TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Mikronährstoffe zur OP-Vorbereitung und Wundheilung

Fallnummer: 42

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Eine Patientin nach starker Gewichtsabnahme steht vor **Hautstraffungsoperationen** und möchte sich bezüglich Präparaten beraten lassen, die sie **zur OP-Vorbereitung sowie zur Unterstützung der Wundheilung** einnehmen kann.

Vorliegende Laborwerte:

- Zink im Serum: 81 (63–127)
- Vitamin A: 499 (300–600)
- Vitamin B12: 629 (>400)
- Folsäure: 46,9
- Vitamin D: 27,3 (30–100)

Gefragt wird nach einer Empfehlung geeigneter Präparate sowie nach dem **zeitlichen Vorlauf** vor der Operation.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Empfohlen werden folgende Maßnahmen:

1. **Pycnogenol 100 mg 1×1**
   Pycnogenol stimuliert die Neubildung von Kollagen und Hyaluronsäure und wirkt als standardisierter OPC-/Flavonoidkomplex (mit USP-Monographie) antioxidativ und entzündungshemmend. Dadurch kann auch die hypertrophe Narbenbildung reduziert werden.
2. **Essentielle Aminosäuren**
   (Phenylalanin, Tryptophan, Valin, Leucin, Lysin, Methionin, Threonin, Histidin) 2–3 g/Tag, z. B. regulafit® Aminosäuren essentiell | PZN 07199157 (60 Kapseln) | PZN 15324010 (160 Kapseln) oder Kyberg Aminoplus essentiell, 2×2 Tabletten, zur Unterstützung des Gewebeaufbaus
3. **Zink**
   10–15 mg/Tag, getrennt von den Mahlzeiten, z. B. regulafit® Zink Histidin C | PZN 10124683 (30 Kapseln) | PZN 10124708 (90 Kapseln)
   (zusätzlich 150 mg Vitamin C zur Unterstützung der Kollagensynthese)
4. **Vitamin D**
   2000–3000 I.E. täglich, abhängig vom Körpergewicht
5. **Vitamin A**
   800–1000 I.E. täglich, z. B. Orthodoc Vitamin-A-Tropfen (2 Tropfen täglich) zur Unterstützung der Hautregeneration und mit antientzündlicher Wirkung
6. **Omega-3-Fettsäuren**
   1,5–2 g täglich, z. B. regulafit® Omega-3 forte | PZN 04714736 (90 Kapseln) | PZN 04714742 (180 Kapseln) 2×1 oder ein flüssiges Norsan-Öl (vegan oder Total) als antioxidative und abheilungsfördernde Fettsäuren

Behandlungsdauer / zeitliche Planung:

- Zink, essentielle Aminosäuren, Vitamin D (Kontrolle alle 6 Monate, Zielwert 40–50 ng/ml) sowie Vitamin Akönnen als Dauersupplementierung während der gesamten Behandlungsphase eingesetzt werden.
- Omega-3-Fettsäuren ebenfalls als Dauergabe, jedoch wegen der theoretisch möglichen erhöhten Blutungsneigung
  14 Tage vor der Operation absetzen und 3 Tage nach der Operation wieder beginnen
- Pycnogenol möglichst 8 Wochen vor der ersten Operation beginnen,
  1 Woche vor der Operation pausieren und 3 Tage nach der Operation wieder einsetzen.

Ernährungsempfehlung:

- arachidonsäurearme Ernährung (kein Schweinefleisch)
- ballaststoffreiche Ernährung mit etwa 30 g Ballaststoffen täglich (Reduktion viszeralen Bauchfetts)

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.