



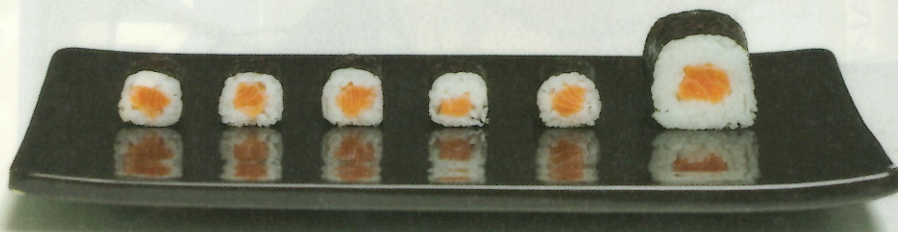
Mellem 7 og 8 procent af alle dødsfald herhjemme skyldes fysisk inaktivitet, altså mangel på motion.

KILDE: STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED



Ustressede ældre, der er socialt aktive, har mindre risiko for at udvikle demens end isolerede ældre, der er stressede, viser en stor, svensk undersøgelse.

KILDE: SCIENCE DAILY



D-vitamin påvirker åndsevner

For første gang har forskere fra blandt andet Cambridge universitetet fundet en sammenhæng mellem D-vitamin og bevarelse af åndsevnerne hos ældre. Den opdagelse er vigtig, fordi man har større risiko for at udvikle demens, når de såkaldt kognitive evner er nedsatte.

Studiet omfatter 2.000 englændere på 65 år og derofter og viser, at når niveauet af D-vitamin i kroppen falder, er der risiko for, at åndsevnerne svækkes tilsvarende.

Vitamin D, der også er vigtig for knogler, muskler og immunsystem, får vi blandt andet via sollys. Men med alderen får huden mere vanskeligt ved at omdanne lys til vitaminer. Så rådet til ældre er fx at spise fede fisk eller kosttilskud.

KILDE: THE PENINSULA COLLEGE OF MEDICINE AND DENTISTRY

Tip: Hent pjecen med råd om D-vitamin på www.sst.dk



365 sunde råd

En ny bog giver 365 gode råd til et sundere liv hver dag - hele året. Det er lægen Charlotte Bech, der giver de gode råd om sund levevis fx den 12. april: Spis mindre kød for at styrke fordøjelsen. Kød indeholder færre fibre og er tungt fordøjeligt.

"Godt og sundt året rundt", 152 sider, 139 kroner. Forlaget Documentas.

Husk bedre i naturen

Amerikanske psykologer peger nu på, hvad mange kan mærke på egen krop: En tur i det grønne virker beroligende og kan ligefrem få os til at huske bedre. Det skyldes, at naturen stimulerer hjernen på en måde, der er ligetil og enkel; i byen skal vi derimod bruge kræfter på at tolke en masse forvirrende synsindtryk.

KILDE: ASSOCIATION FOR PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Motion hjemme i stuen

Træning med en stor elastik er en enkel og effektiv form for styrketræning, hvor du kan træne hele kroppens muskler hjemme i stuen, på terrassen m.m. Det siger Hjerteforeningen, som desuden mener, at elastiktræning er godt for den, der ikke har trænet styrketræning før, eller som skal i gang efter en lang pause.

KILDE: HJERTENYTT

Tip: Du kan finde elastikøvelser både på nettet og i bøger.



Tag cyklen på arbejde

Næsten hver femte mand og mere end hver tredje kvinde cykler på arbejde. Så hvorfor ikke slå sig sammen på arbejdspladsen og danne et cykelhold, så der går sport i anstrengelserne, foreslår Dansk Cyklist Forbund.

De opfordrer for 12. år i træk alle arbejdspladser til at samle kollegerne i hold á 4-16 personer og deltage i motionskampagnen "Vi cykler til arbejde".

Årets kampagne finder sted fra 4. til 31. maj, og man kan tilmelde sig inden 21. april på www.vcta.dk