

Mehr körperliche Bewegung in der Schweiz



Der Anteil der körperlich Aktiven ist in den letzten 10 Jahren gestiegen. 2012 waren beinahe drei von vier Personen ausreichend körperlich aktiv und über die Hälfte hat mindestens einmal pro Woche Sport getrieben. Wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich nicht nur besser, sondern ist auch seltener von chronischen Leiden wie Diabetes oder Bluthochdruck betroffen. Dies geht aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung hervor, die das Bundesamt für Statistik (BFS) 2012 zum fünften Mal durchgeführt hat.

(BFS)

Journée mondiale de l'alimentation

De par le monde, une personne sur huit souffre aujourd'hui de la faim et, chaque année, 3,1 millions d'enfants meurent de sous-alimentation. Il existe de par le monde 500 millions de petites exploitations agricoles qui produisent 56% de la production agricole de la planète. Des investissements durables et à long terme dans ces exploitations agricoles permettraient d'assurer leur survie et leur revenu et par là même l'alimentation de la population mondiale. Dans son travail quotidien, Caritas Suisse met un accent particulier sur les projets de soutien de la petite agriculture.

(Caritas)

Se nourrir sainement ne coûte pas cher

Alimentation saine et équilibrée et petit budget peuvent aussi faire bon ménage. C'est ce que révèle une étude commandée par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) sur le coût d'une alimentation saine. Trois plans de menus hebdomadaires plutôt équilibrés et déséquilibrés ont été contrôlés et ajustés à l'aide de la pyramide alimentaire suisse de manière à composer trois types de paniers: un panier sain contenant des produits frais, un panier sain et équilibré contenant plusieurs produits (semi-)finis, et un panier déséquilibré contenant peu de fruits et de légumes, beaucoup de féculents et de viande, ainsi que des sucreries et des boissons



Un panier sain ne coûte pas trop cher pour les personnes à faible revenu.

sucrées. Le coût d'un panier sain est largement inférieur aux dépenses moyennes consenties pour l'alimentation par un couple à faible revenu.

(OSAV)

ADHS-Kinder: Schwierigkeiten mit alltäglichen Aktivitäten



Fussballschuhe binden: Für Kinder mit ADHS kann es ein Problem sein.

Marco ist begeisterter Fussballer. Doch ohne fremde Hilfe kann er seine Fussballschuhe nicht binden. Aus Angst ausgelacht zu werden, will er dem Fussballclub nicht beitreten. In der Schweiz haben 60000 bis 70000 Schulkinder die Diagnose ADHS. Sie leiden oft nicht nur unter einem Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität, die Hälfte von ihnen hat zusätzlich eine motorische Entwicklungsstörung. Eine Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften zeigt, dass diese den Alltag der Kinder stark beeinträchtigt. Und es gibt auch einschneidende Konsequenzen für die weitere Entwicklung der Kinder: Das Selbstwertgefühl leidet und die Beziehung zu Eltern, Geschwistern oder Freunden kann belastet werden.

(ZHAW)

Osteoporose-Risiko bei Männern

Neue Umfrageergebnisse zeigen, dass im Durchschnitt 90% von 13258 befragten Erwachsenen nicht wussten, wie häufig auch bei Männern durch Osteoporose verursachte Knochenbrüche auftreten. Die Daten zeigen, dass einer von fünf Männern im Alter ab 50 Jahren betroffen ist, und bestätigen, dass Osteoporose ein weitgehend unterschätztes und vernachlässigtes Gesundheitsproblem bleibt. Die mit Erwachsenen aus 12 Ländern durchgeführte multinationale Umfrage ergab, dass

DIE OSTEOPOROSE DES MANNES
WARUM ES EINEN WANDEL BRAUCHT

International Osteoporosis Foundation

Fast jeder fünfte Mann ab 50 ist von Osteoporose betroffen.

diese Unkenntnis universell und unabhängig von Geschlecht oder geographischer Lage ist. Laut der Umfrage war die Wahrscheinlichkeit, dass bei Männern in der Altersgruppe 50+ im Rahmen eines Check-ups die Knochengesundheit in irgendeiner Form beurteilt wurde, um 18% geringer als bei Frauen der gleichen Altersgruppe. Mehr Informationen unter www.iofbonehealth.org

(International Osteoporosis Foundation)