

# SIBO

# Atemtest

# Vorbereitung

Checkliste zur perfekten Vorbereitung



# Vorbereitung auf den Atemgastest

## Du leidest unter Reizdarm-ähnlichen Beschwerden?

Du hast häufig Beschwerden wie *Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen, Blähungen* und *Blähbauch*? Alle Untersuchungen waren bislang unauffällig und du hast den Verdacht, es könnte eine *Dünndarmfehlbesiedlung* dahinter stecken? Ein Atemgastest könnte Licht ins Dunkel bringen.

## Wie führe ich einen Atemgastest korrekt durch?

Diese Frage stellen sich viele Betroffene. In dieser Checkliste gebe ich dir die wesentlichen Tipps zur Vorbereitung auf einen Atemtest mit, die ich aus meiner Erfahrung als wertvoll erachte. Damit die Ergebnisse des Tests aussagekräftig sein können, ist gerade die korrekte Vorbereitung und Durchführung essenziell. Stimme die Vorgehensweise mit deinem behandelnden Therapeuten ab.



Liebe Grüße



**Dr. Thomas Bacharach**

Umso mehr wir uns mit Dünndarmfehlbesiedlung auskennen, desto mehr Menschen können wir zu einem besseren Bauchgefühl verhelfen. Das Wissen um die Dünndarmfehlbesiedlung war für mich der Durchbruch in Bezug auf meine Darmbeschwerden und in meiner täglichen Arbeit.

## Allgemeine Hinweise

- Sprich die Empfehlungen in dieser Anleitung unbedingt mit Deinem Arzt oder Therapeuten ab, insbesondere wenn Du regelmäßig Medikamente einnimmst.
- Setze keine Medikamente eigenständig ab – auch nicht vorübergehend, ohne vorher mit Deinem Arzt Rücksprache zu halten.

## Besonderer Hinweis für Diabetiker und Schwangere:

- Besprich die gesamte Anleitung mit Deinem Arzt, insbesondere den Abschnitt zur Ernährung in den 24 Stunden vor dem Test.

## Checkliste

### Meine persönliche Checkliste für den Atemtest

Name:

Testtag:

#### Vor dem Test: Wartezeiten

4 Wochen  
vorher

Kein Antibiotikum oder Antimykotikum (auch keine pflanzlichen Mittel wie Oregano-Öl oder Granatapfelextrakt, außer bei Kontrolltest).

2 Wochen  
vorher

Keine medizinischen Eingriffe am Verdauungstrakt (z. B. Koloskopie, Barium-Untersuchung, Einläufe).

2 Wochen  
vorher

Keine akuten Erkrankungen wie ungewohnter oder schwerer Durchfall.



# Checkliste

## Meine persönliche Checkliste für den Atemtest

Name:

Testtag:



### Vor dem Test: Vorbereitungstage



7 Tage vorher	Probiotika und fermentierte Lebensmittel (z. B. Joghurt, Sauerkraut, Kefir) absetzen.	
7 Tage vorher	Prokinetika in Absprache mit dem Arzt absetzen (falls bei Verstopfung oder Gastroparese nötig).	
7 Tage vorher	Keine Abführmittel (einschließlich hochdosiertem Vitamin C oder Magnesium). Ausnahme: Glycerin-Zäpfchen sind erlaubt.	
3 Tage vorher	Keine blähenden Speisen (z. B. Kohl, Hülsenfrüchte, Topinambur, Erdnüsse) essen.	
24 Stunden vorher	Nur leicht verdauliche Lebensmittel essen (z. B. gebratenes/gebackenes Fleisch, Eier, klare Brühe, gekochter Reis).	
24 Stunden vorher	Keine verarbeiteten oder kohlenhydrathaltigen Lebensmittel konsumieren.	
24 Stunden vorher	Keine Speisen oder Getränke, die bei Dir Symptome auslösen, auch wenn sie auf der erlaubten Liste stehen.	

# Checkliste

## Meine persönliche Checkliste für den Atemtest

### Was kann ich 24 h (48 h bei starker Verstopfung) vor dem Test essen?

Bis zu der Fastenperiode (12 h vor dem Test) solltest Du nur gezielt ausgewählte Lebensmittel essen, die leicht verdaulich sind und keine Gasbildung im Darm fördern.

#### Hier eine Übersicht:

##### Was Du essen darfst:

- **Proteine:** Frisch zubereitetes Fleisch (gebacken/gebraten, z. B. Huhn, Truthahn oder Fisch), Eier.
- **Fette:** Pflanzliche Öle (Olivenöl, Kokosöl, etc.), etwas Butter.
- **Milchprodukte:** Kleine Mengen Hartkäse.
- **Brühe:** Klare Fleischbrühe ohne Gemüse oder Knochen.
- **Gewürze:** Nur Salz und schwarzer Pfeffer.

##### Zusätzliche Optionen (nur in den ersten 6 Stunden):

- Eine kleine Portion frisch gekochter weißen Reis (z. B. Jasmin oder Basmati, nicht abgekühlt, da sich hier resistente Stärke bildet, die ein gutes Futter für Darmbakterien darstellt).
- Maximal 2 Stückchen Zartbitterschokolade (mindestens 70 % Kakao).
- Ein Teelöffel Zucker oder 5 Nüsse (keine Erdnüsse).

##### Getränke:

- Stilles Wasser.
- Schwacher schwarzer Kaffee oder Tee, ohne Milch, Zucker oder andere Zusätze.

**Bitte vermeide alle weiteren Lebensmittel, die nicht auf der Liste stehen. Verzichte zusätzlich auf alles, was bei Dir Beschwerden auslöst** – selbst, wenn es in dieser Liste erlaubt ist. Die individuelle Verträglichkeit kann variieren.  
**ACHTUNG:** Wenn du unter starker Verstopfung leidest, ernähre dich **bitte 48 h** vor dem Test nach dieser Liste!

## Checkliste

### Meine persönliche Checkliste für den Atemtest

Was kann ich 24 h (48 h bei starker Verstopfung) vor dem Test essen?

## 24h Beispielablauf vor dem Atemtest

Termin Atemtest Folgetag: 08:00 Uhr

### Speiseplan Vortag

08:00 Uhr Frühstück

Omelett mit einer kleinen Portion Hartkäse

13:00 Uhr Mittagessen (spätestens 18 h vor dem Atemtest)

Frisch zubereitetes Fleisch deiner Wahl mit einer kleinen Portion Reis

18 Uhr Abendessen

In Olivenöl gebratener Fisch mit einer kleinen Portion Rührei

20:00 Uhr – 08:00 Uhr:

12 Stunden fasten



# Checkliste

## Meine persönliche Checkliste für den Atemtest

Name:

Testtag:



### Vor dem Test: Vorbereitungstage

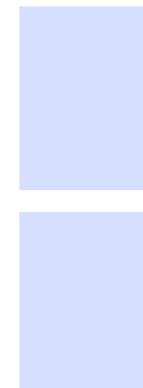


12 Stunden vorher

Beginn der Fastenphase: Nur noch stilles Wasser trinken.

12 Stunden vorher

Keine Nahrung, koffeinhaltige Getränke oder Zusätze (z. B. Zucker, Milch, Süßstoffe).



### Am Testtag - Vorbereitung



Vorbereitung

Mindestens 1 Stunde vor Testbeginn aufwachen.

Vorbereitung

Zähneputzen ohne Zahnpasta, Mund und Rachen mit warmem Wasser ausspülen.

Vorbereitung

Nicht rauchen, keine körperliche Aktivität oder Nahrung vor dem Test.



# Checkliste

## Meine persönliche Checkliste für den Atemtest

Name:

Testtag:



### Am Testtag - Durchführung



Proben-vorbereitung	Probenröhrchen mit Namen, Datum und Uhrzeit beschriften.	
Proben-vorbereitung	Röhrchen in der richtigen Reihenfolge bereitlegen.	
Proben-vorbereitung	Zuckerlösung (z. B. Lactulose, Glukose oder Fructose) gemäß Anleitung verdünnen, aber noch nicht trinken.	
Basalwert-messung	Die erste Probe entnehmen (siehe Anleitung).	
Weitere Proben	Alle 20 Minuten eine weitere Probe entnehmen (insgesamt 9 Proben).	
Weitere Proben	Timer für die jeweiligen Zeitpunkte stellen (20, 40, 60, 80 Minuten usw.).	

## Checkliste

### Meine persönliche Checkliste für den Atemtest

Name:

Testtag:

#### Nach dem Test

Proben-verpackung

Probenröhrchen sicher in der gepolsterten Versandtasche verstauen.

Proben-verpackung

Anforderungsbogen vollständig ausfüllen und beilegen

Versand

Proben von Sonntag bis Mittwoch versenden, um Verzögerungen zu vermeiden.

Versand

Bei Fragen oder Unsicherheiten: Anleitung des Testanbieters prüfen oder den Arzt kontaktieren.



**Viel Erfolg bei der Durchführung!**

# Du möchtest mehr über Dünndarmfehlbesiedlung erfahren?

- Du bist auf der Suche nach einem **Online-Kurs zum Thema SIBO**? Dann besuche uns gerne unter [www.sibo-academy.de](http://www.sibo-academy.de)
- Auf unserem **Blog (Hier klicken!)** gibt es viele spannende Artikel zum Thema Dünndarmfehlbesiedlung

*Das Wissen um  
Dünndarmfehlbesiedlung ist  
für mich der Durchbruch raus  
aus der Reizdarmfalle !*

”



Scanne den QR-Code für mehr Informationen

## Kontakt

[sibo-academy.de](http://sibo-academy.de)

[info@sibo-academy.de](mailto:info@sibo-academy.de)

[@/thomasbacharach](https://www.instagram.com/thomasbacharach)

[@/Dr.ThomasBacharach](https://www.facebook.com/Dr.ThomasBacharach)