



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 8 / 2 0 1 3

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippeimpfung

- Alle Jahre wieder -

Nein! All die Menschen, die derzeit mit Schnupfen und einem heftigem, länger dauerndem Husten unterwegs sind, gepaart mit wechselnden Krankheitsgefühlen, haben keine Grippe im klassischen Sinne. Aber eine heftige "**Erkältungskrankheit**", die dieses Jahr bereits sehr früh unterwegs ist.

Die eigentliche "Grippesaison", Influenza beginnt üblicherweise erst im **Dezember** und hat ihren Höhepunkt im **Februar/März**.

Deshalb bieten wir auf Wunsch unserer Kunden Mitte Oktober bis Mitte November eine Grippeimpfaktion an, problemlos, ohne lange Wege, ohne Wartezeit.

Empfohlen wie jedes Jahr für Menschen mit Problemen im Herz-Kreislaufbereich, älteren Mitarbeitern und Mitarbeitern mit häufigem Kundenkontakt. Auch für Reisende rund um den Globus, wie nach Indien und China ist die Impfung zu empfehlen.

Keine Angst, wir haben **keinen** Engpass mit dem Impfstoff, wie dies in der Presse derzeit vom "Kassenimpfstoff" berichtet wird.

Wieso eigentlich erst Oktober-November, ist das nicht zu spät?

Nein, eigentlich Zielgenau. Da davon ausgegangen werden muss, dass der Impfstoff in einem 3 Monatsfenster so richtig wirksam ist, wäre ein zu frühes Impfen eher schlechter.

" Rauchstopp "

- Gewichtszunahme durch Darmbakterien? -

Gewicht und Darmbakterien. Das Thema wird immer spannender. Der Grund für die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp bei Rauchern soll in der sich veränderten Darmflora liegen. Die körpereigene Mikrobemischung gleicht nach dem Rauchstopp jener einer fettleibigen Person. Eine Schweizer Kurzstudie zeigt, dass die vermehrt auftretenden Bakterienstämme die in der Nahrung enthaltene Energie offenbar viel effizienter verwerten, wie die alte.

Gibt es doch den "**guten Futtermwerter**"? Bereits meine Oma hat dies berichtet!

Treppensteigen

„Personal Trainer, auch für Sie.....“

Treppensteigen macht fit und schlank. Das haben Wissenschaftler der Universität Genf 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 über bis zu 12 Stockwerke 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.

Tip: Aufzugspause einlegen!

Das braucht niemand.....

- Zu Tode Desinfiziert! -

Besorgniserregend finden Hygieniker den zunehmenden Einsatz von **Triclosan** in Produkten wie Wasch-, Spül- und Reinigungsmitteln oder zur Keimvernichtung in Kleidung. Nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) werden dadurch Mikroorganismen immer resistenter, so dass Infektionskrankheiten beim Menschen immer schwieriger zu behandeln sind.

Die Zahl der Produkte, wie **Spülmittel**, die das **Biozid** enthalten, ist in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen. Auch wenn Triclosan darin niedrig dosiert ist, kann nur empfohlen werden:

Hände weg von desinfizierenden Spül- und Reinigungsmitteln, das braucht niemand!

Aktueller denn je.....

„ Devote Kopfhaltung “

Immer wieder müssen wir bei Beratungen und Begehungen in Unternehmen feststellen, dass Beschäftigte ihren **Bildschirm** auf den Rechner oder sogar auf einen Stapel Papier stellen. Das ist ungünstig und kann Beschwerden verursachen. Ergonomisch günstig steht der Bildschirm direkt auf dem Schreibtisch. Denn die **natürliche Kopfhaltung** ist leicht nach unten geneigt. "So lesen wir ganz selbstverständlich Bücher und Zeitungen". Deshalb ist eine um **25 bis 35 Grad nach unten geneigte Blicklinie** auch für die Arbeit am Bildschirm zu empfehlen. Dadurch werden Verspannungen im Schulter-Nackengebiet und ein Austrocknen des Tränenfilms im Auge vermieden. Auch wenn Sie derzeit keinerlei Beschwerden haben, denken Sie an die Schädigungen, welche erst auf längere Sicht Probleme machen. Echte Prävention!