



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 7 / 2 0 1 5

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Chikungunya

- Neues Karibik-Souvenir -

Vor knapp 2 Jahren ist das Chikungunya-Virus in der Karibik angekommen. Und jetzt wurden 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 2014 113 Erkrankungen gemeldet, die meisten davon infizierten sich in der Dominikanischen Republik.

Tipp: Während des Weihnachtsurlaubs in der Karibik auf **ganztägigen** Mückenschutz achten

Energiesparlampen

- Giftige Dämpfe im Wohnzimmer -

Energiesparlampen verbrauchen weniger Strom als herkömmliche Glühlampen. Das ist gut für die Stromrechnung und die Umwelt. Allerdings enthalten viele der marktgängigen Energiesparlampen giftiges **Quecksilber** im Leuchtstoff. Bis zu fünf Milligramm des Giftes pro Lampe sind derzeit in Europa noch erlaubt. Besonders für Risikogruppen wie Schwangere und kleine Kinder entsteht bei Glasbruch einer Energiesparlampe ein nicht zu unterschätzendes Risiko: Dann können sofort unsichtbare, geruchlose und gesundheitsschädliche Dämpfe freigesetzt und eingeatmet werden. Welche Menge im Körper aufgenommenes Quecksilber zu nachhaltigen gesundheitlichen Schädigungen führt, wird derzeit weltweit diskutiert. Im Auftrag des US-Bundesstaates Maine wurden 2007 über 60 handelsübliche Energiesparlampen zerbrochen und die Quecksilber-Emissionen in der Atemluft gemessen. Dabei wurden kurzfristige Spitzenwerte zwischen 25.000 und 50.000 Nanogramm pro Kubikmeter Luft gemessen. In den USA gilt bezüglich Quecksilber in der Atemluft ein Richtwert von nur 300 Nanogramm

pro Kubikmeter Luft.

Was tun wenn eine Energiesparlampe zerbricht?

Fenster weit öffnen. Die anwesenden Personen und auch Haustiere sollen den Raum verlassen. Türen schließen. Den Raum für 15 Minuten gut **lüften**. Während des Reinigens das Fenster möglichst geöffnet lassen. Keinen Besen oder Staubsauger verwenden! Gummihandschuhe zum Schutz der Hände vor scharfen Glassplittern und vor dem Kontakt mit Quecksilber tragen. Vorsichtig die größeren Stücke in ein luftdicht verschließbares Gefäß geben (z.B. ein leeres Konserven- oder Einmachglas). Auf weichen Oberflächen verbleibende kleine Splitter und Stäube mit Klebeband aufnehmen. Alle verwendeten Reinigungsutensilien und Gummihandschuhe in das Glasgefäß geben. Diese Abfälle gehören nicht in den Hausmüll, sondern müssen bei der örtlichen Sammelstelle abgegeben werden. Sie sind genauso wie nicht zerbrochene defekte Kompaktleuchtstofflampen Sondermüll. Im Anschluss an alle Reinigungsmaßnahmen den Raum noch einige Zeit lüften. Hände gründlich waschen.

Zimt

- Himmlisches Gewürz -

Ob in Milchreis, auf Pfannkuchen, in Gewürztee oder Zimtsternen jetzt zur beginnenden Vorweihnachtszeit – 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. Das heutige Sri Lanka gilt als eines der größten Anbaugelände für diesen Ceylonzimt, der zwar etwas teurer, aber äußerst wohlschmeckend und auch noch gesünder ist.