

Therapeutisches Wundheilungskonzept

„BELASTUNG = BELASTBARKEIT“

- Durchblutungsförderung durch Wärme / Kryokinetics = 20 bis 30 sec. Eiseinreibung + 3 min. aktiv bewegen + 1 min. Pause (mehrmals wiederholen)
- **Aktives Bewegen im schmerzfreien Bereich** + Hochlagerung (Entlastung)
- Kein Eis!!!
 - ↓ Stoffwechsel (Depression des Immunsystems)
 - ↓ Durchblutung = Vasokonstriktion / ↓ O₂
 - ↓ Zellresynthese
 - hemmt Schmerz (↓ O₂ – Zufuhr zu Nervenfasern!)
 - für optimale Wundheilung kontraproduktiv (Kälte hat negative Auswirkungen auf Metabolismus, Zirkulation und die Gewebetemperatur)
 - längere Applikation von Eis führt sogar zu vermehrter Ödembildung (erhöhte Permeabilität des Lymphsystems nach acht Minuten und somit für verstärkte Ödembildung verantwortlich)
 - Entzündung ist kein Krankheitssymptom, Entzündung ist Genesungsprozess und Basis für nachfolgende Wundheilung
- Topfen 40% (45 min, 2-mal täglich) – Ausgleich Säure-Basen-Haushalt, abschwellend (LD)
- Viel Flüssigkeit (3 – 4 Liter / Tag) – wichtig für Wasserhaushalt im Gewebe
- Erhöhte Zufuhr **Vitamin C** (Ascorbinsäure, 3x /Tag) – Stabilität / Wundheilung Bindegewebe
- **Zink** (50 mg / Tag), Selen (1-1-2)
- Eisen / Vitamin B / O₂ ins Gewebe (durch Ausdauertraining / Radergometer)
- Vitamin E (50 mg / kg Körpergewicht): gegen freie Radikale, Arachidonsäure-Blocker
- Ernährung: wenig Schweine- und Rindfleisch (Arachidonsäure), wenig Käse, kein Alkohol, vermehrt Fisch (positive Omega 3 – Fettsäuren und Eiweiße), eiweißreiche Ernährung!
- Diverse Salben für Salbenverbände über Nacht (z.B. Ichtholan 50%, Arnica-Creme, Hirudoid-Salbe, Pasta Cool, Trauma-Salbe)

