



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Riester Rente

Eigentlich kein Gesundheitsthema!

Nein, ein "wirkliches" Gesundheitsthema ist die Riester Rente nicht, aber vielleicht ein "Vorsorgethema".....?

Bei unseren sehr ausführlichen Literaturrecherchen sind wir auf einen Artikel gestoßen, der feststellt, dass im Jahr 2007 die Riester Sparer eine Milliarde Euro verschenkt haben!!!!

Der "Vorsorgeatlas Deutschland", im Auftrag der Union Invest stellt fest, dass Riester-Sparer in 2007 Zulagen in knapp 1 Milliarde Euro nicht abgerufen haben. Das entspricht 40%!!! der maximalen Förderung.

Ungeprüft kann nur festgestellt werden, dass aufgrund der verpassten Forderungen gegenüber dem Finanzamt, Grund- und Kinderzulagen in dieser Höhe nicht eingefordert worden sind oder aber kein Dauerauftrag bei der Zulagenstelle des Rentenversicherers gestellt wurde!

Verschenken Sie auch Geld?

PET-Flaschen

"Nicht nur wegen der Schadstoffe"

PET-Flaschen, zuhauf, bis zu 18.000 Plastikteile pro Quadratmeter treiben laut einer Studie des UNO-Umweltprogramms (UNEP) in unseren Meeren. Zwischen Kalifornien und Hawaii ist der Müllstrudel inzwischen auf die Größe Mitteleuropas angewachsen. Jedes Jahr verenden über eine Million Seevögel und 100.000 Meeressäuger qualvoll, die Tiere ersticken in Sechserpackträgern oder verhungern, weil ihre Mägen mit Plastik verstopft sind. Welche Folgen hat die wachsende Flut der Plastikabfälle im Meer? Auch für uns Menschen? Wer saniert das Meer?

Glasflaschen sind die Antwort, sauber und neutral, auch hinsichtlich der Schadstoffe im Getränk.

"Was ist besser als Vitamine?"

Händewaschen!

Winterzeit ist Erkältungszeit. Doch statt unnötigerweise Geld für Vitamin-C-haltige Nahrungsergänzungsmittel auszugeben und so vergeblich das Immunsystem auf Hab-Acht-Stellung zur trimmen, ist es wesentlich einfacher und sinnvoller, sich häufiger die Hände mit Seife zu waschen und sich nicht mit den Fingern ins Gesicht zu fassen. Dies verringert das Infektionsrisiko mit den ansteckenden Viren. Wer schon verschnupft ist, sollte seinen Mitmenschen zur Begrüßung vorübergehend mal nicht die Hand geben.

Tipp

Anti - Erkältungstrunk

Rezept für einen Anti-Erkältungstrunk:

- 100 ml Möhrensaft
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- ½ TL geriebenen frischen Ingwer
- 1 El Sanddornsaft

Str(5)ess?

„Persönliche, strategische Überlegungen“

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

Der Autor hat nun, OK: er hatte keine Zeit das Thema weiter zu vertiefen. Also, mehr in der nächsten Ausgabe!

PS: Nein, der Autor hat keinen Stress, nur ein Zeitproblem.....! Merken Sie den Unterschied?

Die **Verhältnisse** konnte er nicht ändern, ...sie warten auf die Fortsetzung.

Sein **Verhalten** konnte er ändern,,er hat keine Zeit und setzt sich selber nicht unter Druck, Zeitdruck, Schreibdruck, Erwartungsdruck, Leistungsdruck, Arbeitsdruck, Vorgesetztendruck, persönlichen Druck,.....!

Geheimtipp?

Ingwer

Der Ingwer ist eine Pflanzenart aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Die medizinische/pharmazeutische Bezeichnung für die Droge lautet Rhizoma zingiberis. Verwendung findet in erster Linie die Ingwer-Wurzel (genauer: der unterirdische Hauptstamm, das sogenannte Ingwer-Rhizom) als Küchengewürz oder Arznei. In der englischen Sprache weist der Begriff Ginger auf die Verwendung von Ingwer in bestimmten bekannten Nahrungsmitteln hin, etwa im Getränk Ginger Ale oder in Gingerbread (Pfefferkuchen).

Was nun in 2 amerikanischen Pilotstudien belegt wurde, ist die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung des Ingwers. So wurde beschrieben, dass regelmäßiger Ingwergenuss (ca. 2g pro Tag über 4 Wochen), die Schmerzen und Entzündung bei Kniegelenksarthrosen äußerst positiv beeinflusst.

Ein Versuch ist es allemal Wert!