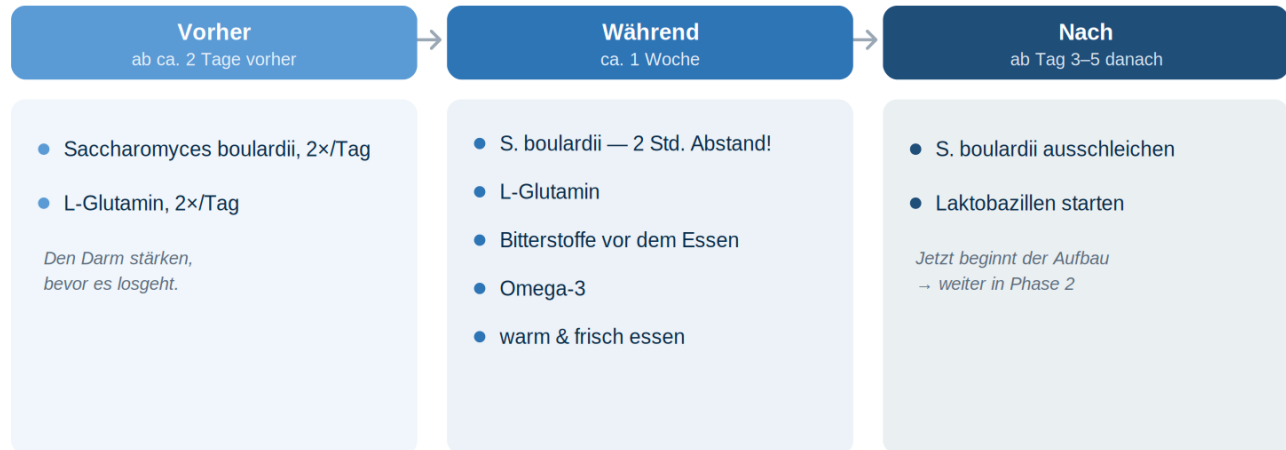


Antibiotika-Schutzprotokoll

So schützen Sie Ihren Darm rund um eine Antibiotika-Einnahme (z. B. vor OP, etc.)

Schutzprotokoll: die drei Phasen im Überblick



Phase 1 – Vor der Einnahme

Ab ca. 2 Tage vor der ersten Tablette

Was	Dosierung	Wann	Hinweis
Saccharomyces boulardii	250–500 mg	2× täglich – morgens + abends, zu einer Mahlzeit	Dieser Hefepilz ist antibiotika-resistent und schützt den Darm gezielt. Ab jetzt starten, nicht erst danach.
L-Glutamin	5 g (1 gehäufte TL Pulver)	2× täglich – morgens nüchtern + abends vor dem Schlafen	Nährt und schützt die Darmschleimhaut.

Phase 2 – Während der Antibiotika-Einnahme

Ca. 1 Woche (während der gesamten Einnahme)

Was	Dosierung	Wann	Hinweis
Saccharomyces boulardii	250–500 mg	2× täglich	⚠ Immer mind. 2 Stunden nach dem Antibiotikum einnehmen – nie gleichzeitig.
L-Glutamin	5 g	2× täglich – morgens nüchtern + abends	Schützt die Darmbarriere, während die Antibiotika wirken.
Bitterstoffe	15 Tropfen	Vor jeder Hauptmahlzeit	Unterstützen Pankreas und Peristaltik.
Omega-3	wie gewohnt	Zu einer Hauptmahlzeit	Wirkt entzündungsdämpfend.

✓ Empfohlen in dieser Woche

Einfach, warm, frisch zubereitet
Viel Flüssigkeit (mind. 2–2,5 L Wasser/Kräutertee)

✗ Vermeiden in dieser Woche

Kalter Reis, kalte Pasta, kalte Kartoffeln
Alkohol in dieser Woche

Phase 3 – Nach dem letzten Antibiotikum

Ab Tag 3–5 nach der letzten Einnahme

Was	Dosierung	Wann	Wie lange	Hinweis
Saccharomyces boulardii	250–500 mg	2× täglich	7 Tage nach letztem AB, dann absetzen	Ausschleichen, nicht abrupt absetzen.
Laktobazillen-Probiotikum (L. rhamnosus GG + L. plantarum)	mind. 10 Mrd. KBE	1× täglich morgens nüchtern	6–8 Wochen	Frühestens ab Tag 3 nach letztem AB starten – nicht früher.
L-Glutamin	5 g	2× täglich für 2 Wochen, dann 1×/Tag	Schrittweise ausschleichen	
Bitterstoffe	15 Tropfen	Vor jeder Hauptmahlzeit	Dauerhaft weiterführen	

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
Saccharomyces boulardii	Perenterol 250 mg (rezeptfrei)	Jede Apotheke
	Sunday Natural Saccharomyces boulardii	sunday-natural.de
Laktobazillen-Probiotikum	Optibac Every Day (L. rhamnosus GG + weitere)	Apotheke, Internet
L-Glutamin	Sunday Natural L-Glutamin Pulver 500 g, neutral	sunday-natural.de
	Now Foods L-Glutamine Powder	amazon, vitacost.com

Dieser Plan ersetzt keine ärztliche oder heilpraktische Behandlung. Bei Vorerkrankungen, Schwangerschaft, Immunschwäche oder gleichzeitiger Einnahme weiterer Medikamente sprechen Sie die Präparate vorher kurz mit Arzt, Apotheke oder Heilpraktiker ab.

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