



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E

1 / 2 0 1 0

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Schweinegrippe

- Update: - 26. Januar 2010 -

Grippezeit

Happy Birthday, bald ist erster Geburtstag. Es gibt sie noch - die Schweinegrippe - auch wenn die Medien einen anderen Eindruck erwecken.

Die gute Nachricht bleibt:

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

Situation:

Insbesondere im Nordwesten Deutschlands findet sich noch eine hohe Aktivität an Neuerkrankungen. In Baden Württemberg ist die gesamte Grippeaktivität (Schweinegrippe **und** saisonale Grippe) auf einem normalen Niveau.

War's das:

Der normale Verlauf einer Grippe zeigt üblicherweise einen 2 gipfligen Verlauf, im Februar/März liegt der 2. Krankheitsgipfel.

Die Schweinegrippe hatte allerdings diesen 2. Gipfel auf der Südhälfte 2009 (Australien) **nicht** gezeigt. Warten wir es in aller Ruhe ab.

In Ulm und um Ulm herum

Legionärskrankheit

Mystische Legionellenerkrankungen und Todesfälle in Ulm, derzeit nicht zu klären?

Schon seit Jahren bekannt. Aufgrund Untersuchungen des **Duschwassers** in Hallenbädern sind die Gesundheitsbehörden über den hohen Anteil an positiven Nachweisen des Krankheitserregers Legionella pneumophila schon seit Jahren besorgt. **Legionellen** sind Bakterien, die **weltweit** im Süßwasser vorhanden sind. Es sind heute 33 Arten mit insgesamt 50 Untergruppen (Serogruppen) bekannt. Typische Erkrankungen sind die **Legionärskrankheit**, eine schwere Verlaufsform einer Lungenentzündung (Pneumonie), und das grippeähnliche Pontiac-Fieber (häufigere Form) die sehr mild verläuft. Legionella-Infektionen betreffen häufig kranke oder abwehrgeschwächte Menschen. In Deutschland wird die Zahl von Legionellenerkrankungen auf 10000 bis 30000 pro Jahr geschätzt.

Voraussetzung für die Infektion ist die Einatmung legionellenhaltiger **Sprühnebel** (Aerosole). Bisherige

Untersuchungen zeigten, dass **Duschköpfe** häufig mit Legionellen befallen sind. Insbesondere dann, wenn die Duschen nicht häufig in Betrieb sind. Im Trinkwasser und in den Leitungen kommt es bei optimaler Temperatur (30 bis 45 Grad) sogar zu einer Vermehrung der Legionellen. Es bildet sich ein **Biofilm**, indem die Vermehrung stattfindet und der nur schwer zu entfernen ist.

Dies gilt aber keineswegs nur für große Warmwasseranlagen, wie von den Medien verbreitet. Bei den kleinen, bspweise im Haushalt fällt dies einfach nicht auf, weil keine Massenerkrankungen stattfinden!

Was können Sie dagegen tun? Ganz einfach!

Über 63 Grad findet keine Vermehrung mehr statt und die Legionellen werden abgetötet. Die regelmäßige Aufheizung des Trinkwasserspeichers auf über 70 Grad kann somit zu einer Reduzierung der Keime in Warmwasseranlagen beitragen. Und die neuen Heizungsanlagen zur Warmwasserbereitung haben bereits eine automatische "Legionellenschaltung" eingebaut und erhitzen das Brauchwasser automatisch in festgelegten Rhythmen. Wenn sie dann noch das heiße Wasser an den Verbrauchstellen ein paar Minuten laufen lassen, haben sie kein Problem!

Devote Kopfhaltung

Bildschirmarbeit

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 wird auf Dauer erhebliche 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 daran, dass sie viele Jahre vor diesem Bildschirm sitzen und irgendwann das System (ihr System) überlastet wird.