



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 8 / 2 0 1 2

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe

- Update: Nikolaustag-

Die Grippeviren scheinen dieses Jahr noch Sommerschlaf zu halten. Es sind zwar ein paar "Erkältungsviren" in Deutschland unterwegs, aber fast keine Grippeviren.

Da haben wir mit Durchfallerkrankungen in Baden Württemberg derzeit ein viel größeres Problem.

Alle Jahre wieder!

"Weihnachten fällt,vom Himmel"

Alle Jahre wieder, der Countdown läuft, zweieinhalb Wochen noch bis Weihnachten!

Laut einer aktuellen Statistik wünscht sich die **Mehrheit der Menschen** in Deutschland in der Adventszeit mehr Ruhe. Was hindert Sie daran, dies in 2012 einmal umzusetzen?

Und machen Sie sich einmal bewusst, dass der 24. Dezember nicht überraschend kommt. Beenden Sie Ihre Vorbereitungen doch einmal zwei Tage vorher, und genießen die dadurch entstehende Ruhe und Entschleunigung. Dieses Jahr warten dann noch 2 Wochenendtage auf Sie. 4 Tage Ruhe zur Vorbereitung des Weihnachtsfestes. Einfach nur genießen.

Hallo Chefs

- Jetzt ist Pause!-

Das Handy macht Angestellte für ihren Boss immer und überall erreichbar.

Für viele deutsche Arbeitnehmer ist nach dem Verlassen des Büros noch lange nicht Feierabend: Häufig fordert der Chef, ob implizit oder explizit, seine Mitarbeiter jederzeit erreichen zu können.

Wie wäre es dieses Jahr einmal mit einer **„Kommunikationsüberflutungspause“** zwischen den Feiertagen?

Zitat von Mario Ohoven, immerhin Präsident des Bundesverbands mittelständische Wirtschaft:

„**Kluge Arbeitgeber gönnen ihren Mitarbeitern im Sinne des Wortes weihnachtliche Stille. Zwischen Weihnachten und Neujahr gehören Handys, außer in Notfällen, abgeschaltet.**“

Und das ist eine echte Gesundheitsprävention im Sinne eines **guten betrieblichen Gesundheitsmanagements**, zum Thema Burn Out und Co. Und wenn Sie meinen, dass dies Ihre Mitarbeiter nicht notwendig haben, würde ich Ihnen gern einmal die

„Welt der Psyche“ erklären. Nein, ich will Ihnen nicht zu nahe treten, sondern einer drohenden **„Volkskrankheit“** die Stirn bieten.

Also: Verboten Sie explizit die elektronische Kommunikation zwischen den Tagen, zumindest allen Mitarbeitern, die Urlaub haben.

Ihr

Dr. med. Michael Wagner

Sauerkraut

- Ideales Wintergemüse -

Früher versorgte der Weißkohl und das daraus, auf traditionelle Art und Weise hergestellte Sauerkraut, gerade in den Wintermonaten die Menschen mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen. Denn Sauerkraut galt nicht nur als hervorragender Lieferant von Vitamin B, C und K, sondern auch von Kalium, Kalzium, Eisen und Ballaststoffen.

Schon die Griechen und Römer schätzten das wohltuende Kraut mit seinem unverwechselbaren Aroma. In Deutschland kultivierten zunächst Mönche im Mittelalter den Anbau von Weißkohl, den sie als **"Crut"** bezeichneten. Die industrielle Herstellung heute ist zwar moderner, dennoch ist das Produkt das gleiche geblieben.

Milchsäurebakterien beugen nicht nur Fäulnisprozessen im Sauerkraut vor, sondern wirken beim Menschen in vielfacher Hinsicht gesundheitsfördernd. Mit **17 kcal pro 100 g** ist Sauerkraut auch noch ein reines Leichtgewicht, zumindest im Hinblick auf die Kalorien.

Also: Ran an den Topf!

Billige Anmache?

„Nein, Blinzeln im Büro ist wichtig!“

Wer ständig vor dem Computer-Monitor sitzt, sollte seinen Augen regelmäßig eine Erholungspause gönnen.

Während der Bildschirmtätigkeit sollte man den Blick immer wieder mal in die Ferne schweifen lassen und sich bemühen, das **Blinzeln** nicht zu vergessen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die konzentriert auf die Mattscheibe starren, die Zahl der für die **Befeuchtung des Auges** wichtigen Lidbewegungen von üblicherweise 20 bis 30 auf etwa fünf Schläge pro Minute reduzieren.

Und Sie wundern sich über trockene, gerötete und kratzende Augen? Blinzeln Sie!