

Kalenderwoche 12/2019 - Asthma - Depressionen und Ängste bei Asthma

Depressionen und [Ängste](#) bei Asthma

Depressionen können es schwer machen, seinen Alltag zu bewältigen. Kommen weitere chronische Erkrankungen wie Asthma hinzu, kann das ein Problem sein, denn wer sehr antriebslos ist, nimmt seine Medikamente vielleicht nicht regelmäßig oder erkennt drohende Asthmaanfälle nicht rechtzeitig durch Messung der Lungenfunktion.

Japanische Forscher haben daher einmal genauer untersucht, welchen Einfluss Depressionen auf Asthma haben können. Sie stellten dabei fest, dass Depressionen die Atemwegserkrankung verschlechtern können, vermuten aber, dass gerade bei depressiven Asthma-Patienten weitere Faktoren eine wichtige Rolle spielen könnten.

Depressionen und [Ängste](#) können eine chronische Erkrankung wie Asthma auch begleiten. Bei milden Angstsymptomen und leichten depressiven Verstimmungen kann ein Hausmittel helfen, sind Forscher überzeugt. Für besseren Schlaf und weniger Ängste soll Lavendelöl sorgen.

Hier die Studien im Detail:

- [Welchen Einfluss haben Depressionen auf Asthma?](#)
- [Lavendelöl: unterschwellige Ängste lindern zur Verbesserung von Schlaf und Lebensqualität](#)

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“