



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grillsaison

- weniger ist mehr -

Das Thema Aluminium Aufnahme hatten wir schon mehrfach in unserer PegaVision. Aluminium wird vermehrt in menschlichen Zellen gefunden, in denen wir dieses Metall nicht haben wollen, und eigentlich auch nichts zu suchen hat. So findet sich vermehrt Aluminium in Gehirnzellen bei Alzheimer erkrankten sowie in bestimmten Krebszellen. Ein Zusammenhang zwischen Aluminium und den Erkrankungen wird von etlichen Autoren vermutet. Im Rahmen des vorbeugenden Gesundheitsschutzes gilt, begrenzen Sie Ihre alltägliche Aluminiumaufnahme.

Also, keine Deospray's und andere Kosmetika mit Aluminium verwenden (steht auf der Packung). Wieso? Weil die Haut kein "Taucheranzug" ist, sondern ein "aktives" Organ, welches Stoffe gerne in den Körper aufnimmt.

Wie gesagt, das kennen wir ja schon. Wieso aber jetzt dieses Thema? Ganz einfach, es ist Grillsaison, Saison also für Grillschalen aus Aluminium.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat seine Hinweise zu Aluminium überarbeitet. Das Institut rät davon ab, Fleisch, Fisch und Gemüse während des Grillens in Aluminiumschalen zu salzen, zu würzen oder mit Zitronensaft zu beträufeln. Grund ist, dass sich das Metall unter dem Einfluss von Säure oder Salz vermehrt löst und auf das Grillgut übergehen kann. Im Laufe des Lebens reichert sich Aluminium selbst bei gesunden Menschen vor allem in der Lunge und dem Skelettsystem an. Bereits über die normale Nahrung nehmen wir unnötig Aluminium auf. Alu-Grillschalen haben allerdings auch einen gesundheitlichen Nutzen. Sie können verhindern, dass Fett in die Glut tropft und dadurch krebserregende Stoffe über den Rauch in die Nahrung gelangen.

Tipp: Salzen und würzen Sie erst, wenn das Gegrillte auf Ihrem Teller liegt

Reisen

- bildet und fördert die Resilienz -

Sie möchten einmal so richtig exotisch verreisen? Dazu kann ich Ihnen nur gratulieren. Reisen bildet ungemein (Goethe wäre nicht Goethe, ohne seine Reiselust) 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 und Betriebsärzte in unserem Gesundheits- und Vorsorgezentrum oder vor Ort bei

Ihnen.

Schmücke Dein Heim.....

-mit Fliegenleim -

Ein aktuelles Thema zum beginnenden Sommer. **Insektenstrips** töten zwar Wespen, Fliegen und anderen Plagegeistern. Doch der Preis für ihren Dienst ist eine „**giftgeschwängerte**“ Raumluft, selbst in Kleidern und Lebensmitteln findet sich noch reichlich von dem Insektenkiller.

Insektenstrips kann man in Drogerien, Kaufhäusern und Lebensmittelgeschäften frei erwerben. Ihre insektizide Wirkung entfalten sie durch Abgabe von zumeist **Dichlorvos** in die Raumluft. Dichlorvos gehört, ebenso wie die für Warmblüter (auch uns Menschen) hochtoxischen Kampfstoffe „Tabun“ und „Sarin“, zu den **Organophosphorverbindungen**.

Wie eine Untersuchung des Bremer Umweltinstituts zeigt, wird bei fachgerechter Anwendung der Strips nicht nur die Raumluft massiv mit Dichlorvos geschwängert, auch Textilien und Lebensmittel werden kontaminiert. Allein die dadurch zu erwartenden inhalative Belastung der Bewohner liegt nach den Berechnungen der Bremer durchschnittlich 10- bis 15fach über dem zulässigen ADI/DTA-Wert (Duldbare tägliche Aufnahmemenge).

Im Rahmen des **vorbeugenden Gesundheitsschutzes** sollte auf diese Art der Insektenbekämpfung verzichtet werden. Insbesondere in den **Schlafräumen von Säuglingen und Kindern haben diese Strips nichts zu suchen**. Wie wäre es mit **Fliegengittern** an den Fenstern? Hat der Autor seit Jahren und ist glücklich!

Con gas?

-oder lieber ohne! -

Mineralwasser "ohne gas" ist sicherlich schick und modern, wer trinkt schon noch den "Sprudel" aus alten Tagen. Dann sollten Sie aber lieber Leitungswasser trinken, ist billiger und keimfreier. Neuere Studien zeigen, dass in "Gaslosen" Mineralwassern eine erhebliche Anreicherung von Keimen stattfindet. Frisch verpackt sicherlich kein Problem, nach Monaten der Lagerung findet sich da aber allerhand kleinstes Getier wieder. Kein Wunder, fehlt doch die Kohlensäure, das was prickelt aber auch desinfiziert.

Brandschutzhelfer

Wir haben noch Plätze frei am Freitag 12. Juni 2015. Ausbildung zum Brandschutzhelfer (gem. ASR A2.2 u. DGUV 205-0236)