



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 2 / 2 0 1 8

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grillsaison

- Weniger Aluminium -

Das Thema Aluminium Aufnahme hatten wir schon mehrfach in unserer PegaVision. Aluminium wird vermehrt in menschlichen Zellen gefunden, in denen wir dieses Metall nicht haben wollen, und eigentlich auch nichts zu suchen hat. So findet sich vermehrt Aluminium in Gehirnzellen bei Alzheimer erkrankten sowie in bestimmten Krebszellen. Ein Zusammenhang zwischen Aluminium und den Erkrankungen wird von etlichen Autoren vermutet. Im Rahmen des **vorbeugenden Gesundheitsschutzes** gilt, begrenzen Sie Ihre alltägliche Aluminiumaufnahme.

Also, keine Deospray's und andere Kosmetika mit Aluminium verwenden (steht auf der Packung). Wieso? Weil die Haut kein "Taucheranzug" ist, sondern ein "aktives" Organ, welches Stoffe gerne in den Körper aufnimmt.

Wie gesagt, das kennen wir ja schon. Wieso aber jetzt dieses Thema? Ganz einfach, es ist Grillsaison, Saison also für **Grillschalen** aus Aluminium.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat seine Hinweise zu Aluminium überarbeitet. Das Institut rät davon ab, Fleisch, Fisch und Gemüse während des Grillens in Aluminiumschalen zu salzen, zu würzen oder mit Zitronensaft zu beträufeln. Grund ist, dass sich das Metall unter dem Einfluss von **Säure** oder **Salz** vermehrt löst und auf das Grillgut übergehen kann. Im Laufe des Lebens reichert sich Aluminium selbst bei gesunden Menschen vor allem in der Lunge und dem Skelettsystem an. Bereits über die normale Nahrung nehmen wir unnötig Aluminium auf. Alu-Grillschalen haben allerdings auch einen gesundheitlichen Nutzen. Sie können verhindern, dass Fett in die Glut tropft und dadurch krebserregende Stoffe über den Rauch in die Nahrung gelangen.

Tipp: Salzen und würzen Sie erst, wenn das Gegrillte auf Ihrem Teller liegt

Bitterer Nachgeschmack

- Haarausfall nach Kürbisgenuss -

Vielen Hobbygärtnern ist es bekannt. Kürbisse und Zucchini aus **eigenem** Anbau schmecken manchmal bitter. So bitter dass sie dann oft auf dem Kompost enden. Und das ist gut so. Denn der bittere Geschmack stammt von

zytotoxischen Cucurbitacin-Derivaten die bei Verzehr von größeren Mengen typischerweise Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslösen können. Bei **kommerziellen** Sorten sind die in den Wildformen vorkommenden Gift Gene heraus gezüchtet. Durch spontane Mutation oder Kreuzbefruchtung mit Zierkürbissen im eigenen Garten können aber auch die genmodulierten Esskürbisse die bitteren Giftstoffe wieder selber herstellen und das Fruchtfleisch damit ungenießbar machen. In den letzten Jahren häufen sich die Berichte, dass es nach Verzehr von bitteren Kürbissen zusätzlich zu den Magen-Darmsymptomen zu einem deutlichen **Haarausfall** kommt. Dieser Haarausfall beginnt ca. ein bis drei Wochen nach dem Verzehr und dauert länger an. Offensichtlich schädigen die Bitterstoffe die Zellteilung in der Haarwurzel.

Tipp: Pflanzen nur aus kommerziellen Samen aufziehen

Tendenz stark steigend

- Shisha rauchen -

Immer mehr Kids in Deutschland rauchen Shisha. Von den Schülern der Klassenstufen fünf bis neun haben 22 Prozent schon einmal Shisha geraucht. In der Klassenstufe zehn annähernd 50 Prozent. In Wasserpfeifen wird der Tabak nicht direkt verbrannt, sondern bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Das erreicht man durch die Verwendung von Wasserpfeifenkohle. Bei der Verbrennung der Kohle entstehen erhebliche Mengen von Kohlenmonoxid, ein hochgiftiges Gas, was man weder riechen noch sehen kann (s. letzte PegaVision). Diese Zunahme findet sich auch wieder in der Anzahl der Shisha Raucher mit Kohlenmonoxidvergiftung, die in deutschen Krankenhäuser behandelt werden müssen.

Zu Guter Letzt

- Zitat: „Dalai Lama“ -

Es gibt nur zwei Tage im Jahr,
an denen man nichts tun kann.

Der eine ist Gestern, der andere Morgen.
Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag
zum Lieben, Glauben und in erster Linie
zum Leben ist.