

Kalenderwoche 31/2019 - Asthma - Umgang mit Stress und Belastung bei Asthma

## Umgang mit Stress und Belastung bei Asthma

Stress, Sorgen und belastende Gedanken und Gefühle können zu körperlichen Beschwerden führen. Stress zu mildern, abschalten und entspannen ist daher wichtig. Wissenschaftler aus den USA haben in einer Untersuchung gezeigt, dass regelmäßige kurze Auszeiten im Grünen nicht nur gefühlt entspannen, sondern messbare körperliche Stresswerte reduzieren. Kombiniert mit einem Spaziergang könnten Asthmapatienten so gleich doppelt etwas für ihre Gesundheit tun.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Kognitive Verhaltenstherapie in der Gruppe wird bei schwerem Asthma erprobt](#)

# 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“