



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 9 / 2 0 1 4

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe – kein Problem

- aber: das **Norovirus** schlägt zu -

Nein, es bleibt dabei! **Keine** erhöhte "Grippe-Aktivität"! Aber das sehr infektiöse **Norovirus**, schlägt derzeit so richtig zu. Es beginnt zumeist mit schlagartigem Erbrechen und fast gleichzeitigem Durchfall, was den einen oder anderen vor erhebliche "organisatorische" Probleme stellt.

Es fliegt einen förmlich an, fast keiner bleibt verschont. Da hilft nur konsequente Händehygiene, und nach Erkrankungsbeginn viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Ebenso schnell wie das Virus kommt verlässt es uns, zumeist innerhalb von drei Tagen. Eine typische Erkrankung des Winters, bei warmer Witterung.

Chikungunya

- Neues Karibik-Souvenir -

Vor knapp einem Jahr ist das Chikungunya-Virus in der Karibik angekommen. Und jetzt werden bereits 800.000 Erkrankungsfälle gemeldet. Die asiatische Tigermücke ist nur wenige Millimeter groß aber das auffällige schwarz-weiße Muster lässt bereits erahnen, dass sie nicht harmlos ist. Diese sowohl **tag- als auch nachtaktiven** Blutsauger können das Virus beim Stich übertragen. Nach 2 bis 12 Tagen entstehen ganz plötzlich hohes Fieber, Hautausschläge und starke Gelenkschmerzen. Die akuten Symptome verschwinden nach zehn Tagen, die massiven Gelenkschmerzen können aber über Monate erhalten bleiben. Dies drückt sich auch in der Namensgebung des Virus Chikungunya aus, "der gekrümmte Mann". Vorteil gegenüber anderen Infektionen, wie z.B. Dengue, ist das zumeist folgenlose Ausheilen, ohne Schäden zu hinterlassen. Da es aktuell keine Impfung gibt, bleibt nur eines: **Mückenschutz** über 24 Stunden. In Deutschland wurden bis Ende November 113 Erkrankungen gemeldet, die meisten davon infizierten sich in der Dominikanischen Republik.

Wie immer

- Weihnachten.....fällt vom Himmel -

Alle Jahre wieder, der Countdown läuft, 3 Wochen noch bis Weihnachten!

Laut einer aktuellen Statistik wünscht sich die **Mehrheit der Menschen** in Deutschland in der Adventszeit mehr Ruhe. Was hindert Sie daran, dies in 2014 einmal umzusetzen? Betrachten sollte man dies vor dem Hintergrund der explosionsartig zunehmenden Überforderungssyndrome in unserer Gesellschaft, wie Depressionen und Burn-Out-

Syndrome.

Stress entsteht vor allem dann, wenn Sie "Ja" sagen und "Nein" meinen. Darum gibt es ein ganz einfaches Mittel gegen den Stress: Sagen Sie nicht "Ja", wenn Sie "Nein" denken. Der Preis für ein gegen unsere innere Überzeugung ausgesprochenes "Ja" ist hoch. Wir bezahlen dies mit dem Gefühl der Ohnmacht und auf Dauer mit dem schleichenden Verlust unserer Selbstachtung. Dazu kommt die subjektive und objektive Überforderung, die sich nicht nur negativ auf unsere Stimmung, sondern auch auf unsere Beziehungen und unsere Gesundheit auswirkt. Darum sagen Sie gerade in den kommenden Wochen mindestens einmal am Tag bewusst und freundlich "Nein"!

Ein **Bogen** darf, wenn er seine Zielgenauigkeit nicht verlieren will, nicht immer gespannt sein, sondern muss zwischendurch immer wieder mal entspannt werden. Muße hat darum nichts mit Faulheit zu tun, sondern ist fester Bestandteil eines sinnvollen Leistungskonzepts. **Dauerhafte Leistung** können wir nur erbringen, wenn wir entsprechend **Phasen der Muße** in unsere Zeitabläufe einbauen.

Und machen Sie sich einmal bewusst, **dass der 24. Dezember nicht überraschend kommt**. Beenden Sie Ihre Vorbereitungen doch einmal zwei Tage vorher, und genießen die dadurch entstehende Ruhe und **Entschleunigung**.

Zimt

- Himmlisches Gewürz -

Ob in Milchreis, auf Pfannkuchen, in Gewürztee oder Zimtsternen jetzt zur Weihnachtszeit – Zimt ist beliebt und lässt sich vielseitig einsetzen. In die Schlagzeilen geriet das Gewürz, weil darin große Mengen des **leberschädlichen Cumarins** enthalten sein können.

Die Zimtsorten **Cassia** (China-Zimt) und **Ceylon** (Kaneel) zeichnen sich durch sehr unterschiedliche Cumarinhalte aus. Die Hersteller sind allerdings nicht verpflichtet, die Zimtsorte auf ihren Produkten anzugeben.

Eine optische Unterscheidung von Cassia und Ceylon gelingt nur anhand der Stangenform. So besteht Cassia aus einer relativ dick und locker gerollten Rindenschicht, während die Ceylon-Zimtstange dichter und feiner gerollt ist.

Cumarin ist ein natürlicher Aromastoff, der in hohen Dosen zu Leberschäden führen kann. Bei empfindlichen Personen reichen dafür bereits relativ kleine Mengen aus. Nicht bestätigt haben sich erbgutverändernde Wirkungen, weshalb Cumarin heute nicht mehr als krebserregend gilt. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung sollten Menschen, die viel Zimt verwenden, zu **cumarinarmen Ceylonzimt** greifen.