

Übersicht - Kalenderwoche 31

Letzte Woche war wieder viel Sonne zu sehen - was liegt also näher, als sich die Sonnenwirkung als Thema herauszugreifen?

Viel Sonne lässt die Haut Vitamin D herstellen - und dieses Vitamin D könnte dem Demenzmedikament Memantin unter die Arme greifen, wie eine neue Studie fand.

Auch ohne Memantin deutet sich ein solcher Zusammenhang zwischen Sonnenlicht und geistiger Fitness an, wie Sie im zweiten Bericht der Woche lesen können. Chinesische ältere Menschen, die mehr in der Sonne waren, glänzten demnach mit besserer Denkleistung.

Bei einer fortschreitenden Demenzerkrankung wie der Alzheimerdemenz kann die Sonne aber auch nicht alles lösen. Glücklicherweise für Betroffene kann die Situation aber für eine ganze Weile mit Memantin stabilisiert werden, wie die letzte Studie der Woche herausfand.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Memantin gegen den Abbau der Denkleistung: besser mit Vitamin D?](#)
- [Raus in die Sonne! Ältere Menschen, die mehr Zeit im Freien verbracht haben, sind geistig fitter](#)
- [Stabilisieren der Alzheimersymptome im Fokus: Wirksamkeitsanalyse des Demenzmedikaments Memantin](#)

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“