



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

# PegaVision

A U S G A B E 0 5 / 2 0 1 8

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

## Sans Forgetica

- gegen das Vergessen -

Wissenschaftler der RMIT-Universität in Melbourne kamen zu der Erkenntnis, dass sich das menschliche Gehirn mit der Zeit an die typischen Schriftarten (Arial, Helvetica, Times) gewöhnt. Das bedeutet, dass der Mensch Texte in dieser Schrift schneller liest und dabei den **Inhalt weniger bewusst** aufnimmt.

Da die klassischen Schriftarten Menschen dazu verleiten, zu schnell zu lesen, muss dieser Prozess künstlich verlangsamt werden, so die Schlussfolgerung der Forscher. Wenn Informationen zu einfach zu erhalten sind, würden im Gehirn keine intensiven geistigen Anstrengungen unternommen. Mit "Sans Forgetica" versucht man das zu ändern.

Die Buchstaben der Schriftart sind an bestimmten Stellen mit Lücken versehen. Das soll dazu führen, dass sich das Gehirn stärker anstrengen muss, um den Text zu lesen. Für die Wissenschaftler war es wichtig, dass die Schrift zwar schwieriger - aber nicht zu schwierig zu lesen ist. Denn das würde den Leser frustrieren. Durch die größere Anstrengung beim Lesen wird das Gehirn stärker belastet und die **Informationen im Text besser abgespeichert**.

Na dann.....

## Was ist besser als Vitamine

- Hygiene -

Winterzeit ist Erkältungszeit. Doch statt unnötigerweise Geld für Vitamin-C-haltige Nahrungsergänzungsmittel auszugeben und so **vergeblich** das Immunsystem auf Hab-Acht-Stellung zur trimmen, ist es wesentlich einfacher und sinnvoller, sich häufiger die **Hände mit Seife zu waschen** und sich nicht mit den Fingern ins Gesicht zu fassen. Dies verringert das Infektionsrisiko mit den ansteckenden Viren. Wer schon verschnupft ist, sollte seinen Mitmenschen zur Begrüßung vorübergehend mal nicht die Hand geben. Machen Sie es asiatisch!

**Tipp:** Daran denken, jetzt häufiger die Hände zu waschen. Nicht mit den Fingern in die Augen und das Gesicht fassen. Und werden Sie unhöflich. Keine Hände mehr schütteln. Und möglichst mit dem Abtrockenpapier die Türklinke der Toilette öffnen und dann abwerfen. Das klappert, wenn Papierhandtuchabwürfe neben der Tür positioniert sind. In "**intelligenten Toiletten**" ist das so!

## Es kribbelt.....

- in der Berghütte -

Es ist nicht der Mensch, der am Ende der Nahrungskette steht, - es sind seine Parasiten. Und die **Bettwanzen** sind unter den „Top Ten“ bei Menschen. Das bekommen Wanderer, die in den Berghütten der Alpen übernachten, immer häufiger zu spüren. Sie werden von Wanderern eingeschleppt und dann unbemerkt weiter transportiert.

Bettwanzen können 40 Wochen ohne Mahlzeit überstehen. Wenn Sie eine Mahlzeit beginnen, nehmen sie zumeist Frühstück, Mittagessen und Abendessen nacheinander ein. Dies sieht man am typischen Stechmuster, von zumeist **3 Stichen hintereinander**. Die gute Nachricht: Bettwanzen übertragen in unseren Breiten keine Krankheiten. Die schlechte Nachricht ist, die wachsende Resistenz gegen Pyrethroide. Es wird also immer schwieriger, die Tierchen wieder los zu bekommen.

## Für immer schlank

- mit den richtigen Darmbakterien -

Die individuelle Bakterienflora in unserem Darm hat offenbar einen starken Einfluss auf das Körpergewicht. Dies wird nun erneut durch Forscher des King's College in London bestätigt. In einer Zwillingstudie wiesen sie erstmals eine seltene vererbte Bakterienfamilie im Darm nach, die in höherer Konzentration nur bei **schlanken Menschen** vorkommt. Den Effekt der neu entdeckten Keime überprüften sie bei Mäusen. Tiere, welche die Keime verabreicht bekamen, nahmen weniger an Gewicht zu als die Kontrollmäuse. Ein interessanter Ansatz mit viel Zukunftspotential!

Tipp: Ganz ehrlich. Übergewicht

## Zu Guter Letzt

- Zitat: „George Santayana“ -

Diejenigen,  
die sich nicht der Vergangenheit erinnern,  
sind verurteilt,  
sie erneut zu durchleben.