

Was tun zur

Wundheilung nach Operationen

Annette Kerckhoff
Johannes Wilkens

Inhalt

Einleitung..... 1

Die Wundheilung

Der Aufbau der Haut..... 5

Phasen der Wundheilung 7

Phase 1: Entzündungsphase (Exsudation) 7

Phase 2: Gewebsbildung (Proliferation) 8

Phase 3: Regeneration..... 9

Der Tipp aus der Wissenschaft für die Praxis: Arnika zur Wundheilung

Die Knie-OP-Studie der Carstens-Stiftung 11

Die Daten der Studie im Einzelnen 12

 Messparameter..... 12

 Studiendesign 13

 Studienverlauf..... 13

 Die Ergebnisse..... 14

 Nebenwirkungen 16

Zwei Metaanalysen..... 17

Die Homöopathie

Homöopathie und Pflanzenheilkunde.....	21
Grundprinzipien der Homöopathie	22
Potenzierung.....	23
Darreichungsformen.....	25
Buchempfehlungen.....	26
Arnika (Bergwohlverleih)	28
Namen	28
Botanik.....	28
Traditionelle Anwendung in der Pflanzenheilkunde	30
Moderne Pharmakologie	33
Arnika in der Homöopathie	36
Johanniskraut und Beinwell.....	39
<i>Arnica, Hypericum</i> und <i>Symphytum</i> im Vergleich	46
Kombinationsmittel	50
Weitere homöopathische Arzneimittel.....	52
<i>Aesculus</i>	52
<i>Bellis perennis</i>	53

<i>Borago</i>	54
<i>Calendula</i>	54
<i>Calcium fluoratum</i>	55
<i>Calcium carbonicum</i> und <i>Mater perlarum</i>	56
<i>Hamamelis</i>	56
<i>Ruta graveolens</i>	57
<i>Staphisagria</i>	57
<i>Vespa crabro</i>	58

Homöopathische Behandlung bei einzelnen Operationen

Bewährte Anwendungen	59
Bänderriss	61
Blinddarm-Operation.....	61
Gebärmutterentfernung (Hysterektomie).....	62
Gesichtsoperationen einschließlich Auge und Nase	62
Hüft-Operation	63
Kaiserschnitt	64
Karpaltunnel-Operation.....	65
Knie-Operation	66
Leistenbruch	67
Mandel-Operation	68
Oberschenkel-Operation	69

Verödung von Hämorrhoiden.....	70
Verödung von Krampfadern	70
Zahnextraktionen.....	72
Anwendungshinweise.....	73
Dosierung.....	73
Die Operationen im Überblick.....	75
Die Autorin.....	79
Der Autor	79

Einleitung

Arnika (Bergwohlverleih, *Arnica montana*) ist die wohl bekannteste Wundheilpflanze. In der Pflanzenheilkunde wird sie bei Blutergüssen, Verstauchungen, Verrenkungen und Prellungen als Umschlag oder Kompresse in Form von verdünnter Tinktur angewendet.

Auch in der Homöopathie ist Arnika ein besonders beliebtes und zudem eines der am besten untersuchten Arzneimittel. Die Vorstellung jedoch, dass man Arnika routinemäßig bei allen Verletzungen und OPs zur Prophylaxe und zur Nachbehandlung einsetzen kann, ist – wie die Forschung zeigt – nicht ganz richtig.

Mit Unterstützung der Carstens-Stiftung führte Dr. Johannes Wilkens an der unfallchirurgischen Abteilung des Klinikums Kulmbach drei klinische Studien durch, bei denen die Anwendung von *Arnica montana* als homöopathischem Mittel bei Knie-Operationen geprüft wurde. Die Ergebnisse sind für bestimmte Werte vielversprechend: So konnte etwa der Heilungsverlauf unter *Arnica* beschleunigt werden, insbesondere die Schwellung nahm zügiger ab als in der Vergleichsgruppe. Andere Messwerte, z. B. der Wundschmerz, konnten aber von *Arnica* weniger

beeinflusst werden. Neben der eigenen ärztlichen Forschung untersuchte und bewertete Wilkens alle bislang durchgeführten und veröffentlichten klinischen *Arnica*-Studien, man nennt dies eine Metaanalyse. Die Mehrheit der Studien zeigten ähnlich wie Wilkens eigene Studie, dass *Arnica* den Heilungsverlauf bei zahlreichen Operationen verbessert, der Einsatz des homöopathischen Arzneimittels jedoch differenziert betrachtet werden muss. So führte beispielsweise die Einnahme von *Arnica* nach Kaiserschnitt oder Dammschnitt zu einer Schmerzsteigerung.

Das Fazit:

Arnika ist als homöopathisches Medikament äußerst wertvoll, muss jedoch richtig angewendet werden. Bei Operationen eignet es sich insbesondere für die Nachbehandlung, wobei vor allem ein Einfluss auf Schwellung, Blutergüsse (Hämatome) und Wundheilung erzielt wird.

Da *Arnica* nicht in allen Aspekten der Wundheilung optimal wirkt, ist nach einem operativen Eingriff in zahlreichen Fällen die Kombination mit anderen homöopathischen Arzneimitteln sinnvoll. Von besonderer Bedeutung sind hier

Johanniskraut (*Hypericum*) zur Schmerzlinderung und Beinwell (*Symphytum*), wenn Knochen und Knochenhaut durch eine Verletzung oder Operation betroffen sind. Hier bietet sich eine Gabe der Mittel im Wechsel oder die Einnahme eines Kombinationspräparates an.

Je nach betroffener Körperregion oder Operationsart können auch andere homöopathische Arzneimittel gut für die Behandlung geeignet sein.

Der vorliegende Ratgeber beschreibt zunächst die Studien der Carstens-Stiftung und zeichnet ein Bild der Heilpflanze Arnika. Dieses Heilpflanzenportrait möchte die Wirkeigenschaften von Arnika verdeutlichen und herausarbeiten, wann genau diese Pflanze im Verletzungs- oder Operationsfall angezeigt ist.

Auch Johanniskraut und Beinwell werden ausführlicher beschrieben, andere für die Behandlung nach operativen Eingriffen in Frage kommende Mittel kurz umrissen.

Bei theoretischen Informationen soll es nicht bleiben. Der Praxisteil des Ratgebers nennt die wichtigsten Operationen und gibt konkrete Empfehlungen für die homöopathische Selbstbehandlung.

Die Wundheilung

Der Aufbau der Haut

Die Haut besteht aus drei großen Schichten: Oberhaut (*Epidermis*), Lederhaut (*Dermis*) und Unterhaut (*Subcutis*). Die Oberhaut hat vor allem eine Schutzfunktion und ist in der Lage, sich permanent selbst zu erneuern. Die Oberhaut ist nicht von Blutgefäßen durchzogen.

Blutgefäße findet man in der Lederhaut, die auch Bindegewebe, Nerven und Lymphgefäße, Papillen (kleine Hauterhebungen), Haarfollikel (Haarbalg), Talgdrüsen und die Gänge von Schweißdrüsen enthält. Die Lederhaut versorgt die Oberhaut mit Nährstoffen und gibt der Haut die erforderliche Stabilität und Elastizität.

Die Unterhaut, auch als Unterhautgewebe bezeichnet, stellt die Verbindung zu dem darunter liegenden Gewebe her, ob es sich hier nun um einen Muskel, einen Knochen, um Knorpel oder ein Organ handelt. Das Unterhautgewebe enthält Fettzellen und dient als Nahrungsreserve, zur Polsterung und Wärmeisolierung. Neben den Fettzellen enthält sie zahlreiche Blutgefäße und Nerven. Bei den Blutgefäßen ist zwischen

den Gefäßen, die sauerstoffreiches Blut führen (Arterien) und den Gefäßen, die sauerstoffarmes Blut führen (Venen) zu unterscheiden.

Die Schweißdrüsen reichen bis zur Unterhaut, hier sind auch die unteren Bereiche der Haarbälge, bestimmter Tastkörperchen etc. Dort, wo die Haut häufig gegen den darunter liegenden Knochen gedrückt wird, beispielsweise am Ellenbogen oder auch an der Kniescheibe, befinden sich Schleimbeutel.

! Zahlreiche homöopathische Arzneimittel haben einen Einfluss auf ganz bestimmte Gewebestrukturen im Körper: die Ringelblume (*Calendula*) auf die Oberhaut, Johanniskraut (*Hypericum*) auf die Nerven oder Beinwell (*Symphytum*) auf die Knochen.

Arnica hat einen engen Bezug zu den Blutgefäßen, damit zu der Lederhaut und der Unterhaut. Insbesondere in diesen Schichten kommt es zu Blutergüssen. Der Austritt von Flüssigkeit aus dem Blut ins Gewebe bedingt Schwellungen. Beide Phänomene können von *Arnica* wirksam reduziert werden.

Schleimhaut bedeckt unsere inneren Oberflächen, sie kommt vom Mund bis zum Anus im Verdauungstrakt vor, aber auch in den Harn-

wegen oder im Atemtrakt, im Ohr oder als Bindehaut im Auge. Im Unterschied zur Haut verhornt Schleimhaut fast nirgends und hat auch keine Haare. Aufgebaut ist die Schleimhaut aus einer Deckschicht und darunter liegendem Bindegewebe mit zahlreichen Blut- und Lymphgefäßen und Nerven.

Im anatomischen Aufbau des Körpers befinden sich unter der Haut – je nach Lokalisation – Knochen (z. B. im Gesicht, an Gelenken wie Hüfte oder Knie), Muskeln (z. B. Arme, Beine, Rücken), Sehnen und Bänder (z. B. am Fußgelenk).

Phasen der Wundheilung

Phase 1: Entzündungsphase (Exsudation)

Die erste Phase der Wundheilung dauert etwa bis zum 3. Tag nach einer Verletzung. Zunächst wird innerhalb von einigen Stunden durch die Blutgerinnung und Schorfbildung ein vorläufiger Wundverschluss gebildet. Da durch die Verletzung Blut austritt, spricht man von der exsudativen („ausschwitzenden“) Phase. Aufgrund

der Verletzung herrscht „Alarmstimmung“: Die feinen Blutgefäße (Kapillaren) werden durchlässiger für Zellen des Abwehrsystems: So genannte Fresszellen (Phagozyten) dringen in das Wundgebiet ein und vernichten Bakterien und abgestorbene Gewebepartikel.

Die Verletzung der Blutgefäße wird an Blutungen bis zur Oberfläche („offene“ Wunden) oder im Gewebe selbst (Bluterguss, blauer Fleck) sichtbar. Die Durchlässigkeit der Blutgefäße in dieser Phase kann sich auch in einem vermehrten Austritt von Gewebsflüssigkeit zeigen, die zu einer Schwellung des betroffenen Gebietes führt.

Phase 2: Gewebsbildung (Proliferation)

Ab dem 4. Tag beginnt die Proliferation. Das bedeutet: Es bildet sich ein junges, gefäßreiches, faserarmes Bindegewebe. Vom Wundrand aus wachsen feine Blutgefäße (Kapillaren) und Bindegewebszellen in das Wundgebiet ein.

U.a. durch den Einfluss von Vitamin C entstehen neue gefäßreiche Gewebefasern, die man Granulationsgewebe nennt. Das Gewebe wird sichtbarer und fester.