



## 6. Wieviel Geld darf ein Probiotikum kosten?

Was nichts kostet, ist nichts wert. Wenn das Probiotikum, das wir bevorzugen, alle bisherigen Kriterien erfüllt, d. h. eine spezifische Lösung für unser Problem mit den richtigen Bakterien in der richtigen Form und in der richtigen Anzahl bietet, sind wir hier richtig.

Eine gute Regel, die ich in meiner fast 8-jährigen Apothekenlaufbahn gelernt habe, ist, dass ein gutes, hochwertiges Ergänzungsmittel zwischen 1 und 2 € pro Tag kostet. Beim richtigen Produkt rechne mit Kosten von 30-60 Euro pro Monat. In diesem Fall lohnt sich die Investition, denn du kannst sicher sein, dass du dein Geld nicht zusammen mit den Bakterien die Toilette runterspülst.

Wir müssen auch bedenken, dass unser Immunsystem bei einigen Krankheiten und Zuständen nicht von heute auf morgen beeinflusst werden kann. Nach einer Antibiotikakur sollte das Probiotikum idealerweise dreimal so lange wie das Antibiotikum eingenommen werden, wobei eine Verdoppelung unbedingt ratsam ist.

**Je nach Beschwerden und Erkrankungen wird empfohlen, Probiotika 3-6 Monate lang einzunehmen, um ein langfristiges Ziel zu erreichen. Es ist möglich, dass du in den ersten Wochen keine Wirkung bemerkst. Aber keine Sorge, die nützlichen Bakterien arbeiten und unser Darmimmunsystem auch.**

Wenn sich aber allergische Reaktionen entwickeln, oder du unter anhaltenden Blähungen und Bauchschmerzen im Laufe der Einnahme leidest, höre bitte auf. Wahrscheinlich ist es dann nicht das richtige Produkt für dich ist.

**Starte daher immer erstmal mit der kleinsten Packungsgröße. Wenn du das Präparat gut verträgst, ist es sinnvoll, in eine größere Packung zu investieren.**