

### BHP - Bone Healing Protokoll

(in Anlehnung an Dr. Nischwitz)

Unsere Einnahmeempfehlung für die bevorstehende Operation!

Bitte versorgen Sie sich (z.B. bei der Firma Sunday: [www.sunday.de](http://www.sunday.de)) mit:

- Vitamin D3+K2 5.000 iE 30 ml 2x (ID 3946)
- Vitamin C 500 Lipo- Kapseln 2x (ID 7144)
- Omega 3 DHA + EPA Kapseln 2x (ID 4906)
- All in One Premium Kapseln 3x (ID 7357)
  - L- Prolin Kapseln 1x (ID 5925)
- Bromelain/Papain Kapseln 1x (ID 7971)

Das BHP sollte, wenn nicht anders verordnet, 4 Wochen vor der geplanten Operation beginnen und 4 Wochen nach der Operation enden. Es ist erforderlich in dieser Zeit mindestens 3 Liter Wasser /Tee (ungesüßt) am Tag zu sich zu nehmen. Am OP- Tag bitte keine Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Dieses Einnahmeschema wurde entwickelt, um den Körper mit den richtigen Nährstoffen zur optimale Regeneration von Knochen- und Weichgewebe zu unterstützen. Es empfiehlt sich, die Nährstoffe im Anschluss an das BHP in geringerer Konzentration weiterhin einzunehmen, um den Körper grundsätzlich gesund und leistungsfähig zu halten.

Ernährungsempfehlung:

- Vermeiden Sie Tabak, Koffein, Alkohol, Speisenzucker, Süßstoffe, Geschmacksverstärker und Transfette.
- Bitte ernähren Sie sich gluten- und kuhmilchfrei.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, 2-3 Liter Wasser/ungesüßter Tee.
- Betonen Sie gesunde Fett- und Proteinquellen und essen Sie gerne so viel Gemüse, wie sie möchten.

	Morgens	Mittags	Abends
Vit. D3 + K2	4 Tropfen		
All-in-One	4 Kapseln		2 Kapseln
Vit. C	2 Kapseln	2 Kapseln	2 Kapseln
Omega 3	2 Kapseln	1 Kapsel	1 Kapsel
Bromelain/Papain	1 Kapsel (1 Std. vor dem Essen)		1 Kapsel (1 Std. vor dem Essen)
Prolin	1 Kapsel	1 Kapsel	

Hinweis zur Kostenerstattung: Nahrungsergänzungsmittel gehören nicht zu den Leistungen der Krankenkassen, privaten Krankenversicherungen oder Beihilfestellen. Eine Kostenerstattung hierfür ist deshalb ausgeschlossen. Lassen Sie sich am OP- Tag abholen, organisieren Sie dies frühzeitig. Gerne teilen wir Ihnen mit, wie lange Sie bei uns sind.

Sie erhalten am OP- Tag von uns ein Rezept für die Lymphdrainage (6 x 30 min). Hierfür können Sie schon vorab Termine vereinbaren (ab 3. Tag nach OP).