



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

# PegaVision

A U S G A B E 0 6 / 2 0 1 4

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

## Bewegung

- Balsam für Kinderseelen -

Eigentlich haben Sie das längstens gewusst! Eine große finnische Studie bestätigt erneut, dass körperlich aktive Kinder deutlich seltener sozial oder emotional auffällig werden. Die körperlich aktiven Kinder sind deutlich glücklicher, ausgeglichener, seltener ängstlich oder depressiv. Sie leiden weniger an Aufmerksamkeitsstörungen und neigen weniger zu Trotzreaktionen und Aggressivität.

**Also dann:** WLAN/Internet auf Störung stellen und raus mit den Kleinen!

## Licht der Zukunft - LED

- Wussten Sie eigentlich..... -

Auf der Suche nach immer mehr Energieeinsparung wurde uns nicht nur die Glühbirne offiziell verboten, soll heißen, wir können keine mehr kaufen, die Leistung unserer Staubsauger von der EU begrenzt, da wir ja stundenlang mit diesen Geräten am Tag sauber machen, sondern auch eine neue Technik der Lichtgebung offeriert, die unsere Energieproblem lösen soll. Soweit so gut. Der Autor ist auch sicherlich nicht gegen Innovationen, die unser Leben energiesparender machen. Das Problem ist, dass uns eine Technik präsentiert wird, dessen Wirkungen wir noch nicht kennen, zumindest nicht was die Wirkungen auf den menschlichen Körper betrifft. In all unseren Lebensbereichen, sei es am Arbeitsplatz oder auch daheim, wird uns die LED-Technik wärmstens ans Herz gelegt. Am Arbeitsplatz gibt es die verpflichtende Verordnung über die Gefährdung durch künstliche optische Strahlung. Und das ist auch gut so. Durch diese Verordnung wird ein Innehalten in der blinden und bedingungslosen Maxime, wir müssen sparen, koste es was es wolle, herbeigeführt.

**Die Fakten.** Es gibt gut dokumentierte Untersuchungen die aufzeigen, dass der alleinige Ersatz von konventionellen Leuchtstoffröhren durch LED-Röhren, gepaart mit einem Wechsel des Starters, in vielen Fällen eher zu einem vermehrten Stromverbrauch führt. Das liegt an den elektronischen Vorschaltgeräten der LED's, die viel Strom in Wärme umsetzen, was eigentlich nicht gewollt ist. Auch die angestrebte Lebenszeit, der eigentlich innovativen Leuchtmittel, wird durch die ganz primitive Hitzeentstehung sehr schnell zu einer "zerstörenden" Falle, die Lichtausbeute wird immer weniger. Und am Ende ist die alte, konventionelle Leuchtstoffröhre, doch die energiesparende Variante?

Aber nicht genug. Was weiß man eigentlich über das "Lichtspektrum" einer LED-Leuchte?

Sicher ist, dass Licht das Leben auf der Erde, sei es Mensch, Tier oder Pflanze entscheidend beeinflusst. Unser **Tag-Nacht-Rhythmus** wird durch Licht getriggert, auch durch die spektrale Zusammensetzung des Lichtes. Und LED's haben eine deutlich andere spektrale Zusammensetzung, der spektrale Blauanteil ist deutlich höher.

Unser Nervensystem enthält Sensoren, die, beeinflusst durch Licht, unseren hormonellen Gehirnstoffwechsel steuern, und damit auf unseren Schlaf und unser allgemeines Wohlbefinden und Gesundheit einen großen Einfluss haben.

Nein, verstehen Sie mich nicht falsch. Ich bin nicht gegen neue Technologien, wie LED Leuchtmittel, die ich im Übrigen in einem begrenzten Bereich auch privat einsetze! Ich bin gegen den lawinenartig ausgebrochenen Hype, LED's in allen Lebensbereichen einzusetzen. So haben Untersuchungen festgestellt, dass abendliches Arbeiten an LED Bildschirmen häufiger zu Schlafstörungen führen, als dies bei konventionellen Monitoren der Fall ist.

Verwenden sie deshalb privat als abendliches Licht vor dem Schlafen gehen konventionelle Leuchtmittel, oder zumindest gelb-weiße LED's.

## Schwarzer Freitag

- Freitag der 13. -

Die Auswertung von Krankmeldungen aus den letzten Jahren ergab, dass der **Krankenstand** an einem Freitag dem 13. immer 3 bis 5 Fach über dem Monatsschnitt liegt. Aha. Deutschlandweit bleiben somit im Schnitt rund eine Million Menschen an einem Freitag, der auf den 13. des Monats fällt, zu Hause. **Paraskavedekatriaphobie** nennt dieses Phänomen der Arzt, die Angst vor dem „Unglückstag“.

## Bernstein

- brennt nicht -

Wer an Nord- oder Ostsee Bernstein sammelt, sollte sich darüber bewusst sein, dass dies auch Phosphorklumpen sein könnten, die aus **verklappter** Weltkriegsmunition stammen. Das tückische daran ist, dass sich Phosphor selbst entzündet, sobald er **trocken** ist. Er entwickelt dabei eine Hitze bis zu 1300 Grad und es ist bereits zu schweren Verbrennungen gekommen. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen legen sie den Bernstein zunächst in ein Glas Wasser und lassen sie ihn an einer sicheren Stelle draußen trocknen.