



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippe

Update: 31. Januar 2017

In Bayern sind letzte Woche doppelt so viel Menschen an Grippe erkrankt wie ein Jahr zuvor. Die Influenza ist zwischenzeitlich **schlagartig** und mit aller Macht in Deutschland angekommen.

Insbesondere der H3N2 Stamm des Virus ist aktiv. Das Antigen gegen dieses Virus ist in den von den Ärzten der Pegasus verimpften Impfstoff enthalten. Sie haben deshalb auch einen ausreichenden Schutz.

Und wie erkennen sie eine Grippe. Ganz einfach. Wenig Husten, Schnupfen und Halsschmerzen aber ein schlagartiges Krankheitsgefühl mit Frösteln, Schwindel und es "zieht einem förmlich die Füße" unter dem Leib weg und man legt sich freiwillig hin. Und hat nach 2 Wochen immer noch nicht seine normale Leistungsfähigkeit erreicht. Das zieht sich richtig in die Länge. Aber keine Angst, das wird wieder, dauert halt.

Tipp: Daran denken, jetzt häufiger die Hände zu waschen. Nicht mit den Fingern in die Augen und das Gesicht fassen. Und werden Sie unhöflich. Keine Hände mehr schütteln. Und möglichst mit dem Abtrockenpapier die Türklinke der Toilette öffnen und dann abwerfen. Das klappt, wenn Papierhandtuchabwürfe neben der Tür positioniert sind. In "intelligenten Toiletten" ist das so!

Hantavirus

Vorsicht beim "Schuppenfirben"

Es ist mal wieder soweit! Sobald die ersten Sonnenstrahlen und die steigenden Temperaturen den endenden Winter vortäuschen häufen sich Berichte über das Auftreten von schweren Erkrankungen durch ein Virus, welches von Mäusen übertragen wird. Hierbei handelt es sich um das **Hanta - Virus**, welches vorwiegend durch **Nagetiere** und deren **Ausscheidungen** übertragen werden. Diese Nagetiere (in unseren Breiten meist Mäuse) erkranken selbst nicht. Beim Menschen jedoch kann der Kontakt mit Speichel, Kot, Blut oder Urin der Tiere zum akuten Krankheitsbild des Hämorrhagischen Fiebers führen, das heißt, unsere Blutgefäße werden durchlässig und Blut tritt in das umliegende Gewebe aus. Insbesondere Blutungen in Lunge, Nieren, Leber oder Gehirn können bei dem sehr dramatischen Verlauf zum Tode führen.

Dieser neuen „Plage“ kann man ohne Panik

entgegensehen, wenn man einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet:

- Größtmögliche Hygiene in Haus und Hof
- Keine Mäuse dulden!
- Keine Speisen offen herumstehen lassen!
- Auch im Garten auf Mäuse achten
- Mäusekot (Keller, Dachboden, Schuppen) feucht aufwischen, dabei Handschuhe tragen!
- Auskehren von **trockenem** Mäusekot bedingt eine hohe Staubbelastung, die eingeatmet werden kann und über die Lunge zu einer Infektion führt.

25 %

- Das ist zuviel -

Wussten Sie eigentlich, dass 25% der Fünfjährigen in Deutschland nach einer neueren Studie eine **Sprachförderung** benötigen? Entweder die Wissenschaftler haben hier einen riesen Bock geschossen oder wir alle sind gefordert, auch Opa und Oma.

Kokosfett

"Alles Käse oder was...?"

Immer häufiger liegt auf Pizza, Börek oder „Käsebrötchen“ vom Bäcker kein echter, wohl gereifter Käse aus Milch, sondern ein **Imitat** aus Pflanzenfett, Milcheiweiß, Stärke, Aromen und Farbstoffen. Sogar das Bundeslandwirtschaftsministerium hat unter dem Motto „Achtung Käseschwindel“ eine Informationskampagne zu diesem Thema gestartet. Käse-Imitate sind zwar **nicht** verboten oder **gesundheitsschädlich**, aber sie müssen so gekennzeichnet werden, dass Verbraucher sie erkennen können. In der Praxis ist dies nicht immer der Fall. Beim Bäcker oder Imbiss besser nachfragen, ob echter Käse verwendet wird. Die Imitate dürfen nicht „Käse“ genannt werden, sie heißen etwa „Bäckermix“ oder „Pizzamix“. Die Zutatenliste eines Imitats könnte etwa so lauten: Pflanzenfett, Käse (X%), Milcheiweiß, Stärke, Salz, Schmelzsalz E339, Konservierungsstoff Natriumnitrat, Farbstoff E160b. Ein reines Kunstprodukt, Lebensmittelimitat halt! Und zumeist ist Kokosfett enthalten, das möchte auch niemand, einerseits wegen der Landvernichtung und andererseits wegen der Güte dieses Fettes. Es enthält nämlich kaum freie Fettsäuren.