

«2 x Noël»: eine Suisse très généreuse

Pendant les Fêtes de fin d'année, près de 76 000 paquets sont arrivés par la Poste pour l'action «2 x Noël», auxquels se sont ajoutés 2000 colis virtuels commandés et payés sur Internet, soit 3000 de plus que pour l'édition précédente. Les marchandises ont été triées par des bénévoles avant d'être distribuées à parts égales en Suisse et en Europe de l'Est (Biélorussie, Moldavie, Bosnie-Herzégovine) à des personnes et à des familles dans le besoin ainsi qu'à des institutions sociales.

(Croix-Rouge suisse)

Tausende Mützen für den guten Zweck



Über 130 000 handgestrickte Mützen, gestreift, gepunktet oder mit Rastazöpfen versehen – das ist das Endergebnis des «Grossen Strickens», einer Benefizaktion, die der Smoothie-Hersteller «innocent» schon zum vierten Mal in der Schweiz veranstaltet hat. Jedes Smoothie-Fläschchen steht mit Mütze in den Schweizer Kühlregalen – und bringt Pro Senectute 50 Rappen, sobald es verkauft wird. Mit diesen Spenden hilft Pro Senectute Seniorinnen und Senioren in finanzieller Notlage in der Schweiz dabei, warm und gesund durch den Winter zu kommen.

(Pro Senectute)



Multivitamine und Krebsreduktion

In einer randomisierten Studie, die nahezu 15 000 männliche Ärzte einschloss, führte die langfristige Gabe eines täglichen Multivitamins zu einer mässigen, aber signifikanten Krebsreduktion. Das ist interessant, weil bisherige Daten aus Vitaminstudien eher das Gegenteil aufzuzeigen scheinen. Die Reduktion des Gesamtkrebsrisikos spreche eher dafür, dass eine breite Kombination eines niedrig dosierten Vitamin- und Mineralprodukts die Priorität in der Krebsprävention hat gegenüber hochdosierter Einnahme von Vitaminen und Mineralen. Die Bedeutung einer ernährungszentrierten Krebsprävention, wie gezielter Obst- und Gemüsekonsum, bleibe vielversprechend, wenn auch noch unbewiesen. Die Daten würden aber Anhaltspunkte für einen potentiellen Einsatz von Multivitaminprodukten für die Krebsprävention bei Männern mittleren und höheren Alters liefern.

(ENA, European Nutraceutical Association)



Gegenstand zahlreicher Studien: Was dient der Krebsprävention – Multivitaminabgabe und/oder täglich Obst?

Conseils chaleureux pour les vacances d'hiver

L'hiver peut être plus dangereux pour le cœur que l'été. Une étude américaine publiée récemment a étonné les scientifiques eux-mêmes: le nombre de décès des suites de maladies cardio-vasculaires est nettement plus élevé en hiver qu'en été. Les chercheurs pensent que cela est dû à une alimentation plus lourde en hiver et à une diminution de l'activité physique par rapport à l'été. La Fondation Suisse de Cardiologie conseille une alimentation

saine pour le cœur avec les fruits et légumes frais dont nous disposons en cette saison et des portions d'activité physique d'une demi-heure plusieurs fois par semaine. En particulier pendant les vacances d'hiver ou lors d'une journée de ski, il faut écouter son cœur plutôt que ses ambitions sportives.

(Fondation Suisse de Cardiologie)

Ernüchternd: weniger als 100 Organspender im Jahr 2012

Noch nie haben in der Schweiz so viele Erwachsene und Kinder auf ein lebensrettendes Organ gewartet. Die Warteliste erreicht mit 1165 Patienten Ende 2012 einen neuen Höchststand. Auch auf politischer Ebene werden nun Massnahmen geprüft. Bei der erweiterten Widerspruchslösung zum Beispiel würde weiterhin im Sinne des Verstorbenen gehandelt, wie auch seine Angehörigen konsultiert würden: «Für das Personal in den Spitälern ist es einfacher zu fragen, ob sich jemand zu Lebzeiten gegen eine Organspende ausgesprochen hat, als dafür», fasst PD Dr. med. Franz Immer, Direktor von Swisstransplant, den Vorteil des Systemwechsels für die Praxis zusammen. Die Massnahme wird voraussichtlich mit der Teilrevision des Transplantationsgesetzes in der Frühjahrsession 2013 im Parlament diskutiert.

(www.swisstransplant.org)



Mangelware: Die Warteliste für lebensrettende Organe wird immer länger.