

Übersicht - Kalenderwoche 48

In der letzten Woche ging es um Vitamin E, Magnesium und Q10 beim PCO-Syndrom. Eine Studie konnte zeigen, dass Koenzym Q10 positiv auf den Nüchternblutzucker und die [Insulinresistenz](#) wirkte. Q10 und Vitamin E reduzierten das [Testosteron](#) im Blut. Eine andere Studie konnte zeigen, dass eine Kombination aus Vitamin E und Magnesium die [Insulinresistenz](#) und den Insulinspiegel reduziert. Auch auf den Fettstoffwechsel konnte ein positiver Einfluss gesehen werden. Beide Studien zeigen daher durchaus eine positive Wirkung von Vitamin E, Magnesium und Q10 beim PCO-Syndrom. Lesen Sie dazu in den Zusammenfassungen der Woche auch welche Lebensmittel besonders reich an den drei wichtigen Nährstoffen sind.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Q10 und Vitamin E wirken positiv auf Stoffwechsel und Hormone](#)
- [Magnesium und Vitamin E können Stoffwechsel verbessern](#)

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“