



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 3

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Devote Kopfhaltung

- Bildschirmtätigkeit -

Immer wieder müssen wir bei Beratungen und Begehungen in Unternehmen feststellen, dass Beschäftigte ihren **Bildschirm** auf den Rechner oder sogar auf einen Stapel Papier stellen. Das ist ungünstig und kann Beschwerden verursachen. Ergonomisch günstig steht der Bildschirm direkt auf dem Schreibtisch. Denn die natürliche Kopfhaltung ist leicht nach unten geneigt. "So lesen wir ganz selbstverständlich Bücher und Zeitungen". Deshalb ist eine um **25 bis 35 Grad nach unten geneigte Blicklinie** auch für die Arbeit am Bildschirm zu empfehlen. Dadurch werden Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und ein Austrocknen des Tränenfilms im Auge vermieden. Die obere Kante des Bildschirms sollte maximal auf Augenhöhe sein. LCD-Bildschirme können meist so geneigt werden, dass die Bildschirmanzeige senkrecht zur Blicklinie verläuft. Das erleichtert das Sehen zusätzlich. Auch wenn Sie derzeit keinerlei Beschwerden haben, denken Sie an die Schädigungen, welche erst auf längere Sicht Probleme machen. Echte Prävention!

Glatze ade?

- Grüner Tee soll´s richten -

Erstaunliches wird von einem Hautarzt aus Seoul berichtet. Die äußerliche Applikation (auftragen auf die Kopfhaut) von grünem Tee, soll den **Haarwuchs anregen**.

Untersucht wurde sowohl im Reagenzglas als auch direkt beim Menschen. Es ging darum, die Wirksamkeit von Epigallocatechin-3-gallat (EGCG) zu prüfen, dem pharmakologisch aktiven Inhaltsstoff von grünem Tee. In beiden Fällen fanden sich nach Aussagen der Autoren Anzeichen für einen deutlich vermehrten Haarwuchs.

Kommentar:

Zu gut, um wahr zu sein? Na ja, man(n) kann es ja mal selbst versuchen.

Grippe & Co.

-erhöhte Aktivität -

Die **Aktivität der akuten Erkältungserkrankungen** ist in der 9. KW weiter angestiegen und befindet sich auf einem sehr hohen Niveau.

Die hohe **Aktivität der „Grippe“** ist jetzt auch im Süden angekommen und wird uns noch ein paar Wochen begleiten, bevor die Luftfeuchtigkeit wieder deutlich steigt. Dann nämlich hat das Grippevirus

keine Chance mehr, sein Unwesen zu treiben.

Zecken

- Keine Entwarnung beim FSME-Risiko -

Die Zahl der FSME-Fälle (Zeckenerkrankung) war im vergangenen Jahr zwar wesentlich niedriger als 2007. Doch besteht kein Anlass, den Impfschutz nicht mehr so ernst zu nehmen – im Gegenteil.

Seit Beginn des Jahrtausends haben die jährlichen FSME-Fälle in Deutschland nahezu kontinuierlich zugenommen, berichtete Professor Dr. Peter Kimmig vom Landesgesundheitsamt. Von 1993 bis 2002 waren es im Mittel 185 Fälle pro Jahr. Dann ging es nach oben, auf 541 im Jahr 2006. Vermutlich hat dafür die Erderwärmung Bedeutung. Milde Winter bieten nicht nur Zecken bessere Lebens- und Fortpflanzungsbedingungen, sondern auch Nagern, dem wichtigsten Virus-Reservoir.

Dass 2007 trotz des vorherigen milden Winters nur 233 FSME-Fälle registriert wurden, ändere nichts an dem grundsätzlichen Trend, so Prof. Kimmig. Vermutlich seien die Menschen in dem nassen Sommer weniger ins Freie gegangen und hätten den Zecken geringere Chancen zum Zubeißen geboten. Insgesamt aber seien diese Milben zunehmend durchseucht. In absehbarer Zeit werde ganz Süddeutschland ohne Ausnahme Risikogebiet sein.

Tipp des Autors: „Seit ich geimpft bin, gehe ich viel befreiter in meinen Garten“.

Kleine Lebensmittelkunde

- Glutamat 2 -

Der Name **Chinarestaurant-Syndrom** leitet sich von der traditionell hohen Dosierung von Glutamaten in chinesischen Gerichten ab, da sowohl Sojasauce als auch Fischsauce einen hohen natürlichen Glutamatgehalt haben, außerdem wird mit Glutamat heftig nachgewürzt.

Nach bereits 10 bis 20 Minuten kommt es zu Mundtrockenheit, geröteten Hautpartien (z. B. Wangen) mit Hitzeempfindung, Juckreiz im Hals, (Schläfen)-Kopfschmerzen, Gesichtsmuskelstarre, Nackensteifheit, Gliederschmerzen und Übelkeit. Echte allergische Symptome, vom Feinsten.

Von einigen Forschern wird sogar die chronische Schwellung der Nasenschleimhäute mit Fließschnupfen auf eine Glutamatunverträglichkeit zurückgeführt.

Die E-Nummern **E 620 – E 625** auf der Liste der Lebensmittelzusatzstoffe sind **Glutamate**.

Und die braucht kein Mensch!