



Gesundheitsnews
von E.ON Energy Trading –
Healthmanager Edzard Buhr informiert ...



Bildschirmarbeit

Hochleistungssport – für die Augen

Arbeiten Sie den ganzen Tag am Bildschirm, so sind Sie ein Hochleistungssportler – zumindest in jedem Fall Ihre Augen. Denn diese schauen den ganzen Tag, sozusagen nonstop, solange Sie sie nicht schließen. Das ist auch ihre Aufgabe: Möglichst viele Informationen aus der Umwelt aufzunehmen und an das Gehirn weiterzuleiten.

Dabei werden beim normalen Sehen laufend wechselnde Entfernungen scharf gestellt. Das garantiert einen normalen Tränenfluss und einen ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Augenmuskeln.

Beim PC ist dies den Augen nicht vergönnt, darum stellt der PC-Bildschirm einen Sonderfall und für unsere Augen eine echte Extremsituation dar. Hier müssen die Augen permanent denselben Punkt aus immer derselben Entfernung fixieren. Dabei werden die Linsen stark gekrümmt und einzelne Muskeln die ganze Zeit unter Spannung gehalten. Im Laufe des Tages überlastet das die Muskeln und der Blick wird unscharf.

Kennen Sie diese Symptome?

Darum ist es fast schon normal, wenn die Augen im Laufe des Tages anfangen zu brennen und zu tränen, müde werden oder man eventuell sogar die Schrift verschwommen oder sogar doppelt sieht. Auch für Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen kann die Dauerbelastung der Augen vor dem Bildschirm verantwortlich sein. Diese Symptome können schon ab drei Stunden Bildschirmarbeit pro Tag auftreten.

Was tun? Um seine Augen gesund zu erhalten, läge es natürlich nahe, den Arbeitsplatz zu wechseln. Wenn

das – aus verständlichen Gründen – nicht infrage kommt, ist das Einfachste ein Augentraining. Mit diesem beugen Sie langfristig einer Sehschwäche vor und erreichen eine optimale Entspannung am PC-Arbeitsplatz – zudem haben Sie keine tränenden, müden Augen mehr.

„Augen auf!“ – jetzt kommt „Paul“

Vor diesem Hintergrund haben wir uns etwas ganz Besonderes für Sie überlegt: Das Augentrainingsprogramm „Augen auf!“, das an Ihrem persönlichen Arbeitsplatz ab 4. August 2010 täglich auf Sendung geht.

Humorvolle Filme à la Mister Bean zeigen Ihnen Übungen, die Sie sofort in die Tat umsetzen können. Und das geht so: Automatisch erscheint morgens circa eine halbe Stunde, nachdem Sie Ihren PC hochgefahren haben, unten rechts auf Ihrem Bildschirm ein Fenster. Wenn Sie dieses anklicken, startet das Programm automatisch. Die einzelnen Übungsvorschläge werden von der Filmfigur „Paul“ vorgestellt. Nach den Kurzfil-

Health@E.ON Energy Trading SE # # # Health@E.ON Energy Trading SE



„Paul“ führt Sie ab 4. August humorvoll durch das Augentrainingsprogramm „Augen auf!“.

men gibt es die Möglichkeit, weiter zu klicken (und auch wieder zurück) oder Tipps, Informationen oder Übungsanleitungen zu lesen. Sollten Sie während des Films oder beim Lesen der Texte unterbrochen werden, können Sie so lange die Frequenz immer wieder von Neuem anklicken, bis Sie diese zu Ende gesehen haben. Generell kann das Programm zwei Mal am Tag komplett angeschaut werden.

Die Kampagne läuft über ein halbes Jahr, Sie können 35 verschiedene Filme sehen, die einzelnen Übungen werden teilweise mehrfach durch unterschiedliche Filme dargestellt. Dadurch schleifen sich mindestens circa fünf Übungen automatisch ein, die langfristig in den täglichen Arbeitsablauf integriert werden können. Die Übungen sind einfach; aktives Augenzwinkern zum Beispiel feuchtet die Augen an oder Blicke aus dem Fenster entlasten die Augenmuskulatur. Wir versprechen Ihnen in jedem Fall keine müden, tränenden Augen mehr!

Vorweg schon einmal einige Tipps für gesunde Augen am Bildschirmarbeitsplatz:

- Die Entfernung zwischen Augen und Bildschirm sollte 50 bis 60 cm betragen.
- Ihr Bildschirm sollte optimalerweise so stehen, dass Sie seitlich zum Fenster sitzen – Fenster links.
- Die Schriftgröße sollte mindestens 12 Punkt betragen.
- Wechseln Sie immer einmal wieder die Blickentfernung, d. h. schauen Sie regelmäßig zwischendurch vom Bildschirm auf zu einer anderen Stelle im Raum.

Kontakt

- **Edzard Buhr**
Healthmanager E.ON Energy Trading SE
edzard.buhr@eon.com
T 02 11-7 32 75-21 36



Unser Hautkrebs-Screening

Nach dem kalten Frühling in diesem Jahr hatten wir die Hoffnung auf Sonne und Sommer ja schon fast aufgegeben, aber nun ist es bald so weit. Wie freuen wir uns alle auf die Sonne und auch darauf, endlich die Winterblässe gegen die attraktivere Sonnenbräune eintauschen zu können. Und wir freuen uns zu Recht, denn ohne Sonne und damit Licht würde es uns genauso ergehen wie der Zimmerpflanze, die wir zwar fürsorglich während unseres Urlaubs in das mit Wasser gefüllte Waschbecken gestellt haben, die aber dennoch das dunkle Badezimmer nicht überlebt hat.

Text Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns

UV-Licht ist also auch für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Das Messinstrument für Licht ist übrigens die Zirbeldrüse im Gehirn; sie erhält ihre Informationen über unsere Augen und sendet diese als hormonale Botschaften weiter. Tragen Sie darum nicht zu dunkle Sonnengläser, denn diese absorbieren zuviel UV-Licht. Vitaminmangelerscheinungen und Hormonstörungen können die Folgen sein.

Nun können wir an dieser Stelle und noch dazu in einem Artikel über Hautkrebs natürlich kein uneingeschränktes Plädoyer für die Sonne halten, denn – wie leider alles im Leben, das Spaß macht und worauf wir uns besonders freuen – hat auch die Sonne ihre Schattenseite: Keine Bräune ohne UV-Strahlen und diese sind leider der Hauptrisikofaktor für Hautkrebs. Ob natürlich von der Sonne oder künstlich aus dem Solarium, sie schädigen die Hautzellen und deren Erbgut. Dazu bedarf es auch nicht unbedingt eines Sonnenbrandes.

Die gute Nachricht lautet:

Hautkrebs ist heilbar, wenn er frühzeitig entdeckt wird

Hautkrebs ist mit jährlich ca. 140.000 Neuerkrankungen in Deutschland die häufigste Krebserkrankung. Seit 1970 hat sich diese Zahl versechsfacht – Tendenz steigend. Die Sonnenbrände unserer

Kindheit holen uns ein, aber auch ein Freizeitverhalten mit ausgedehnten Sonnenbädern sowie ein verändertes Schönheitsideal (Sonnenbräune = Attraktivität) sind Ursachen für die Zunahme. Zusätzlich sinkt das Erkrankungsalter, d. h. immer mehr junge Menschen bekommen Hautkrebs.

Diese Zahlen haben Edzard Buhr, Manager Health, Safety and Environment von E.ON Energy Trading, dazu veranlasst, allen Mitarbeitern von E.ON Energy Trading ein kostenloses Hautkrebs-Screening anzubieten. 198 Mitarbeiter haben die Aktion bislang in Anspruch genommen.

Das Screening ist schmerzfrei. Sollte im Rahmen der Untersuchung eine markante Stelle auf der Haut entdeckt werden, so muss dies nicht gleich das Schlimmste bedeuten, denn Hautkrebs ist nicht gleich Hautkrebs. Die am häufigsten diagnostizierte Form des Hautkrebses ist das „harmlosere“ Basaliom. Es wächst sehr langsam und bildet selten Metastasen. An dem bösartigen, malignen Melanom erkranken pro Jahr bundesweit 24.000 Menschen. Dieser Hautkrebs ist darum so aggressiv, weil sich seine Zellen sehr leicht und schnell über das Lymphsystem verteilen und sehr früh Metastasen in anderen Organen bilden.

Health@E.ON Energy Trading SE # # # Health@E.ON Energy Trading SE



Wie können Sie Hautkrebs vorbeugen?

Es ist keine Frage: Wer in die Sonne geht – auch in den Schatten – sollte sich ausreichend dick und regelmäßig eincremen. So kann er seine Haut vor bestimmten Formen des hellen ungefährlichen Hautkrebses schützen. Dennoch haben Hautärzte beobachtet, dass Menschen, die sich oft eincremen, Hautkrebs bekommen. Wie kann das sein? Die Antwort liegt auf der Hand: Wer sich eingecremt hat, fühlt sich geschützt und bleibt zu lange in der Sonne. Das Risiko der Sonneneinstrahlung wird unterschätzt und gleichzeitig die Wirksamkeit des Lichtschutzes durch die Creme überschätzt. Hinzu kommt, dass UV-Schäden, bei denen das Erbgut betroffen ist, leider oft schon entstehen, bevor der Sonnenbrand beginnt, so die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention der Deutschen Krebshilfe in Bonn.

Bleiben Sie also – auch eingecremt – nicht zu lange in der Sonne (je nach Lichtschutzfaktor maximal drei bis fünf Stunden und nie über die Mittagszeit, weil dann die Sonneneinstrahlung am stärksten ist).

Die Hautärzte empfehlen zudem ein regelmäßiges Muttermal-Screening, wie es bei E.ON Energy Trading angeboten wird. Kein adäquater Ersatz zum professionellen Screening ist die Selbstuntersuchung, aber besser auch diese als nichts. Eine Anleitung gibt es zum Beispiel auf der Homepage der Deutschen Krebsgesellschaft (Link: www.krebsgesellschaft.de).

So geschützt wünschen wir Ihnen nun einen schönen Sommer!

Kontakt

• **Edzard Buhr**
Healthmanager E.ON Energy Trading SE
edzard.buhr@eon.com
T 02 11-7 32 75-21 36



Gesundheitsnews
von E.ON Energy Trading
Healthmanager Edzard Buhr informiert ...

Fragen zum Thema Sonnenbaden

Schützt Sonnencreme vor Hautkrebs?

Sonnencreme verhindert einen Sonnenbrand und dieser wiederum verursacht Hautkrebs. Aber die Haut wird auch schon dann geschädigt, wenn die Haut noch nicht krebrot ist. Wichtig ist, sich wirklich dick einzucremen. Hier bitte nicht geizen: Eine Flasche mit 150 Millilitern ist bei vorschriftsmäßigem Auftragen nach fünf Eincremungen leer – und so soll es auch sein!

Ist eine leichte Rötung schlimm?

Schon eine leichte Rötung bedeutet eine Entzündung der Haut und damit eine Schädigung der Zellen. Darum bitte jede, auch die leichteste Rötung dringend vermeiden!

Schützt eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30 den ganzen Tag?

Bei hellhäutigen Menschen beträgt der Eigenschutz der Haut etwa zehn Minuten. Reichlich aufgetragene Creme mit LSF30 schützt circa fünf Stunden. Wichtig: Der Lichtschutzfaktor ist durch Nachcremen nicht steigerbar, 30 bleibt 30! Trotzdem sollte man darauf achten, den Schutz durch Nachcremen zu erhalten, da durch Schwimmen, Schwitzen oder Abwischen Creme verloren geht.

Schützt Solariumbräune vor Sonnenbrand?

Nein. Solariumbräune hat keine Schutzwirkung, im Gegenteil: Auch die im Solarium eingesetzten UVA-Strahlen können zur Krebsentstehung beitragen. Deshalb raten Hautärzte von dem Besuch einer Sonnenbank ab.

Schützt Kleidung vor Sonnenbrand?

Die Qualität des Sonnenschutzes hängt von der Art des Stoffes ab. So ist der Schutz bei Baumwoll- und Leinestoffen geringer als bei Nylon- und Seidengeweben. Ein einfaches weißes Baumwollhemd verfügt über einen UV-Schutzfaktor von 10, dichte dunklere engmaschige Baumwollstoffe erreichen Werte von etwa 20. Nasse Kleidung hat im Vergleich zur trockenen eine um fünf- bis zehnfach geringere UV-Schutzwirkung, weil die Nässe wie ein Brennglas wirkt.