

Probiotika nach Antibiotikatherapie

Wichtig für Darm und Immunsystem besonders im Winter

In der kalten Jahreszeit steigen die Infektionszahlen und damit auch die Zahl der Antibiotikaverordnungen. Während Antibiotika lebenswichtige Helfer gegen bakterielle Erkrankungen sind, greifen sie leider nicht nur schädliche, sondern auch nützliche Darmbakterien an. Das natürliche Gleichgewicht der Darmflora kann dadurch aus dem Takt geraten. Die Folgen spüren viele Betroffene: Blähungen, Durchfall, Völlegefühl oder ein allgemein geschwächtes Immunsystem.

Hier kommen Probiotika ins Spiel. Diese enthalten lebende Mikroorganismen, meist Milchsäurebakterien, die helfen, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen. Besonders nach einer Antibiotikatherapie kann die gezielte Einnahme hochwertiger Probiotika sinnvoll sein. Studien zeigen, dass bestimmte Bakterienstämme, etwa *Lactobacillus rhamnosus* GG oder *Saccharomyces boulardii*, antibiotikabedingten Durchfällen vorbeugen und die Regeneration der Darmflora unterstützen können.

Gerade im Winter ist ein gesunder Darm wichtiger denn je: Rund 70 % der Immunzellen befinden sich im Darm. Eine stabile Darmflora trägt also maßgeblich dazu bei, Erkältungsviren



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

und anderen Krankheitserregern standzuhalten. Wer nach einer Antibiotikabehandlung sein Immunsystem stärken möchte, sollte daher auf eine probiotische Unterstützung achten. Am besten in Kombination mit ballaststoffreicher Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßiger Bewegung.

Wichtig ist, Probiotika zeitlich versetzt zum Antibiotikum einzunehmen, damit die nützlichen Bakterien nicht gleich wieder zerstört werden. Es gibt Probiotika in Kapselform oder als Pulver in Wasser einzurühren. Ihr Apothekenteam berät Sie gerne, welche Präparate und Einnahmezeitpunkte am besten geeignet sind. So kommt Ihr Darm und damit auch Ihr Immunsystem gut durch die kalte Jahreszeit.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**