DeutschesGesundheitsPortal

Thema der Woche: Gute Pläne: besser essen, erholsamer schlafen

Gute Pläne: besser essen, erholsamer schlafen

Zu einem guten Vorsatz sollte gehören, dass er sinnvoll und umsetzbar ist. Dazu bieten sich diese Woche zwei Themen aus der aktuellen Migräneforschung an. Die Ernährung, schreiben Wissenschaftler, bietet effektive Strategien zur Unterstützung der Migräneprophylaxe. Dabei geht es um ein gesundes Körpergewicht, aber auch um wichtige Fettsäuren, die eine Rolle bei Migräne zu spielen scheinen – Leinsamen und Lachs nennt unsere Ernährungsexpertin im Team als mögliche leckere Quellen dafür. Das zweite Thema, Schlaf, verlangt etwas Selbstbeobachtung: wie erholt wache ich auf? Brauche ich lange zum Einschlafen? Vielleicht können schon leichte Veränderungen in der Schlafroutine mehr Erholung bringen und somit auch ein wenig mehr kopfschmerzfreie Zeit verschaffen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- Rolle der Ernährung bei Migräne: multimodale Therapie mit Blick auf viele Ursachen
- Migräne mit und ohne Schwindel stört den Schlaf

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom