

Hilfe bei der Wundheilung

Neben der optimalen Wundversorgung gilt es, den Heilungsprozess zu fördern. In diesem Beitrag gibt es erst die Definition einer Wunde und der Wundheilung. Anschließend werden einige Faktoren genannt, die die Wundheilung negativ beeinflussen, aber auch, teilweise verlinkte Hilfen und Informationen über Wunden und ihre Heilung.

Eine **Wunde** ([lateinisch](#) *vulnus*, [griechisch](#) *trauma*) ist die Trennung des [Gewebszusammenhangs](#) an äußeren oder inneren Körperoberflächen mit oder ohne Gewebsverlust. Zumeist ist sie durch äußere [Gewalt](#) verursacht, kann aber auch alleinige Folge einer [Krankheit](#) sein, wie beim Geschwür ([Ulkus](#)).

Bei psychischer Schädigung wird umgangssprachlich im weiteren Sinn von einer psychischen Wunde, einem seelischen Trauma oder einer psychischen Narbe gesprochen (siehe [Trauma \(Psychologie\)](#)).

Quellenangabe und kompletter Artikel: [„Wunde“ bei Wikipedia](#)

Mit **Wundheilung** bezeichnet man den Verschluss einer [Wunde](#) durch Wiederherstellung des beschädigten [Körpergewebes](#). Es handelt sich um einen natürlichen Prozess, der therapeutisch unterstützt werden kann.

Quellenangabe und kompletter Artikel: [„Wundheilung“ bei Wikipedia](#)

Negativ beeinflussende Faktoren sind

- Grunderkrankungen, die die Wundheilung verzögern, z. B. Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen,
- Nikotin- und Alkoholkonsum,
- manche Medikamente (z. B. Zytostatika, Kortison)

- Immundefekten können die Wundheilung verzögern

Empfehlungen

Venöse Durchblutungsstörungen	Arterielle Durchblutungsstörungen
Hochlagern der betroffenen Extremitäten	Tieflagern der betroffenen Extremitäten
Kompressionsmaßnahmen	Warm halten
Mobilisierung fördert die Wundheilung durch eine vermehrte Durchblutung und beugt die Entstehung chronischer Wunden vor	

Zusätzlich wird die Wundheilung auch vom Ernährungszustand beeinflusst. Negativ wirken sich Über- und Untergewicht und mangelnde Flüssigkeitszufuhr aus, positiv dagegen wirken sich proteinreiche Lebensmittel wie Milch, Joghurt, Eier, Fisch und Fleisch und eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr aus.

Antioxidantien wie die Vitamine A, C und E vermindern außerdem das Infektionsrisiko.

Auch können folgende Mittel die Wundheilung unterstützen:

- Heilsalben mit Bepanthen, Fenistil und Co.
- Teebaumöl
- Aloe-Vera-Gel
- Arnika-Präparate
- Medihoney
- Zink
- Johanniskrautöl

Quellen und weitere Informationen:

[„Die optimale Wundheilung fördern“ auf pfllegewelt.axa.de](http://pfllegewelt.axa.de)

[„Nährstoffe unterstützen Heilungsprozess“ auf ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de](http://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de)

[„Was die Wundheilung stört“ auf pharmazeutische-Zeitung.de](#)

[„Wie kann man die Wundheilung beschleunigen?“ auf apotheken-wissen.de](#)

[„Wundheilung: Ratschläge zur richtigen Versorgung von Wunden“ auf apotheken-wissen.de](#)

[„Optimale Wundversorgung – Komplikationen und Tipps“ auf apotheken-wissen.de](#)

[„Wundheilung beschleunigen“ auf netdokter.de](#)