



Probiotika bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen

Die Auswahl eines Probiotikums im Kindesalter sollte zwei Dinge berücksichtigen: das Alter des Kindes und die konkrete therapeutische Indikation. Je jünger das Kind ist, desto stärker steht die altersgerechte Auswahl im Vordergrund. Mit zunehmendem Alter gewinnt dagegen das funktionelle Wirkprofil des Präparates an Bedeutung.

Das Grundprinzip

Je jünger das Kind, desto stärker bestimmt das Alter die Auswahl. Je älter das Kind und je spezifischer der Befund, desto stärker bestimmt die funktionelle Indikation die Auswahl.

0-1 Jahr	Säuglingstabelle	Konsequent altersbezogen auswählen. Im Vordergrund stehen Mikrobiomreifung, frühe Dysbiose, 3-Monats-Koliken, Atopie-/Allergierisiko, Barriere und Immunreifung.
1-3 Jahre	Kleinkindertabelle	Weiterhin primär altersbezogen auswählen. Häufige Schwerpunkte sind Darmflora- und Milieustabilisierung, Infektanfälligkeit, Immununterstützung, Atopie und Barriere.
4-12 Jahre	Zuerst Kindertabelle	Die Tabelle dient als praktikable Vorauswahl. Reicht sie für eine spezifische Befundachse nicht aus, kann ergänzend die Erwachsenen-Tabelle genutzt werden – sofern Präparat und Dosierung altersgeeignet sind.
ab 13 Jahren	Jugendlichtabelle als Orientierung	Die Auswahl nähert sich zunehmend der Erwachsenenlogik an. Bei spezifischen Befundachsen kann direkt die funktionelle Erwachsenen-Tabelle ergänzend herangezogen werden.

Warum die Tabellen keine starren Altersgrenzen sind

Die Altersgruppen sollen die Auswahl vereinfachen, nicht einschränken. Besonders bei Säuglingen und Kleinkindern ist die altersbezogene Vorauswahl wichtig. Ab dem Schulalter können jedoch zunehmend spezifische funktionelle Befundachsen entscheidend werden.

Ein älteres Kind mit einer ausgeprägten Histamin-, Neurotransmitter-, Toxin- oder anderen speziellen Achse benötigt nicht zwingend ein klassisches „Kinderprobiotikum“. Wenn die Kindertabelle diese Achse nicht ausreichend abdeckt, kann ein geeignetes Präparat aus der Erwachsenen-Tabelle funktionell die bessere Wahl sein. Voraussetzung sind eine altersgerechte Zusammensetzung, Darreichungsform und Dosierung.

Die Kindertabellen sind eine altersbezogene, funktionell charakterisierte Vorauswahl – keine abschließende Liste aller einsetzbaren Probiotika.

So arbeiten Sie mit den Kindertabellen

Die Kindertabellen folgen derselben Grundlogik wie die Erwachsenen-Tabelle: Nicht das vermeintlich „beste“ Probiotikum wird gesucht, sondern das Präparat, dessen funktionelles Profil am besten zu Alter, Befund und klinischer Fragestellung passt.

Wie ist die Tabelle zu lesen?

Jede Zeile steht für ein Probiotikum. Die funktionellen Spalten zeigen, wie stark das jeweilige Präparat die Bereiche Milieu, Entzündung, Butyratbildung, Leaky Gut, Immundefizienz, C. difficile/pathogene Keime (PO), Candida und – bei älteren Kindern – Histamin abdeckt.

Die Pluszeichen dienen als funktionelle Orientierung: Je mehr +, desto stärker ist die Zuordnung zur jeweiligen Achse. Unter „Primärer Einsatz“ stehen die Situationen, für die das Präparat besonders charakteristisch erscheint; „Weitere Einsatzbereiche“ zeigen zusätzliche sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten.

Die **Tabellen sind keine Ranglisten**. Mehrere Präparate können für dieselbe Situation geeignet sein. Entscheidend ist die Kombination aus Alter, auffälligen Befundachsen, Beschwerden und dem funktionellen Gesamtprofil des Präparates.

So wählen Sie ein Probiotikum aus

1. Altersgruppe festlegen	Beginnen Sie mit der zum Alter passenden Tabelle. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist diese altersbezogene Vorauswahl besonders wichtig.
2. Relevante Achsen und Indikationen bestimmen	Nutzen Sie Befund, Beschwerden und Anamnese. Betrachten Sie anschließend nur die Spalten und Einsatzbereiche, die für das Kind tatsächlich relevant sind.
3. Passendes Wirkprofil suchen	Bevorzugen Sie ein Präparat, das die relevanten Achsen möglichst stark und gemeinsam abdeckt. Eine einzelne sehr starke Bewertung ist weniger wichtig als ein zur gesamten Befundkonstellation passendes Profil.
4. Primären Einsatz und weitere Einsatzbereiche prüfen	Der primäre Einsatz hilft bei der ersten Orientierung. Die weiteren Einsatzbereiche zeigen, ob das Präparat zusätzliche beim Kind vorhandene Probleme sinnvoll mit abdecken kann.
5. Ab 4 Jahren bei Bedarf die Erwachsenen-Tabelle ergänzen	Reicht die altersbezogene Vorauswahl für eine klinisch wichtige Achse nicht aus, kann ein geeignetes Erwachsenenpräparat funktionell besser passen. Voraussetzung sind Altersgeeignetheit, passende Darreichungsform und Dosierung.

Wann reicht die Kindertabelle – Wann sollte erweitert werden?

Bei 0–1 und 1–3 Jahren bleibt die jeweilige Alterstabelle die zentrale Auswahlgrundlage. Bei 4–12 Jahren sollte zunächst ebenfalls mit der Kindertabelle gearbeitet werden. Erst wenn eine relevante spezielle Achse dort nicht ausreichend abgebildet wird, wird die Erwachsenen-Tabelle ergänzend herangezogen.

Bei Jugendlichen ab 13 Jahren kann die Auswahl zunehmend nach denselben funktionellen Kriterien wie bei Erwachsenen erfolgen. Die Jugendlichtentabelle bleibt eine schnelle Vorauswahl; bei differenzierten Mikrobiom- oder Metabolombefunden kann die Erwachsenen-Tabelle früher in die Entscheidung einbezogen werden.

Merksatz: Erst altersgerecht vorauswählen – dann nach Befund und Indikation individualisieren. Je älter das Kind, desto stärker darf die funktionelle Achsenlogik der Erwachsenen-Tabelle genutzt werden.

Säuglinge 0-1 Jahr – altersbezogene Auswahl

Bei Säuglingen sollte grundsätzlich die Säuglingstabelle verwendet werden. In dieser frühen Lebensphase befinden sich Mikrobiom, Darmbarriere und Immunsystem noch in einer ausgeprägten Reifungsphase. Die Tabelle stellt deshalb eine Auswahl wichtiger Präparate zusammen und charakterisiert sie anhand typischer frühkindlicher Einsatzbereiche.

0 – 1 Jahr: Die Säuglingstabelle ist die primäre Auswahlenebene. Die Erwachsenen-Tabelle ist hier keine reguläre Auswahlentabelle.

Produkt	Milieu	Entzündung	Butyrat	Leaky Gut	Immun	C. diff, PO	Candida	Primärer Einsatz	Weitere Einsatzbereiche
Arktibiotic Start	+	+	(+)	+	+++	+	(+)	Darmfloraaufbau Milieustabilisierung	Atopie Neurodermitis Immununterstützung
BactoGena Start	+++	+	+	++++	++++	+	+	Mikrobiomreifung Frühe Dysbiose	3-Monats-Koliken Atopie-/Allergierisiko Barriereunterstützung Immununterstützung
BioGaia Protectis Baby Drops	+++	+	(+)	+	++++	+	(+)	3-Monats-Koliken Mikrobiomstabilisierung	Frühe Dysbiose Mikrobiomreifung
OMNI-BiOTiC Panda	+++	+++	(+)	++++	++++	+	+	Mikrobiomreifung Atopie-/Allergierisiko	3-Monats-Koliken Barriereunterstützung Immununterstützung
OMNI-BiOTiC Panda Drops	+++	+++	(+)	++++	++++	+	+	Mikrobiomreifung Atopie-/Allergierisiko	3-Monats-Koliken Barriereunterstützung Immununterstützung
Microbiol Kind Platinum Tropfen	+++	+	(+)	+++	++++	+++	(+)	Darmfloraaufbau Immununterstützung	Infektanfälligkeit Barriereunterstützung Frühe Dysbiose
Microbiol Kind Tropfen	+	+	(+)	+	+++	+	(+)	Darmfloraaufbau Milieustabilisierung	Immununterstützung Leichte Dysbiose

Lesetipp: Orientieren Sie sich zunächst am primären Einsatzbereich und prüfen Sie anschließend, welches Präparat die beim Säugling relevanten funktionellen Achsen am besten ergänzt. Mehrere Präparate können für dieselbe Situation geeignet sein.

Kleinkinder 1-3 Jahre – weiterhin primär altersbezogen

Auch bei Kleinkindern bleibt die altersgerechte Vorauswahl wichtig. Im Vergleich zum Säuglingsalter verschieben sich die Schwerpunkte zunehmend in Richtung Milieustabilisierung, Infektanfälligkeit, Immununterstützung, Dysbiose, Atopie und Barrierefunktion.

1-3 Jahre: Zunächst die Kleinkindertabelle nutzen. Sie bietet eine überschaubare Auswahl für die häufigsten Fragestellungen dieser Altersgruppe.

Produkt	Milieu	Entzündung	Butyrat	Leaky Gut	Immun	C. diff, PO	Candida	Primärer Einsatz	Weitere Einsatzbereiche
Arktibiotic Start	+	+	(+)	+	+++	+	(+)	Darmfloraaufbau Milieustabilisierung	Atopie Neurodermitis Immununterstützung Leichte Dysbiose
BactoGena Kids	+++	+++	+	++++	++++	+++	+	Mikrobiomstabilisierung Immununterstützung Infektanfälligkeit / rezidivierende KITA-Infekte	Darmfloraaufbau Barriereunterstützung Atopieneigung
BioGaia Protectis Baby Drops	+++	+	(+)	+	++++	+	(+)	Funktionelle Darmbeschwerden Mikrobiomstabilisierung	Darmfloraaufbau Immununterstützung
Lactobact Junior	+	+	(+)	+	+++	+	+	Darmfloraaufbau Dysbiose	Infektanfälligkeit Barriereunterstützung
OMNI-BiOTiC Panda	+++	+++	(+)	++++	++++	+	+	Mikrobiomstabilisierung Milieustabilisierung Atopie-/Allergieneigung	Immununterstützung Barriereunterstützung
Microbiol Kind Platinum Tropfen	+++	+	(+)	+++	++++	+++	(+)	Infektanfälligkeit Immununterstützung	Darmfloraaufbau Barriereunterstützung
Microbiol Kind Tropfen	+	+	(+)	+	+++	+	(+)	Darmfloraaufbau Milieustabilisierung	Leichte Dysbiose Immununterstützung

Die Tabelle soll die Auswahl vereinfachen. Sie ist keine Rangliste: Entscheidend ist, welches Wirkprofil zur konkreten Situation des Kindes passt.

Kinder 4-12 Jahre – Vorauswahl plus funktionelle Erweiterung

Ab etwa 4 Jahren wird die reine Alterszuordnung zunehmend weniger wichtig. Die Kindertabelle bleibt die erste, einfach zu nutzende Orientierung und deckt viele häufige Situationen wie Infektanfälligkeit, Dysbiose, Reizdarm, Stress, Histaminsensitivität sowie Barriere- und entzündliche Darmprobleme ab.

4 - 12 Jahre: Zuerst die Kindertabelle. Bei einer speziellen oder nicht ausreichend abgedeckten Befundachse zusätzlich die Erwachsenen-Tabelle prüfen.

Produkt	Milieu	Entzündung	Butyrat	Leaky Gut	Immun	C. diff, PO	Candida	Histamin	Primärer Einsatz	Weitere Einsatzbereiche
Arktibiotic Sensitive	+++	+	(+)	+++	+	+	+	++++	Histaminsensitivität Empfindlicher Darm	Reizdarm Barriereunterstützung
BactoGena Kids	+++	+++	+	+++	+++	+++	+	+++	Infektanfälligkeit Rezidivierende Infekte	Atopie Darmflora- und Barrierestabilisierung
BactoGena Stress	+++	+++	+	+++	+++	+	+	+++	Reizdarm Stressassoziierte Darmbeschwerden	Histaminsensitivität Entzündliche / barriereassoziierte Darmbeschwerden
OMNI-BiOTIC SR-9	+	+	(+)	+++	+	(+)	(+)	(+)	Stress Darm-Hirn-Achse	Reizdarm Stressassoziierte Darmbeschwerden
SAH Hista-Care	+++	+++	(+)	+++	+++	+++	+	+++	Histaminintoleranz Histaminsensitivität	Reizdarm Barriereunterstützung Atopie
VSL#3	+++	+++	+	+++	+++	+++	+	+	Ausgeprägte Dysbiose Entzündliche Darmproblematik	Reizdarm Barriereunterstützung Postinfektiöse Dysbiose

Wann zur Erwachsenen-Tabelle wechseln? Wenn eine klinisch wichtige Achse durch die hier aufgeführten Präparate nicht ausreichend abgedeckt wird. Dann steht die funktionelle Eignung stärker im Vordergrund als die Bezeichnung „Kinder-“ oder „Erwachsenenprobiotikum“.

Dabei müssen Zusammensetzung, Darreichungsform und Dosierung für das jeweilige Alter geeignet sein. Die Erwachsenen-Tabelle erweitert also die Auswahl – sie ersetzt die Kindertabelle nicht.

Jugendliche ab 13 Jahren – zunehmend funktionell wie bei Erwachsenen

Bei Jugendlichen nähert sich die Auswahl zunehmend der Erwachsenenlogik an. Die Jugendlichtentabelle bietet eine schnelle Vorauswahl für häufige Themen wie Stress, Darm-Hirn-Achse, Reizdarm und Histaminproblematik.

Ab 13 Jahren: Jugendlichtentabelle als Orientierung - bei spezifischen Befundachsen zunehmend nach der funktionellen Erwachsenen-Tabelle auswählen.

Produkt	Milieu	Entzündung	Butyrat	Leaky Gut	Immun	C. diff, PO	Candida	Histamin	Primärer Einsatz	Weitere Einsatzbereiche
Arktibiotic Axis	+	+	-	+	+	(+)	(+)	(+)	Stress Darm-Hirn-Achse	Funktionelle Darmbeschwerden
Arktibiotic Sensitive	+++	+	(+)	+++	+	+	+	+++	Histaminsensitivität Empfindlicher Darm	Reizdarm Barriereunterstützung
BactoGena Stress	+++	+++	+	+++	+++	+	+	+++	Stress Darm-Hirn-Achse und Reizdarm	Histaminsensitivität Entzündliche / barriereassoziierte Darmbeschwerden
OMNI-BiOTiC SR-9	+	+	(+)	+++	+	(+)	(+)	(+)	Stress Darm-Hirn-Achse	Reizdarm
SAH Hista-Care	+++	+++	(+)	+++	+++	+++	+	+++	Histaminintoleranz Histaminsensitivität	Reizdarm Barriereunterstützung Atopie

Bei einem differenzierten Mikrobiom- oder Metabolombefund kann deshalb direkt geprüft werden, ob ein Präparat aus der Erwachsenen-Tabelle die relevanten Achsen besser abdeckt. Auch hier bleiben Altersgeeignetheit und Dosierung Voraussetzung.

Die Alterslogik auf einen Blick

Einfache Entscheidungsregel

Alter	Erste Auswahl	Weitere Entscheidung
0-1 Jahr	Säuglingstabelle	Altersgerechte Auswahl hat Vorrang
1-3 Jahre	Kleinkindertabelle	Altersgerechte Vorauswahl hat weiterhin Vorrang
4-12 Jahre	Kindertabelle → ggf. Erwachsenen-Tabelle	Zuerst einfache Vorauswahl; bei spezieller Achse funktionell erweitern
ab 13 Jahren	Jugendlichtabelle → Erwachsenen-Tabelle	Mit zunehmender Spezifität stärker nach Erwachsenen-Achsenlogik auswählen

Was die Kindertabellen leisten sollen

Die Tabellen stellen eine Auswahl wichtiger Probiotika für die jeweilige Altersgruppe zusammen. Sie versuchen, die Präparate anhand ihrer funktionellen Eigenschaften und typischen Einsatzbereiche zu charakterisieren und Unterschiede sichtbar zu machen. Ziel ist keine Rangfolge, sondern eine zusätzliche Entscheidungshilfe für eine gezieltere, alters- und indikationsbezogene Auswahl.

Merksatz: Alter bestimmt bei den Jüngsten die Basis-Auswahl - mit zunehmendem Alter bestimmt die konkrete Indikation immer stärker die gezielte Therapie.

Wenn Sie bei älteren Kindern oder Jugendlichen mit der Vorauswahl nicht weiterkommen, nutzen Sie die Erwachsenen-Tabelle ergänzend. Die Achsenlogik bleibt dieselbe: Entscheidend ist, welches Präparat die beim Patienten tatsächlich relevanten Funktionen am besten abdeckt.