



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 2 / 2 0 1 3

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe

Update: 1. Februar 2013

Die Influenza ist zwischenzeitlich in Deutschland angekommen. Es zeigt sich im ganzen Land eine **heftig** zunehmende Krankheitsrate durch Influenza.

Und die laufende Fasnetszeit mit ihren Großveranstaltungen wird diesen Trend wohl noch deutlich unterstützen.

Tip: Denken Sie daran, jetzt häufiger die Hände zu waschen und werden Sie **unhöflich**, kein Händeschütteln bis auf weiteres.

Café Creme gefällig? "Schleim und Co....."

Früher hat Oma den Kaffee (mit oder ohne Zichorie) mittels frischem heißem Wasser, dem frisch gemahlenem Kaffeepulver in einer sauberen Kanne gebrüht. Kaffeersatz und Kannenausgusschnäutchen inklusive. Mittlerweile hat sich die Kaffeezubereitung doch etwas geändert, im Büro und daheim. Die Rede ist von **Kaffee-Vollautomaten** und **Kaffepad-Maschinen**.

Aber ist das ein Genuss ohne Reue? Schließlich haben die allermeisten Maschinen einen Kunststoff-Wasserbehälter, in dem das Wasser oft tagelang steht. Und wie schnell **verkeimt** eigentlich das Wasser in Wasserbehältern der Maschinen.

Wasser ist das am besten überwachte Lebensmittel. Wenn es direkt aus der Leitung kommt, sollte es allen Normen genügen. Ist es aber abgestanden, können Keime sich vermehrt haben. Sie setzen sich auf den Oberflächen fest und können mit niedrigster Nährstoffzufuhr existieren. Generell sind das alles wasserliebende Bakterien, so genannte Wasserkeime. Diese scheiden Zucker aus. Mit diesen Zuckermolekülen können sie sich an der Innenwand festsetzen, können dann dort eine ganz dünne Lage bilden („Biofilm“) und komfortabel im Wassertank vermehren. Das nennt man auch "Verschleimung".

Durch mikrobiologische Untersuchungen haben Forscher bis zu **50.000 Keime** pro Milliliter Wasser gefunden. Eine stolze Zahl! Allerdings gelangen die meisten davon nicht in den fertigen Kaffee. Durch die hohe Temperatur während der Zubereitung von 70 bis 80 Grad werden **99 Prozent** abgetötet. Und die, die durchkommen, halten es in dem heißen Getränk auch nur ein paar Sekunden aus.

Problematisch kann es allerdings da werden, wo Wassertank oder Maschine mit einem **verkeimten**

Spüllappen oder einer nicht ganz sauberen Bürste gereinigt werden. In diesem Fall können gefährlichere Keime in Wasser und Kaffee gelangen, die den Menschen krank machen – ihm zum Beispiel auf den Darm schlagen (bei unerklärlichen Durchfällen vielleicht mal die Maschine reinigen!).

Ganz wichtig ist daher **regelmäßige Pflege** und Hygiene für die Kaffee-Vollautomaten und Pad-Maschinen, also allen Geräten mit einem Wasser-Vorratstank. Reinigen Sie den Wassertank regelmäßig. Hier tummeln sich die meisten Keime. Am besten nimmt man dazu ein sauberes Tuch und etwas Spülmittel. Lassen Sie den Tank trocknen und füllen Sie möglichst vor jedem Gebrauch, mindestens aber einmal täglich, frisches Wasser ein.

Wer seine Espressomaschine pflegt, hat länger etwas davon – und was noch wichtiger ist: Der sorglose Genuss, ohne Keime!

„Weihnachtliche Nachlese“

- Rücksichtnahme, Zeit für Andere...-

Haben Sie dieses Jahr auch wieder viele Weihnachts- und Neujahrsgrüße erhalten? Ist Ihnen auch der Inhalt und Sinn dieser GrüÙe in Erinnerung geblieben?

Da ging es um Besinnlichkeit, Ruhe, Orientierung, **Menschlichkeit**, **Rücksichtnahme**, Zeit für sich, **Zeit für Andere**. Gute Wünsche allenthalben für die Zeit "zwischen den Tagen".

Schön wäre es, wenn wir dies auch leben würden, **zwischen den Tagen**, sprich vom **1. Januar bis 23. Dezember!** Dann hätten wir schon viel gewonnen.

PS: Haben Sie heute schon einmal Ihrem Vorgesetzten gezeigt, dass seine Arbeit auch wichtig ist?

Stress, Burnout, Mobbing, sind keine EinbahnstraÙen....

"Lappen weg?"

- Führerschein mit Verfalldatum -

Abschied vom "Lappen" auf Lebenszeit:

Neue Führerscheine müssen künftig nach 15 Jahren ausgetauscht werden, **bestehende** bis zum Jahr **2033**.

Der Einheitsführerschein ist da: Seit 19.1.2013 werden die Führerscheine europaweit nur noch als Plastikkarten ausgegeben. Im Gegensatz zu den bisher in Deutschland üblichen lebenslang gültigen Fahrerlaubnissen müssen die künftigen Dokumente **spätestens nach fünfzehn Jahren ausgetauscht** werden. Eine erneute Prüfung oder eine ärztliche Untersuchung ist dazu derzeit aber nicht erforderlich. Mal sehen, was die Zukunft so bringt.