



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 8 / 2 0 1 5

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe

- Update: 14. Dezember 2015 -

Eine gute Nachricht vorneweg. Die Grippezeit hat in Deutschland noch nicht angefangen. Das verwundert auch nicht, bei diesen fast sommerlichen Temperaturen.

Lediglich das Norovirus schlägt mal wieder zu, v.a. in Kindergärten und Schulen.

Sauerkraut

- Ideales Wintergemüse -

Früher versorgte der Weißkohl und das daraus, auf traditionelle Art und Weise hergestellte Sauerkraut, gerade in den Wintermonaten die Menschen mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen. Denn Sauerkraut galt nicht nur als hervorragender Lieferant von Vitamin B, C und K, sondern auch von Kalium, Kalzium, Eisen und Ballaststoffen.

Schon die Griechen und Römer schätzten das wohlthuende Kraut mit seinem unverwechselbaren Aroma. In Deutschland kultivierten zunächst Mönche im Mittelalter den Anbau von Weißkohl, den sie als "**Crut**" bezeichneten. Die industrielle Herstellung heute ist zwar moderner, dennoch ist das Produkt das gleiche geblieben.

Milchsäurebakterien beugen nicht nur Fäulnisprozessen im Sauerkraut vor, sondern wirken beim Menschen in vielfacher Hinsicht gesundheitsfördernd. Sie wirken wie Brottrunk oder Joghurt probiotisch, indem sie die **Darmflora stabilisieren**, die nützlichen Darmbakterien schützen und die schädlichen bekämpfen. Die blähenden Substanzen aus dem Weißkohl reduzieren sich durch die Gärung, so dass das Sauerkraut an Bekömmlichkeit gewinnt.

Die enthaltenden **Ballaststoffe** entfalten eine nicht weniger wichtige Wirkung im Darm. Sie sättigen zum einen und sind für eine geregelte Peristaltik und somit für eine gute Verdauung nicht wegzudenken. Sauerkraut mit seinem Vitamin C galt in früheren **Seefahrerzeiten** nicht umsonst als Skorbut vermeidendes Gemüse. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und wirkt als wichtiges **Antioxidant**. Insbesondere für Veganer stellt Sauerkraut eine bedeutende Vitamin B12 Quelle dar, das sich während der Lagerung und Gärung bildet und sonst überwiegend in tierischen Lebensmitteln enthalten ist.

Zudem verbesserte die Milchsäuregärung die Resorption von Eisen. Die Verfügbarkeit dieser Spurenelemente ist in der Regel aus tierischen Nahrungsmitteln

besser als aus pflanzlichen - die Eisenaufnahme aus Sauerkraut gleicht aber der von Fleisch.

Mit **17 kcal pro 100 g** ist Sauerkraut auch noch ein reines Leichtgewicht, zumindest im Hinblick auf die Kalorien.

Also: Ran an den Topf!

Wie immer!

" Weihnachten fällt, ... vom Himmel"

Alle Jahre wieder, der Countdown läuft, nur noch wenige Tage 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 2015 einmal umzusetzen?

Betrachten sollte man dies vor dem Hintergrund der explosionsartig zunehmenden Überforderungssyndrome in unserer Gesellschaft, wie Depressionen und Burn-Out-Syndrome.

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. Der Mensch kann auch Zeiten verstärkter Arbeitsanforderungen gut verkraften, wenn er weiß, dass diese ein absehbares Ende haben und wenn er entsprechend ausgeruht in sie hineingeht.

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**. Und werden Sie einfach ein bisschen Achtsam. Unter **Achtsamkeit** verstehen wir die bewusste Wahrnehmung des Augenblickes, so wie er in diesem Moment gerade ist. In diesen Momenten der Achtsamkeit gibt es keinen Gedanken in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Man verweilt einfach im Augenblick und genießt ganz bewusst seine Umgebung. Das Planen, reflektieren und analysieren lassen wir für einen Moment ruhen. Wir sind mit allen Sinnen in der Gegenwart. Das mag schwer erscheinen, aber sie können es üben. Üben sie die innere Ruhe und Gelassenheit und trainieren sie ihre Fähigkeit schöne Momente in ihrer ganzen Fülle aus zu kosten.

Ich wünsche Ihnen frohe Weihnachten und viele Momente der Achtsamkeit.