

## BHP® – BONE HEALING PROTOKOLL (n. Dr. Nischwitz)

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

die richtige Nährstoffzufuhr ist wichtig, damit sich Knochen und Weichgewebe nach einem Eingriff optimal regenerieren können. Dazu stellen wir Ihnen im Folgenden das sogenannte Bone Healing Protokoll (Knochenheilungsprotokoll) vor. Das Protokoll sollten Sie **14 Tage vor und 14 Tage nach der Operation umsetzen**.

### GRUNDSÄTZLICHE HINWEISE ZUR ERNÄHRUNG:

- Verzichten Sie auf Tabak, Alkohol, Koffein, Speisenzucker, Süßstoffe, Transfette und Geschmacksverstärker.
- Ernähren Sie sich gluten- und kuhmilchfrei!
- Essen Sie so viel Gemüse, wie Sie möchten. Bevorzugen Sie gesunde Fett- und Proteinquellen.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (2 – 3 Liter stilles Wasser oder ungesüßter Tee).

ERGÄNZUNGSMITTEL	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	VORM SCHLAFEN
Vit D3 Supreme Tropfen oder Vit D3 Dekristol	20 Tropfen oder 1 Kapsel			
Multi Supreme	4 Kapseln			
Bone&Teeth Supreme				4 Kapseln
Omega 3 Supreme	2 Kapseln			3 Kapseln
Nach der OP zudem: Bromelain Plus	2 Kapseln	2 Kapseln	2 Kapseln	

### ANWENDUNG DER NAHRUNGSERGÄNZUNG:

Die Nahrungsergänzungsmittel entsprechen dem Konzept der biologischen Zahnmedizin. Sie sind in den meisten Fällen vegan und glutenfrei und enthalten zudem kein Titanoxid (E 171). Ihre Zusammensetzung ist optimal auf den operativen Eingriff ausgerichtet.

Wichtig ist vor allem die Einnahme des **Vit D (D3 Supreme / Dekristol)**. Es stärkt das Immunsystem und unterstützt die Knochenheilung.

#### Ideale Werte vor der Operation:

- Vit-D-Spiegel (25-OH-Vit D3): 80 – 100 ng/ml
- LDL-Cholesterin: max. 1,0 – 1,4 mg/l

Wir empfehlen, die Vitamine und Mineralien auch langfristig in geringer Konzentration einzunehmen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Ihr Zahnarzt Christian Zotzmann  
& das Praxisteam