



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 0 3 / 2 0 1 6

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Kaffee

".....schützt vor Multipler Sklerose"

Eine Studie des schwedischen Karolinska-Instituts bestätigt nun Beobachtungen, die in den letzten Jahren aus Tiermodellen gewonnen wurden. Menschen, die täglich **900 ml Kaffee** und mehr trinken (mehr als 6 Tassen), erkranken deutlich seltener an Multipler Sklerose als Menschen, die keinen Kaffee trinken. In der schwedischen Studie war das **Risiko an Multipler Sklerose zu erkranken um 30% reduziert**, in einer früheren amerikanischen Studie sogar um 31%. Diese Studien unterstützen auch die Tendenz, dass Kaffee immer häufiger vorteilhafte, gesundheitliche Effekte zugeschrieben wird. Jahrelang galt Kaffee als eher gesundheitlich schädlich. Ein positiver Effekt von Kaffee wird auch bei neurodegenerativen Erkrankungen wie **Alzheimer** und **Parkinson** beobachtet, was durch weitere Studien noch untermauert werden muss.

Bisphenol A

"Verböserung in REACH"

Bisphenol-A ist Bestandteil unserer Polymeren Welt. Chemisch gesehen ist Bisphenol-A, oder auch kurz BPA genannt, eine Verbindung die zur Gruppe der Diphenylmethanderivate gehört. Es wird zur Herstellung von vielen polymeren Kunststoffen verwendet. Auf der Basis von Polycarbonaten finden sie fast überall Verwendung, vor allem in Verpackungen aller Art zur Portionierung, von **Trink- und Essbehältern**, in Flaschen von Softdrinks, den meisten Plastikgefäßen und **Folienverpackungen** und natürlich auch in vielen **Babyflaschen**. Ebenso sind sie auf Basis von Epoxidharzen als Beschichtung von **Konservendosen** vorhanden, in CD's und DVD's, in Lacken, Farben und Klebstoffen. Des Weiteren kann BPA in **Thermopapier** enthalten sein und als Derivat in Flammenschutzmitteln eingesetzt werden. Doch welche Gefahren gehen von BPA aus?

Die Gefahr die von BPA ausgeht besteht darin, dass es **hormonartige** Wirkung auf den Organismus ausüben kann. Experimentell wurde gezeigt, dass BPA unter ungünstigen Umweltbedingungen bei Tieren (einschließlich der Säugetiere) eine estrogenartige Wirkung haben. Für Mäuse und Vögel wurde gezeigt, dass es die Entwicklung der Sexualorgane ebenso wie die Gehirnentwicklung stört. Auch beim Menschen soll es eine gesundheits- und erbgutschädigende Wirkung haben und zusätzlich mit Fettleibigkeit in Verbindung stehen. Viele Fettleibige Menschen sollen diesem

hormonartig wirkenden Stoff zum Opfer gefallen sein. Der **REACH-Regelungsausschuss** hat nun die Gefährlichkeit für die menschliche Fortpflanzung offiziell festgestellt, was zu einer veränderten Betrachtung des Stoffes führen muss.

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!

Nanosilber

"In Funktionskleidung überflüssig..."

Nanosilber in Verbraucherprodukten ist eine "black box", man weiß weder, in welchen Produkten sie sich befinden, noch sind die gesundheitlichen Auswirkungen bekannt. Silber wirkt **antimikrobiell** (gegen Bakterien) und wird in der Medizin gezielt gegen das Bakterienwachstum eingesetzt. Unsinnig, und wahrscheinlich gefährlich ist dagegen der Einsatz in Alltagsgegenständen wie **Funktionstextilien**, in denen sie Keime abtöten sollen und damit den typischen Schweißgeruch des Sportlers bekämpfen. Einerseits kann durch diesen großflächigen Einsatz die Wirksamkeit gegen krankmachende Keime in der Medizin eingeschränkt werden und andererseits wissen wir noch nichts über die Wirkungen auf das menschliche **Gehirn**. Denn **Nanopartikel** können ohne Probleme die schützende und wichtige Barriere zwischen Blut und dem menschlichen Gehirn überqueren (Blut-Hirn-Schranke), weil sie so klein sind. Dieser Mechanismus wird seit langem bei der Erkrankung an Alzheimer diskutiert und ist bisher unbeantwortet. Da die Teilchen so klein sind, tauchen sie natürlich auch schon in unserem Trinkwasser auf.

Tipp: Kein Mensch benötigt antimikrobielle Kleidung oder Schuhe! Nach dem Sport ist Körpergeruch normal!