



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Humanitärer Einsatz

"Doc in Sri Lanka"

Meine Erfahrungen und Erlebnisse während des humanitären Einsatzes, nach der erneuten Überschwemmungskatastrophe in Sri Lanka kann ich leider nicht in Worte fassen.

Es ist aber erstaunlich, mit wie wenig finanziellen Mitteln hier für ein Dach über dem Kopf gesorgt werden kann und die Zeit bis zur nächsten Reisernte mit Lebensmitteln überbrückt werden kann.

Danken möchte ich allen Spendern, die diese Hilfe mit ermöglicht haben.

Nein, die Welt wird dadurch nicht gerettet, aber vielen Einzelschicksalen eine Überbrückung für eine neue, vielfach bessere Zukunft ermöglicht.

[Kinder brauchen Frieden e.V.](#) ist keine "Großorganisation", sondern viele Menschen mit den Herzen am rechten Fleck, ehrenamtlich, ohne eigene Interessen, sehr oft in der Einzelfallhilfe, mir allen Sinnen und nicht zuletzt eigenen finanziellen Mitteln.

Herzlichen Dank!

Richtiges Wasser

"hebt die Stimmung"

Geringe Mengen von natürlich im Trinkwasser enthaltenem **Lithium** könnten die Zahl der Selbstmorde deutlich senken. Dies geht aus einer Studie von Forschern der Medizinischen Universität Wien hervor.

In dieser Studie zeigten die Wissenschaftler erstmals zuverlässig, dass bereits ganz geringe Mengen des in der Psychotherapie seit langem verwendeten Metalls **positive Wirkungen auf die menschliche Stimmung** haben.

Für ihre Studie verglichen die Forscher 6460 Trinkwasserproben in 99 österreichischen Bezirken mit den jeweiligen Selbstmordraten dort. Dabei sei ein signifikanter Zusammenhang nachweisbar gewesen: „Je höher der Lithiumwert im Trinkwasser ist, desto niedriger ist die Suizidrate“, heißt es im Bericht der Uni.

Dass Lithium in hoher Dosierung einen positiven Einfluss auf die Psyche hat, ist seit Jahrzehnten bekannt und belegt. Das **Faszinierende und Neue** an diesen Ergebnissen ist aber, dass Lithium bereits in natürlichen Mengen als **Spurenelement** messbare Effekte auf die Gesundheit haben könnte. Wie und warum diese geringen Mengen diese starke Wirkung haben, ist derzeit noch völlig unklar.

Kartoffel

"Genuss ohne Reue"

Die im 16. Jahrhundert von Südamerika nach Europa gebrachte essbare Knolle hat sich längst einen festen Platz auf dem Speiseplan der Deutschen erobert - und das aus gutem Grund. Neben ihrem Geschmack und ihrer unkomplizierten, vielseitigen Verwendung ist sie vor allem ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll. Kartoffeln bestehen zu 77% aus Wasser und sind daher für eine bewusste Ernährung besonders geeignet - jedoch nur, wenn sie mit wenig Fett zubereitet werden. Ihr Stärkegehalt sowie ihr beachtlicher Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen machen sie zu einem Nährstofflieferanten, der es in sich hat.

Und das beste daran: **Im Gegensatz zu Pasta enthält die gleiche Menge Kartoffeln nur die Hälfte Kalorien!**

Mausarm

"Wenn der Klick schmerzt"

Die einen nennen es **Nintendonitis**, andere sprechen vom **Sekretärinnenfinger** oder **Organizerdaumen**, und alle meinen den sehr schmerzhaften so genannten „Mausarm“.

Etwa fünf Millionen Bundesbürger klagen über Schmerzen im Daumen bis hin zu kribbelnden Händen und Taubheitsgefühl im Unterarm. Ursache dafür ist ihre regelmäßige Tätigkeit am Computer, bei der über viele Stunden immer wieder die gleichen Handbewegungen wie beispielsweise das Tippen oder Mausklicken durchgeführt werden.

Die so genannte „Repetitive Strain Injuries“ (RSI) findet heute bereits als Berufskrankheit Anerkennung. Übersetzt heißt diese Störung soviel wie „Verletzungen durch wiederholte Belastung“. Im Anfangsstadium schmerzt es lediglich bei der auslösenden, sich immer wiederholenden Handbewegung. Ist die Krankheit jedoch schon weiter fortgeschritten, so klagen die Betroffenen auch im Ruhezustand über starke Störungen in den Bewegungsabläufen von Finger, Hand und Unterarm.

Verursacher für einen schmerzenden Mausarm sind die ständigen Überlastungen der jeweiligen Hand beziehungsweise Armmuskulatur, wodurch es zu kleinsten Verletzungen in den Muskelfasern kommen kann. Auch die Sehnen können schmerzhafte Schäden davontragen.

Unser Tipp:

Nicht warten bis es zu spät ist, informieren Sie ihren Betriebsarzt, es gibt viele Präventions- und Heilungsmöglichkeiten.