



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 4

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Im Märzen...

- Ist Darmkrebsmonat -

Jährlich werden in Deutschland 71.000 neue Darmkrebskrankungen festgestellt. Darunter sind 20.000 Menschen, die eine **familiäre Vorbelastung** haben. Das bedeutet, dass ein Familienmitglied bereits an Darmkrebs erkrankt war, beziehungsweise Darmpolypen entfernt worden sind. Gerade diese Menschen haben ein **deutlich erhöhtes Risiko** einer Erkrankung und sollten bereits sehr frühzeitig eine Darmspiegelung durchführen lassen, weit vor dem 55. Lebensjahr. Eine zweite Zielgruppe sind die Männer, die wesentlich seltener zu einer Darmspiegelung gehen als Frauen. Dies bestätigen auch andere Untersuchungen. Nur 30% der Männer nehmen überhaupt eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch. Und es gibt noch einen weiteren negativen Trend. Sind 2005 noch 600.000 Vorsorgedarmspiegelungen gemacht worden, sind dies in 2006 30.000 Untersuchungen weniger. Schade. Denn Anspruchsberechtigte für eine Darmspiegelung gibt es derzeit in Deutschland 20 Millionen Menschen. Sollte sich also der Trend fortsetzen, werden rein rechnerisch 25 Jahre ins Land gehen, bis jeder heute Anspruchsberechtigte auch eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen hat. Eigentlich eine wenig ermutigende Rechnung.

Die Darmspiegelung ist eine echte Prävention!

Tipp: Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, es ist einfacher als Sie denken!

Darmspiegelung

- Nackte Daten -

Die Stiftung Lebensblicke hat rund 210.000 Ergebnisse von Darmspiegelungen ausgewertet. Bei mehr als einem Viertel der untersuchten 55- bis 74 Jährigen wurden dabei Darmkrebsvorstufen gefunden. Diese Zahlen belegen wieder einmal, wie wichtig und sinnvoll die Darmspiegelung ist. Denn werden diese Veränderungen bei der Spiegelung entdeckt, können sie im Normalfall sofort entfernt werden.

Dazu muss man wissen, dass Darmkrebs eigentlich immer auf lange Jahre vorher entstandenen Vorstufen entsteht und sehr, sehr lange Zeit braucht, bis er richtig gefährlich wird. So lange sollte eigentlich kein Mensch warten? Oder?

Eine Erkrankung, mit Möglichkeit zur echten Prävention. Ich weiß, ich wiederhole mich, aber es ist es Wert!

Schwarzer Freitag

- Freitag der 13. -

Die Auswertung von Krankmeldungen aus den Jahren 2006 bis 2008 ergab, dass der **Krankenstand** an einem Freitag dem 13. immer 3 bis 5 Fach über dem Monatsschnitt liegt, aha. Deutschlandweit bleiben somit im Schnitt rund eine Million Menschen an einem Freitag, der auf den 13. des Monats fällt, zu Hause. **Paraskavedekatriaphobie** nennt dieses Phänomen der Arzt, die Angst vor dem „Unglückstag“.

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

- Wie nahrhaft ist Kopfsalat -

Etwa so wie ein nasses Papiertaschentuch!!!

Salat ist von seiner Zusammensetzung nichts anderes als Wasser, Zellulose, grün gefärbt durch Chlorophyll. Zugegeben, es sind auch Mineralien enthalten: vor allem Nitrat aus Kunstdünger.

In der nächsten Ausgabe mehr!