



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Vorsorge pur!

Den **Blutzucker** im Lot halten

Immer mehr Deutsche erkranken schon im **jungen Alter** an Diabetes (hoher Blutzucker). Schuld daran sind **Übergewicht**, falsche **Ernährung** und **zu wenig Bewegung**. Mediziner forderten deshalb auf dem Weltkongress für Diabetes-Prävention in Dresden verstärkte Aufklärungsarbeit.

Wie Diabetes verhindert werden kann:

Seit 20 Jahren ist **weltweit** ein deutlicher Anstieg an Diabetes-Erkrankten zu beobachten. Nach Angaben der Diabetes-Gesellschaft sind in Deutschland heute knapp 7,5 Millionen Menschen im Alter zwischen 20 und 79 Jahren an Diabetes-Typ-II (so genannter Altersdiabetes) erkrankt. Allein die **Zahl der erkrankten Jugendlichen** hat sich in den letzten zehn Jahren **verfünffacht**, jährlich werden etwa 200 Diabetes-Typ-II-Neuerkrankungen im Kindes- und Jugendalter verzeichnet. Experten erwarten, dass sich die Diabeteserkrankungen bis zum Jahr **2020** nahezu **verdoppeln**. Diabetes in Deutschland verursacht jährlich rund 25 Milliarden Euro an Kosten. Dabei ließe sich der am **häufigsten vorkommende Diabetes-Typ-II in den meisten Fällen durch gezielte Präventionsmaßnahmen vermeiden**.

Gemeinsam erarbeiteten 1.300 Experten aus über 50 Ländern im April 2010 beim Weltkongress für Diabetes-Prävention in Dresden deshalb Leitlinien für Präventionsprogramme und forderten von der Politik konkrete Schritte: darunter ein **Unterrichtsfach Ernährung**, **täglichen** Schulsport, eine klare Lebensmittel-Kennzeichnung in der EU und **Präventionsanreize** für Krankenkassen.

Fortsetzung folgt!

Oma hat's gewusst!

Honig

Dass Honig antibakteriell (gegen Bakterien) wirkt, haben schon unsere Vorfahren gewusst. In einer neuen Studie haben Forscher der University of Sydney jetzt Beweise dafür gefunden, dass manche Honigsorten bei der Behandlung von **oberflächlichen** Wunden effektiver wirken als Antibiotika.

Antibiotika wirken in der Regel nur gegen bestimmte Bakterien. Die meisten Bakterien, die Infektionen in Krankenhäusern verursachen, sind noch dazu gegen mindestens ein Antibiotikum resistent. Die in der Studie eingesetzten Honigsorten wirkten jedoch gegen alle gestesteten Erreger, darunter auch multiresistente Bakterien. Was besonders entscheidend ist, die

Bakterien passten sich nicht an und entwickelten keine Resistenz gegenüber dem Honig, wie dies bei Antibiotika der Fall ist.

Die von den Wissenschaftlern verwendeten Honigsorten waren Manuka und Jelly Bush aus Neuseeland bzw. Australien. Mit der vorliegenden Studie konnte erstmals gezeigt werden, dass der Honig in vielen Fällen antibiotische Cremes auf Wunden oder an Kathetern ersetzen könnte. In Anbetracht einer immer kürzeren Lebensdauer vieler Antibiotika (wegen Resistenzen) sind alternative Behandlungswege gegen Infektionen unerlässlich.

Str(1)ess?

„Burn Out“ und Co.

"Das Beste, was eine Führungskraft für ein großartiges Team tun kann, ist, die Teammitglieder ihre eigene Größe entdecken zu lassen."

Vorsicht beim Frühjahrsputz

Hanta-Viren

Wer zum Beginn der Gartensaison seinen Keller oder Schuppen ausmistet, sollte aufpassen: Im Staub könnten sich Mäuse-Exkremete mit Hanta-Viren befinden. Betroffen ist derzeit vor allem **Baden-Württemberg**, dort wurden seit Jahresbeginn bereits 85 Hanta-Virus-Infektionen gemeldet. Viele Erkrankungen gibt es derzeit auf der Schwäbischen Alb und in der Region Schönbuch. Gut die Hälfte der Erkrankten musste stationär behandelt werden. Gefährdet sind vor allem Menschen, die in der Nähe von Wäldern wohnen.

Kinder vor Vergiftungen schützen

Eltern

Was tun, wenn ein Kind versehentlich gefährliche Haushaltsprodukte getrunken hat? Was, damit es gar nicht erst soweit kommt? Weisheiten wie "Milch trinken" oder "das Kind zum Erbrechen bringen" können zum Beispiel bei einer harmlosen Verwechslung schwere gesundheitliche Folgen haben.

Die Broschüre **"Risiko Vergiftungsunfälle bei Kindern"** (PDF, 80 Seiten) des **Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR)** gibt Eltern Hinweise, was als erstes zu tun ist, wenn ein Kind sich vergiftet hat. Sie enthält Tipps zur sicheren Aufbewahrung von flüssigen Grillanzündern, Abflussreinigern oder Arzneimitteln, und wichtige Notfallrufnummern.