



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

# PegaVision

A U S G A B E 0 9 / 2 0 1 7

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

## 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 2017 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.

## Grippeimpfstoff

- .....endlich -

Seit Jahren haben wir und auch sie Probleme mit den Krankenkassen, die den von uns verwendeten 4-fach Grippeimpfstoff nicht bezahlen wollen.

Auch im Rahmen der Leistungen des Präventionsgesetzes wollen uns die Krankenkassen verpflichten, lediglich den 3-fach Impfstoff zu verwenden. Dem haben wir uns bisher verweigert, da unsere Ärzte schon vor Jahren entschieden haben, den höherwertigen 4-fach Impfstoff zu verwenden. Was immer wieder zu massiver Kritik der Krankenkassen gegenüber der Pegasus geführt hat.

Die **STIKO** (höchstes Impfgremium in Deutschland) hat sich nun mit einer online-Vorabveröffentlichung zum **4-fach Grippe-Impfstoff bekannt**.

Die wissenschaftliche Basis dafür wird noch dargelegt werden, doch liegen die Tatsachen schon länger auf dem Tisch: Bei der Influenza vom Typ B gibt es zwei Linien, Yamagata und Victoria. Welche in der jeweiligen Saison umläuft, lässt sich schwer vorhersagen. Hat man nur eine dieser Linien im Impfstoff, dann ist die Möglichkeit groß, „danebenzuliegen“ (Man ist quasi entweder der Held oder der Narr – fast wie der **Torwart**, der sich beim Elfmeter für eine Seite entscheiden muss. Mit dem 4-fach Impfstoff springt man sozusagen gleichzeitig in beide Ecken).

Die Fakten sind nicht ganz neu und wir sind froh, den richtigen Impfstoff schon seit Jahren ausgewählt zu haben, im Sinne unserer Patienten und ihrer Mitarbeiter.

## Zu Guter Letzt

- Zitat: „Richard von Weizsäcker“ -

In unserer Zeit besteht keine Gefahr eines Übermaßes an Disziplin, Pflichtgefühl und Gemeinschaftsdienst.

Heute herrscht weit eher der Mangel an der Fähigkeit, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, sondern sich zugunsten von anderen zurück zu stellen.