



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe

- Update: 18. Januar 2012-

Die Grippeviren scheinen dieses Jahr keine Lust zu haben, großen Schaden an zu richten.

Keinerlei Aktivität ist in Mitteleuropa erkennbar.

Alle, die derzeit mit einem Schnupfen oder Husten kämpfen, sind ganz normale "Erkältungskrankheiten".

"Weißfleischdiät....."

.....ist angesagt!

Dass unser Hühnerfleisch voll mit Keimen und Antibiotika ist, ist ja wirklich keine neue Nachricht.

Die Entstehung von resistenten Keimen, gegen die keine Antibiotika mehr helfen, ist an dieser Stelle schon mehrfach Thema gewesen. Dass 80% der untersuchten Tiere diese Keime an sich tragen, die bis zu 300 m im Umkreis von Mastanlagen noch im Boden nachweisbar sind, ist allerdings dann doch ein erstaunliches Ergebnis. **Wie können sie sich aber vor den Keimen schützen?** Entweder sie verzichten auf weißes Fleisch oder trennen die Zubereitung **konsequent** von der Zubereitung anderer Lebensmittel. Und immer daran denken, das Fleisch richtig gut durchgaren. Also, kein rosa weißes Fleisch essen! Für Putenfleisch gilt dies übrigens im besonderen Maß!

Spüren Sie es.....?

" Ich täglich....."

Mögen Sie auch keine Türgriffe? Dann geht es Ihnen wie mir! Wenn ich derzeit einen Türgriff anfasse, habe ich das Gefühl, dass er mir aus der Hand "flutscht". Bei näherer Betrachtung musste ich feststellen, dass er nicht nur "flutschig" ist, sondern auch recht schmierig war und einen, für mich ungewohnten Geruch aufwies. Aha, da hat sich mal wieder jemand die Hände gepflegt. Sehr sinnvoll! Was das männliche Geschlecht nicht so richtig wahrhaben will ist die Tatsache, dass im Winter, aufgrund der Kälte und der geringen Luftfeuchtigkeit unsere Haut ganz schön leidet. Insbesondere der Handrücken ist davon betroffen. Eincremen hat deshalb auch seinen Sinn, bevor die Haut aufplatzt und Bakterien eindringen können, und beginnen ihre Arbeit zu verrichten. Soweit so gut. Aber müssen wir denn wirklich auch unsere Handflächen einreiben, die eigentlich wenig problematisch sind? Und muss das

wirklich so intensiv geschehen, dass die nächsten 10 "Türklinkenberührer" auch noch die volle Ladung an Pflege ab bekommen? Eigentlich will ich mir den Zeitpunkt, die Art und den Ort meiner Hautpflege selbst aussuchen. Auch hier sollte gelten, weniger ist mehr.

Burn Out

Studie: Der Einfluss des Chefs

Wenn Führungskräfte ihre Mitarbeiter unterstützen, sinkt das Burnout-Risiko in den Unternehmen erheblich, so die Ergebnisse einer aktuellen Langzeitstudie der **Bertelsmann-Stiftung**. Ob durch geeignetere Arbeitsmittel oder fachliche Tipps, **persönlichen Zuspruch** oder bessere Motivation: Alles hilft, die psychischen Belastungen der Mitarbeiter zu reduzieren. Daher müsse sozial unterstützendes Verhalten zu einer ständigen Führungsaufgabe werden, fordert die Bertelsmann-Stiftung. Immerhin entstehen durch arbeitsbedingte psychische Belastungen in Deutschland jährlich volkswirtschaftliche Kosten von 6,3 Milliarden Euro, mal ganz von dem persönlichem Leid des Betroffenen abgesehen. Bilden sie soziale Netzwerke, aber außerhalb von Facebook und Co.

Island....?

" Hautkrebs besiegt"

Nach der Eröffnung der ersten Solarien in den 80er Jahren in Island, ist die Anzahl der an Hautkrebs erkrankten Isländer massiv (epidemisch: >10%) angestiegen. Durch strenge Regulation des Staates für den Besuch im Solarium klang diese Epidemie, insbesondere bei den isländischen Frauen Mitte bis Ende der neunziger Jahre wieder ab, und hat normale Werte erreicht.

Dies bestätigt jetzt eine australische Forschergruppe Ende des Jahres 2011. **Der aktive Besuch von Sonnenstudios fördert die Entstehung von Hautkrebs!** Besonders betroffen sind Menschen, die bereits in sehr jungem Alter erstmals mit der Bestrahlung in Sonnenstudios angefangen haben. Offensichtlich ist der von Studiobesitzern behauptete Unterschied zwischen UVA und UVB Strahlung hinsichtlich der Schädigung der Hautzellen nicht eingetroffen. Die in Sonnenstudios hauptsächlich angewendete UVA-Strahlung scheint zu Unrecht als harmlos eingestuft worden zu sein.