

Wie läuft die Analyse ab?

- Sie erhalten ein Stuhlentnahmeröhrchen zur einfachen Probenentnahme zu Hause.
- Die Stuhlprobe geben Sie bei Ihrem behandelnden Arzt ab und dieser sendet sie zur Analyse in ein medizinisches Labor wie die Medizinische Laboratorien Düsseldorf.
- Dort wird die Zusammensetzung der Mikroorganismen analysiert und bewertet.
- Das Ergebnis wird Ihnen verständlich aufbereitet und Sie besprechen es mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.
- Auf Basis der Ergebnisse kann ein individueller Therapieansatz entwickelt werden, etwa durch Ernährung, Probiotika oder Lebensstiländerungen.

Was kostet die Mikrobiom-Diagnostik?

Die Kosten sind grundsätzlich als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) zu betrachten. Der Preis beträgt 145,71€ für Selbstzahler (1,0-fach GOÄ). Gesetzliche Krankenversicherungen übernehmen die Kosten einer Analyse nicht. Bei privaten Krankenkassen sind Kostenübernahmen im Einzelfall möglich und sollten im Vorfeld abgeklärt werden.



Praxisstempel



MEDIZINISCHE LABORATORIEN DÜSSELDORF

Nordstraße 44
4047 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 49 78-0
Telefax: 0211 / 49 78-333
info@labor-duesseldorf.de
www.labor-duesseldorf.de

Stand 02/2026



Mikrobiom-Diagnostik

Umfassende Analyse des Darmmikrobioms
für ein gutes Lebensgefühl



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Unser Darm ist voller Leben. Milliarden von winzigen Mikroorganismen – vor allem Bakterien, aber auch Pilze und Viren – leben dort. Zusammen bilden sie das sogenannte Darmmikrobiom. Diese Gesamtheit von Mikroorganismen erfüllt eine Vielzahl an Aufgaben. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der Verdauung, stärkt das Immunsystem und schützt uns gegen Krankheitserreger. Zudem helfen die Mikroorganismen beim Stoffwechsel, produzieren Vitamine und bauen Gifte sowie Medikamente ab.

Dieses bakterielle Ökosystem muss im Gleichgewicht bleiben, um richtig zu funktionieren. Ist es das nicht, kann es verschiedene Beschwerden und Symptome hervorrufen.



Wann ist eine Mikrobiomanalyse sinnvoll?

Eine Analyse Ihres Darmmikrobioms bietet Ihnen die Möglichkeit einen Einblick in Ihre allgemeine Gesundheit zu erhalten und mögliche Probleme aufzuzeigen.

Bestehen bei Ihnen häufiger Darmbeschwerden, welche sich beispielsweise in Symptomen wie Verdauungsbeschwerden, Blähungen, erschwertem Stuhlgang oder auch Krämpfen äußern, kann eine Mikrobiomanalyse Hinweise auf Dysbalancen und gesundheitliche Risiken geben. Darüber hinaus kann Ihnen das so erlangte Wissen dabei helfen, Ihre Darmgesundheit durch Anpassung von Ernährung oder Lebensstil zu verbessern.

Was kann die Mikrobiom-Diagnostik leisten?

Bei einer Mikrobiom-Diagnostik wird die Zusammensetzung der Darmflora genau untersucht. Mithilfe moderner Laborverfahren lässt sich feststellen, ob bestimmte Bakterien zu stark oder zu schwach vertreten sind. So können individuelle Ungleichgewichte erkannt werden.



Wie kann ich mein Darmmikrobiom unterstützen?

- Essen Sie abwechslungsreich und ballaststoffreich: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse
- Probiotische Nahrungsmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder fermentierte Produkte enthalten lebende, hilfreiche Bakterien, die so direkt in den Darm gelangen.
- Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebeln, Artischocken, Bananen oder auch Hafer und Flohsamenschalen enthalten Präbiotika, welche das Wachstum der guten Darmbakterien fördern.
- Vermeiden Sie zu viel Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Trinken Sie ausreichend (mindestens 1,5 Liter täglich) Wasser oder ungesüßte Tees.

Beim Wunsch nach einer Mikrobiom-Diagnostik ist Ihr niedergelassener Arzt Ihr erster Ansprechpartner. In einem Gespräch muss Ihr Arzt im Vorfeld differentialdiagnostisch ernste gesundheitliche Ursachen abklären.

