



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

# PegaVision

A U S G A B E 7 / 2 0 1 0

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

## Energiesparlampen

"Giftige Dämpfe im Wohnzimmer?"

Ein Thema, wenn Sie den Autor kennen, über das er sich seit Jahren ärgert. Energiesparlampen sparen Strom, Kosten und schonen die Umwelt, so steht es in der Verordnung.

Schön! In meinem Keller gibt es mindestens 8 Stellen, an denen nur wenige Minuten am Tag Licht benötigt wird, eine Domäne der alten Glühlampe. Ich spare keinen Strom mit einer Energiesparlampe, die kann nicht mal richtig zünden, und sie gibt, kurz betrieben, deutlich schneller seinen "Geist" auf. Braucht aber viel mehr Energie zur Herstellung. Ja, ja, die Energiebilanz. Ansonsten liebe ich Energiesparlampen, an Stellen, an denen sie stundenlang Licht spenden dürfen.

**Soll aber nicht das Thema sein.**

Wissen Sie noch, was im Falle eines Bruches eines [Quecksilberthermometers](#) empfohlen wurde? Genau, Fenster auf, alle raus, Scherben und sonstige Reste in ein verschließbares Glas und die Quecksilberkügelchen, mit einer Spritze vorsichtig aufsaugen. Wieso? Weil es, aufgrund der guten Aufnahme von Quecksilber durch die Lunge zu [Vergiftungen](#) kam, insbesondere bei [Kindern](#).

**Machen Sie bitte das Gleiche mit Energiesparlampen**, die zerbrochen sind. Sie benötigen zwar keine Spritze mehr, da keine Kügelchen mehr drin sind, aber Quecksilber wird allemal freigesetzt, und das nicht unerheblich! Also, einfach in ein verschließbares Glas einsperren. Sie wissen ja, darüber gibt es keine Studien, derzeit streiten sich die Wissenschaftler, über das Risiko! Auch nichts Neues.

Ansonsten wäre es natürlich schön, wenn Sie ganze, aber nicht mehr funktionierende Energiesparlampen einem "Gefahrstoffrecycling" zuführen würden, aus eben diesen Gründen, was aber kaum einer macht und auch kann, da es viel zu wenig Recyclingstellen gibt.

## Über den Wolken

Tomatensaft

Über den Wolken wird Tomatensaft besonders gern geordert. Nur warum? Forscher vom Fraunhofer-Institut haben den Grund herausgefunden. In großer Höhe ist der **Luftdruck deutlich niedriger** und beeinflusst das **Geschmackempfinden**. Deshalb nehmen Flugpassagiere Salz, Zucker und Kräuter weit schwächer wahr, wie Tests in der Unterdruckkammer gezeigt haben. Bei normalem Luftdruck wird

Tomatensaft als gemüseartig, erdig, eher aufdringlich also deutlich schlechter empfunden, als in der Versuchskammer. Im [Flugzeug](#) wird der Tomatensaft als deutlich angenehmer empfunden, fruchtig, süß und leicht kühlend. Gut, dass ich endlich weiß, wieso ich Tomatensaft ausschließlich im Flugzeug bestelle.

## Str(3)ess?

„Normalität und überlebenswichtig“

Seit Millionen Jahren reagiert das "Säugetier" Mensch auf jede ihn ängstigende Situation mit der Bereitstellung seines Organismus zur Abwehr und Flucht. Der Ruhezustand wird also bei Gefahr schnellstmöglich umgeschaltet in den "Kampf- und Abwehrzustand". Es erfolgt die Anpassung auf "Kampf" oder "Flucht", indem alle Funktionen zum Überlebenskampf auf maximale Leistung gebracht werden, und alles was nicht dazu benötigt wird, auf ein Minimum gedrosselt wird. Der Herzschlag wird schneller, der Blutdruck geht in die Höhe um unsere Muskeln gut zu durchbluten, dabei spüren wir "das Herz bis zum Hals schlagen". Der Stoffwechsel wird aktiviert, wir brauchen ja Energie für die Fluchtreaktion, sprich Blutzucker und Blutfette kommen vermehrt ins Blut. Wir bekommen große, "hellwache" Augen. Die Muskeln werden "vorgespannt", um einer Flucht oder Angriff den Weg zu bahnen. So wird in unserem Körper eine Vielzahl von "normalen Abwehrmechanismen" aktiviert, die wichtig sind und waren, für das Überleben, für die Jagd, für den Arterhalt.

Diese Aktivierung läuft sekundenschnell über verschiedenste Hormone, die wichtigsten sind [Adrenalin](#) und [Cortison](#), beide werden im Körper gebildet.

Und dann?

Dann rennen wir erfolgreich davon, oder haben das wilde Tier erlegt oder das Problem besiegt und es läuft der umgekehrte Vorgang ab. Die Hormone werden heruntergefahren, es tritt Erleichterung und Beruhigung ein und der Mensch kehrt auf das **anfängliche Aktivierungsniveau** zurück, in den Ruhezustand.

Eine ganz normale Stressreaktion, ohne krank machenden Charakter.

**Was aber passiert, wenn unser Körper diesen aktivierten Zustand über lange Jahre nur unzureichend zurückführt?**

Dann werden wir krank!

Sie lesen an dieser Stelle weiter, in der nächsten Ausgabe!