



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

# PegaVision

A U S G A B E 0 4 / 2 0 1 4

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

## Nanosilber

- "Funktionskleider sind überflüssig" -

Nanosilber in Verbraucherprodukten ist eine "black box", man weiß weder, in welchen Produkten sie sich befinden, noch sind die gesundheitlichen Auswirkungen bekannt. Silber wirkt **antimikrobiell** (gegen Bakterien) und wird in der Medizin gezielt gegen das Bakterienwachstum eingesetzt. Unsinnig, und wahrscheinlich gefährlich ist dagegen der Einsatz in Alltagsgegenständen wie **Funktionstextilien**, in denen sie Keime abtöten sollen und damit den typischen Schweißgeruch des Sportlers bekämpfen. Einerseits kann durch diesen großflächigen Einsatz die Wirksamkeit gegen krankmachende Keime in der Medizin eingeschränkt werden und andererseits wissen wir noch nichts über die Wirkungen auf das menschliche **Gehirn**. Denn **Nanopartikel** können ohne Probleme die schützende und wichtige Barriere zwischen Blut und dem menschlichen Gehirn überqueren (Blut-Hirn-Schranke), weil sie so klein sind. Dieser Mechanismus wird seit langem bei der Erkrankung an Alzheimer diskutiert und ist bisher unbeantwortet. Da die Teilchen so klein sind, tauchen sie natürlich auch schon in unserem Trinkwasser auf.

**Tipp:** Kein Mensch benötigt antimikrobielle Kleidung oder Schuhe! Nach dem Sport ist Körpergeruch normal!

## "Limo-Fettsucht"

- Cola und Fanta den Kampf ansagen -

In erheblichem Ausmaß tragen zucker süße Limonaden zur globalen Fettsucht (überall auf der Welt werden die Menschen dicker) bei. Dies belegen mehrere aktuelle Studien.

Zuckerhaltige Softdrinks machen in manchen Bevölkerungsgruppen fast **15 % der täglichen Kalorienzufuhr** aus. So nehmen männliche amerikanische Teenager im Schnitt 357 kcal täglich in Form von Getränken zu sich. Diese **flüssigen Kalorien** machen aber nicht satt und werden beim Essen nicht wieder eingespart.

Wie sehr zuckerhaltige Softdrinks die Entwicklung einer Adipositas bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen beeinflussen, belegen drei aktuell publizierte Studien. So kam eine Arbeitsgruppe zu dem Ergebnis, dass Menschen, die ein genetisch erhöhtes Adipositasrisiko haben, für die „Limo-Fettsucht“ anfälliger sind. Möglicherweise ist gerade bei dieser Personengruppe der Verzicht auf zuckrige

Softdrinks besonders effektiv.

Die anderen beiden Studien zeigen, dass sich die Gewichtszunahme bei Kindern und Jugendlichen bremsen lässt, wenn die gewohnten Getränke durch zuckerfreie ersetzt werden.

In einer niederländischen Studie bekamen 641 normalgewichtige Kinder täglich entweder einen Viertelliter eines zuckerfreien Getränks oder einen zuckerhaltigen Drink, der 104 kcal enthielt.

Kinder, die in dieser Studie das zuckerfreie Getränk konsumierten, nahmen weniger schnell an Gewicht und Fett zu als ihre Altersgenossen, die den täglichen Zucker-Kick bekamen. Eigentlich ja nichts neues, aber wohl zu wenig beachtet.

## Hantavirus

„Vorsicht beim Schuppenfirben“

Es ist mal wieder soweit! Im Frühjahr häufen sich Berichte über das Auftreten von schweren Erkrankungen durch ein Virus, welches von Mäusen übertragen wird. Hierbei handelt es sich um das **Hanta - Virus**, welches vorwiegend durch **Nagetiere** und deren **Ausscheidungen** übertragen werden. Diese Nagetiere (in unseren Breiten meist Mäuse) erkranken selbst nicht. Beim Menschen jedoch kann der Kontakt mit Speichel, Kot, Blut oder Urin der Tiere zum akuten Krankheitsbild des Hämorrhagischen Fiebers führen, das heißt, unsere Blutgefäße werden durchlässig und Blut tritt in das umliegende Gewebe aus. Insbesondere Blutungen in Lunge, Nieren, Leber oder Gehirn können bei dem sehr dramatischen Verlauf zum Tode führen.

In den letzten Jahren gab es sehr viele Infektionen mit dem Hanta-Virus, insbesondere in Sigmaringen und im Zollernalbkreis.

Dieser neuen „Plage“ kann man ohne Panik entgegensehen, wenn man einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet:

- Größtmögliche Hygiene in Haus und Hof
- Keine Mäuse dulden!
- Keine Speisen offen herumstehen lassen!
- Auch im Garten auf Mäuse achten
- Mäusekot (Keller, Dachboden, Schuppen) feucht aufwischen, dabei Handschuhe tragen!
- Auskehren von **trockenem** Mäusekot bedingt eine hohe Staubbelastung, die eingeatmet werden kann und über die Lunge zu einer Infektion führt.