



1. Was ist dein Ziel?

Das Wort Probiotikum ist ein Sammelbegriff für Präparate, die lebensfähige Mikroorganismen, wie beispielsweise verschiedene probiotische Bakterienstämme oder Pilze enthalten und in der Werbung viel versprechen: Sie machen uns gesünder, ausgeglichener und sind die Lösung all unserer Gesundheitsprobleme.

Die erste wichtige Frage ist: Wofür genau möchtest du das probiotische Präparat anwenden? Welches Problem möchtest du lösen?

Das könnte zum Beispiel sein:

- **Aufrechterhaltung der Darmgesundheit**
- **Hilfe beim Abnehmen**
- **Linderung von immer wieder vorkommenden Beschwerden, wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung**
- **Unterstützung bei einer bestehenden Krankheit, wie Reizdarm oder verschiedene entzündliche Erkrankungen.**

Die probiotischen Bakterien besitzen unterschiedliche Fähigkeiten und haben unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper. Einige Bakterienstämme halten deinen Darm im Gleichgewicht, andere leisten langfristig Hilfe bei bestimmten Erkrankungen. Es gibt nicht ein richtiges Probiotikum für alle und jedermann.

Ich erkläre es dir anhand eines Beispiels, um es besser zu verstehen: Dein Augenarzt kann dein gebrochenes Bein nicht operieren, das kann nur der Chirurg. Beide haben zwar Medizin studiert, aber sie sind unterschiedlich spezialisiert. Die probiotischen Bakterien funktionieren auf ihre Art genauso spezialisiert und haben daher ganz unterschiedliche Fähigkeiten.



Es gibt mittlerweile viele wissenschaftliche Studien über unterschiedliche probiotische Stämme. Aber bei welchen Beschwerden und Krankheiten können probiotische Qualitätsprodukte nachweislich helfen?

- **Antibiotika assoziierte Diarrhö – das bedeutet Durchfall, der aufgrund einer Antibiotikaeinnahme auftritt**
- **Darmentzündungen, Reizdarm, Reizdarm assoziierte Beschwerden**
- **wiederkehrende Infektion im Intimbereich – Scheidenpilz oder bakterielle Vaginose**
- **wiederkehrende Infektionen der oberen Atemwege**
- **Gewichtszunahme durch Ungleichgewicht im Darmmikrobiom**
- **Hautkrankheiten wie Neurodermitis und/oder Ekzeme**

Je individueller unser Problem ist, desto individueller ist die Lösung. Meine Empfehlung ist: Informiere dich und frag einen Arzt oder Apotheker, der sich mit dem Thema Darmmikrobiom gut auskennt. Oder frag einfach mich, damit du das richtige Probiotikum für dich bekommst!