

## Übersicht - Kalenderwoche 50

Letzte Woche konzentrierten wir uns auf die Zuckerwaren der Adventszeit und die Vorteile der ebenfalls fast obligatorischen Mandarinen und anderer Früchte.

Im ersten Bericht können Sie nämlich nachlesen, weshalb es vorteilhaft ist, gern Obst zu essen. Früchte helfen offenbar nicht nur vorbeugend, sondern auch wenn man bereits zu den Betroffenen bestimmter Blutkrebskrankungen zählt.

Dauernd Obstsalat zu essen wäre nun aber auch keine gute Idee: Fruchtsüße und -säure sind nicht gut für die Zähne und schaden hier ähnlich viel wie häufige Schoko- und Plätzchennaschereien ohne anschließendes Zähneputzen. Aber auch unabhängig von süßer Kost sind die Zähne von Kindern mit Mundtrockenheit gefährdet, wie die zweite Studie der Woche noch einmal verdeutlichte. Gute Mundhygiene ist hierbei also besonders angesagt.

Hier die Beiträge letzter Woche:

- [Gesunde Ernährung zur Krebsvorbeugung: isländische Studie findet seltener Vorstufen des Multiplen Myeloms bei Obstliebhabern](#)
- [Mundtrockenheit bei Kindern kann zu mehr Löcher in den Zähnen führen](#)

# 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“