

## Übersicht - Kalenderwoche 23

Vergangene Woche berichteten wir über eine aktuelle Studie, die zeigte, dass gerade bestimmte, der als gesund geltenden, ungesättigten Fettsäuren ebenfalls zur Verstärkung von Entzündungen im Körper beitragen können. Es kommt also nicht nur darauf an, eher ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen, sondern auch auf das Mischungsverhältnis.

Lesen Sie außerdem, wie bestimmte Übungen ihr Wohlbefinden stärken können, einfach von zu Hause aus und wann Sie wollen, und mehr zum Wirkstoff Dupilumab, der gerade für Asthma getestet wird.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Bestimmte ungesättigte Fettsäuren könnten Entzündung in den Atemwegen fördern](#)
- [Atemphysiotherapieübungen für zu Hause: effektiv und kostenlos](#)
- [Gegen Asthma und Allergie: Dupilumab ist vielversprechender Wirkstoffkandidat](#)

# 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“