



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 7 / 2 0 1 4

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

FOMO

- fear of missing out -

Über 2,5 Milliarden Menschen haben einen Internetanschluss – das ist ein Drittel der Weltbevölkerung. Bis im Jahr 2020 dürfte die Zahl der internetfähigen Geräte auf 26 Milliarden ansteigen. Die Internetnutzung und die **damit einhergehende Abhängigkeit** ist so stark gestiegen, dass **FOMO** (von engl. „fear of missing out“) beziehungsweise die „Angst, etwas zu verpassen“, zu einem **globalen Phänomen** geworden ist. Gemäß einer Umfrage von Tata Communications haben 64 Prozent der Befragten aus aller Welt Angst, etwas zu verpassen, wenn sie nicht im Internet sind. Laut der Studie verbringt knapp ein Drittel aller Internetnutzer der Welt täglich mindestens sechs Stunden aktiv im Internet.

Regionale Unterschiede deuten auf eine aktivere Internetnutzung in Asien hin, wo 46 Prozent der indischen Befragten und 43 Prozent der Befragten aus Singapur mehr als sechs Stunden pro Tag im Internet verbringen. Die asiatischen Befragten scheinen auch am meisten vom Internet abhängig zu sein, denn nur 48 Prozent der Befragten aus Singapur und 44 Prozent der Inder halten es zwölf Stunden ohne Internetanschluss aus. **Europäer** und **US-Amerikaner** sind dagegen viel länger offline: **86 Prozent der Deutschen**, 77 Prozent der Franzosen, 75 Prozent der US-Bürger und 70 Prozent der Befragten aus Großbritannien schaffen es, zwölf Stunden lang ohne Internetanschluss zu sein.

Ebola

- ein schwarzer Tag für die Welt -

Sind Sie schon einmal in die Vereinigten Staaten eingereist? Wenn ja, dann wissen Sie ja wie „Gewissenhaft“ die Amerikaner unsere persönliche Identität überprüfen und welcher, als abstoßend und widerlich empfundener Aufwand da teilweise betrieben wird. Eine Nation, die alles im Griff hat. Und nun dies!

Eine der größten Herausforderungen der letzten Jahrzehnte, die Vermeidung der Verschleppung von Ebola Viren auf den Kontinenten wurde in kürzester Zeit verspielt. Man muss sich das einmal bildlich vorstellen. Da kommt ein Mensch, mit typischen Symptomen in ein Krankenhaus, berichtet dass er aus einem Ebolagebiet eingereist ist, und der wird heim geschickt, als hätte er eine Erkältung! Wieviel Wissenschaftler haben Szenarien entwickelt, um die Wahrscheinlichkeit dieser Verschleppung zu berechnen. Alle kamen zu dem Ergebnis, **höchst unwahrscheinlich**. Auch die Kommentare des

amerikanischen CDC Direktors, es haben maximal 5 Kontakte des Infizierten mit anderen Menschen stattgefunden, lesen sich reichlich erbärmlich. Ja, im Papier schwarz machen, vorschreiben und kontrollieren sind wir mittlerweile alle Weltklasse, egal in welchen Bereichen. Aber im to do, in der Praxis, im richtigen aktiven Leben lassen wir doch sehr zu wünschen übrig.

Einige Fakten zu Ebola:

Das Ebolavirus kann von Mensch zu Mensch übertragen werden. Die Übertragung erfolgt über direkten körperlichen Kontakt zu Ebolafieber-Patienten oder –Verstorbenen, insbesondere durch direkten Kontakt mit deren Körperflüssigkeiten, z.B. Blut, Speichel, Schweiß, Urin, Stuhl oder Erbrochenem. **Bevor Symptome auftreten, sind mit dem Ebolavirus infizierte Menschen nicht ansteckend. Der Übertragungsweg durch die Luft im Sinne einer Aerosolübertragung wie bei Influenza (Grippe) findet nicht statt.**

Mehr Info: www.pegasus-online.de .

Flugangst

- Erfolgreich zu behandeln -

Laut einer Umfrage des Instituts für Demoskopie in Allensbach (2003) haben 16% der Bevölkerung Angst vor dem Fliegen, 22% geben ein deutliches Unbehagen an, und nur 52% sagen, sie hätten keine Angst. Diese Zahlen zeigen, wie weit Fliegen in der Bevölkerung mit emotionalen Beeinträchtigungen verbunden ist. Besonders heikel wird es, wenn das Fliegen aus **beruflichen Gründen** nicht vermieden werden kann. Eine vom Deutschen Flugangst-Zentrum in Düsseldorf 2009 durchgeführte Studie ergab, dass 43% der Flugangstbetroffenen Medikamente gegen ihre Angst eingenommen haben. Zwei Drittel der Befragten gaben jedoch an, dass die Arzneien nicht wie erhofft, gar nicht, oder sogar gegenteilig gewirkt hätten. Manchen hilft, die Muskeln zu lockern, ein paar mal tief und langsam durchzuatmen, sich mit einem Buch oder einem Gespräch mit dem Sitznachbarn abzulenken, oder auch bereits vor dem Flug sich klar zu machen, wovor genau man Angst hat. Nicht selten kann es hier bereits zu einer Entlastung kommen, wenn man beispielsweise weiß, dass Turbulenzen dem Flugzeug nichts anhaben können oder verschiedene, auch unterschiedlich laute Flugzeuggeräusche ungefährlich sind und zum Flug gehören. Falls das nicht ausreicht, kann eine fachmännische Hilfestellung im Rahmen von 2 bis 3 Sitzungen hilfreich sein, in denen **effiziente Entspannungstechniken** eingeübt werden.

Kontaktieren Sie unseren **Herrn Dr. H. Bergmeister**, wir helfen Ihnen weiter.