O leaky gut

O Mangel an Nährstoffen

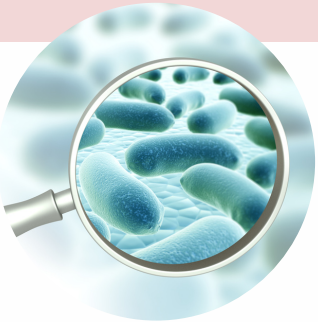
O Gelenkschmerzen

O Anämie

O Rosazea

Gehen deine Symptome mit Stimmungsschwankungen, Hautveränderungen und/ oder Heißhunger einher?

Der Begriff IMO (intestinal methanogen overgrowth) wurde 2020 von der amerikanischen Fachgesellschaft für Gastroenterologie (American College of Gastroenterology) als Abgrenzung zum SIBO-Syndrom etabliert.



SIBO ERKENNEN

Jetzt kommen wir schon zu den ersten 2 Problemen und der Frage wie man Reizdarm und SIBO abgrenzen kann:

1.) Die Symptome bei SIBO, sprich einer Dünndarmfehlbesiedlung, sind den **Symptomen bei Reizdarm sehr sehr ähnlich.** Blähungen, Bauchkrämpfe, Aufgeblähtheit, Durchfall, Verstopfung, beides im Wechsel, brain fog….

2.) SIBO kommt häufiger vor als vorerst angenommen. Studien zeigen, dass ca. **60% der Patienten mit Reizdarmsymptomen** an einer Dünndarmfehlbesiedlung leiden.

Oftmals wird aber **nicht** auf SIBO getestet und damit bleibt die Ursache der Erkrankung unerkannt bzw. in Folge unbehandelt.

Es gibt **einige Symptome und Erkrankungen**, die aktuell mit SIBO assoziiert werden:

- **Reizdarm-Syndrom**
- **Angstzustände** bis Depressionen
- Hautausschläge (Rosaceae, Ekzeme, Psoriasis)
- Bauchfett (Adipositas) & Diabetes Typ 1 und Typ2
- rheumatoide Arthritis
- Unverträglichkeiten
- **Fibromyalgie**
- **Restless-leg-Syndrom**
- **Fettleber** (ca. 40-60% haben SIBO)
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen (etwa 22 % der Menschen mit C.U. oder M.C. haben SIBO)
- Autoimmunerkrankungen

Keine Sorge, SIBO ist behandelbar!

Merke: 36% der Menschen, die SIBO haben, werden positiv auf SIFO (Pilzbefall) getestet.
Quicktipp: Du hast SIBO und zeigst Symptome wie Hautausschläge, Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken…. Dies deutet auf SIFO hin.

—> Lass dich dazu in einer Praxis für Darmgesundheit gezielt beraten.

SIBO AUSSITZEN?

Oft werde ich gefragt, geht die SIBO von allein weg oder kann ich diese aussitzen?

Ganz ehrlich?
Auf keinen Fall!

Wenn du eine Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO/ IMO) ignorierst, dann erhöht das dein Risiko für folgende Erkrankungen:

- Typ-2-Diabetes
- Adipositas
- Fibromyalgie
- Reizdarmsyndrom
- Verschlechterung bei Colitis ulcerosa, Morbus Crohn und Zöliakie
- Autoimmunkrankheiten
- Depressionen, Angstzustände
- Leberverfettung
- Divertikulitis
- Alzheimer, Demenz, Multiple Sklerose
- Darmkrebs

Ja, die Behandlung mag dich etwas kosten,
aber bist du dir selbst das nicht wert?

Deine Gesundheit liegt in deiner Hand.

SIBO und Reizdarm gehen einher mit **leaky gut** und einer **Dysbiose** im **Dickdarm**. Diese solltest du immer **mitbehandeln**, um **Rückfälle** zu vermeiden.
Eine individuelle Behandlung nimmt bei AyuFormation 4-6 Monate in Anspruch mit individueller Anleitung, danach kannst du alleine weiter machen und solltest 6-8 Monate für deine Therapie einplanen.

SIBO NACHHALTIG BEHANDELN

Aktuell werden **ca. 32 Ursachen** für SIBO gehandelt.
Eine **Ursachenbehandlung** sollte immer Teil deiner Therapie sein, da sonst die **Rückfallquote** erhöht ist. Außerdem solltest du auf eine **Nachbehandlung** achten.

Die SIBO-Behandlung in **Eigentherapie mit Tipps aus dem Internet** ist **nicht empfehlenswert** und selten von Erfolg gekrönt.

Im Gegenteil: Unser Mikrobiom ist ein fragiles Ökosystem, welches sensibel auf Umwelteinflüsse jeglicher Art reagiert. Desweiteren erfort die Behandlung eine Abstimmung auf bestehende Beschwerden, Erkrankungen und Intoleranzen, auf Medikationen und die Art der SIBO.

Bei AyuFormation bekommst du einen
gezielten und individuellen Therapieplan
auf dich, deine Symptome, deine Wünsche
und Testergebnisse, sowie deine Erkrankungen abgestimmt.

Behandlungsschritte in der Übersicht nach einem positiven Test auf SIBO:

1.) **SIBO-Behandlung** (Ursachenbehandlung, Eradikation der SIBO)

2.) **Darm- / Mikrobiom-Aufbau** (3-4-Monate zum Aufbau einer gesunden Darmbarriere, des Mikrobioms und Entgiftung des Körpers)

3.) **Rückfall-Prävention**

Mehr Infos erhältst du in meinem **Podcast AyuFormation Health Talk** (Ep. 18 und 24, 25)

Buche dir gern ein kostenloses Beratungsgespräch bei mir, damit ich dich in deiner individuellen Situation unterstützen kann.

Schreib mir gern auf Instagram unter @ganzheitliche.darmgesundheit.