

# Ernährung

## Vor dem Eingriff:

Generell sollten die Nährstoffspeicher vor einem medizinischen Eingriff gut gefüllt sein. Eine gemischte, vollwertige Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und kleinen Mengen an hochwertigem Fleisch oder Fisch füllen deine Körperspeicher auf.

## Nach dem Eingriff:

Auch hier gilt, je mehr der Körper auf ausreichend Nährstoffe zurückgreifen kann, umso besser. Wie die Ernährung nach der Operation genau aussieht, hängt natürlich von der Art des Eingriffs ab und wird mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin besprochen.

## Allgemein:

Gut verfügbares Eiweiß (z.B. Linsen, Bohnen, Erbsen, Hanfsamen kombiniert mit Getreide und Kartoffeln) für den Gewebeaufbau, sowie Zink (z.B. angekeimte Hülsenfrüchte und Ölsaaten, Haferflocken) für die Wundheilung sind von großem Vorteil für die Regeneration des Körpers nach der Operation.

## Zitronenwasser:

Eine ganz einfache Möglichkeit, um den Körper bei der Ausscheidung von Medikamenten zu unterstützen, den Magen-Darm-Trakt zu stärken und allgemein den Körper nach dem Eingriff zu hydrieren, ist das Trinken von Zitronenwasser. Am Besten gleich Morgens nach dem Aufstehen 300 ml Wasser mit dem Saft von einer halben Zitrone trinken.



# Rezept

## Immunbooster-Smoothie:

- 1 Orange
- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
- 1 Zitrone
- 1 TL Kurkuma
- 100 ml Wasser
- 200 ml Sanddorn Saft (oder 1 TL Sanddorn Pulver)



Anzeige



Dein zuverlässiger Anbieter für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel mit individueller Beratung und schneller Lieferung.

[www.puravita.de](http://www.puravita.de)

[beratung@puravita.de](mailto:beratung@puravita.de)

Beratung: +49 (0)8143 959501



Beachte bitte: Der Ratgeber ersetzt nicht den/die Mediziner/in oder Therapeuten/in.

Autoren:

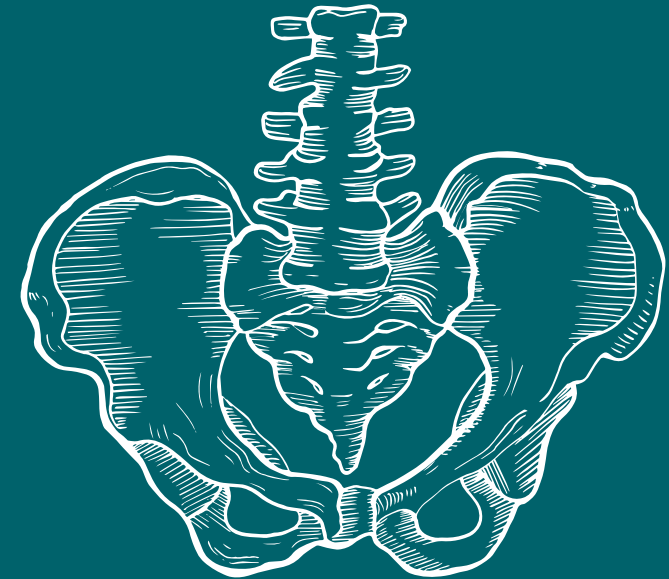
**Claudia Grell** Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften

**Oliver Weiß** Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

[www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de](http://www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de)

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.

# Implantate & künstliche Gelenke



was natürlich gut tut

# Allgemein



Das Einsetzen von Implantaten und künstlichen Gelenken gehört heute zu den Routineeingriffen. Dennoch solltest du dich mit einer guten Planung auf den Eingriff vorbereiten, damit du wirklich die erwünschte Verbesserung für deine Lebenssituation erzielen kannst. Dabei hat es sich als äußerst hilfreich erwiesen, Maßnahmen über den klinischen Alltag hinaus in Anspruch zu nehmen. Du kannst selbst viel zu einem guten Gelingen beitragen.

## Vor der OP

Je nach Größe des Eingriffs lohnt sich eine Vorbereitungszeit von mindestens 6 Wochen, hier dürfen eine zielgerichtete Ernährung und Nahrungsmittelergänzungen in keinem Fall fehlen. Besprich dich auch im Vorlauf deiner OP mit deinen Therapeuten/innen:

- **Chirurgie:** Hier wirst du umfassend über die voraussichtliche Dauer, die genauen Abläufe und die beteiligten Organe deiner OP informiert.
- **Anästhesie:** Hier erfährst du alles über die Betäubung während deines Eingriffs.
- **Physiotherapie:** Hier wirst du darüber aufgeklärt, wie du vor der OP betroffene Muskelpartien angemessen stärken kannst und nach der OP dich mit gezielter Mobilisation wieder besser regenerieren kannst.
- **Osteopathie:** Hier erhältst du Informationen über das Zusammenspiel des muskuloskelettalen Systems, des Bindegewebes und der gewebebezogenen Selbstheilungskräfte.
- **Traumatherapie:** Vor und nach der Operation können eventuell Unsicherheiten auftreten. Traumatherapie hilft dabei, mögliche Schwierigkeiten und Sorgen im Zusammenhang mit dem Eingriff zu identifizieren und zu bewältigen. Dadurch kannst du deine Genesung mit mehr Selbstvertrauen und Eigeninitiative unterstützen.

## Nahrungsmittelergänzungen von 6 Wochen bis 2 Tage vor der OP

- Gerstengraspulver 2x 1 TL tgl. in 200 ml Wasser
- Mikrosynergy Kapseln 2x 2 Kapseln tgl.
- Vitamin D3-Tropfen 1x tgl. morgens 3 Tropfen
- PuraVita Cardio Tinktur 2x 6-10 Tropfen tgl.

## Nahrungsmittelergänzungen ab dem 2. Tag nach der OP 6 Wochen lang

- Gerstengraspulver 2x 1 TL tgl. in 200 ml Wasser
- Mikrosynergy Kapseln 2x 2 Kapseln tgl.
- Vitamin D3-Tropfen 1x tgl. morgens 3 Tropfen
- PuraVita Cardio Tinktur 2x 6-10 Tropfen tgl.
- PuraVita Trauma Tinktur 3x tgl. 6-8 Tropfen

## Nach der OP

Soweit es der klinische Ablauf zulässt, beginnst du zwei Tage nach dem Eingriff wieder mit deinen Mitteln für mindestens 6 Wochen. Das Gerstengraspulver, die Mineralien und Vitamine sind die Grundlage für ein gutes Gelingen der Regeneration. Das Herz-Kreislaufsystem kannst du wieder mit der PuraVita Cardio Tinktur unterstützen. Für die Wundheilung ergänze deine Mittel mit der PuraVita Trauma Tinktur.

## Wundheilung



Die Wundheilung förderst du schon mit dem **Gerstengraspulver**, den Vitaminen, den Mineralstoffen und der **PuraVita Trauma Tinktur**. Wer mit Homöopathie noch unterstützen will, nimmt **Arnica Globuli D12 von DHU** 1x tgl. 5 Globuli die ersten 2 Wochen nach der OP.

## Narben

Je besser die Funktion deines Bindegewebes, umso besser ist auch die Narbenbildung. Dein Bindegewebe ist ein vielseitiges Gewebesystem im Körper, das verschiedene Funktionen erfüllt. Es dient dazu, Organe und Gewebe miteinander zu verbinden, mechanische Unterstützung zu bieten, Stoffe zwischen Zellen zu transportieren und es spielt auch eine wichtige Rolle im Immunsystem. Du stärkst es automatisch mit dem chlorophyllreichen **Gerstengraspulver**. Sobald du etwas auf die Narbe auftragen kannst, verwende **PuraVita Wassergel Aloe Vera**. Wenn du ein Schüssler Salz einnehmen möchtest: **Schüssler Salz Nr.11 Silicea D12 Tabletten** (1 Tabl. täglich, 2 Wochen lang).

 **Bindegewebe**

## Osteopathie

Vor und nach dem Eingriff sind einfühlsame Hände eine große Hilfe. Mit Osteopathie verbesserst du nachweislich deinen Heilungsverlauf. Hier findest du hilfreiche und gut ausgebildete Osteopathen/innen:

**V.O.D.: Verband der Osteopathen Deutschland e.V.**  
[www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de)

## Zuversicht



Hast du alles gut vorbereitet und dich mit guten Fachleuten abgesprochen, kannst du deinem Eingriff zuversichtlich entgegensehen. Und eines weiß man sicher, sogar durch Studien belegt: Zuversicht verbessert den Heilungsverlauf signifikant. Wir wünschen dir auf alle Fälle **viel Erfolg!**