

# Probiotika

Um Ihnen in diesem relativ neuen Bereich einen Überblick zu verschaffen, habe ich mit meinen Kollegen Dr. Dimidi und Dr. Gill einen Leitfaden entwickelt. Darin sind Probiotika aufgeführt, die bei Erkrankungen eingesetzt werden können und die – gestützt durch eine Metastudie – einen gewissen Erfolg versprechen. Die überzeugendsten Beweise für die Wirksamkeit liegen bei Durchfall nach Antibiotikabehandlung. Eine Garantie für die Wirksamkeit kann aber nicht gegeben werden. Es liegt an Ihnen, das Risiko (in der Regel die Kosten) gegen den Nutzen abzuwägen. Wenn Sie einen Versuch unternehmen wollen, überlegen Sie zuerst, welche Veränderung gewünscht ist (z. B. ein Symptom). Notieren Sie Ihre Beschwerden vor der Einnahme und nach Ende der empfohlenen Einnahmedauer, um besser beurteilen zu können, ob die Behandlung Ihre Zeit und Ihr Geld wert war.

Erkrankung	Behandlung*
<b>Reizdarmsyndrom</b> (allgemeine Symptome wie Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen)	<b>Stamm:</b> <i>Lactobacillus plantarum</i> 299v <b>Dosis:</b> 10 Milliarden KbE täglich <b>Form:</b> Kapsel <b>Dauer:</b> 4 Wochen <b>Einnahme:**</b> Täglich
<b>Durchfall im Zusammenhang mit Antibiotika</b>	<b>Stamm:</b> a) <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG oder b) <i>Saccharomyces boulardii</i> <b>Dosis:</b> a) 6 Milliarden KbE, 2x täglich; b) 5 Milliarden KbE, 2x täglich <b>Form:</b> Pulver <b>Dauer:</b> Während der Behandlung mit Antibiotika und 1 Woche darüber hinaus <b>Einnahme:</b> 2 Stunden nach Frühstück und Abendessen
<b>Verstopfung</b>	<b>Stamm:</b> a) <i>Lactobacillus plantarum</i> LP01 und <i>Bifidobacterium breve</i> BR03; oder b) <i>Bifidobacterium lactis</i> BS01 <b>Dosis:</b> 5 Milliarden KbE täglich <b>Form:</b> Pulver <b>Dauer:</b> 4 Wochen <b>Einnahme:</b> Morgens auf nüchternen Magen
<b>Infektionen der Atemwege, z. B. Erkältung</b>	<b>Stamm:</b> <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG und <i>Bifidobacterium lactis</i> BB-12 <b>Dosis:</b> 2 Milliarden KbE täglich <b>Form:</b> Pulver <b>Dauer:</b> 12 Wochen <b>Einnahme:</b> 1 x täglich

\* Auf Grundlage einer placebokontrollierten Studie. Auch andere Probiotika haben sich als nützlich erwiesen, siehe [usprobioticguide.com](http://usprobioticguide.com).

\*\* In manchen Studien ist nicht genau angegeben, wann die Probiotika eingenommen wurden, z.B. Uhrzeit und ob mit oder ohne Nahrung. In diesem Fall befolgen Sie bitte die Anwendungsvorschriften des Herstellers.

Erkrankung	Behandlung
<b>Infektion mit <i>Helicobacter pylori</i> (Mageninfektion) (zusätzlich zur Antibiotikabehandlung)</b>	<b>Stamm:</b> <i>Lactobacillus acidophilus</i> LA5 und <i>Bifidobacterium lactis</i> BB-12 <b>Dosis:</b> 5 Milliarden KbE, 2x täglich <b>Form:</b> 200 ml Joghurt <b>Dauer:</b> 1 Woche während der Antibiotikabehandlung und 4 Wochen darüber hinaus <b>Einnahme:</b> 30 Min. nach dem Antibiotikum, 2x täglich
<b>Vorbeugung vor Ekzemen bei Säuglingen, wenn ein Elternteil an Ekzemen leidet</b>	<b>Stamm:</b> <i>Lactobacillus rhamnosus</i> HN001 <b>Dosis:</b> 6 Milliarden KbE täglich <b>Form:</b> Mutter: Kapsel; Baby: Pulver <b>Dauer:</b> Mutter: ab der 35. Schwangerschaftswoche bis 6 Monate nach der Entbindung (wenn gestillt wird); Baby: vom 6. Lebenstag bis zum Alter von 2 Jahren <b>Einnahme:</b> 1 x täglich
<b>Colitis ulcerosa (neben der medizinischen Standardtherapie kann Besserung bei leichter bis mittlerer Aktivität eintreten)</b>	<b>Stamm:</b> Kombination von 8 Stämmen unter dem Markennamen Vivomixx: 4 Stämme <i>Lactobacilli</i> ( <i>L. paracasei</i> , <i>L. plantarum</i> , <i>L. acidophilus</i> und <i>L. delbrueckii subsp. bulgaricus</i> ); 3 Stämme <i>Bifidobacteria</i> ( <i>B. longum</i> , <i>B. infantis</i> , <i>B. breve</i> ); 1 Stamm <i>Streptococcus thermophilus</i> <b>Dosis:</b> 1,8 Billionen KbE, 2x täglich*** <b>Form:</b> Pulver, anzurühren mit kaltem Wasser oder Joghurt <b>Dauer:</b> 12 Wochen <b>Einnahme:</b> Morgens und abends
<b>Heuschnupfen (allergische Rhinitis) neben Antihistaminen</b>	<b>Stamm:</b> <i>Lactobacillus paracasei</i> LP-33 <b>Dosis:</b> 2 Milliarden KbE täglich <b>Form:</b> Kapsel <b>Dauer:</b> 5 Wochen parallel zur Antihistaminbehandlung und weitere 2 Wochen darüber hinaus <b>Einnahme:</b> Mit Nahrung

\*\*\* Kein Druckfehler. Die Dosierung ist wesentlich höher als bei anderen Erkrankungen. Sicherheitsrisiken wurden in der Studie nicht festgestellt. 18 Prozent der Probanden, die Probiotika bekamen, beschrieben in den ersten Tagen ein Völlegefühl, das aber binnen einer Woche abklang.

Stamm = Bakterienart, deren Nutzen nachgewiesen werden konnte.

KbE = Koloniebildende Einheiten, Maßeinheit für Bakterien. Proteine werden in Gramm gemessen, Bakterien in KbE.