



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe

- Update: 12. Dezember 2016 -

Die 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 mit Brechdurchfall zu, v.a. in Kindergärten und Schulen.

Kaneel

- Himmlisches Gewürz -

Ob in Milchreis, auf Pfannkuchen, in Gewürztee oder Zimtsternen jetzt zur Weihnachtszeit – 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.

Spüren Sie es auch?

" Es flutscht..."

Mögen Sie auch keine Türgriffe? Wenn ich derzeit einen Türgriff anfasse, habe ich das Gefühl, dass er mir aus der Hand "flutscht". Bei näherer Betrachtung musste ich feststellen, dass er nicht nur "flutschig" ist, sondern auch recht schmierig war und einen, für mich ungewohnten Geruch aufwies. Aha, da hat sich mal wieder jemand die Hände gepflegt. Sehr sinnvoll. Was das männliche Geschlecht nicht so richtig wahrhaben will ist die Tatsache, dass im Winter, aufgrund der Kälte und der geringen Luftfeuchtigkeit unsere Haut ganz schön leidet. Insbesondere der Handrücken ist davon betroffen. Eincremen hat deshalb auch seinen

Sinn, bevor die Haut aufplatzt und Bakterien eindringen können, und ihre Arbeit beginnen. Soweit so gut. Aber müssen wir denn wirklich auch unsere Handflächen einreiben, die eigentlich wenig problematisch sind? Und muss das wirklich so intensiv geschehen, dass die nächsten 10 "Türklinkenberührer" auch noch die volle Ladung an Pflege ab bekommen? Eigentlich will ich mir den Zeitpunkt, die Art und den Ort meiner Hautpflege selbst aussuchen. Weniger ist mehr.

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 2016 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.