

## Übersicht - Kalenderwoche 52

Gerade um Weihnachten herum wird mit Genuss geschlemmt. Zusammen mit wenig Bewegung im Winter führt das gerne zu ein paar Pfunden mehr im neuen Jahr. Schleichend kann so Übergewicht entstehen, das sich ungünstig auf die Gesundheit auswirkt.

Letzte Woche berichteten wir daher von einer aktuellen Studie, die sich genau damit beschäftigt und zeigt, was helfen kann, über die Feiertage nicht zuzunehmen.

Marzipankartoffel, Spekulatius, Lebkuchen - auch Süßigkeiten dürfen an Weihnachten nicht fehlen. Gerade bei Kindern kann dies [Karies](#) fördern. Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass besonders Kinder mit Asthma häufig Löcher in den Zähnen haben. Die Ursache: ein trockener Mund aufgrund der Asthmamedikamente. Hier ist gründliches Zähneputzen und eine angepasste Mundpflege gegen die Trockenheit wichtig.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins neue Jahr!

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Weihnachtsspeck adé - wie man eine Gewichtszunahme an Weihnachten verhindert](#)
- [Mundtrockenheit bei Kindern: Mehr Löcher in den Zähnen](#)

# 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“