

## **Tipps zur idealen Wundheilung nach Verletzungen und Operationen**

Eine erste "Entzündungsphase" nach einer Verletzung bzw. Operation ist gewollt, da diese der Infektionsabwehr dient. Verschiedene Enzyme und Gewebshormone etc. regen die Zellerneuerung an.

Der Körper benötigt zur Regeneration von Gewebe vermehrt Mineralstoffe, Vitamine, Proteine und Energie.

### **Hier einige Tipps zur Unterstützung der Regeneration:**

- 1. Viel Flüssigkeit (Wasser) zu sich nehmen** - ein Grund von vielen ist hierbei der Filter von Gift- und Schadstoffen aus dem Organismus - außerdem wird durch die vermehrte Durchblutung der Nährstofftransport zum verletzten Gewebe sichergestellt
- 2. Kein Alkohol** - einerseits wirkt sich Alkohol negativ auf die Blutgerinnung aus und andererseits macht Alkohol die Gefäße weit, was vermehrt Hämatome (Blutergüsse) mit sich bringt
- 3. Nicht Rauchen** - der Sauerstoffgehalt wäre aufgrund der Kohlenmonoxidaufnahme durch das Nikotin eingeschränkt und Sauerstoff ist wichtig für die Wundheilung
- 4. Vermehrt vitaminreiche und eiweißhaltige Nahrungsmittel** - Eiweiß ist der Grundbaustoff zur Bildung neuer Zellen
- 5. Im Wasser bewegen**, wenn keine frischen Narben vorhanden oder schon verheilt - der hydrostatische Druck wirkt ähnlich einer Lymphdrainage
- 6. Vermehrte Laktat-Bildung im Körper für die ersten 10-14 Tage vermeiden:** Laktat ist ein Stoffwechselprodukt, das zu einer Erniedrigung des pH-Wertes in der Wunde führt, das wiederum durch die Freisetzung von Enzymen weiteren Gewebeabbau und eine Verlängerung der Entzündungsphase provoziert
- 7. Kryotherapie - Kälteanwendungen:** Vorsicht: nicht zu kalt! Direkt nach der Verletzung/OP mit einer Temperatur von über 0° Celsius kühlen, da sonst die enzymatischen Wundheilungsprozesse eher behindert werden würden. Sobald sich die Temperatur im Seitenvergleich wieder angepasst hat, ist kühlen nicht mehr nötig