



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe

Update: 4. März 2013

Die Influenza zeigt seit Jahren mal wieder ihr **wahres** Gesicht! Sie kommt unbemerkt, sehr schnell und hat in minutenschnelle hohes Fieber, Gelenkschmerzen und eine erhebliche Beeinträchtigung des Wohlbefindens im Rucksack. **Seit 10 Jahren** sicherlich die **schwerste** Grippewelle in Deutschland! Kein Wunder, kaum noch jemand schützt sich durch eine Impfung, jedermann weiß es besser, kennt einen Nachbarn, der nach der Impfung erst richtig krank geworden ist, natürlich ein wichtiger Grund, sich selber nicht impfen zu lassen!

Bleibt nur der **Tipp**: Denken Sie daran, jetzt häufiger die Hände zu waschen und werden Sie **unhöflich**, kein Händeschütteln bis auf weiteres. Und, meiden Sie größere Menschenansammlungen.

Der Wetterwechsel wird zu einer Beruhigung an der Grippefront führen!

"Mit Zucker fängt man....?"

- Kinder -

Stellen Sie sich vor, es gäbe weniger süße Gummibären für Erwachsene - und extra zuckrige für Kinder. Klingt absurd? Ist bei **Frühstücksprodukten für Kinder** aber genauso: Viele Lebensmittelkonzerne schütten in ihre Frühstücksflocken für Erwachsene im Mittel 17 Gramm Zucker pro 100 Gramm - und in die Kinder-Produkte 32 Gramm! Der foodwatch-Marktcheck hat insgesamt 180 Produkte für Kinder und Erwachsene von sieben Anbietern verglichen.

Das eindeutige Ergebnis: Bei allen Herstellern sind die Kinder-Frühstücksflocken deutlich zuckriger als die für Erwachsene! Flocken, die für Erwachsene verkauft werden, kommen im Mittel auf 20 Gramm Zucker pro 100 Gramm - Kinder-Frühstücksflocken dagegen auf 30 Gramm.

Diese Untersuchung zeigt das unverantwortliche Geschäftsmodell der Lebensmittelhersteller: Mehr Zucker rein, und auf die Packung bunte Comicfiguren und Gewinnspiele - so **fixen** die Hersteller kleine Kinder an. Gleichzeitig wird Eltern und Großeltern mit zugesetzten Vitaminen und dem Versprechen auf Vollkorn-Getreide vorgegaukelt, die **Zuckerbomben im Müsli-Look** seien ein ausgewogenes Frühstück. Doch mit den zuckrigen "Cerealien" werden Kinder schon morgens auf Süß getrimmt. Dabei könnten Getreideflocken eigentlich ein ausgewogenes Frühstück sein.

„Blumeninsel Madeira“

- Reisemedizin -

Auf der portugiesischen Insel Madeira wird regelmäßig über Ausbrüche von Dengue Fieber berichtet. Zur Vektorreduktion (Mückenbekämpfung) werden durch das Gesundheitsministerium unter Assistenz der WHO freie Süßwasserstellen und kleinere Wasserreservoirare in Wohnhausnähe beseitigt bzw. verschlossen. Dieses Fieber wird von kleinen Mücken übertragen, eine Impfung ist nicht möglich.

Also: Für Touristen gilt 24 stündiger Mückenschutz.

Burn Out? Burn In!

- ..immerhin 43 % fühlen Stress..-

43 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland sind nach einem Bericht der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin überzeugt, dass ihr Arbeitsstress in den vergangenen zwei Jahren zugenommen hat. Demnach arbeitet jeder zweite Befragte (52 Prozent) unter starkem **Termin-** und **Leistungsdruck**. Knapp 60 Prozent der Befragten gaben an, verschiedene Aufgaben gleichzeitig betreuen zu müssen. Fast jeder Zweite (44 Prozent) wird bei der Arbeit etwa durch **Telefonate** und E-Mails unterbrochen. Weil für 47 Prozent der Beschäftigten **Ruhepausen** nicht in den Arbeitsablauf passen oder sie nach eigenem Bekunden zu viel Arbeit haben (38 Prozent), lässt jeder Vierte (26 Prozent) die Pause ausfallen. Insgesamt 64 Prozent arbeiten auch **samstags**, 38 Prozent an **Sonn-** und **Feiertagen**. Nach einer Analyse der Krankenkassen haben Depressionen und andere psychische Erkrankungen im Jahr 2012 zugenommen. Dies werde für die Arbeitswelt «zunehmend zum Problem», heißt es in diversen Mitteilungen. Psychische Erkrankungen nahmen danach um vier Prozent zu und rückten erstmals auf Platz zwei aller Krankschreibungen.

Mehr Ausfalltage haben nur Muskel- und Skeletterkrankungen verursacht. Ein DAK-Versicherter war durchschnittlich 14 Kalendertage arbeitsunfähig. Immerhin meldete sich **mehr als die Hälfte** aller erwerbstätigen Versicherten (52,1 Prozent) im gesamten Jahr 2012 nicht ein einziges Mal krank.

Der Anteil psychischer Erkrankungen am Krankenstand steigt seit Jahren kontinuierlich. Krankschreibungen aufgrund psychischer Diagnosen dauern im Durchschnitt 33 Tage.

Tipp: Es ist aller höchste Zeit für den "**Burn In**" Demnächst mehr!