

## Übersicht - Kalenderwoche 18

Letzte Woche berichtete eine aktuelle Studie, wann man bei Veränderungen des Schlafverhaltens in fortgeschrittenem Alter hellhörig werden sollte.

Auch schläfrig machen könnte ein Gläschen Wein am Abend, für viele der Inbegriff von Ruhe, Genuss und Entspannung. Rotwein in Nanopartikeln klingt dagegen erst mal nicht verlockend - ist aber tatsächlich ein neuer Weg für ein altes [Nahrungsergänzungsmittel](#) aus den Traubenhäuten, Resveratrol, unsere Gesundheit effektiver zu fördern.

Resveratrol spielt eine bedeutende Rolle in einem immer wichtigeren Thema: dem Inflamm-Aging: annähernd übersetzbar mit Entzünd-Altern. Entzündlichen Prozessen, die zu verschiedenen Alterungssymptomen wie auch den Demenzen führen könnten. Entgegenwirken soll auch Sport, wie eine Studie mit alternden Mäusen demonstriert.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Exzessiver Schlaf im Alter: Verbote eines Abbaus der Denkleistung?](#)
- [Rotwein in Nanopartikeln: neue Wege für ein altes Nahrungsergänzungsmittel](#)
- [Alternde Mäuse empfehlen sportlichen Nervenschutz bei Demenzrisiko](#)

# 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“