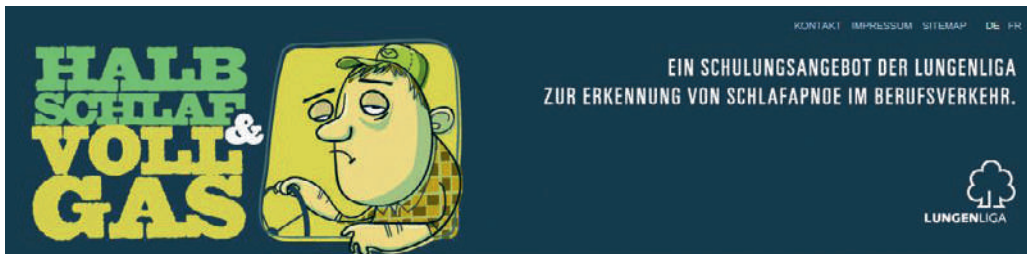


### Kampagne «Halbschlaf & Vollgas»

Beim Schlafapnoe-Syndrom setzt die Atmung während des Schlafes mehrmals aus. Meist ist die Ursache eine Erschlaffung der Hals- und

Rachenmuskulatur im entspannten Zustand. Der Schlafende bemerkt die Atemstillstände kaum, doch bringt ihm der Schlaf keine erhöhlende Wirkung. Tagsüber fühlen sich Betrof-

fene deshalb müde und erschöpft. Und im Strassenverkehr bedeutet das ein erhöhtes Unfallrisiko. Ein Sekundenschlaf reicht, um einen Unfall mit fatalen Folgen zu verursachen. Gegen Schlafapnoe gibt es jedoch wirksame Therapien. Mit der Kampagne «Halbschlaf & Vollgas» fördert die Lungenliga den Arbeitsschutz im Transportgewerbe und sensibilisiert mit firmeninternen Kursen und Beratung die Branche, damit Schlafapnoe rechtzeitig erkannt und behandelt wird.



Schlafapnoe: besonders für Berufschaffende ein grosses Problem.

(Lungenliga)

### Die zwei Arten, depressiv zu sein

Depression ist nicht gleich Depression: Manche entstehen durch einen Mangel am Botenstoff Serotonin im Gehirn, andere durch einen Mangel an Noradrenalin; ebenfalls ein Botenstoff. Bislang konnte die Forschung die beiden Typen nicht unterscheiden, was den Einsatz von Antidepressiva erschwerte. Gregor Hasler und Philipp Homan von der Abteilung für Molekulare Psychiatrie des Zentrums für Translationale Forschung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern konnten nun aufzeigen, welche Depressionssymptome eher mit einem Serotonin- und welche eher mit einem Noradrenalin-Mangel zusammenhängen. «Dieses neue Verständnis für den individuellen Krankheitsverlauf könnte uns dabei helfen, künftige medikamentöse Behandlungen gezielt auf einzelne Patienten abzustimmen», erläutert Hasler.

(Universität Bern)



Depression: Mangel an Noradrenalin oder Serotonin? Eine wichtige Frage für die Therapie.

### Les Epicerias Caritas augmentent leurs ventes

Les personnes en difficulté sociale sont de plus en plus nombreuses à acheter des produits de première nécessité dans les Epicerias Caritas. En 2014, le chiffre d'affaires des 24 Epicerias a augmenté de 19 % et se monte désormais à 12,7 millions de francs. Une carte d'achat délivrée par un office des affaires sociales ou la consultation sociale de Caritas est nécessaire pour pouvoir faire ses achats dans l'une des Epicerias Caritas. L'augmentation du chiffre d'affaires des épicerias montre que l'offre gagne en visibilité auprès des personnes concernées, mais aussi que de plus en plus de gens se trouvent en difficulté financière.

(Caritas)



### L'OMS appelle à réduire l'apport en sucres

Selon de nouvelles lignes directrices, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de ramener l'apport en sucres libres à moins de 10% de la ration énergétique totale chez l'adulte et l'enfant. «Nous disposons de données fiables montrant qu'un apport en sucres libres inférieur à 10% de la ration énergétique totale réduit le risque de surpoids, d'obésité et de carie dentaire», dit le Dr Francesco Branca, Directeur du Département Nutrition pour la santé et le développement de l'OMS. «Si les pays veulent honorer leur engagement de réduire la charge des maladies non transmissibles, il sera essentiel de modifier les politiques dans ce sens», a-t-il ajouté. La plupart des sucres consommés aujourd'hui sont «dissimulés» dans des aliments transformés qui ne sont généralement pas considérés comme sucrés.

C'est si bon... mais pas pour la santé.

(OMS)

### Palliativmedizinische Angebote

Zur Ankündigung der Bundesregierung, ein Hospiz- und Palliativgesetz auf den Weg zu bringen, erklärte Prof. Dr. Frank Ulrich Montgomery, Präsident der Bundesärztekammer: «Der Ausbau palliativmedizinischer Angebote ist richtig und wichtig und wäre vor dem Hintergrund der aktuellen Sterbehilfe-Debatte ein wichtiges Signal.» Denn die Erfahrung zeige, dass schwerkranke Menschen von ihrem Sterbewunsch abkämen, wenn sie sich geborgen und gut versorgt fühlten. Man brauche aber mehr ambulante und stationäre palliativmedizinische Versorgungsstrukturen sowie unter anderem eine Verbesserung der medizinischen, ethischen und rechtlichen Rahmenbedingungen.

(Bundesärztekammer)