



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Danke!

- Doc in Ruanda -

Immer wenn ich von einem meiner regelmäßigen humanitären Einsätze für **Kinder brauchen Frieden** zurückkehre, freue ich mich auf 2 Dinge. An erster Stelle steht das Wiedersehen mit der Familie, an Zweiter der Wunsch nach einer Dusche, aus der wirklich Wasser kommt, reichlich und sauber. Auch Wochen nach der Rückkehr bin ich noch dankbar, über die **"Gnade der Geburt"**. All die Ärgernisse und die innere Unzufriedenheit die wir heute so in Mitteleuropa empfinden, werden ganz ganz klein und unbedeutend, wenn man wieder mal die "Basics" des Lebens erfahren durfte. Ruanda ist ein sehr armes Land, hat keine Bodenschätze, keine Strände, keinen Tourismus und trägt noch die Narben des furchtbaren Genozids der neunziger Jahre. Umso schöner ist es zu sehen, wie 80 Waisenkindern eine Zukunft gegeben werden kann, durch sauberes Wasser, einer Betreuung durch "Leihmütter" in jedem Haus des Kinderdorfes und durch Bildung. Wesentlich schockierender waren dann die Erfahrungen als Mediziner. Die wenigsten Menschen in Ruanda haben überhaupt Zugang zu einer medizinischen Versorgung. Hat man dann eine ärztliche Diagnose gestellt, muss der mitteleuropäische Arzt feststellen, dass die gewohnte, oft sehr einfache Therapie leider nicht verfügbar ist. Haben wir nicht, geht nicht! Das ist, wie immer, zunächst einmal ein "Kulturschock", der aber auch zu einem ganz persönlichen "Reset" führt, in der eigenen Betrachtungsweise der "Probleme" in Mitteleuropa. Allen, die dieses Projekt durch eine Spende unterstützt haben, möchte ich von ganzem Herzen danken. Sie haben die Gewissheit, dass Ihre Hilfe auch direkt ankommt.

Wenn Sie mehr wissen wollen:

www.kinder-brauchen-frieden.de

Griechenland

- Eigentlich genug Probleme..... -

Als hätte Griechenland nicht schon genug Probleme, droht der Krisenation eine weitere Geißel: Die Rückkehr der seit 1974 dort offiziell ausgerotteten Malaria. Wissenschaftler schlagen jetzt Alarm. Sie forderten die Regierung in Athen auf, dringend die Bekämpfung von Mücken als Überträger der oft tödlich verlaufenden Krankheit sowie die Beobachtung infizierter Menschen zu verbessern. Der Ausbruch der Malaria in den südgriechischen

Regionen **Takonia** und **Ost-Attika** sei besorgniserregend. An der Malaria, die hohes Fieber und Schüttelfrost verursacht, sterben jedes Jahr weltweit Millionen Menschen. Die meisten der im vorigen Jahr in Griechenland erkannten Erkrankungen wurden von Reisenden aus Afrika und Asien eingeschleppt. Doch mittlerweile haben sich nach Angaben der Behörden **eigene Mückenpopulationen** gebildet, die als Überträger der Parasiten auftreten. So wurden 22 der in diesem Jahr registrierten 75 Neuerkrankungen heimischen Mücken zugeschrieben.

Grippe 2012/2013

- Update: 26.11.2012 -

Nachdem die Grippeimpfaktion in unseren Betrieben nahezu abgeschlossen ist, werden wir Sie die nächsten Wochen über den aktuellen Stand der Grippeaktivität in Deutschland informieren.

Derzeit sind nur in Sachsen und Brandenburg leicht erhöhte Grippeaktivitäten fest zu stellen.

Anti-Erkältungstrunk

- Letztes Jahr der Renner..... -

Rezept für einen Anti-Erkältungstrunk:

- 100 ml Möhrensaft
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- ½ TL geriebenen frischen Ingwer
- 1 El Sanddornsaft

Treppensteigen

- Persönliche Fitness..... -

Treppensteigen macht fit und schlank. Das haben Wissenschaftler der Universität Genf nun bestätigt. Die Testpersonen mussten für die Studie zwölf Wochen lang auf Fahrstuhl und Rolltreppe verzichten und stattdessen Treppen benutzen. Ergebnis: Nicht nur die Fitness wurde verbessert, sondern auch die Pfunde purzelten. Allerdings hielten nur 67 der 77 Universitätskollegen, die den Test durchführen mussten, den anstrengenden Weg bis zu 12 Stockwerken zu Fuß zum Arbeitsplatz durch. Sie wurden belohnt: Der Hüftspeck schmolz, die Sauerstoffaufnahme des Blutes erhöhte sich. Die Studie zeigt damit: **Auch regelmäßige kleine Schritte führen zum Erfolg.**

Früher legte jeder Mensch ca. 9 km am Tag zurück, heute sind es oftmals weniger als 2 km.

Tipp: Aufzugspause einlegen.