



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Alle Jahre wieder! Grippeimpfung

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 rund um den Globus, wie nach Indien und China ist die Impfung zu empfehlen.

"Die Rinde kann man mitessen....!"

Nein, die mag ich nicht,..... Mama

Kennen Sie das auch? Als Kind habe ich oft die Rinde vom Käse abgeschnitten, weil ich sie nicht mochte. Sie schmeckte einfach bitter, war hart und passte eigentlich nicht zu diesem Käse. Daraufhin meinte meine Mutter "die Rinde kann man mit essen"! Damals hatte meine Mutter sicherlich recht, man hätte sie mit essen können. Heute ist das, bei Hartkäse, etwas differenzierter zu sehen.

Bei der Käseherstellung wird sehr oft **Natamycin** (E 235) als **Konservierungsstoff** eingesetzt. Die **antibiotisch** wirkende Substanz ist verzichtbar, spart jedoch Herstellungskosten, weil weniger Personal erforderlich ist, um die Käseleibe zu pflegen und zu wenden. Käseleibe werden nämlich, bei biologischer Pflege, üblicherweise mit Salzwasser gebürstet und häufig gewendet. Da Natamycin jedoch auch in der Medizin zur Behandlung von Pilzinfektionen eingesetzt wird, warnen das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und das ebenfalls staatliche Max-Rubner-Institut (MRI) ausdrücklich von einem Verzehr, weil sich dadurch Resistenzen bilden können. Resistenz heißt, dass sich Bakterien und Pilze bilden, die nicht mehr mit Antibiotika behandelt werden können, wenn es wirklich mal ernst wird. Diese Antibiotika wirken dann einfach nicht mehr, wenn wir sie wirklich brauchen, bei einer Infektion im menschlichen Körper.

Das BfR empfiehlt ausdrücklich, die Rinde bis zu **fünf** Millimeter Tiefe abzuschneiden.

"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. Mehr zu Sinn und Unsinn von Nahrungsmittelergänzungstoffen, wie Vitamine, in unserer nächsten Ausgabe.

Großfrüchtige Moosbeere Cranberry

Schon lange ist bekannt, dass Cranberry-Saft einen **positiven Effekt bei häufigen Harnwegsinfekten** hat. Hilft Cranberry-Extrakt, wiederholte Harnwegsinfekte zu verhindern? In der Diskussion liefert eine aktuelle Studie ein neues Argument pro Phyto, also pro Naturheilmittel, und sie wurde im direkten Vergleich mit einem Antibiotikum durchgeführt.

Eine australisch-britische Arbeitsgruppe bescheinigte nunmehr aufgrund ihrer Datenanalyse, dass Frauen bei Einnahme der Beerenprodukte 35% weniger Wiederholungen von Harnwegsinfekten erlitten haben. Dazu wurde von der Forschergruppe Cranberry-Extrakt gegen ein Antibiotikum getestet.

An der Untersuchung nahmen 137 Frauen teil, alle waren mindestens 45 Jahre alt und hatten in den vergangenen zwölf Monaten wenigstens zwei antibiotikapflichtige Harnwegsinfekte durchgemacht. Sie bekamen über ein halbes Jahr täglich entweder 500 mg eines kommerziell erhältlichen Cranberry-Extraktes oder 100mg Antibiotikum.

Klarer Vorteil bei den Nebenwirkungen.

Unter der pflanzlichen Harnwegprophylaxe entwickelten nicht mehr und nicht weniger Teilnehmerinnen einen erneuten Harnwegsinfekt.

Die Ergebnisse erlauben es nach Ansicht der Studienautoren, mit entsprechenden Patientinnen zu besprechen, ob sie nicht das Naturprodukt nehmen möchten. Weniger Resistenzen durch die häufige Verordnungs von Antibiotika und auch weniger Nebenwirkungen wären der Vorteil

Tipp: Ein Versuch ist es allemal wert, insbesondere bei den sehr hartnäckigen Harnwegsinfekten!