



Praxisbeispiele zur Probiotika-Auswahl

Die folgenden Beispiele zeigen, wie die Regeln aus Infoblatt 1 praktisch angewendet werden. Entscheidend ist nicht, möglichst viele Produkte zu vergleichen, sondern die im Befund auffälligen funktionellen Achsen zu erkennen und anschließend gezielt nach einer gemeinsamen Abdeckung in der Probiotika-Tabelle zu suchen.

1. Vom Befund zur relevanten Achse

GRUNDPRINZIP

Nur die tatsächlich auffälligen Befundachsen werden in der Probiotika-Tabelle betrachtet.

VOM BEFUND ZUR PROBIOTIKA-AUSWAHL

1. Mikrobiom

Befundübersicht – Mikrobiom

Ergebnisse und Therapieoptionen im Überblick

Dysbiose-Index 16

0 5 10 15 20 25 30

pH-Wert ↑

Enterotyp 3

Artenvielfalt (Diversität) ●

Ratio Firmicutes/Bacteroidetes ↑

Butyratbildende Bakterien ↓

Mucusbildung (A. muciniphila) ↓

Schleimhautintegrität (F. prausnitzii) ↓

Milieustabilisierende Bakterien ●

Immunogen wirkende Bakterien ●

Clostridien-Gesamtkeimzahl ●

Clostridien Cluster I ●

Fusobakterien ●

H2S-Bildende Bakterien (SRB) ↑

Potentiell-pathogene Erreger ●

Candida (fakultativ pathogen) ●

Oxalatabbauende Bakterien ●

Auffällige Befunde → In der Probiotika-Tabelle suchen

Im Befund auffällig	In der Probiotika-Tabelle suchen
pH-Wert	→ Milieu
Diversität (Artenvielfalt)	→ Diversität
Butyratbildende Bakterien ↓	→ Butyratbildung
Schleimhautintegrität • A. muciniphila ↓ • F. prausnitzii ↓ • Zonulin ↑	→ Leaky Gut
Entzündung • F. prausnitzii ↓ • α1-Antitrypsin ↑ • Calprotectin ↑	→ Entzündung
Clostridien Cluster I / PO / PPO ↑	→ C. difficile / PO / PPO
Candida ↑	→ Candida

! Ist einer dieser Parameter auffällig? → Suchen Sie in der Probiotika-Tabelle die gleiche Zeile und wählen Sie ein Präparat mit starker Wirkung.

VOM BEFUND ZUR PROBIOTIKA-AUSWAHL

2. Metabolom

Befundübersicht – Metabolom

Reizdarmrelevante Metabolite

Histamin ●

Tryptophan ●

Serotonin ↓

GABA ↓

Aminosäuren (Vorstufen)

Tryptophan ●

Tyrosin ●

Phenylalanin ●

Toxine

Toxine ↑

AHR-Agonisten

AHR-Agonisten ↓

Gallensäuren (GS)

Konjugierte / freie GS ●

Desoxycholsäure (DCA) ●

Zytotoxische / protektive GS ●

Gesamt GS ●

Auffällige Befunde → In der Probiotika-Tabelle suchen

Im Befund auffällig	In der Probiotika-Tabelle suchen
Histamin (auffällig)	→ Histamin
Serotonin ↓ GABA ↓	→ Neurotransmitter
Toxine (p-Cresol / Indoxylsulfat ↑)	→ Toxine: p-Cresol / IS
AhR-Agonisten ↓	→ AhR-Agonisten

! Ist einer dieser Parameter auffällig? → Suchen Sie in der Probiotika-Tabelle die gleiche Zeile und wählen Sie ein Präparat mit starker Wirkung.

Die grafische Befundzusammenfassung dient als schneller Navigator. Sie zeigt die relevanten Veränderungen bereits komprimiert an. Diese werden den entsprechenden Zeilen der Probiotika-Tabelle zugeordnet – beispielsweise pH-Wert dem Milieu, Leaky Gut der Barriereachse oder p-Cresol/Indoxylsulfat der Toxinachse.

Wichtig: Sie müssen nicht den gesamten Befund erneut interpretieren. Für die Produktauswahl werden nur die tatsächlich auffälligen Achsen betrachtet. Dadurch bleibt die Anwendung der Tabelle trotz der zusätzlichen funktionellen Informationen übersichtlich.

So lesen Sie die Beispiele

1 Befund

2 Achse

3 Tabelle

4 Entscheidung

Praxisbeispiel 1 – Eine Produktgruppe reicht

2. Eine Produktgruppe deckt die relevanten Achsen ab

REGEL 1

Sind alle relevanten Hauptachsen innerhalb einer Produktgruppe ausreichend abgedeckt, ist kein zusätzliches Probiotikum erforderlich.

PRAXISBEISPIEL: VOM BEFUND ZUR PASSENDEN PRODUKTGRUPPE

1 AUFFÄLLIGKEITEN BEIM BEISPIELPATIENTEN

pH-Wert erhöht ↑

Entzündung ↑

- F. praenitzi ↓
- α1-Antitrypsin ↑
- Calprotectin ↑

Leaky Gut /
Barrierestörung ↑

Toxine erhöht ↑

- p-Cresol ↑
- Indoxylsulfat ↑

2. In der vollständigen ORIGINAL-Probiotika-Tabelle suchen

Probiotika Indikationen	OB 6 AB Select Lb Premium BG Basic VSL#3	BG MetaB Plus BG Long Vital	OB SR-9 BG Stress AB Compens Lb Forte	OB Detox light SAH Hista-Care AB Compens BG Stress	OB Power BG SR&C AB Relief KJ Immun	OB 10 BG SR&C AB Akut Lb AAD	SAH Hista-Care AB Sensitive VP Biot Sensitiv	OB SR-9 BG Stress Lb Forte	BG SR&C BG Stress BG Long Vital
Säuglinge (0-1)	s.u.								
Kinder	s.u.								
Erwachsene	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Senioren	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Milieu (pH+)	+++++	+++	+++	+++	+	+++	+++	+++	+++
Diversität	+	++	+	+	+	+	++	++	+++
Butyratbild. (indirekt)	+	++++	+			+			
Entzündung	+++	+++	+++++	+++	++	++	+++	+++	+++
Leaky Gut	+++	+++	+++	+++++	+	+++	+++	+++	+++
Immunmodulation	++	+++	++	++	+++++	++	++		+++
C. difficile, PO, PPO	++	++	+	+	++	+++++	++		+++
Candida	+	+	+	+	+++				+
Histamin							+++++		
Neurotransmitter							+++	+++++	++
Toxine: p-Cresol, IS		+							+++++
AhR-Agonisten									+++++

+++++ = Hauptindikation | +++ = starke Wirkung | ++ = mittlere Wirkung | + = geringer Effekt | ohne Effekt

Gemeinsame Schnittmenge: **BG SR&C · BG Stress · BG Long Vital**

Im Beispiel sind pH-Wert, Entzündung, Leaky Gut, Butyratbildung und Toxine auffällig. In der Tabelle werden deshalb genau diese Achsen betrachtet. Die gemeinsame Schnittmenge führt zur Produktgruppe BG SR&C · BG Stress · BG Long Vital.

Die Gruppe ist ausreichend, weil die für diesen Patienten relevanten Achsen gemeinsam gut abgedeckt werden. Innerhalb der Gruppe kann anschließend das Präparat gewählt werden, das aufgrund der Klinik und zusätzlicher Schwerpunkte am besten passt. Einzelne Produkte können auf bestimmten Achsen stärker wirken als der angegebene Gruppenwert.

Merke: Zuerst die passende Produktgruppe finden – danach innerhalb der Gruppe das individuell passendste Präparat auswählen.

Praxisbeispiel 2 – Gemeinsame Schnittmenge und Alternative bei Butyratmangel

3. Nicht die stärkste Einzelwirkung, sondern die Gesamtabdeckung zählt

REGEL 1

Entscheidend ist die Produktgruppe, die alle relevanten Achsen gemeinsam am besten abdeckt.

PRAXISBEISPIEL : VOM BEFUND ZUR PROBIOTIKA-AUSWAHL

BEISPIELPATIENT: pH-WERT ↑, ENTZÜNDUNG ↑, LEAKY GUT ↑, BUTYRAT (INDIREKT) VERMINDERT ↓

1 AUFFÄLLIGKEITEN BEIM BEISPIELPATIENTEN

- pH-Wert erhöht ↑
- Entzündung ↑
 - F. prausnitzii ↓
 - α1-Antitrypsin ↑
 - Calprotectin ↑
- Leaky Gut / Barrierestörung ↑
- Butyratbildung (indirekt) vermindert ↓

2 RELEVANTE AXEN IDENTIFIZIEREN

- Milieu (pH+) →
- Entzündung →
- Leaky Gut →
- Butyratbildung (indirekt) →

3 IN DER ORIGINAL-PROBIOTIKA-TABELLE SUCHEN

Probiotika Indikationen	OB 6 AB Select Lb Premium BG Basic VSL#3	BG MetaB Plus BG Long Vital	OB SR-9 BG Stress AB Compens Lb Forte	OB Hetox light SAH Hista-Care AB Compens BG Stress	OB Power BG SR&C AB Relief KJ Immun	OB 10 BG SR&C AB Akut Lb AAD	SAH Hista-Care AB Sensitive VP Biot Sensitiv	OB SR-9 BG Stress Lb Forte	BG SR&C BG Stress BG Long Vital
Säuglinge (0-1)	s.u.								
Kinder	s.u.								
Erwachsene	++++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Senioren	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Milieu (pH+)	+++++	+++	+++	+++	+	+++	+++	+++	+++
Diversität	+	++	+	+	+	+	++	++	+++
Butyratbild. (indirekt)	+	+++++	+			+			
Entzündung	+++	+++	+++++	+++	++	++	+++	+++	+++
Leaky Gut	+++	+++	+++	+++++	+	+++	+++	+++	+++
Immunmodulation	++	+++	++	++	+++++	++	++		+++
C. difficile, PO, PPO	++	++	+	+	++	+++++	++		+++
Candida	+	+	+	+	+++				+
Histamin							+++++		
Neurotransmitter							+++	+++++	++
Toxine: p-Cresol, IS		+							+++++
AhR-Agonisten									+++++

+++++ = Hauptindikation | ++++ = starke Wirkung | +++ = mittlere Wirkung | ++ = geringer Effekt | + = ohne Effekt

4 GEMEINSAME SCHNITTMENGE – PASSENDE PRODUKTGRUPPE

Gemeinsame maximale Schnittmenge:
BG MetaB Plus, BG Long Vital
Grund: indirekte Butyratbildung und in allen anderen Indikationen mindestens +++

Alternativ:
Präbiotika zur Förderung der Butyratbildung

DIE NEUE VORGEHENSWEISE:
Erst die relevanten Achsen identifizieren – dann die Produktgruppe mit der besten gemeinsamen Abdeckung wählen.

4 Auffälligkeiten → 4 relevante Achsen → 1 passende Produktgruppe

Bei pH ↑, Entzündung ↑, Leaky Gut ↑ und verminderter Butyratbildung ergibt sich als maximale gemeinsame Schnittmenge **BG MetaB Plus / BG Long Vital**. Diese Produktgruppe deckt die relevanten Hauptachsen gemeinsam gut ab.

Dieses Beispiel zeigt einen wichtigen Grundgedanken der Tabelle: Ein Präparat kann auf einer einzelnen Achse besonders stark sein und trotzdem insgesamt weniger gut passen. Für die Therapie ist die gemeinsame Abdeckung der beim Patienten tatsächlich auffälligen Achsen entscheidend.

Die Auswahl wird dadurch indikationsspezifischer. Statt ein vermeintliches Allround-Probiotikum zu wählen, wird gezielt das Wirkprofil gesucht, das zur individuellen Befundkonstellation passt.

Alternative bei verminderter Butyratbildung: Wenn die übrigen Hauptachsen bereits ausreichend abgedeckt sind, muss die Butyratachse nicht zwingend durch ein weiteres Probiotikum optimiert werden. Ein geeignetes Präbiotikum kann gezielt die vorhandenen butyratbildenden Bakterien und damit die endogene Butyratproduktion fördern.

Praxisbeispiel 3 – Ein Probiotikum reicht nicht aus

4. Zwei komplementäre Probiotika

REGEL 2

Deckt keine Produktgruppe alle relevanten Hauptachsen ausreichend ab, wird ein zweites Probiotikum gezielt ergänzt.

PRAXISBEISPIEL: pH ↑ • LEAKY GUT ↑ • CANDIDA ↑

1 AUFFÄLLIGKEITEN BEIM PATIENTEN		2 IN DER ORIGINAL-PROBIOTIKA-TABELLE SUCHEN									
		Probiotika Indikationen	OB 6 AB Select Lb Premium BG Basic VSL#3	BG MetaB Plus BG Long Vital	OB SR-9 BG Stress AB Compens Lb Forte	OB Hetox light SAH Hista-Care AB Compens BG Stress	OB Power BG SR&C AB Relief KJ Immun	OB 10 BG SR&C AB Akut Lb AAD	SAH Hista-Care AB Sensitive VP Biot Sensitiv	OB SR-9 BG Stress Lb Forte	BG SR&C BG Stress BG Long Vital
↑ pH-Wert erhöht	→ Milieu (pH+)	Säuglinge (0-1)	s.u.								
		Kinder	s.u.								
		Erwachsene	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
		Senioren	++	++	++	++	++	++	++	++	++
↑ Leaky Gut / Barrierestörung	→ Leaky Gut	Milieu (pH+)	+++++	+++	+++	+++	+	+++	+++	+++	+++
		Diversität	+	++	+	+	+	+	++	++	+++
		Butyratbild. (indirekt)	+	++++	+			+			
		Entzündung	+++	+++	+++++	+++	++	++	+++	+++	+++
		Leaky Gut	+++	+++	+++	+++++	+	+++	+++	+++	+++
		Immunmodulation	++	+++	++	++	+++++	++	++		+++
		C. difficile, PO, PPO	++	++	+	+	++	+++++	++		+++
↑ Candida	→ Candida	Candida	+	+	+	+	+++				+
		Histamin							+++++		
		Neurotransmitter							+++	+++++	++
		Toxine: p-Cresol, IS		+							+++++
		AhR-Agonisten									+++++

+++++ = Hauptindikation | +++ = starke Wirkung | ++ = mittlere Wirkung | + = geringer Effekt | (leer) = ohne Effekt



Kein einzelnes Probiotikum deckt alle 3 Achsen ausreichend ab.

→ 2 komplementäre Probiotika auswählen

Bei pH ↑, Leaky Gut ↑ und Candida ↑ findet sich kein einzelnes Probiotikum, das alle drei Achsen ausreichend stark abdeckt. Deshalb werden zwei Präparate ausgewählt, deren Wirkprofile sich sinnvoll ergänzen.

Das Ziel ist nicht, möglichst viele Probiotika einzusetzen. Das zweite Präparat wird nur deshalb ergänzt, weil eine relevante Achse durch das erste Präparat nicht ausreichend erfasst wird.

Zwei mögliche Anwendungsformen

ZEITVERSETZT
z. B. Präparat 1 morgens
Präparat 2 abends

SEQUENZIELL
z. B. Präparat 1 Woche 1-4
Präparat 2 Woche 5-12

Welche Variante sinnvoller ist, richtet sich nach Befund, Symptomatik, Verträglichkeit und therapeutischem Schwerpunkt.

Praxisbeispiel 4 – Ausnahme verminderte Diversität

5. Nicht jede schwächer abgedeckte Achse braucht ein zweites Probiotikum

REGEL 3

Sind die Hauptachsen ausreichend abgedeckt und nur die Diversität schwächer erfasst, kann gezielt präbiotisch ergänzt werden.

PRAXISBEISPIEL: pH ↑ • LEAKY GUT ↑ • DIVERSITÄT ↓ • NEUROTRANSMITTER ↓ (Serotonin, GABA)

1 AUFFÄLLIGKEITEN BEIM PATIENTEN		2 IN DER ORIGINAL-PROBIOTIKA-TABELLE SUCHEN									
		Probiotika Indikationen	OB 6 AB Select Lb Premium BG Basic VSL#3	BG MetaB Plus BG Long Vital	OB SR-9 BG Stress AB Compens Lb Forte	OB Hetox light SAH Hista-Care AB Compens BG Stress	OB Power BG SR&C AB Relief KJ Immun	OB 10 BG SR&C AB Akut Lb AAD	SAH Hista-Care AB Sensitive VP Biot Sensitiv	OB SR-9 BG Stress Lb Forte	BG SR&C BG Stress BG Long Vital
↑ pH-Wert erhöht	→ Milieu (pH+)	Säuglinge (0-1)	s.u.								
		Kinder	s.u.								
↑ Leaky Gut / Barriere-störung	→ Leaky Gut	Erwachsene	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
		Senioren	++	++	++	++	++	++	++	++	++
↓ Diversität verringert	→ Diversität	Milieu (pH+)	++++	+++	+++	+++	+	+++	+++	+++	+++
		Leaky Gut	+++	+++	+++	++++	+	+++	+++	+++	+++
↓ Neurotransmitter (Serotonin, GABA) verringert	→ Neurotransmitter	Diversität	+	++	+	+	+	+	++	++	+++
		Butyratbild. (indirekt)	+	++++							
		Entzündung	+++	+++	++++	+++	++	++	+++	+++	+++
		Immunmodulation	++	+++	++	++	++++	++	++	++	+++
		C. difficile, PO, PPO	++	+++	+	+	++	++++	++	+	+++
		Candida	+	+	+	+	+++				+
		Histamin							++++		
		Neurotransmitter							+++	++++	++
		Toxine: p-Cresol, IS		+						++++	++++
		AhR-Agonisten									++++

++++ = Hauptindikation | +++ = starke Wirkung | ++ = mittlere Wirkung | + = geringer Effekt | () = ohne Effekt



Ein Probiotikum deckt die relevanten Hauptachsen (pH+, Leaky Gut, Neurotransmitter) ausreichend ab.

→ Diversität gezielt durch ein Präbiotikum ergänzen

Die Neurotransmitter-Gruppe deckt im Beispiel die Hauptachsen pH+, Leaky Gut und Neurotransmitter ausreichend ab. Die Diversität erreicht nur ++ und liegt damit unter der üblichen Orientierung von +++.

Trotzdem ist kein zweites Probiotikum erforderlich. Die Diversität wird wesentlich durch Ernährung und das verfügbare Substratangebot geprägt und kann deshalb gezielt durch ein geeignetes Präbiotikum unterstützt werden.

Dasselbe Prinzip kann bei einer unzureichend abgedeckten Butyratbildung gelten: Statt automatisch ein weiteres Probiotikum einzusetzen, kann die mikrobielle Butyratproduktion gezielt über geeignete Präbiotika gefördert werden.

Die Entscheidungslogik auf einen Blick

Drei praktische Entscheidungswege

1 PROBIOTIKUM	Alle relevanten Hauptachsen sind ausreichend abgedeckt (Orientierung: $\geq +++$). → Ein Präparat aus der passenden Produktgruppe reicht in der Regel aus.
2 PROBIOTIKA	Mindestens eine relevante Hauptachse bleibt durch das erste Präparat unzureichend abgedeckt. → Ein komplementäres zweites Probiotikum ergänzt gezielt die fehlende Wirkung.
PROBIOTIKUM + PRÄBIOTIKUM	Nur Diversität und/oder Butyratbildung sind unzureichend abgedeckt. → Häufig reicht die gezielte Unterstützung durch ein geeignetes Präbiotikum.

Die Beispiele sollen nicht dazu führen, die Therapie komplizierter zu machen. Sie zeigen vielmehr, wie die zusätzliche Achsenlogik genutzt werden kann, wenn eine stärkere Individualisierung gewünscht ist.

Merksatz: So wenig Präparate wie möglich – aber so viele therapeutische Achsen wie nötig gezielt abdecken.

Wer die detaillierte Auswahl nicht selbst durchführen möchte, kann weiterhin das personalisierte therapeutische Flussdiagramm am Anfang des Therapieteils nutzen. Dort sind bereits Pro- und Präbiotika für die vier wichtigsten Befundachsen eingetragen. Die Tabellen ermöglichen darüber hinaus eine weitergehende Individualisierung.