

## Darm: Aufbau bei Antibiotika-Einnahme

(Therapie-Schema nach Dr. med. Heinz Lüscher / für Erwachsene mit 60 - 80 kg Körpergewicht / Dosierung pro Tag)

Dieses Schema ist als erste Annäherung zu verstehen. Es muss im Fachgespräch individuell an die Betroffenen und ihre Situation angepasst werden.

1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	Hinweise zur Einnahme
Neovital (5 ml)										Ausserhalb der Mahlzeiten mit 2 dl Wasser (z.B. 10 h OHNE Znüni)
Probiotika & evtl. Präbiotika (z.B. EM Multi ferment 20 ml und evtl. Probiotic Vida 3 g)										Morgens nüchtern; mind. 15 (besser 30) min vor dem Frühstück

Das Mikrobiom wird weniger geschädigt, wenn die Einnahme von Probiotika und Präbiotika bereits **vor** und auch **während** der Antibiotika-Einnahme-Phase erfolgt!  
(Abstand zur Antibiotika-Einnahme: 2-3 Stunden; je länger desto besser)