

GESUNDHEIT

MULTIPLE SKLEROSE: Früh behandeln lohnt sich

Bei multipler Sklerose (MS) kann es sich lohnen, früh mit der Therapie zu beginnen, wie Forschende der Autonomen Universität Barcelona herausfanden. Patientinnen und Patienten, die in den ersten sechs Monaten nach Auftreten der ersten Beschwerden eine Behandlung gegen MS erhielten, hatten später ein geringeres Risiko für eine Behinderung. Typische Symptome der Krankheit sind Müdigkeit, Taubheitsgefühle sowie Krabbeln in Armen, Rumpf oder Beinen.



SCHON
GEWUSST?

AUCH EINKÄUFE SCHLEPPEN GILT ALS SPORT

Bereits kurze sportliche Anstrengungen können mithelfen, Krebs vorzubeugen. Darauf deutet das Ergebnis einer internationalen Studie mit Daten von 22 000 britischen Teilnehmenden hin. Sie zeigt, dass einige 1- bis 2-minütige Trainingseinheiten pro Tag (etwa Einkaufstaschen schleppen oder schnelles Treppensteigen) mit einem reduzierten Krebsrisiko verbunden sind.

BUCH
TIPP

Basteln kann die Kinderpsyche stärken

Die Basler Kinder- und Jugendpsychologin Ina Blanc möchte die psychische Widerstandskraft und den Selbstwert von Primarschulkindern stärken. Sie hat deshalb das Buch «Ich bin ein Glückskind» verfasst und es selber illustriert. Es enthält zahlreiche Spiel- und Bastelideen für alle Jahreszeiten sowie altersgerechte Übungen zur Ressourcen-



aktivierung und Emotionsregulation. Das Buch soll Kinder das ganze Schuljahr begleiten und ihnen helfen, sich und ihre Gefühlswelt besser kennenzulernen. Bei-

gelegt ist auch eine Begleitbroschüre für Eltern. Diese erklärt, auf welchem wissenschaftlichen Hintergrund das Buch basiert, und gibt konkrete Tipps, wie Väter und Mütter ihre Kinder stärken können. Es ist für 35.90 Franken im Onlineshop des Schweizer Labels Fidea Design erhältlich. fideadesign.com

EHRENAMT HÄLT GEISTIG FIT

Sich ehrenamtlich zu engagieren, kann die geistigen Fähigkeiten verbessern und womöglich einen Beitrag zur Demenzprävention leisten. Dies fand eine Forschungsgruppe der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg heraus. Insbesondere Frauen oder Menschen mit einem geringeren Bildungsgrad schienen

von den positiven Effekten zu profitieren. Beide Gruppen haben ein erhöhtes Risiko, im Alter an einer Demenz zu erkranken.

