



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 4 / 2 0 1 2

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Bewegung

- Balsam für Kinderseelen -

Eigentlich haben Sie das längstens gewusst! Eine große finnische Studie bestätigt nun, dass körperlich aktive Kinder deutlich seltener sozial oder emotional auffällig werden. Die körperlich aktiven Kinder sind deutlich glücklicher, ausgeglichener, seltener ängstlich oder depressiv. Sie leiden weniger an Aufmerksamkeitsstörungen und neigen weniger zu Trotzreaktionen und Aggressivität.

Also dann: WLAN/Internet auf Störung stellen und raus mit den Kleinen!

Gesund?

- Mediterrane Küche -

Mediterrane Küche mit Obst, Gemüse und viel Olivenöl gilt als der Geheimtipp für ein gesundes und "schlankes" Leben.

Doch ausgerechnet die **italienischen** Kinder sind mittlerweile die **Dicksten** in ganz Europa. Über 40% der italienischen Kinder gelten, in der Altersgruppe zwei bis zehnjährig, als übergewichtig. Wo ist die "italienische Mama"?

Übrigens, gefolgt in der Statistik direkt von Griechenland, Zypern und Spanien.

Die Wissenschaftler zerbrechen sich den Kopf, haben aber bisher keine eindeutige Begründung gefunden. Klar ist nur eines, dick wird man, wenn lange Zeit die Kalorienzufuhr über dem Kalorienverbrauch liegt!

Klar ist auch, dass Pasta sehr viele Kalorien hat. Klar ist aber auch, dass **Olivenöl** eines der **schlechteren** Öle zur Ernährung ist, eine Aussage, die mir viel, sehr viel Kritik eintragen wird. Wieso?

Olivenöl besteht, wie alle Pflanzenöle, aus an Glycerin gebundenen Fettsäuren.

Gute Speiseöle werden nach Ihrem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren klassifiziert, der möglichst hoch sein sollte (P/S-Quotient möglichst hoch!).

Kalt gepresstes Olivenöl setzt sich aus 77 % einfach ungesättigten, 9 % mehrfach ungesättigten und 14 % gesättigten Fettsäuren zusammen. Das Verhältnis mehrfach ungesättigter zu gesättigter Fettsäuren (P/S-Quotient) liegt beim Olivenöl deutlich unter dem empfohlenen Wert von 1,0 und kann somit eigentlich nicht empfohlen werden!. Sehr hohe Anteile an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie sie das **Distelöl** (P/S-Quotient 8,7) und Sonnenblumenöl (P/S-Quotient 5,3) aufweisen, sind da deutlich gesünder, und können sogar den Cholesterinspiegel senken.

Soll heißen: am gesündesten ist eigentlich Distelöl, welches unsere Mütter, wohl sehr intuitiv, früher viel verwendet haben.

Schmücke Dein Heim.....

.....mit Fliegenleim

Ein aktuelles Thema zum beginnenden Sommer. **Insektenstrips** töten zwar Wespen, Fliegen und anderen Plagegeistern. Doch der Preis für ihren Dienst ist eine „**giftgeschwängerte**“ Raumluft, selbst in Kleidern und Lebensmitteln findet sich noch reichlich von dem Insektenkiller.

Insektenstrips kann man in Drogerien, Kaufhäusern und Lebensmittelgeschäften frei erwerben. Ihre insektizide Wirkung entfalten sie durch Abgabe von zumeist **Dichlorvos** in die Raumluft. Dichlorvos gehört, ebenso wie die für Warmblüter (auch uns Menschen) hochtoxischen Kampfstoffe „Tabun“ und „Sarin“, zu den **Organophosphorverbindungen**.

Wie eine Untersuchung des Bremer Umweltinstituts zeigt, wird bei fachgerechter Anwendung der Strips nicht nur die Raumluft massiv mit Dichlorvos geschwängert, auch Textilien und Lebensmittel werden kontaminiert. Allein die dadurch zu erwartende inhalative Belastung der Bewohner liegt nach den Berechnungen der Bremer durchschnittlich 10- bis 15fach über dem zulässigen ADI/DTA-Wert (Duldbare tägliche Aufnahmemenge).

Im Rahmen des **vorbeugenden Gesundheitsschutzes** sollte auf diese Art der Insektenbekämpfung verzichtet werden. Insbesondere in den **Schlafräumen von Säuglingen und Kindern haben diese Strips nichts zu suchen**. Wie wäre es mit **Fliegengittern** an den Fenstern?

Kinderschutz

.....für daheim!

Was tun, wenn ein Kind versehentlich gefährliche Haushaltsprodukte getrunken hat? Was, damit es gar nicht erst soweit kommt? Weisheiten wie "Milch trinken" oder "das Kind zum Erbrechen bringen" können zum Beispiel bei einer harmlosen Verwechslung schwere gesundheitliche Folgen haben.

Die Broschüre "**Risiko Vergiftungsunfälle bei Kindern**" (PDF, 80 Seiten) des **Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR)** gibt Eltern Hinweise, was als erstes zu tun ist, wenn ein Kind sich vergiftet hat. Sie enthält **Tipps** zur sicheren Aufbewahrung von flüssigen Grillanzündern, Abflussreinigern oder Arzneimitteln, und wichtige Notfallrufnummern.