



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 5 / 2 0 1 4

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Urlaub?

- „Greifen Sie uns.....“

Sie möchten einmal so richtig exotisch verreisen? Dazu kann ich Ihnen nur gratulieren. Reisen bildet ungemein und macht auch noch Spaß. Sollten Sie allerdings so exotisch verreisen, dass Sie sich Gedanken um Ihre Gesundheit machen, kein Problem, unser Reisegesundheitsbrief hilft Ihnen weiter. Und selbstverständlich auch die ganz **persönliche** Beratung unserer Reisemediziner.

Schälen ...?

".....wieso eigentlich?"

Eine Kartoffel zum Mittagessen ist für den Autor so wichtig, wie Senf zu einer Roten Wurst! Was mich schon immer interessiert hat, wer **schält** denn die vielen Kartoffeln, die es in den Lokalen und Kantinen gibt. Früher sah man den Kartoffeln an, dass sie mechanisch geschält wurden, mit all ihren Ecken und Kanten. Und was ist mit den heutigen, formschönen Kartoffeln? Ja, Sie haben richtig vermutet, die werden **chemisch** geschält. Mit Natronlauge! Also, wenn die Kartoffel mal so richtig "bäh" schmeckt, sie wissen an was es liegt!

Burn In

" ist angesagt....."

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 2013 erneut zugenommen. Psychische Erkrankungen nahmen danach um vier Prozent zu und rückten erstmals auf Platz zwei aller Krankschreibungen. Mehr Ausfalltage haben nur Muskel- und Skeletter-

krankungen 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!

Café creme

Gestern schlecht, heute gut!?!

Nun ist es auch wissenschaftlich bestätigt, **Kaffeetrinker** sind keinem höheren Herz-Kreislauf Risiko ausgesetzt. Das ist das Ergebnis der EPIC-Deutschland Studie, die Langzeit-Daten von über 42.600 erwachsenen Frauen und Männern aus Potsdam und Heidelberg ausgewertet hat.

Es zeigte sich auch, dass nicht nur keine erhöhte Gefährdung für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen vorliegt, sondern sogar das Risiko für **Typ-2-Diabetes verringert** ist. Personen, die täglich mehr als vier Tassen (über 600 ml) koffeinhaltigen Kaffee konsumierten, hatten im Vergleich zu Personen, die durchschnittlich weniger als eine Tasse tranken, ein um 23 Prozent verringertes Typ-2-Diabetes-Risiko. Ein ähnlicher Zusammenhang deutete sich auch für den Konsum von entkoffeiniertem Kaffee an. Na, dann....

"Adleraugen"

Kann man trainieren!

Eine Studie mit amerikanischen Baseballspielern bringt es ans Licht; das Sehvermögen lässt sich doch trainieren. Die Spieler mussten ein Lernprogramm absolvieren, bei dem sie unter anderem am Bildschirm spezielle Muster ("gabor patches") erkennen und sortieren mussten. Die Motive wurden dabei immer schwächer dargestellt. Auf diese Weise sollte das Gehirn trainiert werden, besser auf visuelle Signale anzusprechen. Vor und nach der Übungsphase wurde die Sehschärfe der Probanden beurteilt. Die visuell trainierten Baseballspieler zeigten eine eindrucksvolle Verbesserung der Sehschärfe um durchschnittlich 31%. Die Sportler konnten während des Spiels den Ball besser erkennen und weniger kontrastreiche Objekte deutlicher wahrnehmen. Von dieser Art des Sehtrainings dürften nicht nur Sportler profitieren, sondern auch Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit.