

Testvorbereitung

1 Monat vor dem Test

Warte mindestens 4 Wochen mit dem Test nach einer: Antibiotikatherapie, Darmspiegelung, Darmspülung und Röntgenuntersuchung mit oralem Kontrastmittel.

Lediglich zur Kontrolle des Behandlungsfortschritts durchgeführte Folgetests sollen direkt im Anschluss nach einer Behandlungseinheit erfolgen – idealerweise innerhalb von 7 Tagen.

1 Woche vor dem Test

Pausiere die Einnahme von:

- Prä- und probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln (fermentierte Lebensmittel sind erlaubt)
- Antimykotika
- Pflanzlichen, antimikrobiellen Produkten (auch bekannt als "pflanzliche Antibiotika")

24 (48) Stunden vor dem Test

Halte Dich bitte genauestens an die **vorbereitende Diät¹** ab 24 Stunden vor dem Test – bzw. ab 48 Stunden, wenn Du unter Verstopfung leidest. Die Diät ist rechts genauer erläutert.

Pausiere die Einnahme von:

- Abführmitteln, Stuhlweichmachern und anderen Verdauungshilfen
- Protonenpumpenhemmern (PPI)
- Nahrungsergänzungsmitteln

¹Die Richtlinien zur Diät variieren je nach Ärzt:in und Labor. Die Studienlage hinsichtlich der Testvorbereitung ist nicht eindeutig. Letztlich kann ein:e behandelnde:r Ärzt:in über eine Anpassung der Diät entscheiden.

Vorbereitende Diät¹

Der Zweck dieser Diät ist die Gärung von Lebensmitteln zu vermeiden. Bestimmte Lebensmittel führen auch bei Gesunden zu Gärungsprozessen im Dickdarm und damit zu einer Verfälschung der Messergebnisse. Beginne mit der Diät 24 Stunden vor dem Test bzw. 48 Stunden, wenn Du unter Verstopfung leidest. **Bitte nimm nur Lebensmittel zu Dir, die auf der Liste stehen.** Dies gilt auch bei vegetarischer oder veganer Ernährung. Natürlich können in diesem Fall die nicht vegetarischen/veganen Optionen auf der Liste ausgeschlossen werden.

Liste erlaubter Lebensmittel

- Gebackenes oder gebratenes Huhn, Fisch oder Truthahn. Mit Salz und Pfeffer
- Oliven- oder Kokosnussöl – 1 Esslöffel zum Kochen
- Gedämpfter, weißer Reis (Basmati/Jasmin)
- Eier
- Klare Hühner- oder Rinderbrühe (ohne Knochen, ohne Gemüse)
- Nur Weißbrot
- Reines Leitungswasser (kein Mineralwasser mit Sprudel)
- Am Morgen des Vortags: 1 Tasse schwarzer Tee oder schwarzer Kaffee. Ohne Zucker, Milch und Süßstoffe. Am Testtag: Nur stilles Wasser.

Ernährungsbeispiel

08:00-20:00 Uhr: 12 Stunden Diät

Frühstück: Rührei und eine Scheibe Weißbrot

Mittagessen: Mit Salz und Pfeffer gewürztes Hähnchen mit weißem Reis

Abendessen: Mit Salz und Pfeffer gewürzter Fisch mit weißem Reis

Getränke: Stilles Wasser

20:00-08:00 Uhr: 12 Stunden fasten

Bitte nur Wasser trinken. Der Test kann ab 08:00 Uhr beginnen. Während des Tests nur moderat stilles Wasser trinken.

12 Stunden vor dem Test

- Faste 12 Stunden vor dem Test, zum Beispiel über Nacht. Iss und trink nichts außer Wasser vor und während der Testdurchführung.
- Verzichte, wenn möglich und nur in Absprache mit Deine:r Ärzt:in auf nicht essenziell wichtige Medikamente.

1 Stunde vor dem Test und währenddessen

- Putze vor dem Test Deine Zähne, aber nur mit Wasser (ohne Zahnpasta).
- Verzichte am Testtag und während der Testdurchführung auf Rauchen (inklusive Passivrauchen).
- Werde mindestens eine Stunde vor der Testdurchführung wach und stehe auf, schlafe während der Testdurchführung nicht.
- Verzichte auf sportliche Aktivitäten vor und während der Testdurchführung.
- Bitte plane circa 3 Stunden für die Testdurchführung ein.



Testdurchführung

Bitte entnimm die Atemluftproben in den **vorgesehenen Zeitabständen** (20 oder 30 Minuten), die Du in der Tabelle findest. Notiere Dir jeweils die genaue Uhrzeit der Entnahme in der Tabelle. So behältst Du den Überblick.

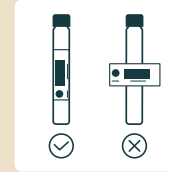
Probe Nr. 1	Minute 0
Uhrzeit:	
	+30 Min.
Probe Nr. 2	Minute 30
Uhrzeit:	
	+20 Min.
Probe Nr. 3	Minute 50
Uhrzeit:	
	+20 Min.
Probe Nr. 4	Minute 70
Uhrzeit:	
	+20 Min.
Probe Nr. 5	Minute 90
Uhrzeit:	
	+30 Min.
Probe Nr. 6	Minute 120
Uhrzeit:	
	+30 Min.
Probe Nr. 7	Minute 150
Uhrzeit:	
	+30 Min.
Probe Nr. 8	Minute 180
Uhrzeit:	



Tip: Schau Dir unsere **Video-Kurzanleitung** auf embelly.com/pages/gebrauchsanweisungen an oder scanne den **QR-Code**.

Vor der ersten Atemluftprobe

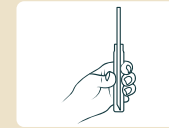
- 1 Entnimm die Röhrcchen aus dem Testkit und beklebe diese dann mit den beigelegten Etiketten. Der Barcode muss mittig und entlang der langen Seite des Röhrcchens aufgeklebt werden - nicht rundherum.



- 2 Fülle den beiliegenden Probenbegleitschein aus.
- 3 Rühre die 15 ml (10 g) Lactulose in 200 ml Wasser ein. Achtung: noch nicht trinken!
- 4 Löse nun den Strohhalm aus der Verpackung.

Die erste Atemluftprobe

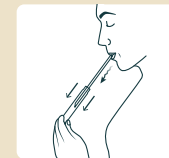
- 5 Atme vor Beginn ein Mal tief ein und aus.
- 6 Schraube den Deckel des ersten Probenröhrcchens (Nr. 1) ab und stecke den Strohhalm bis zum Gefäßboden in das Röhrcchen.



- 7 Atme tief ein und halte die Luft für 3-5 Sekunden an.
- 8 Puste jetzt gleichmäßig Deine Ausatemluft ohne zu pausieren durch den Strohhalm in das Röhrcchen, bis Du ca. zur Hälfte ausgeatmet hast.



- 9 Während Du nun weiterhin gleichmäßig die zweite Hälfte durch den Strohhalm ausatmest, solltest Du nun langsam das Röhrcchen entlang des Strohhalms nach unten wegziehen, sodass das gesamte Röhrcchen von unten nach oben mit Deiner Ausatemluft befüllt wird.



- 10 Verschließe nun so schnell wie möglich, ohne zu überdrehen, das befüllte Röhrcchen wieder mit dem Schraubverschluss, damit Deine Atemluft nicht entweicht.



- 11 Notiere die Uhrzeit der Entnahme in der Tabelle.

Tip: Am schnellsten geht das Verschließen, wenn Du den Strohhalm einfach zwischen den Lippen behältst. So hast Du beide Hände zum Zuschrauben.

Trinken der Testlösung

- 12 Trinke im Anschluss an diese erste Probenentnahme („Nullwert“) die in Wasser gelöste Testlösung in einem Zug.

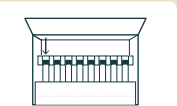


Die restlichen Atemluftproben

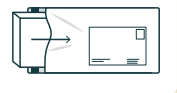
- 13 Warte 30 Minuten und nimm dann das Röhrcchen Nr. 2. Führe die Atemluftentnahme analog der Schritte 6. bis 11. mit dem Röhrcchen mit der Nummer 2 durch.
- 14 Wiederhole nun die Entnahme mit den verbleibenden Röhrcchen Nr. 3 bis 8. Beachte die genauen Entnahmezeitpunkte. Diese findest Du in der Tabelle. Achte dabei auf die richtige Reihenfolge Deiner Röhrcchen (siehe Nummerierung).

Rückversand

- 15 Lege die Röhrcchen zurück in die Vorrichtung und verstaue sie zusammen mit dem **ausgefüllten Probenbegleitschein** wieder im Testkit. Den Begleitschein nicht aufkleben.



- 16 Lege nun das Testkit in den von uns vorfrankierten Rücksendeumschlag. Denke daran, dass Du Deinen Test am Testtag aktiviert haben musst.



- 17 Wirf den befüllten Rücksendeumschlag in den nächsten Briefkasten. Drücke die Klappe des Briefkastens mit Kraft bis zum Anschlag auf und schiebe das Paket mit Druck durch den Schlitz. Keine Sorge, der Inhalt ist hierbei durch die Stabilität des Kartons geschützt. Alternativ kannst Du das Paket auch in einer Postfiliale abgeben. Geschafft!

Wichtig: Die Kosten für Sendungen von **außerhalb Deutschlands** müssen selbst getragen und der Rücksendeumschlag selbst frankiert werden.