



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 4 / 2 0 1 5

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Richtiges Wasser

"...kann die Stimmung heben"

Geringe Mengen von natürlich im Trinkwasser enthaltenem **Lithium** könnten die Zahl der Selbstmorde deutlich senken. Dies geht aus einer Studie von Forschern der Medizinischen Universität Wien hervor. In dieser Studie zeigten die Wissenschaftler erstmals zuverlässig, dass bereits ganz geringe Mengen des in der medizinischen Therapie seit langem verwendeten Metalls **positive Wirkungen auf die menschliche Stimmung** haben.

Für ihre Studie verglichen die Forscher 6460 Trinkwasserproben in 99 österreichischen Bezirken mit den jeweiligen Selbstmordraten dort. Dabei sei ein signifikanter Zusammenhang nachweisbar gewesen: „Je höher der Lithiumwert im Trinkwasser ist, desto niedriger ist die Suizidrate“, heißt es im Bericht der Uni.

Dass Lithium in hoher Dosierung einen positiven Einfluss auf die Psyche hat, ist seit Jahrzehnten bekannt und belegt. Das **Faszinierende und Neue** an diesen Ergebnissen ist aber, dass Lithium bereits in natürlichen Mengen als **Spurenelement** messbare Effekte auf die Gesundheit haben könnte. Wie und warum diese geringen Mengen diese starke Wirkung haben, ist derzeit noch völlig unklar.

Eine echte Vorsorge!

"Darmspiegelung"

Dr. Christa Maar, die **Vorstandsvorsitzende** der Felix Burda Stiftung hat Ihren Sohn mit 33 Jahren an den Folgen einer Darmkrebskrankung für immer verloren! Und sie hat sich seit dieser Zeit der **Bekämpfung** dieser **heimtückischen**, aber **heilbaren** Krankheit verschrieben.

Jährlich werden in Deutschland 71.000 neue Darmkrebskrankungen festgestellt. Darunter sind 20.000 Menschen, die eine **familiäre Vorbelastung** haben. Das bedeutet, dass ein Familienmitglied bereits an Darmkrebs erkrankt war, beziehungsweise Darmpolypen (gutartig) entfernt worden sind. Gerade diese Menschen haben ein **deutlich erhöhtes Risiko** einer Erkrankung und sollten bereits sehr frühzeitig eine Darmspiegelung durchführen lassen, weit vor dem 55. Lebensjahr. Eine zweite Zielgruppe sind die **Männer**, die wesentlich seltener zu einer Darmspiegelung gehen als Frauen. Nur 30% der Männer nehmen überhaupt eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch. Und es gibt noch einen weiteren negativen Trend. Sind in den zurückliegenden Jahren jährlich 600.000 Vorsorgedarmspiegelungen durchgeführt worden, sind dies derzeit über 30.000 Untersuchungen weniger. Schade! Denn Anspruchsberechtigte für eine Darmspiegelung gibt es derzeit in Deutschland ca. 20 Millionen Menschen. Sollte sich also der Trend fortsetzen, werden rein rechnerisch 25 Jahre ins Land gehen, bis

jeder heute Anspruchsberechtigte auch eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen hat. Eigentlich eine wenig ermutigende Rechnung.

Tipp: Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, es ist einfacher als Sie denken!

Aktueller denn je....

„Devote Kopfhaltung.....“

Immer wieder müssen wir bei Beratungen und Begehungen in Unternehmen feststellen, dass Beschäftigte ihren **Bildschirm** auf den Rechner oder sogar auf einen Stapel Papier stellen. Das ist ungünstig und kann Beschwerden verursachen. Ergonomisch günstig steht der Bildschirm direkt auf dem Schreibtisch. Denn die **natürliche Kopfhaltung** ist leicht nach unten geneigt. "So lesen wir ganz selbstverständlich Bücher und Zeitungen". Deshalb ist eine um **25 bis 35 Grad nach unten geneigte Blicklinie** auch für die Arbeit am Bildschirm zu empfehlen. Dadurch werden Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und ein Austrocknen des Tränenfilms im Auge vermieden. Auch wenn Sie derzeit keinerlei Beschwerden haben, denken Sie an die schleichenden Langzeitfolgen. Echte Prävention!

Reisende aufgepasst!

"Dengue....ein zunehmendes Problem"

In zahlreichen Ländern Mittel- und Südamerikas breitet sich das durch **Mücken** übertragene Dengue-Fieber weiter aus. Hohe Erkrankungszahlen melden die Länder Brasilien, Mexiko, Honduras, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Honduras, Kolumbien, Peru, Puerto Rico und Venezuela. Costa Rica verzeichnet mit 28 700 registrierten Fällen in 2014 die schwerste Epidemie seit zehn Jahren. Reisende nach Mittel- und Südamerika aber auch nach Asien, sollten durch **konsequenten Mückenschutz** einer Infektion mit dem Dengue-Virus vorbeugen. Das Virus wird von der asiatischen Tigermücke übertragen. Die Mücken sind vorwiegend tagsüber aktiv. Sie leben gern in den Städten. Deshalb kann es zu großen Ausbrüchen (Epidemien) kommen, wenn die Mücken in der Regenzeit zahlreicher werden. Ihre Larven entwickeln sich in Pfützen, leeren Dosen, Blumenvasen und Autoreifen, in Astgabeln und Blättern. Im Chlorwasser von Schwimmbecken überleben sie nicht. Einziger Schutz vor ihren Stichen bieten Mückenschutzmittel zum Auftragen auf die Haut mit dem Wirkstoff DEET. Tagsüber sollten Reisende zu heller und geschlossener Kleidung greifen. Dunkle Kleidung lockt Mücken eher an. Moskitonetze über dem Schlafplatz und an Fenster und Türen sind abends und nachts als Schutz vor den Insekten ratsam. Eine **Impfung** gegen Dengue-Fieber gibt es (noch) nicht.