



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 9 / 2 0 1 3

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Danke!

- Doc Wagner in Ruanda -

Immer wenn ich von einem meiner regelmäßigen humanitären Einsätze für **Kinder brauchen Frieden e.V.** 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 **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 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! Unser **größtes Projekt** bei **Kinder brauchen Frieden e.V.** ist derzeit der **Bau** und Betrieb einer **Sekundarschule** in Kigali, direkt neben unserem Kinderdorf und für unsere Kinder in diesem Dorf.

Allen Menschen, 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, auch für Ihr Engagement vor Weihnachten:
www.kinder-brauchen-frieden.de

Das braucht niemand,.....

- zu Tode desinfiziert, Teil 2..... -

"Wenn sich mal wieder ein Pickel in mein Gesicht verirrt, schmiere ich abends vor dem Schlafengehen ein bisschen Zahnpasta darauf. Das wirkt entzündungshemmend und lindert bis zum nächsten Morgen".

So ein "guter" Tipp in gutefrage.net. **Kein Wunder!**

Auch in einiger Zahnpasta wird **Triclosan** verwendet. Zur Erinnerung aus der letzten PegaVision:

"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."

Tipp: so ein Blödsinn, lassen sie ihre Finger von

triclosanhaltigen Zahnpasta's! Das braucht wirklich niemand!

Grippe 2013/2014

- Update: 27.11.2013 -

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

Was ist besser als (Kunst)Vitamine?

- Hände waschen! -

Winterzeit ist Erkältungszeit. Doch statt unnötigerweise Geld für Vitamin-C-haltige Nahrungsergänzungsmittel auszugeben und so **vergeblich** das Immunsystem auf Hab-Acht-Stellung zur trimmen, ist es wesentlich einfacher und sinnvoller, sich häufiger die **Hände mit Seife zu waschen** und sich nicht mit den Fingern ins Gesicht zu fassen. Dies verringert das Infektionsrisiko mit den ansteckenden Viren. Wer schon verschnupft ist, sollte seinen Mitmenschen zur Begrüßung vorübergehend mal nicht die Hand geben. Machen Sie es asiatisch! Mehr zu Sinn und Unsinn von Nahrungsmittelergänzungstoffen, wie Vitamine, in unserer nächsten Ausgabe.

Nichts Neues

Süßstoff

Mit **Diätcola** schlank werden, damit erreichen Übergewichtige womöglich genau das Gegenteil.

Jedenfalls dann, wenn man von der Ratte auf den Mensch schließen darf: Die Nagetiere nämlich nehmen mit Saccharin gesüßtem Joghurt stärker an Gewicht zu als mit dem gezuckerten Pendant. Der Grund für den **Extraspeck**: Anscheinend erschweren kalorienfreie gesüßte Speisen eine effektive Kontrolle der Kalorienaufnahme, und man nimmt somit mehr Kalorien auf.

Es fehlt das „**Zuckerstoppsignal**“ im Gehirn!