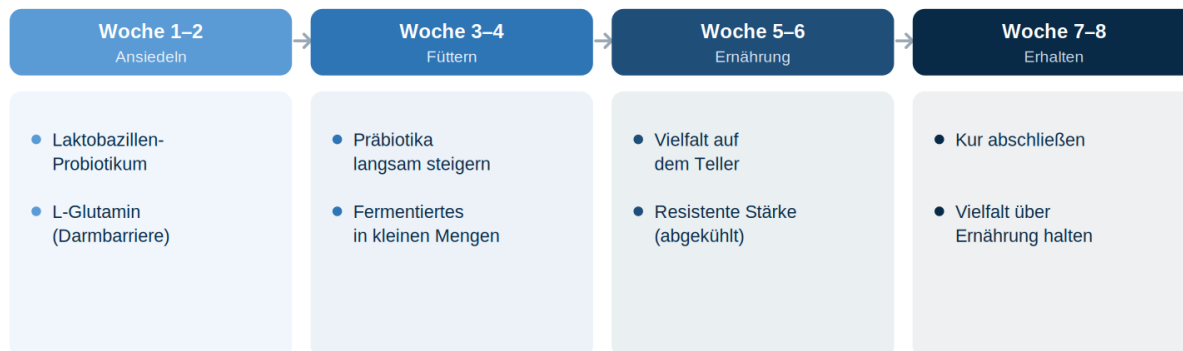


Darmaufbau nach Antibiotika

8-Wochen-Aufbauplan für die Selbsthilfe-Phase – sanft aufbauen, Darmflora stabilisieren

8-Wochen-Aufbauplan: der Weg im Überblick



Ampel: Bessert sich nach 4 Wochen nichts – oder wird es schlimmer, sobald Sie Ballaststoffe steigern – dann nicht weiter pushen, sondern begleiten lassen.

Für wen ist dieser Plan gedacht?

Dieser Plan ist für die Phase nach einer Antibiotika-Einnahme, in der Sie Ihren Darm in Eigenregie wieder aufbauen möchten – ob mit leichten, nicht zunehmenden Beschwerden oder einfach vorsorglich. Solange die Beschwerden leicht bleiben und nicht schlimmer werden, sind Sie hier richtig. Achten Sie auf die Ampel am Ende: Wird es schlimmer, ist es Zeit für Begleitung.

Das Grundprinzip: „Start low, go slow“

Zuerst kommen die guten Bakterien und die Darmbarriere (Woche 1–2), erst danach das „Futter“ in kleinen, langsam steigenden Mengen (ab Woche 3). Alles auf einmal – Probiotikum + Sauerkraut + Kefir + Flohsamen + Inulin – führt fast immer zu Blähungen. Leichte Blähungen der ersten Tage sind normal; Beschwerden, die durch mehr Ballaststoffe deutlich zunehmen und bleiben, sind ein Warnzeichen.

Woche 1–2 · Ansiedeln & Barriere schützen

Ziel: gute Bakterien einbringen, die Darmschleimhaut stützen – noch KEINE großen Ballaststoffmengen.

Was	Dosierung	Wann	Hinweis
Laktobazillen-Probiotikum (<i>L. rhamnosus</i> GG + <i>L. plantarum</i>)	mind. 10 Mrd. KBE	1× täglich, morgens nüchtern	Kern des Aufbaus. Läuft durchgehend bis Woche 8. Direkt nach einer Antibiose frühestens ab Tag 3 nach der letzten Tablette starten.
L-Glutamin	5 g	2× täglich – morgens nüchtern + abends	Schützt und repariert die Darmbarriere. Ab Woche 3 auf 1×/Tag reduzieren.
Bitterstoffe	15 Tropfen	vor jeder Hauptmahlzeit	Unterstützen Verdauungssäfte und Darmbewegung. Dauerhaft möglich.

Omega-3	wie gewohnt	zu einer Hauptmahlzeit	Wirkt entzündungsdämpfend. Weiterführen.
Saccharomyces boulardii (optional)	250–500 mg, 2× tägl.	nur bei noch weichem Stuhl	Nur falls direkt nach der Antibiose noch weicher Stuhl. Nach ca. 7 Tagen ausschleichen.

Ernährung Woche 1–2: warm, einfach, frisch gekocht. Erste kleine Mengen fermentierte Lebensmittel (1 TL Sauerkraut oder 2–3 EL Kefir/Tag). Viel trinken (2–2,5 L). Noch keine Flohsamen/Inulin.

Woche 3–4 · Vorsichtig „füttern“ (Präbiotika einführen) ⚠ Weichenstellung

Ziel: die neuen Bakterien nähren – langsam. Genau hier zeigt sich, ob der Darm den Aufbau verträgt.

Was	Dosierung	Wann	Hinweis
Laktobazillen-Probiotikum	mind. 10 Mrd. KBE	1× täglich, morgens nüchtern	Unverändert weiter.
L-Glutamin	5 g	1× täglich (morgens)	Reduziert von 2× auf 1×. Ab Woche 5 optional ausschleichen.
Bitterstoffe	15 Tropfen	vor jeder Hauptmahlzeit	Weiter.
Flohsamenschalen	½ TL → langsam auf 1 TL	1× täglich in 250 ml Wasser, 10 Min quellen, viel nachtrinken	LANGSAM steigern. Sanftes Präbiotikum, hält das Darmmilieu stabil.
Präbiotische Lebensmittel	kleine Mengen	über den Tag verteilt	Gekochte Zwiebel/Lauch, etwas Chicorée. Fermentiertes leicht steigern.

⚠ Selbstcheck: Nehmen Blähungen/Druck zu, sobald Sie Ballaststoffe oder Fermentiertes steigern – und bleibt das über mehrere Tage? Dann NICHT weiter steigern, Menge zurücknehmen. Bessert es sich rasch, war es nur zu schnell. Wird es trotz Zurücknehmen nicht besser, kann eine Fehlbesiedlung dahinterstecken – dann ist „mehr füttern“ falsch (siehe Ampel).

Woche 5–6 · Darmfreundliche Ernährung etablieren

Ziel: Vielfalt und Nahrung für die Bakterien fest in den Alltag bringen.

Was	Dosierung	Wann	Hinweis
Laktobazillen-Probiotikum	mind. 10 Mrd. KBE	1× täglich, morgens nüchtern	Weiter bis Ende Woche 8.
L-Glutamin	5 g	1× täglich → ausschleichen	Kann jetzt schrittweise beendet werden, bei Bedarf länger.
Bitterstoffe	15 Tropfen	vor jeder Hauptmahlzeit	Weiter, dauerhaft möglich.
Ernährungsvielfalt	Ziel ~30 versch. Pflanzen/Woche	täglich bunt	Gemüse, Hülsenfrüchte (verträglich steigern), Nüsse, Samen, Kräuter.
Resistente Stärke	kleine Portionen	als Beilage	Abgekühlte gekochte Kartoffeln/Reis/Nudeln – Futter für Butyratbildner.

Ergänzend: fermentierte Lebensmittel jetzt in etwas größeren Portionen. Knochenbrühe 1–2 Tassen/Woche für die Schleimhaut.

Woche 7–8 · Konsolidieren & auf Erhaltung umstellen

Ziel: das Erreichte stabilisieren und in einen dauerhaften Alltag überführen.

Was	Dosierung	Wann	Hinweis
Laktobazillen-Probiotikum	mind. 10 Mrd. KBE	1× täglich	8-Wochen-Kur abschließen. Danach Erhaltungsdosis oder Vielfalt über fermentierte Lebensmittel halten.
Bitterstoffe	15 Tropfen	vor Hauptmahlzeiten	Nach Bedarf weiter.
Ernährung als Basis	—	täglich	Vielfalt, fermentierte Lebensmittel, resistente Stärke – jetzt Gewohnheit, kein Programm mehr.
Schlaf & Stress	—	täglich	Ausreichend Schlaf und Stressabbau beeinflussen die Erholung der Darmflora messbar.

Standortbestimmung nach 8 Wochen: deutlich besser? → auf Erhaltung/Ernährung umstellen. Gleich geblieben oder schlimmer? → Ampel beachten und begleiten lassen.

✓ Über die 8 Wochen fördern	✗ Über die 8 Wochen meiden
Fermentiertes: Sauerkraut (roh), Kefir, Kimchi, Kombucha Viel buntes Gemüse & Kräuter (Vielfalt!) Resistente Stärke: abgekühlte Kartoffeln/Reis Gesunde Fette / Omega-3: Lachs, Leinöl, Walnüsse Knochenbrühe für die Darmschleimhaut Präbiotika langsam steigern: Flohsamen, Chicorée, Lauch	Zucker & Süßigkeiten (füttern die falschen Keime) Alkohol (reizt die Darmschleimhaut) Weißmehl-Produkte Fertiggerichte mit Zusatzstoffen Zu viel rotes Fleisch Zu große Ballaststoffmengen auf einmal (langsam!)

Ampel: Wann Selbsthilfe reicht – und wann nicht

GRÜN Selbsthilfe passt	Keine oder nur leichte Beschwerden, die nicht schlimmer werden. Leichte Blähungen der ersten Tage, die sich wieder legen. → Diesem Plan folgen.
GELB aufmerksam bleiben	Beschwerden nehmen zu, sobald Sie Ballaststoffe/Präbiotika/Fermentiertes steigern. → Menge zurücknehmen, langsamer. Bessert es sich in wenigen Tagen nicht, Richtung ROT denken.
ROT begleiten lassen	Beschwerden halten über ~2 Monate an oder werden schlimmer. Oder Ballaststoffe/Probiotika haben es deutlich verschlechtert (Hinweis auf Fehlbesiedlung). Oder starke Beschwerden, Blut im Stuhl, Fieber, Gewichtsverlust. → Nicht allein weitermachen, sondern abklären lassen.

Produktempfehlungen

Nur Vorschläge – Sie können diese Präparate auch in anderen Apotheken, Reformhäusern oder Online-Shops kaufen. Wichtig ist der Wirkstoff, nicht die Marke.

Was	Produktbeispiel	Wo erhältlich
Laktobazillen-Probiotikum	Optibac Every Day (L. rhamnosus GG + weitere)	Apotheke, Internet
	Omni Biotic 10 / Innovall Mikrobiotic	Apotheke, sunday-natural.de

L-Glutamin	Sunday Natural L-Glutamin Pulver 500 g, neutral	sunday-natural.de
	Now Foods L-Glutamine Powder	amazon, vitacost.com
Flohsamenschalen	Flohsamenschalen fein gemahlen (Bio)	Reformhaus, Apotheke
Omega-3	hochdosiertes Fischöl / Algenöl (EPA+DHA)	Apotheke, Internet
Bitterstoffe	Bittertropfen	Apotheke, Reformhaus
Saccharomyces boulardii (optional)	Perenterol 250 mg (rezeptfrei)	Jede Apotheke

Dieser Plan ersetzt keine ärztliche oder heilpraktische Behandlung. Er richtet sich an Menschen mit leichten, nicht zunehmenden Beschwerden in der Selbsthilfe-Phase. Bei Vorerkrankungen, Schwangerschaft, Immunschwäche oder starken/anhaltenden Beschwerden bitte begleiten lassen.

Harald Erb · Heilpraktiker & Osteopath · Metzger Str. 20, 10405 Berlin · info@harald-erb.de · +49 30 69 815 865