

### En 2014, partez en vacances avec Procap!

Chaque année, l'équipe de Procap Loisirs & Sport étoffe son offre de séjours adaptés, afin que les personnes avec ou sans handicap et leurs accompagnants puissent partir en vacances, en Suisse ou à l'étranger, en groupe ou individuellement. «Nous nous réjouissons d'offrir un accès à des vacances attrayantes à de nombreuses personnes avec handicap», a souligné Helena Bigler, responsable du service Procap Loisirs & Sport, lors de la publication du nouveau catalogue.

(Procap)



### Kurzinformationen zu Depression

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Wann daraus die Krankheit «Depression» wird, ist nicht immer leicht zu erkennen. Und eine Depression wirft auch Fragen bei nahen Angehörigen auf. Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat die verlässlichen und gutverständlichen Patienteninformationen zum Thema Depression in sechs Sprachen übersetzen lassen: Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch. Grundlage der Texte bildet die Patienten-Leitlinie «Depression» des Programms für Nationale Versorgungs-Leitlinien (NVL).

(Bundesärztekammer)

## Ballaststoffe schützen vor Asthma



Obst und Gemüse schützen auch vor Entzündungsreaktionen in der Lunge.

Im Westen erkranken in den letzten fünfzig Jahren immer mehr Menschen neu an allergischem Asthma. In derselben Zeitspanne hat sich auch die Ernährungsweise verändert: Früchte und Gemüse stehen immer seltener auf dem Speiseplan. Neue Resultate zeigen, dass diese Entwicklungen auch ursächlich miteinander zu tun haben. Forschende um Benjamin Marsland vom Universitätsspital Lausanne (CHUV) haben nachgewiesen, dass das Fehlen von fermentierbaren Fasern in der Nahrung allergische Entzündungsreaktionen in der Lunge begünstigt. Bisher bekannt war, dass die mikrobielle Vielfalt im Darm, wenn sie Fasern verdaut und fermentiert, etwa in der Vorbeugung von Darmkrebs eine wichtige Rolle spielt. «Wir zeigen nun erstmals, dass der Einfluss der Darmbakterien viel weiter, nämlich bis zur Lunge, reicht», sagt Marsland.

(Schweizerischer Nationalfonds)

## Beinarterienverschluss – Stopp der stillen Gefahr

Wer beim Gehen in den Oberschenkeln oder in den Waden Schmerzen verspürt, die beim Stillstehen



Verursacht trotz Gefahr für die Gesundheit oftmals keine Schmerzen: die «periphere arterielle Verschlusskrankheit».

wieder verschwinden, könnte an der «peripheren arteriellen Verschlusskrankheit» leiden, auch als «Raucherbein» bezeichnet. Zwei Drittel der Betroffenen haben aber überhaupt keinen Schmerz, was nicht ungefährlich ist, denn «Patienten mit dieser Krankheit haben ein etwa vierfach erhöhtes Herzinfarktrisiko und ein bis zu dreimal erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall», sagt Prof. Augusto Gallino, Angiologe und Vorsitzender der Forschungskommission der Schweizerischen Herzstiftung. Mit einer neuen Broschüre informiert die Schweizerische Herzstiftung in Zusammenarbeit mit der Union der schweizerischen vaskulären Gesellschaften über Risiken, Symptome, Therapie als auch Prävention dieser heimtückischen Erkrankung.

(Schweizerische Herzstiftung)

## Bouger davantage cette année

Le corps humain est fait pour marcher, escalader, se pencher et s'étirer – pas pour rester assis pendant des heures. Le manque d'exercice est nocif pour la santé et peut causer des douleurs rhumatismales. Le test en ligne «Quel sport avec mes douleurs?» est recommandé à quiconque a décidé de bouger davantage cette année et de faire plus de sport. Ce test tient compte d'éventuels problèmes articulaires, des préférences personnelles et de la ges-

tion individuelle des douleurs. L'évaluation fait des propositions découlant de 60 disciplines sportives, et offre une multitude d'informations sur le sport et le rhumatisme: [www.mon-sport.ch](http://www.mon-sport.ch). Sur le même thème, la Ligue suisse contre le rhumatisme a édité la brochure «A chacun son sport». On peut la feuilleter, la télécharger et la commander gratuitement sous [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)



Pour ceux qui ont décidé de bouger davantage et de faire plus de sport.

(Ligue contre le rhumatisme)