

Unterstützung ihre Heilung und Rehabilitation mittels Nahrungsergänzung

Die Ernährung nach einer orthopädischen Operation spielt eine wichtige Rolle bei der Genesung und dem Heilungsprozess. Orthopädische Operationen umfassen Eingriffe am Bewegungsapparat, wie beispielsweise Knie- oder Hüftoperationen. Eine angemessene Ernährung kann dazu beitragen, den Heilungsprozess zu beschleunigen, Entzündungen zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Nahrungsergänzungsmittel niemals eine ausgewogene Ernährung ersetzen sollten. Ihr Hauptaugenmerk sollte immer auf der Verbesserung Ihrer Ernährung durch gesunde Lebensmittel liegen. Die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln sollte in Absprache mit Ihrem Arzt erfolgen, da sie je nach Operationstyp, individuellen Bedürfnissen und gesundheitlichen Voraussetzungen variieren können. Es ist auch wichtig, die empfohlene Dosierung nicht zu überschreiten, da dies zu unerwünschten Nebenwirkungen führen kann.

Hier sind einige wichtige Aspekte der Ernährung nach einer orthopädischen Operation:

Entzündungshemmende Lebensmittel: Entzündungen sind eine natürliche Reaktion des Körpers auf Verletzungen, können aber auch Schmerzen und Schwellungen verursachen. Lebensmittel, die entzündungshemmende Eigenschaften haben, wie Omega-3-Fettsäuren (in Fisch, Leinsamen und Walnüssen), Kurkuma, Ingwer und grünes Blattgemüse, können dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren.

1. **Proteine:** Proteine sind für die Reparatur und den Aufbau von Gewebe unerlässlich. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Regeneration von Muskeln und Sehnen. Mageres Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte sind gute Proteinquellen.
2. **Vitamin D und Kalzium:** Diese Nährstoffe sind entscheidend für die Gesundheit der Knochen. Orthopädische Operationen betreffen oft das Skelett, daher ist es wichtig, sicherzustellen, dass Sie ausreichend Vitamin D und Kalzium zu sich nehmen. Sonnenlicht ist eine natürliche Quelle für die Bildung von Vitamin D, und Kalzium ist in Milchprodukten, grünem Blattgemüse und Mandeln enthalten.
3. **Vitamin C:** Vitamin C ist wichtig für die Kollagenproduktion, das Bindegewebe, das Gelenke und Bänder unterstützt. Lebensmittel wie Orangen, Erdbeeren, Kiwis und Paprika sind reich an Vitamin C.
4. **Flüssigkeitszufuhr:** Ausreichend Wasser trinken ist wichtig, um den Körper hydriert zu halten, was wiederum die Heilung fördert und das Risiko von Blutgerinnseln verringert.
5. **Ballaststoffe:** Die Einnahme von Ballaststoffen aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse kann Verstopfung verhindern, die nach einer Operation häufig auftreten kann.
6. **Vermeidung von entzündungsfördernden Lebensmitteln:** Einige Lebensmittel-Inhaltsstoffe, wie gesättigte Fettsäuren, raffinierter Zucker und zu viel Salz, können Entzündungen fördern. Es ist ratsam, diese während der Genesung zu begrenzen.
7. **Beratung durch einen Ernährungsfachmann:** In einigen Fällen kann es sinnvoll sein, sich von einem Ernährungsfachmann beraten zu lassen, der auf die spezifischen Bedürfnisse nach der orthopädischen Operation eingehen kann.

Die genaue Ernährung nach einer orthopädischen Operation kann je nach Art des Eingriffs und den individuellen Bedürfnissen des Patienten variieren. Es ist wichtig, die Empfehlungen Ihres Arztes und Ernährungsexperten zu befolgen, um eine reibungslose Genesung zu gewährleisten. Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, Schmerzen zu reduzieren, die Heilung zu beschleunigen und die Mobilität wiederherzustellen.

Im allgemein empfehlen wir:

- Kein Alkohol / Nikotin (Leberfunktion für Giftstoff-Abbau raubt viel Energie)
- Ernährung Wenig Fleisch, viel Fisch in Akutphase (Omega-3-Fettsäuren als natürliche Entzündungshemmer).
Viel Vitamin C und Vitamin E (agieren in Akutphase gegen Sauerstoff-freie Radikale)

Produkt	Vor Operation	1. Woche	2. + 3. Woche	Ab 4. Woche	Aufbautraining
Colostrum & Probiotics - Antibody Concentrat	X	X	X	X	X
Microbiom Porridge	X				
Vitamins D3 & K2 & Omega 3	X	X	X	X	
Multi Vitamins & Minerals Complex	X	X	X	X	X
Four-Fold Magnesium	X	X	X	X	
B-Vitamin Complex	X	X	X		
Curcuma Longa	X	X	X	X	
C O C Curcuma Longa, Olibanum, Vit. C	X	X			
Protein Porridge	X		X	X	X
Multi Protein Shake			X		X
Regeneration Shake		X			X
Collagen Extra Forte			X		X
Endurance Drink					X

1. Woche = Entzündungsphase
 2. + 3. Woche = Granulationsphase
 Ab 4. Woche = Remodeling-Phase

Einsatzbereich von Nahrungsergänzung in Bezug auf die Wundheilung

Kolostrum & Probiotika

Der Einsatz von Colostrum und Probiotika kann in verschiedenen Phasen der Wundheilung vorteilhaft sein. In der Entzündungsphase kann Colostrum helfen, das Immunsystem zu stärken und die Wundheilung zu unterstützen. Es ist reich an Immunfaktoren und Wachstumsfaktoren, die die Abwehr von Infektionen fördern könnten.

In der **2 + 3 Woche**, in der neues Gewebe gebildet wird, könnten sowohl Colostrum als auch bestimmte Probiotika, wie z.B. Lactobacillus Plantarum, hilfreich sein. Colostrum enthält Wachstumsfaktoren, die die Zellproliferation fördern könnten, während bestimmte Probiotika dazu beitragen könnten, eine gesunde Bakterienbalance aufrechtzuerhalten und das Risiko von Infektionen zu reduzieren.

Ab der 4. Woche, in der das neu gebildete Gewebe reift und gestärkt wird, kann Colostrum weiterhin nützlich sein, da es kollagenstimulierende Eigenschaften aufweist. Dies kann zu einer verbesserten Gewebeheilung und einer reduzierten Narbenbildung führen.

Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass weitere Studien erforderlich sind, um die genauen Auswirkungen von Colostrum und Probiotika auf die Wundheilung zu bestätigen. Es wird daher empfohlen, sich mit einem medizinischen Fachpersonal zu beraten, bevor man diese Ergänzungen in Betracht zieht.

Vitamins D3 & K2 & Omega

Vitamine D3, K2 und Omega-3-Fettsäuren sind für verschiedene Aspekte der Wundheilung wichtig. Sie können in verschiedenen Phasen der Wundheilung eine unterstützende Rolle spielen.

In der **1. Woche** spielen Omega-3-Fettsäuren eine entscheidende Rolle, da sie entzündungshemmende Eigenschaften haben. Sie können helfen, die Entzündungsreaktion zu verbessern und eine angemessene Heilungsreaktion zu fördern.

In der **2. + 3. Woche** ist Vitamin K2 von Bedeutung. Es spielt eine Rolle bei der Synthese von Proteinen, die für die Bildung von Kollagen und anderen strukturellen Bestandteilen wichtig sind. Durch die Unterstützung der Kollagensynthese kann Vitamin K2 den Aufbau von neuem Gewebe fördern und die Wundheilung verbessern.

Ab der 4. Woche, in der das gebildete Narbengewebe weiter gestärkt wird, kann Vitamin D3 eine wichtige Rolle spielen. Es fördert die Aufnahme von Kalzium und unterstützt so den Umbau des Narbengewebes zu stabilerem Kollagen.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel allein nicht ausreichen, um die Wundheilung zu verbessern. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Hygiene und angemessene Nachsorge sind ebenfalls entscheidend. Es ist immer ratsam, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln Rücksprache mit einem Arzt oder Ernährungsexperten zu halten, um die individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Vitamine – Mineralstoffe und Spurenelemente

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente spielen eine wichtige Rolle bei der Wundheilung und können in verschiedenen Phasen des Prozesses nützlich sein.

In der **1. Woche** helfen entzündungshemmende Nährstoffe wie Vitamin C, Vitamin E und Zink, die Entzündungsreaktion zu kontrollieren und das Immunsystem zu unterstützen.

In der **2. + 3. Woche**, in der neues Gewebe gebildet wird, sind Nährstoffe wie Vitamin A, Vitamin C, Kupfer und Eisen wichtig. Vitamin A fördert das Zellwachstum und hilft bei der Bildung von Kollagen, während Vitamin C die Kollagenproduktion unterstützt. Kupfer und Eisen sind erforderlich, um die Bildung von neuem Gewebe zu unterstützen.

Ab der 4. Woche, in der das neu gebildete Gewebe gestärkt wird, sind Vitamin C und Kupfer weiterhin wichtig, um die Kollagenproduktion aufrechtzuerhalten und die Gewebereparatur zu unterstützen.

Es ist jedoch zu beachten, dass eine ausgewogene Ernährung im Allgemeinen immer empfohlen wird, um die optimale Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen sicherzustellen. Rücksprache mit einem Arzt oder Ernährungsexperten kann hilfreich sein, um herauszufinden, ob zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel erforderlich sind und in welcher Dosierung.

Magnesium

Magnesium kann während der gesamten Wundheilungsphase eine Rolle spielen, jedoch gibt es bestimmte Eigenschaften dieses Minerals, die in den verschiedenen Phasen von besonderer Bedeutung sind.

In der **1. Woche** ist Magnesium bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften. Es kann helfen, Schwellungen zu reduzieren und die Freisetzung von entzündungsfördernden Stoffen einzudämmen.

In der **2. + 3. Woche** unterstützt Magnesium die Bildung von neuem Gewebe durch seine Rolle bei der Kollagenproduktion. Kollagen ist ein wichtiges Protein, das für die Festigkeit und Struktur des Heilgewebes von entscheidender Bedeutung ist.

Schliesslich kann Magnesium auch **ab der 4. Woche** nützlich sein, in der das gebildete Narbengewebe umgeformt und verstärkt wird. Magnesium hat die Fähigkeit, die Dehnbarkeit und Elastizität des Narbengewebes zu verbessern, was zu einer verbesserten Funktion und Ästhetik des Heilgewebes führen kann.

Es ist wichtig anzumerken, dass die spezifische Anwendung von Magnesium zur Unterstützung der Wundheilung je nach Art und Schwere der Wunde variieren kann. Es wird empfohlen, vor der Anwendung von Magnesium oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln medizinischen Rat einzuholen, um eine individuelle Behandlung zu gewährleisten.

B-Vitamine

B-Vitamine können während einer Wundheilung in allen drei Phasen unterstützend wirken, jedoch eignen sie sich besonders in der Entzündungsphase und der Granulationsphase.

In der **1. Woche** spielt Vitamin B6 eine wichtige Rolle bei der Regulation von Entzündungsreaktionen. Es kann helfen, Schwellungen zu reduzieren und die Immunfunktion zu verbessern, was die Heilung unterstützt.

In der **2. + 3. Woche** sind B-Vitamine wie Vitamin B12 und Folsäure von Bedeutung. Sie fördern das Zellwachstum und die Bildung neuer Blutgefässe, was für die Bildung von neuem Gewebe und die Schliessung der Wunde wichtig ist.

Ab der 4. Woche, in der das neu gebildete Gewebe umgebaut und verstärkt wird, können B-Vitamine wie Niacin unterstützend wirken, indem sie den Kollagenstoffwechsel fördern und die Festigkeit des Gewebes verbessern.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass B-Vitamine allein die Wundheilung nicht vollständig unterstützen können. Eine ausgewogene Ernährung und eine angemessene Versorgung mit anderen Nährstoffen sind ebenfalls wichtig für eine optimale Wundheilung.

Curcuma

Curcuma Longa, auch bekannt als Kurkuma, kann in verschiedenen Phasen der Wundheilung von Vorteil sein. In der **1. Woche** hat Curcuma Longa entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, Schwellungen und Rötungen zu reduzieren. Es kann auch helfen, die Wundheilung zu fördern, indem es die Aktivität von bestimmten entzündungsfördernden Enzymen hemmt.

In der **2. + 3. Woche** kann Curcuma Longa das Wachstum von neuem Gewebe unterstützen. Es wird angenommen, dass es die Bildung von Kollagen, einem wesentlichen Bestandteil der Haut, fördert und somit zur Bildung einer gesunden Gewebematrix beiträgt.

Ab der 4. Woche kann Curcuma Longa helfen, die Gewebereparatur zu unterstützen, indem es die Produktion von Antioxidantien stimuliert. Dies kann helfen, oxidative Schäden zu reduzieren und die Regeneration des Gewebes zu fördern.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Curcuma Longa als Ergänzung zur allgemeinen Wundbehandlung betrachtet werden sollte und nicht als alleiniges Heilmittel. Es ist ratsam, vor der Anwendung von Curcuma Longa bei Wunden einen Arzt oder einen Fachmann zu konsultieren, um eine angemessene und sichere Behandlung zu gewährleisten.

Olibanum

Olibanum, auch bekannt als Weihrauch, ist bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und eignet sich daher besonders gut in der **1. Woche**. Es kann helfen, Entzündungen zu reduzieren und die Heilung zu fördern. Bitte beachte jedoch, dass die Verwendung von Olibanum oder anderen natürlichen Mitteln zur Wundheilung immer in Absprache mit einem Arzt oder Fachmann erfolgen sollte, um mögliche Wechselwirkungen oder individuelle Gegebenheiten zu berücksichtigen.

Kollagen

Die Zufuhr von Kollagen kann in allen drei Phasen der Wundheilung vorteilhaft sein, jedoch besonders in der Granulationsphase.

In der **1. Woche** liegt der Fokus auf der Reinigung der Wunde und der Entzündungsreaktion des Körpers. In dieser Phase kann die Zufuhr von Kollagen die Entzündungsreaktion unterstützen und die Bildung von neuem Gewebe fördern.

In der **2. + 3. Woche** beginnt die Wunde, zu heilen. Kollagen spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von neuem Gewebe, da es als Gerüst dient, auf dem sich Zellen ansiedeln und die Wunde schliessen können. Die Zufuhr von Kollagen kann die Heilung beschleunigen und die Wundheilung unterstützen.

Ab der 4. Woche erfolgt die Umstrukturierung des neu gebildeten Gewebes. Kollagen trägt dazu bei, dass das Gewebe stabil und widerstandsfähig wird. Die Zufuhr von Kollagen kann auch in dieser Phase helfen, die strukturelle Integrität des Gewebes zu verbessern.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Zufuhr von Kollagen allein nicht ausreicht, um eine optimale Wundheilung zu gewährleisten. Es sollte in Verbindung mit einer guten Wundversorgung und angemessener Pflege der Wunde verwendet werden. Es wird empfohlen, vor der Verwendung von Kollagenprodukten einen Arzt oder Fachmann zu konsultieren, um eine individuelle Beratung zu erhalten.

Protein Porridge

Die Einnahme von Protein Porridge kann in der **2. + 3. Woche** besonders vorteilhaft sein. In dieser Phase bildet sich neues Gewebe und es besteht ein erhöhter Bedarf an Aminosäuren, die für den Aufbau von Kollagen und anderen Geweben wichtig sind. Protein Porridge liefert eine gute Quelle an Proteinen, die diese Aminosäuren liefern und somit den Heilungsprozess unterstützen können. Es ist jedoch wichtig, auch andere gesunde Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und gesunde Fette zu sich zu nehmen, um eine ganzheitliche Unterstützung der Wundheilung sicherzustellen.

Regerations Shake

In der **1. Woche** der Wundheilung ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Protein spielt eine wichtige Rolle bei der Wundheilung, da es für die Bildung von Bindegewebe und die Reparatur beschädigter Zellen benötigt wird. Fette und Kohlenhydrate liefern Energie und unterstützen den Stoffwechselprozess.

Der Regenerations-Shake mit einem Proteinanteil von 53%, einem Fettanteil von 5,9% und einem Kohlenhydratanteil von 27% kann eine gute Option sein, um den Körper während der Wundheilungsphase zu unterstützen. Die hohe Proteinmenge kann dazu beitragen, die Regeneration von Gewebe und Zellen zu fördern. Der moderate Fett- und Kohlenhydratgehalt sorgt für einen angemessenen Energielevel, ohne den Körper zu belasten.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass individuelle Ernährungsbedürfnisse variieren können und es ratsam ist, einen Arzt oder Ernährungsfachmann zu konsultieren, um spezifische Empfehlungen für Ihre genaue Situation zu erhalten.

Multi Protein Shake

In der **2. + 3. Woche** kann die Einnahme eines Multiproteinshakes mit einem hohen Proteinanteil (72%) sinnvoll sein. Proteine sind essentiell für die Gewebereparatur und fördern das Wachstum von neuem Gewebe. In dieser Phase werden auch Kohlenhydrate benötigt, um den Energiebedarf des Körpers zu decken. Ein Proteinshake mit einem moderaten Anteil an Kohlenhydraten (11%) kann daher auch in dieser Phase nützlich sein. Die Fettanteile in einem solchen Shake spielen eine weniger signifikante Rolle bei der Wundheilung.

Eine ausgewogene Ernährung ist jedoch immer wichtig für den allgemeinen gesundheitlichen Zustand des Körpers während des gesamten Heilungsprozesses. Es ist jedoch ratsam, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer Rücksprache mit einem Arzt oder Ernährungsberater zu halten, um individuelle Bedürfnisse und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu berücksichtigen.

Produkten Bestellen



Nahrungsergänzung Produkten können unter folgende link werden Bestellt

<https://bethechange.swiss/orthophysio>

Gutscheincode (10% Rabatt): Ortho-SGBTC

