

Schutzfaktor Schlaf

Schlafen schützt – zu diesem Schluss kommen Forschende der Universität Basel. Sie konnten in einer Studie nachweisen, dass Jugendliche von häufig streitenden Eltern zu weniger Aggression gegenüber Gleichaltrigen neigen, wenn sie regelmässig und genug schlafen, als solche, die ein unregelmässiges Schlafmuster aufweisen. Darunter versteht man zu kurzen Schlaf vor Schultagen, gepaart mit langem Nachschlafen am Wochenende.

(Universität Basel)

Glaces aux fruits

Bonne nouvelle pour les petits et grands gourmands: les desserts glacés à base de fruits ne sont pas seulement vite préparés; ils sont également bons pour la santé. La campagne «5 par jour» vous livre ses recettes pour se rafraîchir en été et retrouver un moral au beau fixe les jours de pluie. Quoi de plus agréable qu'une glace rafraîchissante en été? Même lorsque le thermomètre peine à grimper, une glace apporte douceur et bonne humeur. Pas besoin de se rendre au kiosque pour autant: on peut fort bien préparer soi-même des délices fruités rafraîchissants. Pour en savoir plus sur les cinq portions de fruits et de légumes nécessaires à votre santé, consultez le site www.5parjour.ch.

(Ligue suisse contre le cancer)



Téléphonie mobile: pas de risque accru

Une jeunesse sans téléphone mobile est impensable aujourd'hui. Mais le rayonnement électromagnétique de haute fréquence émis par ces appareils suscite des craintes: le souci principal est que les téléphones tenus sur l'oreille augmentent le risque des tumeurs au cerveau. Des études menées sur des adultes ont livré des résultats contradictoires. Pour la première fois, des recherches ont été menées par l'Institut tropical et



de santé publique de l'Université de Bâle sur des enfants, adolescents et jeunes adultes.

Une équipe s'est concentrée sur 352 jeunes qui ont développé une tumeur au cerveau entre 2004 et 2008. Les chercheurs ont comparé l'utilisation, avant le diagnostic, des téléphones mobiles des patients à celle d'un groupe de contrôle de 646 personnes. Résultat: le risque de tumeur n'est pas significativement plus élevé chez les utilisateurs de téléphones portables, même cinq ans après la première utilisation.

(OFSP)



Möchten Sie Gallensteine vermeiden? Essen Sie mehr Nüsse!

Nusskonsum beugt Gallensteinen vor

Die Bildung von Gallensteinen zählt in den Industrieländern zu einer der meist verbreiteten Erkrankungen. Etwa 10–15% der in Industrieländern lebenden Erwachsenen sind davon betroffen. Frauen ereilt dieses Schicksal deutlich häufiger als Männer. Leidet ein Mensch an Gallensteinen, droht oftmals die Entfernung der Gallenblase. Dieser Eingriff kann laut einer 2004 veröffentlichten Studie durch einen gesteigerten Nusskonsum verhindert werden.

20 Jahre begleitete eine Wissenschaftlergruppe mehr als 80 000 Frauen. Es zeigte sich, dass Frauen, die mehr als fünf Portionen Nüsse (eine Portion entspricht 28,6g) pro Woche konsumieren, ein signifikant geringeres Risiko einer Gallenblasenentfernung haben als Frauen, die keine Nüsse, bzw. weniger als eine Portion Nüsse pro Monat zu sich nehmen.

(Aboutnuts.com)

Malariaimpfstoff

Ein neuer Malariaimpfstoff hat sich bei Kindern in Tansania als sicher, gut verträglich und wirksam erwiesen. Das Schweizerische Tropen- und Public Health-Institut informierte, dass der neue Impfstoffkandidat bei Kindern in Tansania einen 50%-igen Schutz vor klinisch relevanten Malariaattacken vermittelt habe. Während 12 Monaten wurde der neue Impfstoff an 50 gesunden, semi-immunen Freiwilligen (40 Kinder, 10 Erwachsene) in einem Malaria-Endemiegebiet getestet. Jeder Proband erhielt zwei Injektionen, die von den Erwachsenen und von den 5-jährigen Kindern gut toleriert wurden. Der Impfstoff induzierte bei den meisten Probanden starke Antikörperantworten gegen die beiden Antigene (AMA-1 und CSP-1), und er war wirksam bei der Verhinderung von klinischen Malariafällen bei Kindern. Es traten nur halb so viele Malaria-Erkrankungen auf wie bei der Kontrollgruppe.

(Swiss Tropical and Public Health Institute)



Ein neuer Impfstoff bietet besseren Schutz vor klinisch relevanten Malariaattacken, auch bei Kindern.