Die PRRRP-Methode für SIBO-Fälle

Ein Behandlungspfad von unkomplizierten zu komplexen Fällen

Lauren Steinman, ND

Prepare und Remove variieren je nach Komorbiditäten am stärksten. Repair, Replace und Prevent überschneiden sich häufig und greifen ineinander.



1. VORBEREITEN

Die Voraussetzungen für einen Behandlungserfolg schaffen

- Verstopfung lösen
- Gallenfluss unterstützen
- Verdauungseffizienz verbessern
- Stressreduktion und achtsames Essen unterstützen

Beispiele in komplexeren Fällen:

- Mastzellen stabilisieren
- Die Mukosa unterstützen
- Bei H2S-SIBO: Schwefelwege unterstützen (z. B. Molybdän)
- Stagnation reduzieren und Motilität / Gallenfluss unterstützen



2. REMOVE

Die SIBO-Last reduzieren

- Antimikrobielle Mittel
- Rifaximin
- Elementardiät
- Hochdosiertes MSM

Unkomplizierte Fälle:

- Klassische SIBO-Kräuter: Berberin, Oregano, Allimed
- Oft in 6–8-wöchigen Rotationen eingesetzt
- Häufig werden 2 Mittel gleichzeitig kombiniert

Wenn klassische Kräuter nicht vertragen werden:

- Sanftere Kombinationsformeln
- MSM
- Elementardiät

Weitergehen, sobald die SIBO-Last ausreichend reduziert ist (orientiert an Symptomen + Atemtest).



3. REPAIR

Das Darmökosystem wieder aufbauen

- Die Darmschleimhaut unterstützen
- Leaky Gut angehen
- Resilienz und Rekolonisierung verbessern
- Den Fokus von Abtötung auf Regeneration verlagern

Diese Phase überschneidet sich häufig mit Replace und Prevent.



4. REPLACE

Dem Darm geben, was er braucht, um zu gedeihen

- Ernährungsvielfalt aufbauen
- Ballaststoffe je nach Verträglichkeit steigern
- Präbiotika gezielt einsetzen
- Postbiotika wie Butyrat ergänzen
- Ein widerstandsfähigeres, vielfältigeres Ökosystem unterstützen



5. PREVENT

Die Säulen unterstützen, die helfen, Rückfälle zu verhindern

- Motilität
- Regulation des Nervensystems
- Magensäure
- Gallenfluss
- Schilddrüsenfunktion
- Fortlaufende funktionelle Unterstützung

PREVENT zieht sich durch den gesamten Prozess.

Klinische Idee

In einfachen Fällen verläuft der Weg linearer. In komplexen Fällen sind zusätzliche Arbeit in der Vorbereitungsphase und individualisierte Entscheidungen in der Remove-Phase oft der Schlüssel.