

## Kalenderwoche 03/2019 - Lebensstil & Ernährung

### Lebensstil & Ernährung

Immer mehr Menschen trinken wieder Rohmilch oder kaufen Vorzugsmilch. Befürworter betonen mögliche gesundheitliche Vorteile, Kritiker warnen vor gesundheitlichen Risiken. Belege für die gesundheitlichen Vorteile gibt es bisher nicht, Rohmilch war früher aber in der Tat eine Quelle für Krankheiten, daher unterliegt Rohmilch besonderen Auflagen.

Wissenschaftler haben sich nur einmal genauer mit den gesundheitlichen Vorteilen von Rohmilch mit der Lungengesundheit beschäftigt. Sie kommen zu dem Schluss: Wer in der Kindheit Rohmilch getrunken hat, wird später möglicherweise seltener lungenkrank.

Auch wichtig im Zusammenhang mit der Lungengesundheit: Das Rauchen aufgeben. Griechische Forscher haben untersucht, ob eine Kombination aus Medikamenten und professioneller Unterstützung besser hilft, als eine Beratungssitzung alleine. In der Studie schaffte im kombinierten Programm jeder Zweite den Rauchstopp.

Hier die Studien im Detail:

- [Mögliche Vorteile von Rohmilch für die Lungengesundheit](#)
- [Rauchstopp: Vareniclin plus professionelle Begleitung hilft](#)

# 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“