



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 1 3 / 2 0 0 9

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Schweinegrippe

- Update: - 25. November 2009 -

Grippezeit

Die spätherbstliche Ansteckungswelle ist in vollem Gange. Dies deutlich früher als in den zurückliegenden Jahren.

Die gute Nachricht zuerst:

Das Virus hat sich zwar in Einzelfällen genetisch bereits verändert, dies betrifft nach heutigem Stand aber nur die veränderte Wirksamkeit einiger Medikamente.

Es ist keine Änderung der Gefährlichkeit eingetreten, also auch keine Steigerung der krankmachenden Wirkung.

Situation:

Anhand der stark zunehmenden Patientenzahlen in den Arztpraxen, insbesondere den Kinderarztpraxen ist indirekt auf eine deutliche Zunahme der Erkältungskrankheiten zu schließen. Dies betrifft ganz Deutschland, mit Schwerpunkt Süddeutschland.

Eine enorme und **überdurchschnittliche Zunahme** der Erkranktenzahlen findet sich in den **Altersgruppen** 5 bis 14 Jahren und 15 bis 34 Jahren. Über 60jährige Menschen sind kaum betroffen.

Auch wenn nur noch in Ausnahmefällen auf die Schweinegrippe getestet wird, können sie davon ausgehen, dass derzeit ca. **50% der an Husten, Halsschmerz, Schnupfen, mit oder ohne Fieber Erkrankten vom neuen A/H1N1 Virus befallen sind, und somit Schweinegrippe haben.**

Neben einem ersten Höhepunkt der Krankheitszahlen vor Weihnachten wird es zu einem zweiten Höhepunkt im Januar/Februar kommen.

Alle Jahre wieder

Stress in der Adventszeit

Der Countdown läuft, 5 Wochen noch bis Weihnachten!

Laut einer aktuellen Statistik wünscht sich die **Mehrheit der Menschen** in Deutschland in der Adventszeit mehr Ruhe. Was hindert Sie daran, dies in 2009 einmal um zu setzen?

Betrachten sollte man dies vor dem Hintergrund der explosionsartig zunehmenden Überforderungssyndrome in unserer Gesellschaft, wie Depressionen und Burn-Out-Syndrom.

Stress entsteht vor allem dann, wenn Sie "Ja" sagen und "Nein" meinen. Darum gibt es ein ganz einfaches Mittel gegen den Stress: Sagen Sie nicht "Ja", wenn Sie "Nein" denken.

Der Preis für ein gegen unsere innere Überzeugung ausgesprochenes "Ja" ist hoch. Wir bezahlen dies mit dem Gefühl der Ohnmacht und auf Dauer mit dem schleichenden Verlust unserer Selbstachtung.

Dazu kommt die subjektive und objektive Überforderung, die sich nicht nur negativ auf unsere Stimmung, sondern auch auf unsere Beziehungen und unsere Gesundheit auswirkt. Darum sagen Sie gerade in den kommenden Wochen **mindestens** einmal am Tag bewusst und freundlich "Nein".

Ein **Bogen** darf, wenn er seine Zielgenauigkeit nicht verlieren will, nicht immer gespannt sein, sondern muss zwischendurch immer wieder mal entspannt werden. Muße hat darum nichts mit Faulheit zu tun, sondern ist fester Bestandteil eines sinnvollen Leistungskonzepts. **Dauerhafte Leistung** können wir nur erbringen, wenn wir entsprechend **Phasen der Muße** in unsere Zeitabläufe einbauen. Der Mensch kann auch Zeiten verstärkter Arbeitsanforderungen gut verkraften, wenn er weiß, dass diese ein absehbares Ende haben und wenn er entsprechend ausgeruht in sie hineingeht.

Halten Sie sich in den nächsten Wochen bewusst wenigstens 1 Tag pro Woche **völlig** frei von jeglicher Arbeit **und** Verpflichtung, insbesondere auch privater Verpflichtungen.

Und machen Sie sich einmal bewusst, dass der 24. Dezember nicht überraschend kommt. Beenden sie ihre Vorbereitungen doch einmal zwei Tage vorher, und genießen die dadurch entstehende Ruhe und **Entschleunigung**.

Sind Sie ein Kritzler?

Gedächtnisstütze

Wer im Unterricht, bei einem Vortrag oder am Telefon vor sich hin kritzelt, ist nicht etwa unaufmerksam. Im Gegenteil: Das Kritzeln kann helfen, sich besser an Inhalte des Gesprochenen zu erinnern, so eine Untersuchung mit 40 Teilnehmern. Sie mussten zweieinhalb Minuten einem Tonband zuhören, das Personennamen und Orte listete. Dabei sollten 20 von ihnen vor sich hin kritzeln, die anderen nicht. Keiner der Teilnehmer wusste, dass es um einen Gedächtnistest ging. Hinterher sollten sie acht Personen an einem bestimmten Ort sowie weitere Orte aufschreiben, die Ihnen einfielen. Die Kritzler konnten 7,5 Namen und Orte nennen, die Nichtkritzler nur 5,8. Die Forscher glauben, dass das Kritzeln hilft, bei der Sache zu bleiben und auch bei langweiligen Vorträgen nicht in Tagträume zu verfallen.