

# Aktive Kinder



**Gute Stimmung**-- Anhand der „Trondheim Early Secure Study“ haben norwegische Wissenschaftler versucht, den zeitlichen Zusammenhang zwischen Bewegung und Stimmung aufzuschlüsseln. Die Ergebnisse zeigen: Bewegen sich Kinder im jungen Alter viel, entwickeln sie in den kommenden Jahren seltener depressive Symptome. Viel körperliche Aktivität im Kindergartenalter könnte daher präventiv wirken, resümieren die Forscher.

Quelle: Ärzte Zeitung



## SCHLAFMANGEL

**Falsche Blutzuckerdaten**-- Menschen, die ohnehin relativ wenig schlafen (<7 Std. tgl.), haben ein höheres Risiko für erhöhte HbA1c-Werte. Doch selbst wenn dieser Wert normal ist, kann der orale Glukosetoleranztest (oGTT) durch eine zu kurze Schlafdauer vor dem Test pathologisch ausfallen. Das konnten amerikanische Forscher jetzt zeigen. Die Probanden, deren Schlafzeit während der beiden Tage vor dem oGTT in der Summe elf Stunden nicht überschritt, hatten ein beinahe doppelt so hohes Risiko für eine Zwei-Stunden-Glukose-Konzentration von 140 mg/dl oder mehr als Personen die ausreichend schliefen. Mangelnder Schlaf vor dem Test kann demnach ähnliche Folgen für das oGTT-Ergebnis haben wie eine zu kurze Nüchternphase. Die Ergebnisse müssten in weiteren Studien bestätigt werden. Dennoch sollte vor einem oGTT angeraten werden, ausreichend zu schlafen.

Quelle: Ärzte Zeitung

## Aktuell auf:

[www.das-pta-magazin.de](http://www.das-pta-magazin.de)

„Nichts ist beständiger als der Wandel“. Nach diesem Zitat Charles Darwins gestalten wir unsere Homepage. Und so lohnt es sich für Sie, immer mal wieder vorbeizuschauen und Neues zu entdecken.

### Kennen Sie unser Logo?

DAS PTA MAGAZIN feiert 10-Jähriges, und wir möchten von Ihnen wissen, ob Sie das Logo der Zeitschrift erkennen. Zu gewinnen gibt es eine trendige Sofortbildkamera. Also schnell zur Aktionsseite im Web.



### Aktuelles Beratungsthema

Depressive Stimmungen können das ganze Jahr über auftreten. Wir haben unterschiedliche Aspekte zusammengefasst und präsentieren Ihnen diese auf unserer Homepage als Beratungsthema.

