



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 8 / 2 0 1 4

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippeimpfung

- Alle Jahre wieder -

Nein! All die Menschen, die derzeit mit Schnupfen und einem heftigem, länger dauerndem Husten unterwegs sind, gepaart mit wechselnden Krankheitsgefühlen, haben keine Grippe im klassischen Sinne. Aber eine heftige "**Erkältungskrankheit**", die dieses Jahr bereits sehr früh unterwegs ist. Insbesondere in der Altersgruppe der **unter Fünfjährigen** sehen wir derzeit viele Kinder mit einem Infekt der oberen Atemwege und hohem Fieber.

Die eigentliche "Grippesaison", Influenza, beginnt üblicherweise erst im **Dezember** und hat ihren Höhepunkt im **Februar/März**.

Deshalb bieten wir auf Wunsch unserer Kunden Mitte Oktober bis Mitte November eine Grippeimpfaktion an, problemlos, ohne lange Wege, ohne Wartezeit.

Empfohlen wie jedes Jahr für Menschen mit Problemen im Herz-Kreislaufbereich, älteren Mitarbeitern und Mitarbeitern mit häufigem Kundenkontakt. Auch für Reisende rund um den Globus, wie nach Indien und China ist die Impfung zu empfehlen.

Ei Ei

- Polluxieren oder was.....-

Ärgert sie auch auf Dienstreisen oder im Urlaub, dass die Frühstückseier, eigentlich wachweich gewünscht, immer steinhart gekocht sind? Das gehört nun der Vergangenheit an. Polluxieren ist angesagt. Pollux ist ein Gerät, das frische Eier so behandelt (polluxiert), dass sie garantiert **salmonellenfrei** werden. In der Gastronomie können dadurch endlich wieder frische Eier in allen vom Gast gewünschten Variationen wie weiches Ei, Salzburger Nockerln, Tiramisu, und Eischneeerichte angeboten werden.

Neu ist, dass dieses Verfahren so ausgefeilt wurde, dass damit rohe Eier so genau erhitzt werden können, dass sämtliche **schädlichen Bakterien** garantiert **vernichtet** werden, ohne die Konsistenz des Eis zu beeinträchtigen. D.h. das Ei bleibt genauso erhalten wie es vorher war: Es bleibt **roh!** Und ist frei von Salmonellen.

Dann gibt's auch endlich wieder wirklich weiche 4 Minuten Eier zum Frühstück.

Was ist besser als Vitamine?

- Hände waschen -

Winterzeit ist Erkältungszeit. Doch statt unnötigerweise Geld für Vitamin-C-haltige Nahrungsergän-

zungsmittel auszugeben und so **vergeblich** das Immunsystem auf Hab-Acht-Stellung zur trimmen, ist es wesentlich einfacher und sinnvoller, sich häufiger die **Hände mit Seife zu waschen** und sich nicht mit den Fingern ins Gesicht zu fassen. Dies verringert das Infektionsrisiko mit den ansteckenden Viren. Wer schon verschnupft ist, sollte seinen Mitmenschen zur Begrüßung vorübergehend mal nicht die Hand geben. Machen Sie es asiatisch!

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

Also: Ran an den Topf!

Keime allein daheim

- Kühlschrank oder Toilette -

An welchem Ort in unserem Zuhause vermuten Sie die meisten krankmachenden Keime?

Richtig, im **Kühlschrank!**

Wissenschaftler der University of Arizona haben in Kühlschränken normaler Haushalte im Schnitt 11,4 Millionen Keime pro Quadratmeter entdeckt – eine Toilette weist nur etwa 100 verschiedene Erreger auf. Vor allem die Rückwand des Kühlschranks hat es in sich. Hier gefällt es Bakterien, Schimmel & Co. wegen des Kondenswassers besonders gut. Laut einer GfK-Umfrage reinigt jeder Zweite den Kühlschrank nur ein- bis zweimal monatlich – die Toilette dagegen wöchentlich. 30 Prozent putzen ihn sogar noch seltener. Na dann.