

Übersicht - Kalenderwoche 30

Letzte Woche berichteten wir über Dinge, die das Wohlbefinden von Asthmapatienten fördern könnten.

Eine aktuelle Studie zeigte, dass Asthmapatienten von Inhaltsstoffen der Weintrauben profitieren könnten. Polyphenole verleihen pflanzlicher Kost bestimmte Aromen und blaue bis rötliche Farben. Sie sollen sich förderlich auf die Lungenfunktion auswirken.

Auch gezielte Übungen für den Oberkörper können helfen, Asthmasymptome zu mildern. Das berichten amerikanische Forscher über die Ergebnisse ihrer kleinen Pilotstudie. Manche Teilnehmer konnten sogar ihren Bedarf an Medikamenten reduzieren.

Luftverschmutzung ist ein Problem für Menschen mit Atemwegsproblemen. Französische Forscher haben gezeigt, dass Luftverschmutzung mit dem Risiko für Asthma bei Erwachsenen zusammenhängt. Orte mit hoher Luftverschmutzung zu meiden, kann daher der Gesundheit zuträglich sein.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Polyphenole könnten sich positiv auf Lungenfunktion auswirken](#)
- [Gezielte Übungen für den Oberkörper könnten bei Asthma helfen](#)
- [Luftverschmutzung erhöht Asthmarisiko für Erwachsene deutlich](#)

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“