

Übersicht - Kalenderwoche 39

Letzte Woche schauten wir uns die Zusammenhänge zwischen der **Ernährung und Gesundheit im fortgeschrittenen Alter** an: welche Rolle spielt das Essen?

Dazu berichtete die erste Studie, dass entzündungsfördernde Ernährung, also Essen von eher schlechterer Qualität, ein [Risikofaktor](#) im Alter ist. Gesundere Nahrung zahlt sich demnach langfristig aus.

In der zweiten Untersuchung zeigte sich, dass allgemein gilt: mehrere, besonders chronische Erkrankungen gleichzeitig führen langfristig häufiger zu Einschränkungen.

Abschließend noch ein Blick auf einen möglichen Grund für eine schlechtere Ernährung: wie unterscheidet sich der Geschmackssinn zwischen Alzheimerpatienten und gesunden Menschen?

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Entzündungsförderndes Essen: ein Risikofaktor für Gebrechlichkeit im Alter](#)
- [Belastung durch mehrere chronische Erkrankungen im fortgeschrittenen Alter stellt ein größeres Risiko für die Eigenständigkeit dar](#)
- [Wie unterscheiden sich Ernährung, Lebensstil und Geschmackssinn zwischen Alzheimerpatienten und Gesunden?](#)

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“