



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

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

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Grippeimpfung

- Alle Jahre wieder -

Nein! All die Menschen, die derzeit mit Schnupfen und einem heftigem, länger dauerndem Husten unterwegs sind, gepaart mit wechselnden Krankheitsgefühlen, haben keine Grippe im klassischen Sinne. Aber eine heftige "**Erkältungskrankheit**", die dieses Jahr bereits sehr früh unterwegs ist. Insbesondere in der Altersgruppe der **unter Fünfjährigen** sehen wir derzeit viele Kinder mit einem Infekt der oberen Atemwege und hohem Fieber. Die eigentliche "Grippesaison", Influenza, beginnt üblicherweise erst im **Dezember** und hat ihren Höhepunkt im **Februar/März**.

Deshalb bieten wir, auf Wunsch unserer Kunden, Mitte Oktober bis Mitte November eine Grippeimpfaktion an, problemlos, ohne lange Wege, ohne Wartezeit.

Empfohlen wie jedes Jahr für Menschen mit Problemen im Herz-Kreislaufbereich, älteren Mitarbeitern und Mitarbeitern mit häufigem Kundenkontakt. Auch für Reisende rund um den Globus, wie nach Indien und China ist die Impfung zu empfehlen.

Treppenhaus

- Fitness-Parcours -

Treppensteigen macht fit und schlank. Das haben Wissenschaftler der Universität Genf nun bestätigt. Die Testpersonen mussten für die Studie **zwölf Wochen** lang auf Fahrstuhl und Rolltreppe verzichten und stattdessen Treppen benutzen.

Ergebnis: Nicht nur die Fitness wurde verbessert, sondern auch die **Pfunde purzelten**. Allerdings hielten nur 67 der 77 Universitätskollegen, die den Test durchführen mussten, den anstrengenden Weg über bis zu 23 Stockwerke zu Fuß zum Arbeitsplatz durch. Sie wurden belohnt: Der Hüftspeck schmolz, die Sauerstoffaufnahme des Blutes erhöhte sich. Die Studie zeigt damit: Auch regelmäßige kleine Schritte führen zum Erfolg und spart auch noch Energie für den Aufzug.

Tipp: Machen Sie im Büro doch einen kleinen "Wettbewerb der Treppenstufen".

Was Hänschen

-nicht lernt -

Grundstock für Übergewicht wird bereits im Kleinkindalter gelegt

Die Ernährungsweise in den **ersten Lebensjahren** entscheidet maßgeblich darüber, ob ein Kind später übergewichtig ist oder nicht.

Laut Ergebnis der britischen EarlyBird Diabetes-Studie erwerben sich adipöse Kinder ihr Übergewicht bereits im Kleinkindalter.

Bei der Betreuung von fast 250 Kindern von der Geburt bis zur Pubertät war bei vielen Kindern das gleiche Raster bezogen auf ihr Körpergewicht erkennbar:

Während alle untersuchten Kinder bei der Geburt ein normales Körpergewicht auf die Waage brachten, zeigten die später übergewichtigen Mädchen im fünften Lebensjahr schon nahezu 90 % ihres Übergewichts. Auch übergewichtige Jungen brachten bereits im Vorschulalter 70 % ihrer überflüssigen Pfunde auf die Waage.

Das Ergebnis dieser Studie bringt wieder einmal klar zum Ausdruck, wie wichtig es ist, den Nachwuchs im **Kleinkindalter** gesund und ausgewogen zu ernähren, um nicht bereits in diesen jungen Jahren den Grundstock für Übergewicht zu legen.

Länger haltbar

- mal ohne Chemie -

Was heißt denn eigentlich länger haltbar auf unseren Milchtüten? Früher hielt sich pasteurisierte Milch eine gute Woche lang. Um dies zu erreichen wurde Milch auf 72 bis 75 Grad Celsius für 15 bis 30 Sekunden erhitzt. Aber wie wurde die Milch nun länger haltbar gemacht, heute bis zu 4 Wochen? Ganz einfach. Die Milch wird zusätzlich **mikrofiltriert**. Dazu wird die vom Rahm getrennte Magermilch durch einen sehr feinen Keramikfilter geleitet, wodurch sich ein Großteil der Bakterien, Hefen und Sporen entfernen lässt. Die anschließende Pasteurisierung erledigt dann den Rest. Na dann. Kein Problem mit länger haltbarer Milch.

Schokolade

- kann schützen -

Täglich ein Stück **dunkle** Schokolade kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Schlaganfall senken. Zu diesem Ergebnis kam das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIFE) nach einer Langzeitstudie mit etwa 20.000 Teilnehmern. Der für dunkle Schokolade verwendete Kakao enthält viele **Flavanoide**, die sich günstig auf die **Elastizität der Blutgefäße** und den Blutdruck auswirken. Wie die Studie zeigt, haben Personen, die etwa **sieben Gramm** kakaohaltiger Schokolade pro Tag verzehren, im Vergleich zu Personen, die weniger Schokolade essen, ein um fast 40 Prozent verringertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei sank das Schlaganfallrisiko um fast die Hälfte – das Herzinfarkttrisiko verminderte sich um 27 Prozent.