



Allgemeinmedizinischinternistische  
Hausarztpraxis  
„Am römischen Theater“  
Holzhofstrasse 555116 Mainz

In der Herbst- und Winterzeit häufen sich Erkältungen und Infekte die mit Antibiotika behandelt werden müssen. Aufgrund dessen gehen auch gute Bakterien kaputt, die mit Probiotika unterstützt werden können.

## Probiotika bei Antibiose- Therapie

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, meist Bakterien oder Hefen, die eine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten können – vorausgesetzt, sie werden in ausreichender Menge aufgenommen. Sie werden oft als „gute“ oder „freundliche Bakterien“ bezeichnet, da sie eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit spielen, insbesondere im Bereich des Darms und des Immunsystems.

Probiotika helfen dabei, die Darmflora – also die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm – im Gleichgewicht zu halten. Auf diese Weise können sie Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung lindern. Zudem bieten sie einen Schutz vor schädlichen Bakterien, was besonders nach einer Antibiotikabehandlung von Bedeutung sein kann.

### Nach Antibiotika-Einnahme

Antibiotika zerstören nicht nur krankmachende, sondern auch nützliche Darmbakterien. Das kann zu einer gestörten Darmflora, Verdauungsproblemen oder Durchfällen führen. Probiotika helfen, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen und die Regeneration zu unterstützen.

Tipp: Probiotika schon während der Antibiotika-Behandlung einnehmen – aber immer mit mindestens 2 Stunden Abstand zum Antibiotikum.

### Nach Magen-Darm-Infektionen

Nach Infektionen durch Viren (z. B. Norovirus, Rotavirus) oder Bakterien (z. B. Salmonellen) ist die Darmflora oft aus dem Gleichgewicht. Probiotika können helfen, die gesunde Darmflora schneller wieder aufzubauen, die Regeneration zu fördern und erneuten Infekten vorzubeugen.

### Lebensmittel Beispiele sind:

Joghurt                  Buttermilch                  Kefir

Kombucha (Im Biosupermarkt bei den Getränken zu finden)

Tempeh (im Supermarkt bei Tofu zu finden)

Kimchi und Miso Paste (Im Asiatischen Supermarkt zu finden)

Sauerkraut