



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe

- Update: 6. Dezember 2013 -

In Berlin und Brandenburg fängt die Grippezeit gerade an. In allen anderen Landesteilen ist es sehr ruhig.

Da haben wir mit Masernerkrankungen in Deutschland derzeit ein viel größeres Problem.

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. Sie wirken wie Brottrunk oder Joghurt probiotisch, indem sie die **Darmflora stabilisieren**, die nützlichen Darmbakterien schützen und die schädlichen bekämpfen. Die blähenden Substanzen aus dem Weißkohl reduzieren sich durch die Gärung, so dass das Sauerkraut an Bekömmlichkeit gewinnt.

Die enthaltenden **Ballaststoffe** entfalten eine nicht weniger wichtige Wirkung im Darm. Sie sättigen zum einen und sind für eine geregelte Peristaltik und somit für eine gute Verdauung nicht wegzudenken. Sauerkraut mit seinem Vitamin C galt in früheren **Seefahrerzeiten** nicht umsonst als Skorbut vermeidendes Gemüse. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und wirkt als wichtiges **Antioxidant**. Insbesondere für Veganer stellt Sauerkraut eine bedeutende Vitamin B12 Quelle dar, das sich während der Lagerung und Gärung bildet und sonst überwiegend in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Zudem verbessert die Milchsäuregärung die Resorption von Eisen. Die Verfügbarkeit dieser Spurenelemente ist in der Regel aus tierischen Nahrungsmitteln besser als aus pflanzlichen - die

Eisenaufnahme aus Sauerkraut gleicht aber der von Fleisch.

Mit 17 kcal pro 100 g ist Sauerkraut auch noch ein reines Leichtgewicht, zumindest im Hinblick auf die Kalorien.

Also: Ran an den Topf!

Wie immer!

" Weihnachten fällt, ...vom Himmel"

Alle Jahre wieder, der Countdown läuft, 3 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 2013 einmal umzusetzen?

Betrachten sollte man dies vor dem Hintergrund der explosionsartig zunehmenden Überforderungssyndrome in unserer Gesellschaft, wie Depressionen und Burn-Out-Syndrome.

Stress entsteht vor allem dann, wenn Sie "Ja" sagen und "Nein" meinen. Darum gibt es ein ganz einfaches Mittel gegen den Stress: Sagen Sie nicht "Ja", wenn Sie "Nein" denken.

Der Preis für ein gegen unsere innere Überzeugung ausgesprochenes "Ja" ist hoch. Wir bezahlen dies mit dem Gefühl der Ohnmacht und auf Dauer mit dem schleichenden Verlust unserer Selbstachtung.

Dazu kommt die subjektive und objektive Überforderung, die sich nicht nur negativ auf unsere Stimmung, sondern auch auf unsere Beziehungen und unsere Gesundheit auswirkt. Darum sagen Sie gerade in den kommenden Wochen **mindestens** einmal am Tag bewusst und freundlich "Nein"!

Ein **Bogen** darf, wenn er seine Zielgenauigkeit nicht verlieren will, nicht immer gespannt sein, sondern muss zwischendurch immer wieder mal entspannt werden. Muße hat darum nichts mit Faulheit zu tun, sondern ist fester Bestandteil eines sinnvollen Leistungskonzepts. **Dauerhafte Leistung** können wir nur erbringen, wenn wir entsprechend **Phasen der Muße** in unsere Zeitabläufe einbauen. Der Mensch kann auch Zeiten verstärkter Arbeitsanforderungen gut verkraften, wenn er weiß, dass diese ein absehbares Ende haben und wenn er entsprechend ausgeruht in sie hineingeht.

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**.