

Wundheilung:

Stoßwellen fördern die Selbstheilung

Dass man etwa Nierensteine heute längst nicht mehr operativ entfernt, sondern mit Hilfe der „Extrakorporalen Stoßwellentherapie“ zertrümmert, ist bekannt. Weit weniger hat sich aber noch herumgesprochen, dass diese Methode heute auch bei Knochenbrüchen und schlecht heilenden Wunden erfolgreich angewendet wird.



Stoßwellenambulanz des UKH Wien-Meidling

Foto: AUVA

Eine im Unfallkrankenhaus Wien-Meidling abgeschlossene Groß-Studie (1995) zeigte verblüffende Ergebnisse: Mehr als 80 % der Hautschäden konnten mit Stoßwellenbehandlung zum vollständigen Abheilen gebracht werden, weitere 11 % der Wunden um mehr als die Hälfte - völlig nebenwirkungsfrei - verbessert werden. Diese Erfolge widerlegen die frühere Expertenmeinung, dass Stoßwellen eine mechanische Reizung des Gewebes und so einen heilsamen „Schock“ zur Heilung bewirkten.

Doch dieses mechanische Wirkungsmodell wurde jetzt durch ein biologisches ersetzt: Tatsächlich regen die Stoßwellen die für die Wundheilung verantwortlichen Eiweiße an, womit die erforderlichen Wachstumsfaktoren für das Einwachsen neuer Blutgefäße und von Neugewebe gebildet werden - ein **Anstoß zur Selbstheilung**. Mit der Stoßwellentherapie eröffnen sich somit viele neue therapeutische Möglichkeiten, um den Patient/innen so manche Operation und viel Leid zu ersparen und darüber hinaus auch die Behandlungskosten deutlich zu senken.

Ernährung und Wundheilung:

Ein **Zink-Status** gehört in jedes Haus!

Das lebenswichtige Spurenelement Zink nimmt eine besondere Stellung in der Dermatologie und Wundheilung ein. Der verbesserte Vitamin A-Stoffwechsel sorgt für ausreichend biologisch wirksames Retinol, das viele Faktoren für Wachstum und Differenzierung von Zellen und Gewebe regelt. Auch Hautentzündungen, Neurodermitis und Schuppenflechte bessern sich durch Zinkgabe, da dieses vermehrt Prostaglandine mit entzündungshemmender und juckreizstillender Wirkung erzeugt.

Bei der Wundheilung sorgt Zink für stabile Zellwände und rasch regenerierendes Gewebe. Durch Verletzungen, Verbrennungen oder chirurgische Eingriffe kommt es

zu starken **Zinkverlusten über die Wunde**, weshalb dem „Zinkstatus“ eine entscheidende Rolle für die schnellere und bessere Heilung zukommt (Das hat sich leider noch immer nicht bis ins letzte österreichische Krankenhaus bzw. Pflegeheim bzw. in den Arztpraxen herumgesprochen. Anm. d. Red.). Ohne Zink wäre die Aktivität vieler Enzyme nicht möglich, dieses Spurenelement ist aber auch wichtig für die Bildung von Hormonen und Infektionsabwehrzellen des Immunsystems.

Die wenigen Zinkspuren in allen Organen und Körperflüssigkeiten des Menschen passen auf einen Teelöffel. Unter den Lebensmitteln enthalten (neben Austern, aber wer isst die schon regelmäßig?) vor allem Muskelfleisch, Innereien, Getreide und Milchprodukte reichlich Zink - Obst und Gemüse dagegen kaum.

Bei der „Bioverfügbarkeit“ ist zu beachten, dass der Körper Zink aus tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Milchprodukte) besser verarbeiten kann als aus pflanzlicher Kost (Vollkorngetreide). Organische Substanzen wie Vitamin C und tierische Eiweiße hingegen verbessern die Zink-Resorption (DGE, 2000).

Lässt sich die Zufuhr über eine ausgewogene Mischernährung nicht gänzlich sicherstellen - es gibt zinkarme Ackerböden und daher auch zinkarme Lebensmittel - oder ist der Bedarf, etwa für die Wundheilung deutlich erhöht, so ist die zusätzliche Einnahme von Zinkpräparaten sinnvoll, am besten in organischer Form als Zink-Histidin oder Zink-Cystein (Nähere Infos: www.ernaehrungsmed.de).

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)