

### 9 août: Journée des peuples indigènes



Quelque 370 millions de personnes comptent encore au nombre des «peuples indigènes», à savoir les habitants d'origine d'un pays. Par leurs connaissances traditionnelles, leur diversité culturelle et leur mode de vie durable, ils représentent une contribution essentielle au patrimoine commun de l'humanité. Etant hélas de plus en plus délogés de leurs environnements familiaux, ils luttent contre les maladies, l'absence de perspectives et la marginalisation. La Journée des peuples indigènes a été instaurée en 1994 par les Nations Unies pour rendre attentif aux droits des populations indigènes, les promouvoir et les protéger.

(FAIR MED)

### Psychotherapie via Internet

Funktioniert eine Psychotherapie übers Internet? Klinische Forscher der Universität Zürich haben experimentell untersucht, ob Online-Psychotherapie und konventionelle Sprechzimmertherapie gleich wirksam sind. Sechs Therapeutinnen behandelten 62 Patienten, wovon die meisten an einer mittelschweren Depression litten. Die Patienten wurden per Zufall je zur Hälfte einer Therapieform zugewiesen. «In beiden Gruppen verringerten sich die Depressionswerte deutlich», fasst Prof. Andreas Maercker die Studienergebnisse zusammen. Zum Therapieende wurde bei 53 Prozent der Patienten der Online-Therapie keine Depression mehr diagnostiziert – bei der Sprechzimmertherapie waren es 50 Prozent.

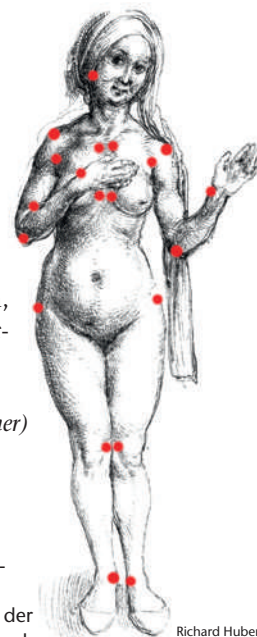
(Universität Zürich)

## Neue Kurzinformation: Fibromyalgiesyndrom

«Fibromyalgiesyndrom – Was ist das?» – die neuerschienene Kurzinformation des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ) in Deutschland informiert auf zwei Seiten über Krankheitszeichen und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Patienten finden hier wichtige Fakten und praktische Tipps zum besseren Umgang mit der Erkrankung. Das Fibromyalgiesyndrom (FMS) ist bei den meisten Betroffenen eine dauerhafte Erkrankung, die durch unterschiedliche Beschwerden, wie chronische Schmerzen in mehreren Körperregionen, Schlafstörungen und Müdigkeit, gekennzeichnet ist. Etwa zwei von hundert Menschen sind davon betroffen, Frauen häufiger als Männer. Trotz oft belasten-

den Schmerzen führt das FMS nicht zu Schäden an Muskeln, Gelenken oder Organen, und die Lebenserwartung ist normal.

(Bundesärztekammer)



Richard Huber

Krankheitszeichen der Fibromyalgie: Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur und um die Gelenke.

## Race against cancer

Organisée chaque année depuis 2010, la «race against cancer» est une course cycliste au profit de la Ligue contre le cancer. A ce jour, l'engagement de participants a permis de récolter 700 000 francs. Cette somme a été intégralement versée au fonds d'entraide en cas de difficultés majeures de la Ligue contre le cancer et à une étude sur les séquelles à long terme des cancers de l'enfant. L'édition 2013 de cette course cycliste de bienfaisance se déroulera le 7 septembre dans la région de Michaelskreuz, dans le canton de Lucerne. La «race against cancer» est ouverte à quiconque souhaite s'engager dans la lutte contre le cancer. Un seul slogan pour tous, que l'on soit cycliste amateur, passionné ou professionnel: «never give up!» Toutes les informations nécessaires se trouvent sous [www.cancerrace.ch](http://www.cancerrace.ch).

(Ligue contre le cancer)



Rémy Steinegger

La «race against cancer» du 7 septembre est ouverte à quiconque souhaite s'engager dans la lutte contre le cancer.

## Sommer: zahlreiche Freizeitunfälle



Allein 6600 Mountainbiker waren so schwer verletzt, dass sie im Spital behandelt werden mussten.

Die Urlaubszeit bringt für die Spitalärzteschaft zusätzliche Belastungen mit sich. «Die Zahl der Freizeitunfälle steigt im Sommer deutlich an – das reicht von Motorrad- und Fahrradunfällen bis zu Bergunfällen», sagte Harald Mayer, Obmann der Bundeskurie Angestellte Ärzte und Vizepräsident der Österreichischen Ärztekammer (ÖÄK). So gab es im Jahr 2011 laut Statistik 22 500 Unfälle beim Radfahren, 30 900 Unfälle beim Fussballspielen, 7900 Verletzte beim Wandern und Bergsteigen sowie 6600 Verletzte beim Mountainbiken, die im Krankenhaus behandelt werden mussten. Eine Aufstockung des Personals bzw. eine Entlastung der Ambulanzen sei unumgänglich, bekräftigte Mayer eine Forderung der Bundeskurie. Allerdings: Durch einfache Massnahmen liesse sich der eine oder andere Notfall auch verhindern.

(Österreichische Ärztekammer)