

Übersicht - Kalenderwoche 37

Letzte Woche ging es um die Themen **gesunde Ernährung** und **Vitamin D**.

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Asthma ist bisher nicht gut verstanden. Französische Forscher konnten aber zeigen: Asthmapatienten, die sich gesünder ernähren, haben weniger Symptome und eine bessere Asthmakontrolle.

Auch Vitamin D wird im Zusammenhang mit Asthma weiter erforscht. Hat es wirklich Einfluss auf unsere Lungengesundheit? Australische Wissenschaftler sagen: ja. Ob es aber hilft, Vitamin D einzunehmen, dazu können auch sie bisher nur raten. Bei einem Vitamin-D-Mangel sollte man mit seinem Arzt sprechen, ob man Vitamin D ergänzend einnehmen sollte.

Das sehen auch chinesische Forscher so. Sie vermuteten, dass auch ein veränderter Vitamin-D-Rezeptor in den Körperzellen eine Rolle bei Asthma spielen könnte. Bei Kindern mit Asthma fanden sie tatsächlich häufiger Veränderungen, die die Funktion des Rezeptors mindern können.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf Asthma aus](#)
- [Vitamin-D-Werte stehen im Zusammenhang mit Lungengesundheit](#)
- [Unterschiede im Rezeptor für Vitamin D können Einfluss auf Asthma haben](#)

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“