

Übersicht - Kalenderwoche 48

Vergangene Woche ging es im DeutschenGesundheitsPortal um Sport und Bewegung bei Krebs. Denn auch Krebspatienten können von Bewegung profitieren.

Das zeigen portugiesische Forscher nun auch für die Sportart Pilates. Die Studienlage könnte zwar noch etwas besser sein, aber es wird bereits jetzt deutlich, dass auch Krebspatienten von Pilates profitieren können.

Um ausreichend in Bewegung zu bleiben, können Schrittzähler helfen. Die gesammelten Daten können Ärzten von Krebspatienten aber auch Hinweise auf Fatigue und Depressionen liefern. Das zeigt eine amerikanische Pilotstudie.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Was bringt Pilates Krebs-Patienten?](#)
- [Der Schrittzähler in der Krebstherapie: Bewegung gegen Fatigue und Depressionen](#)

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“