



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe 2010/2011

Update: 3.12.2010

Derzeit alles Normal, keine besonderen Aktivitäten.

Lebensmittelallergie?

Und keine E-Nummer auf dem Etikett

Sie haben eine Allergie gegen Geschmacksverstärker in Lebensmittel, zumeist **Glutamat**?

Sie wundern sich, dass sie weiterhin allergisch reagieren, obwohl Sie auf Lebensmittel mit Geschmacksverstärker verzichten?

Sie verwenden zur Würzung ausschließlich **biologisch, gesunde Würze mit Hefeextrakt**, aus dem Naturkostladen, ohne künstliche Glutamate?

Sollte das die Lösung sein?

Hefeextrakte finden sich mittlerweile in den meisten Würzen, Maggi, Vegemite, Marmite, Instantbrühen und anderen Gewürzzubereitungen. Und das wird heftig beworben. Dabei ist autolyse Hefe eine primäre Quelle für Glutamat, ein wichtiger Geschmacksverstärker für die Nahrungsmittelindustrie. Da Hefeextrakt freies Glutamat nicht in isolierter Form enthält, besitzt es keine E-Nummer und gilt **nach Gesetz nicht als Geschmacksverstärker**. Daher können auch Produkte die als „frei von Geschmacksverstärkern“ gekennzeichnet sind, **Glutamat** enthalten (in Form von Hefeextrakt). Hefeextrakt besteht zu ca. 7 % aus Glutamat. Merken Sie was?

"Str(6)ess?"

"Heilig Abend fällt vom Himmel"

Alle Jahre wieder, der Countdown läuft, 3 Wochen noch bis Weihnachten!

Laut einer aktuellen Statistik wünscht sich die **Mehrheit der Menschen** in Deutschland in der Adventszeit mehr Ruhe. Was hindert Sie daran, dies in 2010 einmal um zu setzen?

Betrachten sollte man dies vor dem Hintergrund der explosionsartig zunehmenden Überforderungssyndrome in unserer Gesellschaft, wie Depressionen und Burn-Out-Syndrome.

Stress entsteht vor allem dann, wenn Sie "Ja" sagen und "Nein" meinen. Darum gibt es ein ganz einfaches Mittel gegen den Stress: Sagen Sie nicht "Ja", wenn Sie "Nein" denken.

Der Preis für ein gegen unsere innere Überzeugung ausgesprochenes "Ja" ist hoch. Wir bezahlen dies mit dem Gefühl der Ohnmacht und auf Dauer mit dem

schleichenden Verlust unserer Selbstachtung.

Dazu kommt die subjektive und objektive Überforderung, die sich nicht nur negativ auf unsere Stimmung, sondern auch auf unsere Beziehungen und unsere Gesundheit auswirkt. Darum sagen Sie gerade in den kommenden Wochen **mindestens** einmal am Tag bewusst und freundlich "Nein".

Ein **Bogen** darf, wenn er seine Zielgenauigkeit nicht verlieren will, nicht immer gespannt sein, sondern muss zwischendurch immer wieder mal entspannt werden. Muße hat darum nichts mit Faulheit zu tun, sondern ist fester Bestandteil eines sinnvollen Leistungskonzepts. **Dauerhafte Leistung** können wir nur erbringen, wenn wir entsprechend **Phasen der Muße** in unsere Zeitabläufe einbauen. Der Mensch kann auch Zeiten verstärkter Arbeitsanforderungen gut verkraften, wenn er weiß, dass diese ein absehbares Ende haben und wenn er entsprechend ausgeruht in sie hineingeht.

Halten Sie sich in den nächsten Wochen bewusst wenigstens 1 Tag pro Woche **völlig** frei von jeglicher Arbeit **und** Verpflichtung, insbesondere auch **privater** Verpflichtungen.

Und machen Sie sich einmal bewusst, dass der 24. Dezember nicht überraschend kommt. Beenden sie ihre Vorbereitungen doch einmal zwei Tage vorher, und genießen die dadurch entstehende Ruhe und **Entschleunigung**.

Billige Anmache?

„Nein, Blinzeln im Büro ist wichtig!“

Wer ständig vor dem Computer-Monitor sitzt, sollte seinen Augen regelmäßig eine Erholungspause gönnen.

Während der Bildschirmtätigkeit sollte man den Blick immer wieder mal in die Ferne schweifen lassen und sich bemühen, das **Blinzeln** nicht zu vergessen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die konzentriert auf die Mattscheibe starren, die Zahl der für die **Befeuchtung des Auges** wichtigen Lidbewegungen von üblicherweise 20 bis 30 auf etwa fünf Schläge pro Minute reduzieren.

Und Sie wundern sich über trockene, gerötete und kratzende Augen? Blinzeln Sie!

Schon mal gelöscht?

Nein, keine Festplatte, einfach ein Feuer.

Nein? Bei uns können Sie dies trainieren, am Feuertrainer. Denn die ersten Minuten sind die wichtigsten, es gilt den „**Entstehungsbrand**“ zu löschen.