



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

# PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

## Grippe

Update: 19. Januar 2017

Die Influenza ist zwischenzeitlich **schlagartig** in Deutschland angekommen. Es zeigt sich im ganzen Land eine moderat erhöhte Krankheitsrate durch Influenza. In den südlichen Teilen Baden Württembergs ist die Aktivität des Grippevirus allerdings **deutlich** erhöht.

In Frankreich tobt derzeit eine besonders schwere Grippewelle, die manche Krankenhäuser des Landes an ihre Kapazitätsgrenzen bringt. Gesundheitsministerin Marisol Touraine forderte die Kliniken auf, notfalls nicht dringende Operationen aufzuschieben, um genug Betten für Grippepatienten zu haben. 142 von den 850 öffentlichen Krankenhäusern des Landes hätten eine angespannte Lage gemeldet, sagte Touraine am Mittwoch. «Es wird schwierig, Betten für alle zu finden», erzählte ein Arzt eines Krankenhauses in Lyon.

Jetzt warten wir mal ab, was die "Fasnetzvirenschleuder" in den nächsten Wochen noch alles an Überraschungen bringt.

**Tipp:** Daran denken, jetzt häufiger die Hände waschen. Nicht mit den Fingern in die Augen fassen. Und werden Sie unhöflich. Keine Hände mehr schütteln.

## Vitamin C

Skorbut kehrt zurück

Sie ist eine alte, fast vergessene Seemannskrankheit und tritt nur noch in unterentwickelten Ländern auf – glaubte man bisher. Die zwölf neu diagnostizierten Fälle in Australien jedoch beweisen das Gegenteil. Weitere gibt es in Spanien und Großbritannien.

In Australien sind mehrere Fälle der alten Seemannskrankheit Skorbut diagnostiziert worden. Das Wiederaufkommen von Skorbut sei auf falsche Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen. Oftmals seien es übergewichtige Patienten, die an der bereits verschwundenen Mangelerscheinung erkrankten.

Die Krankheit führt zu Zahnfleischbluten, mangelnder Wundheilung, Hautentzündungen, Muskelschmerzen und im schlimmsten Fall sogar zum Tod.

Bisher hat man die Krankheit mit dem Weltenbummler Captain Cook verbunden. Von James Cook ist überliefert, dass er als einer der ersten den Zusammenhang zwischen dem mangelnden Verzehr von frischen Früchten und Skorbut nachvollzog.

Der menschliche Körper kann Vitamin C nicht bilden, daher müssen wir Nahrungsmittel zu uns nehmen, in denen es enthalten ist.

Vitamin C ist unter anderem in Orangen, Brokkoli, Kiwi, Paprika, Grapefruit und Erdbeeren enthalten. Durch hohe Temperaturen wie beim Kochen verliert das Vitamin C jedoch seine Wirksamkeit.

## Hilft

- gegen Grippe und Skorbut -

**Rezept für einen Anti-Erkältungstrunk mit viel Vitamin C:**

- 100 ml Möhrensaft
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- ½ TL geriebenen frischen Ingwer
- 1 El Sanddornsaft

## Für alle empfehlenswert "Lichttherapie"!

Für die Therapie mit hellem Licht besteht bei Winterdepressionen hinreichend Gewissheit, dass eine Besserung eintritt. Für Patienten mit nicht saisonalen Formen (außerhalb der dunklen Jahreszeit) der Depression war dies bisher nicht erwiesen. Eine neue Studie aus Canada belegt auch für diese Personen günstige UV-Effekte.

Psychotherapie und Antidepressiva gelten als die zwei wesentlichen Säulen in der Behandlung von Depressionen. Doch die Erfolgsraten könnten noch deutlich höher liegen, sodass neue Optionen mehr als willkommen sind. Kanadische Forscher versuchten es daher erneut mit Lichttherapie.

Sie schlossen 122 Patienten in die Studie ein, randomisiert erhielten die Teilnehmer täglich eine 30-minütige **Weißlichtbestrahlung** mit **10 000 LUX**. Eine Kontrollgruppe wurde nur mit Medikamenten behandelt.

Alle Ansätze wurden gut vertragen und es gab keine wesentlichen Unterschiede in Sachen Nebenwirkungen, so dass mit Licht wohl eine einfache und sichere Ergänzung der Therapie zur Verfügung steht. Wie genau die Beleuchtung die Depression positiv beeinflusst, ist nicht bekannt. Fest steht, dass sie gestörte zirkadiane Rhythmen (regelmäßige Taktungen in unserem Gehirn) wieder ins Lot bringen kann, die wohl auch bei nicht saisonalen Depressionen eine Rolle spielen.