

# VELOFAHRER

## machen gute Figur

Menschen, die sich vor allem mit dem Auto fortbewegen, bringen durchschnittlich vier Kilogramm mehr auf die Waage als jene, die hauptsächlich mit dem Velo unterwegs sind. Das ermittelte ein internationales Team unter der Leitung des Imperial College London. Es analysierte Daten von 11 000 Erwachsenen in sieben europäischen Städten – darunter auch Zürich.



Wer die Strecke zur Arbeit oder zum Einkaufen zu Fuss oder radelnd zurücklege, tue seiner Gesundheit Gutes, so die Forscher. Zu wenig Bewegung gilt als Risikofaktor für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs.



AUSSTELLUNG

### KLEINER ZAHN – GANZ GROSS

Im Museum Kunst und Wissen in Diessenhofen TG scheinen grossformatige Bilder romantische Landschaften und exotische Blütenformationen zu zeigen. Doch eigentlich ist es nur der «Zahn der Zeit», der hier seine (oft schmerzhaften) Spuren hinterlassen hat. In Zusammenarbeit mit den Zahnmedizinischen Kliniken Bern zeigen Adrian Lussi und Hermann Stich stark vergrösserte Mikroaufnahmen unserer Zähne. Noch bis zum 20. November. [www.diessenhofen.ch](http://www.diessenhofen.ch)

## VOLL FIT MIT VOLLKORN

Das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Störung zu erkranken, reduziert sich um 22 Prozent, wenn man täglich 90 Gramm Vollkorn – etwa in Form von Brot, Nudeln oder Reis – zu sich nimmt. Ähnliches

gilt für Krebs, Diabetes und Infektionskrankheiten. Ein Forscherteam aus Norwegen, Grossbritannien und den USA kam zu diesem Schluss, nachdem es 45 Studien ausgewertet hatte, in denen es um die



schützende Wirkung von Vollkornprodukten ging.

## SANDMÄNNCHEN ONLINE

Zehn Prozent der Bevölkerung leiden unter chronischen Schlafproblemen, aber nur ein Drittel lässt sich professionell behandeln. Das Zürcher Start-up-Unternehmen Mementor hat ein digitales Schlaftraining entwickelt, das den Teilnehmern wissenschaftlich fundierte Techniken zur Verbesserung ihres Schlafs vermittelt. Eine Studie zur Wirksamkeit hat gezeigt, dass Personen nach sechswöchiger Nutzung schneller einschlafen, nachts weniger lang wach liegen und sich am Tag leistungsfähiger fühlen. Eine Testsitzung ist gratis, die Vollversion kostet 89 Franken.

[www.mementor.ch](http://www.mementor.ch)



HILF DIR SELBST

## Hilfe bei MS

Eine früh einsetzende Therapie kann den Ausbruch von multipler Sklerose verzögern oder vielleicht verhindern. Zu diesem Schluss kommt eine internationale Langzeitstudie unter der Führung von Uni und Unispital Basel mit 468 Personen mit verdächtigen Symptomen. Teilnehmer, die innert zwei Monaten nach den ersten Symptomen ein Medikament bekommen hatten, wiesen 11 Jahre später eine deutlich tiefere Wahrscheinlichkeit auf, an MS zu erkranken, als diejenigen, die erst nach einem zweiten Schub oder spätestens nach zwei Jahren ein Medikament erhalten hatten.