

Kalenderwoche 34/2019 - Lungenkrebs - Schrittzähler helfen bei mehr Bewegung

## Schrittzähler helfen bei mehr Bewegung

Auf den ersten Blick scheint es ein Widerspruch zu sein: Mehr Bewegung sorgt für weniger Erschöpfung. Doch bei Krebspatienten und durch die Erkrankung oder Behandlungen hervorgerufene Fatigue lässt sich durch Bewegung mildern. Auch die Lebensqualität und körperliche Funktionen verbessern sich, das ist durch Untersuchungen gut belegt.

Hilfreich für mehr Motivation und um die Belastung besser im Auge zu behalten, sind Fitnesstracker. Das belegt eine Untersuchung mit Krebsüberlebenden.

Hier die Studien im Detail:

- [Schrittzähler könnten eine gute Investition für Krebsüberlebende sein](#)
- [Bewegung verbessert Lebensqualität und körperliche Funktionen bei Krebspatienten](#)

# 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“