

36/2020 - Lebensmittel und Lebensqualität

## Lebensmittel und Lebensqualität

Granatapfel und Fischöl – damit beschäftigten sich zwei Studien zum PCO-Syndrom. Wissenschaftler untersuchten, ob Granatapfelsaft Cholesterin und Triglyceride beeinflusst und vielleicht auch positiv auf den Blutdruck wirkt. Eine andere Studie untersuchte Fischöl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Hier werteten die Wissenschaftler die Wirkung auf [Hormone](#), Zuckerstoffwechsel und Entzündungen aus.

Außerdem ging es um Schlafstörungen und Bewegung. Studien untersuchten, ob Schlafstörungen häufiger bei Frauen mit PCO-Syndrom auftreten und eine hohe tägliche Schrittzahl Entzündungen verringern könnten.

Hier die Beiträge der letzten Wochen:

- [Granatapfel beim PCO-Syndrom](#)
- [Positiver Effekt von Omega-3-Fettsäuren beim PCO-Syndrom](#)
- [Mehr Schritte verringern Entzündungen](#)
- [Schlafstörungen bei Frauen mit PCO-Syndrom](#)

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“