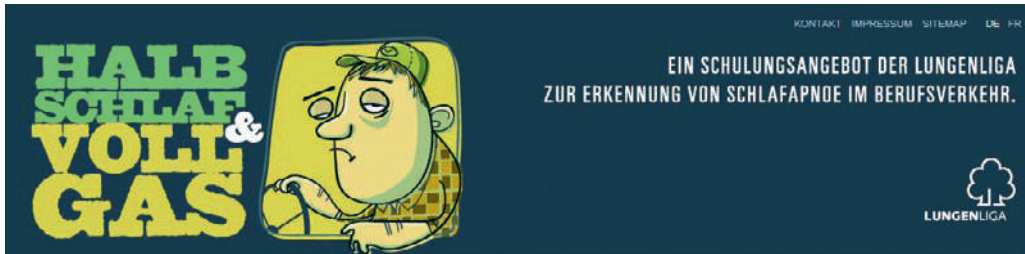


## Kampagne «Halbschlaf & Vollgas»

Beim Schlafapnoe-Syndrom setzt die Atmung während des Schlafes mehrmals aus. Meist ist die Ursache eine Erschlaffung der Hals- und

Rachenmuskulatur im entspannten Zustand. Der Schlafende bemerkt die Atemstillstände kaum, doch bringt ihm der Schlaf keine erhö- lende Wirkung. Tagsüber fühlen sich Betrof-

fene deshalb müde und erschöpft. Und im Strassenverkehr bedeutet das ein erhöhtes Unfallrisiko. Ein Sekundenschlaf reicht, um einen Unfall mit fatalen Folgen zu verursa- chen. Gegen Schlafapnoe gibt es je- doch wirksame Therapien. Mit der Kampagne «Halbschlaf & Vollgas» fördert die Lungenliga den Arbeits- schutz im Transportgewerbe und sensibilisiert mit firmeninternen Kursen und Beratung die Branche, damit Schlafapnoe rechtzeitig er- kannt und behandelt wird.



Schlafapnoe: besonders für Berufsschauffeure ein grosses Problem.

(Lungenliga)

## Die zwei Arten, depressiv zu sein

Depression ist nicht gleich Depression: Man- che entstehen durch einen Mangel am Boten- stoff Serotonin im Gehirn, andere durch ei- nen Mangel an Noradrenalin; ebenfalls ein Botenstoff. Bisläng konnte die Forschung die beiden Typen nicht unterscheiden, was den Einsatz von Antidepressiva erschwerte. Gre- gor Hasler und Philipp Homan von der Abtei- lung für Molekulare Psychiatrie des Zen- trums für Translationale Forschung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psy- chotherapie Bern konnten nun aufzeigen, welche Depressionssymptome eher mit ei- nem Serotonin- und welche eher mit einem Noradrenalin-Mangel zusammenhängen. «Dieses neue Verständnis für den individuel- len Krankheitsverlauf könnte uns dabei hel- fen, künftige medikamentöse Behandlungen gezielt auf einzelne Patienten abzustimmen», erläutert Hasler.

(Universität Bern)



Depression: Mangel an Noradrenalin oder Sero- tonin? Eine wichtige Frage für die Therapie.

## Les Epicerias Caritas augmentent leurs ventes

Les personnes en difficulté sociale sont de plus en plus nombreuses à acheter des produits de première nécessité dans les Epicerias Caritas. En 2014, le chiffre d'affaires des 24 Epicerias a aug- menté de 19 % et se monte désormais à 12,7 mil- lions de francs. Une carte d'achat délivrée par un office des affaires sociales ou la consultation so- ciale de Caritas est nécessaire pour pouvoir faire ses achats dans l'une des Epicerias Caritas. L'aug- mentation du chiffre d'affaires des épiceries montre que l'offre gagne en visibilité auprès des personnes concernées, mais aussi que de plus en plus de gens se trouvent en difficulté financière.

(Caritas)



C'est si bon... mais pas pour la santé.

## L'OMS appelle à réduire l'apport en sucres

Selon de nouvelles lignes directrices, l'Organisation mon- diale de la Santé (OMS) recommande de ramener l'apport en sucres libres à moins de 10% de la

ration énergétique totale chez l'adulte et l'en- fant. «Nous disposons de données fiables montrant qu'un apport en sucres libres infé- rieur à 10% de la ration énergétique totale ré- duit le risque de surpoids, d'obésité et de carie dentaire», dit le Dr Francesco Branca, Direc- teur du Département Nutrition pour la santé et le développement de l'OMS. «Si les pays veulent honorer leur engagement de réduire la charge des maladies non transmissibles, il sera essentiel de modifier les politiques dans ce sens», a-t-il ajouté. La plupart des sucres consommés aujourd'hui sont «dissimulés» dans des aliments transformés qui ne sont généralement pas considérés comme sucres.

(OMS)

## Palliativmedizinische Angebote

Zur Ankündigung der Bundesregierung, ein Hos- piz- und Palliativgesetz auf den Weg zu bringen, erklärte Prof. Dr. Frank Ulrich Montgomery, Präsi- dent der Bundesärztekammer: «Der Ausbau pallia- tivmedizinischer Angebote ist richtig und wichtig und wäre vor dem Hintergrund der aktuellen Ster- behilfe-Debatte ein wichtiges Signal.» Denn die Erfahrung zeige, dass schwerkranke Menschen von ihrem Sterbewunsch abkämen, wenn sie sich geborgen und gut versorgt fühlten. Man brauche aber mehr ambulante und stationäre palliativ- medizinische Versorgungsstrukturen sowie unter anderem eine Verbesserung der medizinischen, ethischen und rechtlichen Rahmenbedingungen.

(Bundesärztekammer)