



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 6 / 2 0 1 5

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.

Hausstauballergie

- Milben und Co.-

Milben gehören zu den Spinnentieren und sind auf der ganzen Welt, mit Ausnahme vom Hochgebirge, arktischen Raum und den Wüsten anzutreffen. Es existieren 30000 verschiedene Arten von Milben auf unserer Welt. Von besonders **allergologischer** Bedeutung sind in Deutschland nur 2 Arten, die Bett- und die Hausstaubmilbe (*Dermatophagoides farinae* und *pteronyssinus*).

Milben verursachen sehr häufig allergische Erkrankungen beim Menschen, insbesondere an den Atemwegen. Diese äußern sich als akuter oder chronischer Schnupfen und asthmatischen Beschwerden der Lunge. Lebende Milben treffen wir in unseren Häusern vorwiegend im Schlafzimmer, in Matratzen, Decken und Kopfkissen an. Die einzig **sinnvolle** Therapie besteht in der Vermeidung des Kontaktes mit den Milben und ihren Ausscheidungsprodukten.

Die Verhinderung des Kontaktes mit Milbenallergenen wird einerseits durch Milben- und allergendichte Bezüge ("Encasing") für Matratzen, Decken und Kissen erreicht. Diese sind in der Lage, die Allergenkonzentration in der Luft in wenigen Tagen um bis zu 98% zu reduzieren.

Die Schaffung ungünstiger Lebensbedingungen für die Milben ist dauerhaft aber oft die erfolgreichste Methode. Optimale Lebensbedingungen haben Milben bei **25 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 75 %**. Ab einer Raumtemperatur von 20 Grad und einer **relativen Luftfeuchtigkeit von unter 45%** können die Milben ihren Wasserhaushalt nicht mehr kontrollieren, sie trocknen aus und sterben ab. Zwischen 45% und 60% rel. Luftfeuchtigkeit können Milben zwar überleben, die Eiablage und damit das Populationswachstum findet bei Hausstaubmilben jedoch erst ab 60 % statt. Dies gilt wohlgemerkt aber **nicht** für das Raumklima, sondern das **Klima in den ökologischen Nischen**.

Tipp: Da sich Milben insbesondere im Schlafzimmer wohl fühlen sollten sie konsequent die Feuchtigkeitsquellen (Matratze, Decke, Kissen) austrocknen und im Winter ruhig einmal das Schlafzimmer auf 10 bis 15 Grad abkühlen lassen. Das mögen die Milben überhaupt nicht.

Was ist besser als Vitamine?

- Hände waschen -

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

Länger haltbar

- mal ohne Chemie -

Was heißt denn eigentlich länger haltbar auf unseren Milchtüten? Früher hielt sich pasteurisierte Milch eine gute Woche lang. Um dies zu erreichen wurde Milch auf 72 bis 75 Grad Celsius für 15 bis 30 Sekunden erhitzt. Aber wie wurde die Milch nun länger haltbar gemacht, heute bis zu 4 Wochen? Ganz einfach. Die Milch wird zusätzlich **mikrofiltriert**. Dazu wird die vom Rahm getrennte Magermilch durch einen sehr feinen Keramikfilter geleitet, wodurch sich ein Großteil der Bakterien, Hefen und Sporen entfernen lässt. Die anschließende Pasteurisierung erledigt dann den Rest. Na dann. Kein Problem mit länger haltbarer Milch.