

Kalenderwoche 35/2019 - Asthma - Fitnesstrainer am Handgelenk

Fitnesstrainer am Handgelenk

Immer mehr Menschen nutzen Schrittzähler und Fitnessstracker. Während manche ihre Aktivitäten, Puls und verbrauchte Kalorien akribisch vermessen, halten andere das für unnötigen Schnickschnack.

Aktuelle Untersuchungen zeigen aber, dass solche Anwendungen wie Apps oder Fitnessarmbändern zu mehr Sport motivieren können. Sie helfen dabei dran zu bleiben und motivieren, auch im kleinen Wettkampf mit Freunden und Familie mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Davon können auch Menschen mit Asthma profitieren.

Hier die Studien im Detail:

- [Schrittzähler motivieren zu mehr Sport](#)
- [Auch ohne Trainer effektiv: Sport bei Asthma](#)

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“