

Knochenheilungsprogramm

nach Dr. med. Birgitt Theuerkauf

Liebe Patientinnen, liebe Patienten.

Dieses Knochenheilprogramm ist essentiell für alle zahnärztlichen Behandlungen, die wir bei Ihnen durchführen: Parodontitistherapie, Zahn-/Kieferchirurgische Eingriffe sowie als vorbeugende Therapie gedacht. Wurde eine Osteoporose oder Osteopenie diagnostiziert, ist es zu einer Fraktur oder einer Operation am Knochen gekommen, benötigt der Körper spezielle Nährstoffe, um rasch das gesunde Knochengewebe wieder aufzubauen und somit eine zügige Heilung herbeizuführen. Bei einem bereits bekannten OP-Termin (NICO-/FDOK-OP, Kiefer-Implantat, Zahnextraktionen, Sinuslift, Endoprothesen), ist es sinnvoll, 2 bis 4 Wochen vor dem Eingriff mit dem Programm zu starten. Die Einnahmedauer beträgt 2 bis 3 Monate postoperativ. Bei der Therapie der Osteoporose/Osteopenie ist eine längerfristige Einnahme notwendig. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, im Vorwege Blutanalysen zu veranlassen, um die individuelle Nährstoffversorgung zu erfassen. Gegebenenfalls sind Dosisanpassungen nötig.

- **Vitamin D3:** 5.000 IE bis 10.000 IE (je nach Blutwert) tgl. mit fetthaltiger Mahlzeit
- **Vitamin K2 all trans MK7** 100 pg tgl. mit fetthaltiger Mahlzeit
- **Vitamin C Pulver** fermentiert: 1 gehäufte Teelöffel auf 1 L Wasser, verteilt über den Tag trinken, Flasche vor Licht schützen
- **L-Lysin** Pulver: 2x1 Messlöffel tgl. in 1 Glas Wasser (2 x lg) (essenzielle Aminosäure)
- **Omega-3-Fettsäuren** in natürlicher Triglyceridform (nicht verestert) 2x2 Kps. (200mg EPA/100mg DNA) tgl. zur Mahlzeit
- **Zinkcitrat** 25 mg tgl. auf nüchternen Magen, direkt vor dem Schlafengehen
- **Caiciumreiche Kost** (Milchprodukte, Soja, Broccoli, Fenchel, Spinat, Grünkohl)
- **Borhaltige Kost** (Gurken, rote Beete, Rettich, Pfirsich, Pflaumen, Weintrauben, Nüsse)
- **Phosphathaltige Kost** (Fleisch, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Haferflocken)
- **L-Prolinhaltige Kost** (Fleisch, Linsen, Wall- und Erdnüsse, Chlorella) (nicht-essenzielle Aminosäure)

Ältere Personen sollten eine Hormonanalyse auf Testosteron, Östradiol und Progesteron durchführen lassen. Denn diese Hormone spielen eine große Rolle im Knochenstoffwechsel. In den ersten Tagen nach einer Operation sollte auf Ruhe (Parasympathikus) geachtet werden. Grundsätzlich wirkt sich tägliche moderate Bewegung (30 - 60 Min. zügig gehen) positiv auf den Knochenstoffwechsel aus, Alkohol und Rauchen hingegen negativ. Postoperativ sollte ein lymphatisches Mittel für 1 Woche eingenommen werden ([Lymphomyosot®](#), [Lymphdiarai Halstbl.®](#), [Lymphaden Hewert®](#)). [Arnika D4](#) oder [D6](#) bzw. [Traumeel S®](#) und [Symphytum D4](#) oder [D6](#) sowie [Serrapeptase](#) (3 x 40.000 IE zwischen den Mahlzeiten) als naturheilkundliches Antibiotikum stellen postoperativ eine sinnvolle Ergänzung dar.