

Gesunde Ernährung unterstützt die Wundheilung

Ob nach einer Operation, einer Verletzung oder einfach bei kleineren Hautwunden – unser Körper braucht Energie und Nährstoffe, um Gewebe zu reparieren. Eine ausgewogene Ernährung kann die Heilung deutlich fördern und die Genesung beschleunigen.

Besonders wichtig sind Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Eiweiß steckt zum Beispiel in Milchprodukten, Eiern, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchten und Nüssen – es liefert die Bausteine, die der Körper für neue Zellen benötigt.

Vitamin C (etwa in Paprika, Brokkoli oder Zitrusfrüchten) stärkt das Bindegewebe und unterstützt die Bildung von Kollagen, das für die Festigkeit der Haut sorgt. Auch Zink, enthalten in Vollkornprodukten oder Kürbiskernen, spielt eine zentrale Rolle bei der Wundheilung.

Wer sich abwechslungsreich ernährt, ausreichend trinkt und auf genügend Obst, Gemüse und Vollkornprodukte achtet, hilft seinem Körper, Verletzungen schneller und besser zu heilen. Eine gute Ernährung ist also nicht nur wichtig für das allgemeine Wohlbefinden – sie ist auch eine wertvolle Unterstützung für die Gesundheit unserer Haut!

Wichtige Nährstoffe für die Wundheilung:

Eiweiß (Protein)

Grundbaustein für neues Gewebe, wichtig für Zellaufbau und Regeneration.

Quelle: Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse

Vitamin C

Fördert die Bildung von Kollagen (Bindegewebe), stärkt das Immunsystem.

Quelle: Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Sanddorn, Beeren

Zink

Unterstützt Zellteilung und Abwehrkräfte, wichtig für Hauterneuerung

Quelle: Vollkornprodukte, Hafer-

flocken, Kürbiskerne, Rindfleisch, Hülsenfrüchte

Eisen

Fördert Sauerstofftransport im Blut, wichtig für Zellstoffwechsel.

Quelle: Fleisch, Hirse, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse

Vitamin A

Unterstützt Hautaufbau und Schleimhautregeneration.

Quelle: Karotten, Süßkartoffeln, Spinat, Leber

Vitamin E

Schützt Zellen vor oxidativem Stress, fördert Durchblutung.

Quelle: Pflanzenöle, Nüsse, Samen, Avocado

Vitamin K

Beteiligt an Blutgerinnung und Wundverschluss.

Quelle: Grünes Gemüse (z. B. Grünkohl, Spinat, Brokkoli)

Kupfer

Unterstützt Bindegewebbildung und Kollagenreifung

Quelle: Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Innereien

Omega-3-Fettsäuren

Wirken entzündungshemmend, fördern Durchblutung.

Quelle: Fisch (Lachs, Makrele), Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl

Fazit

Mit einer bewussten, nährstoffreichen Ernährung können wir selbst viel zur Wundheilung beitragen. Der Körper dankt es mit schnellerer Regeneration und einer gesunden Haut.

Wir unterstützen sie gerne! (ver)



6900 Bregenz
Schendlingerstraße 36
Tel.: 05574/77400

Sparkasse Bregenz
IBAN:AT82 2060 1000 0000 7005
BIC: SPBRAT2B
info@kpv-bregenz.at
www.krankenpflegeverein-bregenz.at

Unerfüllter Kinderwunsch als Podcast-Thema

In Folge 17 des Podcasts „Traut euch Kinder!“ unterhalten sich die Podcasterinnen des Vorarlberger Kinderdorfs mit der Lustenauer Psychologin Julia König – und brechen in diesem emotionalen Gespräch mit einem Tabu.

Julia König ist Psychologin, angehende Psychotherapeutin und Mama eines lang ersehnten Wunschkindes. Ihre eigenen Erfahrungen mit dem unerfüllten Kinderwunsch lässt sie in ihre Arbeit als Coachin, Speakerin und Autorin mehrerer (Kinder-)Bücher einfließen. Außerdem ist Julia für die Kinderwunschklinik in Bregenz als Psychologin tätig und somit im ständigen Austausch mit Fachärzten, aber auch mit betroffenen Paaren.

Persönliche Erfahrungen

In dieser „Traut euch Kinder!“-Episode teilt sie ihr

wertvolles Wissen rund um die Themen ungewollte Kinderlosigkeit und Fehlgeburt. Christine Flatz-Posch und Tanja Schwärzler sprechen mit ihr über die verschiedenen Möglichkeiten in Österreich, ein Kind zu bekommen, darüber, ob man den Kinderwunsch planen, aber auch einen Plan B gestalten sollte und warum er immer etwas mit der eigenen Existenz – und der des zukünftigen Kindes – zu tun hat. Mehr Infos gibt's auf www.wir-kinder-vorarlbergs.at/podcast. (pd)



Christine Flatz-Posch, Julia König, Tanja Schwärzler (v. l.)

Foto: Vilbg. Kinderdorf

Job-Chancen in deiner Nähe.

Über 3.000 Jobs in Vorarlberg,
Schweiz & Liechtenstein

Jobs

Jobs im Rheintal

Jobs ohne langes Pendeln

Jobs mit fairer Bezahlung

Jobs, ohne Monday Blues

Jobs, mit mehr als Obstkorb Benefits



westjob[®].at