



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 8 / 2 0 1 0

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippeimpfung 2010/2011

"Neuer Virus inklusive"

Nein, all die Menschen, die derzeit mit Schnupfen und einem heftigem, länger dauerndem Husten unterwegs sind, gepaart mit wechselnden Krankheitsgefühlen, haben keine Grippe im klassischen Sinne. Aber eine heftige "Erkältungskrankheit", die dieses Jahr bereits sehr früh unterwegs ist.

Die eigentliche "Grippesaison", **Influenza** beginnt üblicherweise erst im **Dezember** und hat ihren Höhepunkt im **Februar/März**.

Deshalb bieten wir auf Wunsch unserer Kunden derzeit eine Grippeimpfaktion an, problemlos, ohne lange Wege, ohne Wartezeit.

Empfohlen wie jedes Jahr für Menschen mit Problemen im Herz-Kreislaufbereich, älteren Mitarbeitern und Mitarbeitern mit häufigem Kundenkontakt. Auch für Reisende um den Globus, wie nach Indien und China ist die Impfung zu empfehlen.

Übrigens: Der saisonale Impfstoff 2010/2011 enthält auch die Immunität gegen das "Schweinegrippevirus".

Aber auch nur die Immunität!

Viele Nachfragen zeigen uns, dass die Meinung vorherrscht, man hätte den "alten" Impfstoff einfach in den Neuen "entsorgt". Dem ist nicht so. Der spezielle Schweinegrippeimpfstoff des letzten Jahres ist entsorgt worden. Auch war dieser Impfstoff ein "**Pandemieimpfstoff**", soll heißen, möglichst viel Impfstoff in kurzer Zeit. Daraus resultierten auch die Diskussionen um die Verträglichkeit. Also keine Sorgen, der derzeitige Grippeimpfstoff ist Standard und gut verträglich.

Das Glas Wasser, í í

"Oma hat's gewusst"

Was hat es mit dem Glas Wasser vor der Mahlzeit auf sich?

Schon häufiger haben Abnehmwillige von der Empfehlung gehört, vor dem Essen ausreichend Wasser zu trinken, um den Hunger zu drosseln. Jetzt haben amerikanische Forscher diese Empfehlung mit eindeutigen Zahlen belegt.

Das Wasser rufe im Magen, allein aufgrund seines Volumens, ein Völlegefühl hervor, so die Wissenschaftler. Bei der Untersuchung von übergewichtigen Menschen verringerte sich nach dem Genuss von 500 ml Wasser vor dem Frühstück die Kalorienaufnahme um durchschnittlich 75 Kilokalorien. Das ist zwar

nicht viel, rechnet man diese Zahl auf ein gesamtes Jahr um, so wären es insgesamt beinahe 27.400 Kilokalorien, auf die durch das tägliche Glas Wasser vor dem Frühstück verzichtet werde. Und das summiert sich, wir haben ja auch nicht an einem Tag zugenommen, oder?

Keiner wäscht reiner

"Zu Tode desinfiziert"

Besorgniserregend finden Hygieniker den zunehmenden Einsatz von **Triclosan** in Produkten wie Wasch-, Spül- und Reinigungsmitteln oder zur Keimvernichtung in Kleidung. Nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) werden dadurch Mikroorganismen immer resistenter, so dass Infektionskrankheiten beim Menschen immer schwieriger zu behandeln sind.

Die Zahl der Produkte, wie **Spülmittel**, die das **Biozid** enthalten, ist in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen. Auch wenn Triclosan darin niedrig dosiert ist, kann nur empfohlen werden:

Hände weg von desinfizierenden Spül- und Reinigungsmitteln, das braucht niemand!

Str(4)ess?

§Hormone auf niedrigerem Niveauö

In der letzten Ausgabe haben wir beschrieben, Flucht und Abwehr werden chemisch, über Hormone in unserem Körper gesteuert, insbesondere über Hydrocortison, auch Cortisol genannt.

Das ist seit Millionen Jahren normal und überlebenswichtig.

Unser neuzeitliches Problem ist nun, dass unser Körper offensichtlich nicht mehr in der Lage ist, die wichtigen hormonellen Abwehrmechanismen wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

So findet sich bei Menschen mit einer Depression, einer Krankheit mit atemberaubender Zunahme in unserer Gesellschaft, eine deutlich erhöhte Cortisolkonzentration im Körper.

Haben wir den **Übergang** vom "**Muskelzeitalter ins Nervenzeitalter**" nur unvollständig geschafft haben?

Früher ist man abends körperlich, also muskulär erschöpft ins Bett gesunken, und konnte schlafen.

Heute ist unsere Seele erschöpft, und wir finden keinen Schlaf.

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