

Das Vorsorgemagazin rund um Kind und Kegel | Nummer 2 | 2017

gesund und wie!



Foto: Fotolia

Impfen:

Worte können Wunder wirken

Die MMR-Impfung hilft allen!

Gesundheitsvorsorge:

Gesund leben – statt impfen?

Wie viel Waschen tut gut?

Unfallvorbeugung:

„Rübe“ schützen – Helm benützen!



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit

Keine Angst vor der Spritze

Worte können Wunder wirken

Wer selbst Impfungen entspannt entgegenseht oder seine Furcht überwinden gelernt hat, kann sein Kind einfühlsam begleiten. Den Rest macht dann die Ärztin oder der Arzt.

Kinder spüren sofort, wenn sich ihre Eltern nicht wohlfühlen. Wer also selbst Angst vor Impfungen hat, kann die Kinder damit „anstecken“. Darum ist es am besten, sich in Ruhe vorab über das Impfen zu informieren und eventuell dem Impfarzt die eigene Unsicherheit zu gestehen. Das Kind sollte ehrlich auf den Ablauf vorbereitet werden, ohne dass eine große Sache daraus gemacht wird.

Einfach da sein & beruhigen

Das bedeutet aber auch, nicht zu lügen, dass es die Impfung nicht spüren wird, sondern von einem ganz kurzen Brennen zu sprechen. Worte können Wunder bewirken – oder das Gegenteil. „Wer zum Kind sagt, es müsse keine Angst haben, weckt die Angst erst. Vor dem Einkauf im Lebensmittelgeschäft erklärt ja auch nie-

mand dem Kind, dass es sich da drin nicht fürchten muss“, gibt Kinderfacharzt und Impfspezialist Ingomar Mutz zu bedenken. Es reicht, das Kind zu fragen, wie es ihm geht und ob alles in Ordnung ist. Und natürlich einfach da zu sein, das Kind zu halten und wenn nötig zu trösten. Als einfachste Möglichkeit, den Schmerz zu mildern, massieren Impfpfärzinnen und -ärzte vor dem Einstich meist kurz die Stelle auf dem Oberschenkel oder dem Arm, in die sie dann stechen. „Ist ein Kind besonders schmerzempfindlich, kann auch eine schmerzstillende Creme verwendet werden“, so Mutz. Die gehört allerdings eine Stunde vorher drauf – es muss also schon daheim geschmiert werden.

Wen nicht der Stich beunruhigt, sondern die Frage, ob die Impfung wohl sicher ist, der kann mit ein paar Zahlen beruhigt wer-

den: Nur 1 Geimpfter von rund 100.000 reagiert allergisch. Er erhält dann eine Adrenalininjektion, die jeder impfende Arzt immer zur Hand hat, und es geht ihm wieder gut.

Lediglich bei einer von einer Million Impfungen kommt es zu einem anerkannten Impfschaden. Dieser muss gar nicht durch die Impfung entstanden sein, um anerkannt zu werden, es reicht, wenn mehr Argumente dafür sprechen als dagegen. Jedenfalls ist die Wahrscheinlichkeit deutlich höher, auf dem Weg zur Impfung bei einem Verkehrsunfall zu sterben, als durch die Impfung einen Schaden zu erleiden. Von den wenigen anerkannten Impfschäden – zwei bis drei pro Jahr – wurden viele durch die Pockenimpfung oder jene gegen Tuberkulose verursacht. Dagegen wird heute gar nicht mehr geimpft, wohl aber werden noch Schäden anerkannt, die mög-

Elternbrief

Liebe Mutter, lieber Vater!

Frühling, eitel Wonne, Sonnenschein! Nicht nur uns Erwachsene treibt es beim wunderschönen Wetter ins Freie, für unsere bewegungsfreudigen Sprösslinge gilt das noch viel mehr: Ob am Dreiradler oder schon am richtigen Rad für die ganz, ganz Großen – alle wollen raus, raus, raus und mit Vollgas durch die Gegend glücken. Ist ja gut – weil Bewegung an der frischen Luft, dagegen wird kein Arzt etwas sagen. Aber: Bitte nur mit Helm – und zwar immer. Denn gerade kleine Kinder stürzen leicht auf den Kopf – er ist ja im Verhältnis zum restlichen



Körper ziemlich groß. Da ist also der Helm absolut wichtig – und zwar von den ersten wackeren Versuchen an bis zur totalen Meisterschaft!

Um Schutz geht's natürlich auch bei den Masern. Die Europäische Impfwoche nehmen wir in der Steiermark zum Anlass, um leider immer noch bestehende Impflücken zu schließen (... bitte nicht nur Babys und Kleinkinder gegen Masern schützen, sondern ganz einfach jeden – auch sich selbst, Opa, Oma – die Impfung ist sinnvoll und gratis – in jedem Alter). Und ergänzen mit Infos darüber, ob ge-

sunder Lebensstil das Impfen vielleicht unnötig macht. Nein, tut er nicht. Beides ist gleichermaßen wichtig, wie Ernährungs- und Impfexperte Karl Zwiauer erklärt. Last but not least: Für viele Erwachsene gibt es fast nichts Berührenderes als rosige, pralle Babyhaut. Wie sie richtig gepflegt und geschützt wird, berichtet die Kinderdermatologin Nicola Ravnik-Ehrengruber aus Graz.

Einen wunderschönen, gesunden Frühling wünscht Ihr

MR Dr. Jörg Pruckner
Obmann der Wissenschaftlichen
Akademie für Vorsorgemedizin



» Wer zum Kind sagt, es müsse keine Angst haben, weckt die Angst erst.

Prim. i. R. Univ.-Prof. Dr. Ingomar Mutz
war Primarius der Kinderabteilung des LKH Leoben und
Vorsitzender des Impfausschusses des Obersten Sanitätsrates.

licherweise auf diese Impfungen zurückzuführen sind. Impfschäden sind also äußerst selten.

Unruhe ist normal

Häufiger sind harmlose Nebenwirkungen, etwa Fieber in den ersten ein bis drei Tagen. „Deshalb sollten Eltern immer ein Medikament dagegen zu Hause haben“, rät Mutz. Stress kommt auf, wenn das Kind einen Fieberkrampf bekommt. „Dann ruft man zuerst die Rettung und legt dann das Kind auf die Seite, damit die Atemwege frei bleiben“, erklärt Mutz die richtige Vorgehensweise. Dass sich ein Kleinkind am Tag der Impfung quengeliger und unruhiger als sonst verhält, ist nicht nur ganz normal, sondern ein Zeichen dafür, dass die Impfung funktioniert hat und gerade eine körperliche Reaktion stattfindet. Für einen Impftag nimmt man sich am besten nichts Dringendes mehr vor.

Im Falle der Masernimpfung kann es nach 5 bis 9 Tagen zu Impfmasern kommen, einer harmlosen, abgeschwächten Variante der Erkrankung. Darüber informieren die Ärztinnen und Ärzte allerdings vorab. Auch für diese Zeit sollten Eltern keine wichtigen Termine einplanen – selbst wenn nur rund 15 Prozent der Geimpften so deutlich reagieren.

Die Wahrscheinlichkeit, durch eine Infektion bleibende Schäden zu erleiden, ist bei allen Erkrankungen wesentlich größer als die Gefahr, die von der Impfung ausgeht. Sonst würde der Impfstoff niemals zugelassen werden. Bloß: Wie beeinträchtigt früher viele Menschen nach Infektionen waren, ist uns heute nicht mehr bewusst. Ein deutlicher Erfolg der Impfungen.



Masern-Schutz ist sehr wichtig – für das einzelne Kind & alle in seiner Umgebung

MMR-Impfung hilft allen!

Ohne Impfung stecken sich 95 von 100 Menschen in der Nähe eines Masernkranken an. Gerade bei sehr kleinen Kindern verläuft die Krankheit besonders schwer. Schutz bietet nur die Impfung.

Gerade noch war Lukas ein aufgewecktes, neugieriges Kleinkind. Jetzt liegt er mit hohem Fieber apathisch da, hustet, sein Körper ist voller Ausschlag. Kein Wunder, denn in seiner Kinderkrippe ist bereits ein Fall von Masern aufgetreten – und jetzt hat sie Lukas auch.

Eine der besonders heimtückischen Eigenschaften des Masern-Erregers ist nämlich seine unglaubliche Ansteckungskraft: Von 100 ungeimpften Menschen – vom Baby bis zu den Großeltern – erkranken durchschnittlich 95, wenn sie in die Nähe eines Masernkranken geraten sind. Dazu braucht es gar keine besondere körperliche Nähe, weder eine Umarmung noch ein Bussi. Denn Masern holt man sich via Tröpfcheninfektion und dazu reicht ein ganz normales Gespräch. Ansteckend sind die Infizierten außerdem bereits drei bis fünf Tage bevor sie einen Ausschlag haben – also schon bevor man vermutet, sie könnten an Masern erkrankt sein.

Masern – echt kein Kinderspiel

Aber warum ist es so schlimm, wenn man Masern bekommt – sind die nicht eine harmlose Kinderkrankheit? Nein, weder harmlos noch auf Kinder beschränkt. An Masern können Menschen in jedem Alter erkranken. Bloß weil sie so extrem ansteckend sind, haben sie die meisten Menschen in den Zeiten vor der Impfung schon im Kindesalter durchgemacht. Auch von harmlos kann keine Rede sein: Masern verlaufen immer schwer, und nicht immer ohne Folgen. Jeder 10. Masernkranke bekommt zusätzlich zu hohem Fieber, starkem Husten, Schnupfen, Bindehautentzündung und Hautausschlag noch eine Mittelohr- oder Lungenentzündung. Bei 1

von 1.000 Fällen entzündet sich das Gehirn und bei jedem 2. davon führt die Entzündung zu bleibenden Schäden. Einer von tausend Masernkranken stirbt – und das an einer Krankheit, gegen die die Verabreichung von zwei Impfungen geschützt hätte.

„Bei Kindern im ersten Lebensjahr verläuft die Erkrankung besonders schwer“, erklärt Andreas Trobisch von der Arbeitsgruppe Infektiologie und Vakzinologie an der Grazer Kinderklinik. Wer so früh erkrankt, erleidet zudem auch häufiger Jahre später eine Gehirnerkrankung, die sogenannte subakute sklerosierende Gehirnhautentzündung (SSPE), die immer tödlich verläuft. Eines von 600 Kindern, die im ersten Lebensjahr Masern hatten, ist davon betroffen.

Daher übernimmt in Österreich die öffentliche Hand die Kosten für die Masernimpfung und empfiehlt sie aus Sicherheitsgründen schon im frühen Alter.

Bei Ausbruch früher impfen

Gegen Masern wird in Österreich immer in Kombination mit Mumps und Röteln geimpft. Mit dem neuen Impfplan des Jahres 2017 wurde der Termin für die Erstimpfung auf das vollendete 9. Lebensmonat vorverlegt. „Es hat sich nämlich gezeigt, dass der Nestschutz, also die Immunität des Babys, die sich aus der Weitergabe der mütterlichen Antikörper ergibt, schon früher endet als bisher angenommen“, so Trobisch. Zwischen dem 4. und 6. Lebensmonat klingt der Nestschutz oft bereits ab; gleichzeitig ist aber eine Erkrankung im Babyalter besonders gefährlich. Die 2. Impfung, die für eine sichere Immunität unbedingt nötig ist, kann frühestens 4 Wochen nach der ersten durchgeführt werden

und soll jedenfalls vor dem Ende des 2. Lebensjahres erfolgen.

In Zeiten eines Masern-Ausbruchs wird eine Erstimpfung sogar ab dem vollendeten 6. Lebensmonat empfohlen, wobei hier jeder Einzelfall vorher mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin zu besprechen ist. Da heuer bis Ende März bereits knapp 30 Menschen in der Steiermark an Masern erkrankt sind, kann man derzeit von einem Masern-Ausbruch sprechen. Wird früher als zu Beginn des 10. Lebensmonats geimpft, muss die Impfung in 3 statt 2 Gaben erfolgen; auch die 3. Impfung ist gratis.

Bei der Masernimpfung handelt es sich um einen Lebendimpfstoff, also um den Erreger, der jedoch so geschwächt wurde, dass er keine Masernerkrankung auslösen kann.

Selbst Lebensretter werden

Der Masern-Erreger kennt nur einen Überträger (Wirt), nämlich den Menschen. Wären also 95 Prozent der Menschen gegen Masern geimpft, könnte diese Krankheit sogar ausgerottet werden. 100 Prozent der Menschen gegen Masern zu immunisieren ist unmöglich, weil es auch Gruppen gibt, die nicht geimpft werden dürfen: Schwangere, Babys im 1. Lebenshalbjahr, Menschen mit Immunschwäche oder Krebskranke. Für die tragen die anderen die Verantwortung. Sind nämlich ausreichend viele geschützt, brechen die Masern erst gar nicht aus. Wer sich und sein Kind gegen Masern impfen lässt, kann so zum Lebensretter für den ungeimpften kranken Nachbarn oder die schwangere Freundin werden. Dieses Prinzip wird „Herdschutz“ genannt. Auch Erwachsene können – und sollen – sich impfen lassen. Wer nicht zweimal gegen



» Die Masern-Impfmüdigkeit ist ein gefährlicher Trend.

Dr. Andreas Trobisch

Ambulanz für Vakzinologie und Infektionskrankheiten
Uniklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz

Masern geimpft wurde (bitte im Impfpass nachschauen), kann sich in jedem Lebensalter gratis nachimpfen lassen: beim Hausarzt, in der Impfstelle des Magistrats Graz bzw. den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften oder in der reisemedizinischen Impfstelle des Landes.

Masern schwächen die Abwehr

Leider ist vor ein paar Jahren das – mittlerweile wissenschaftlich widerlegte – Gerücht aufgekommen, das Durchmachen einer Masernerkrankung würde das Immunsystem stärken. Erwiesenermaßen ist jedoch genau das Gegenteil der Fall: Nach einer Masernerkrankung sind die Abwehrkräfte für mehrere Jahre geschwächt, das heißt, der Körper kann sich auch gegen andere Infektionen schlechter wehren als vor den Masern. „Die Masern-Impfmüdigkeit ist ein gefährlicher Trend“, warnt Trobisch.

Infolgedessen kommt es – wie jetzt – zu Masernausbrüchen. „Dabei gibt es keinerlei wissenschaftliche Anhaltspunkte dafür, dass gerade diese Impfung besonders gefährlich sein sollte.“

Impfmasern schwächen sind kein Gegenargument

Auch Impfmasern als mögliche Nebenwirkungen sind kein Grund, die Impfung zu verweigern: Zwar tritt in 15 Prozent der Fälle nach der Impfung Fieber auf, 5 Prozent bekommen auch den typischen Ausschlag. Bleibende Schäden oder gar Todesfälle kommen dabei aber nicht vor. Experte Trobisch rät: „Eltern, die sich bezüglich der Masernimpfung unsicher sind, können sich mit ihren Fragen an ihren Arzt oder ihre Ärztin wenden. Wir führen gerne sachliche Diskussionen. Bei uns erhalten Eltern zudem wesentlich glaubwürdigere Informationen als über diverse Postings im Internet.“

Masern sind sehr ansteckend.
Ohne Impfung stecken sich 95 von 100 Menschen an, wenn 1 Masernkranker auch nur in ihre Nähe kommt.

Masern sind gefährlich.
Bei 10 von 100 Masern-Fällen ist mit schweren Folgeerkrankungen zu rechnen. Behinderungen können vorkommen. Schlimmstenfalls kosten Masern das Leben.

Masern sind eine Kinder-Krankheit.
Wer nicht geimpft ist, kann sie bekommen. Und verbreitet sie weiter: Kids und Lehrer, Babys und Eltern – einfach alle.

Schutz vor Masern gibt es in den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften und bei niedergelassenen Haus- und KinderfachärztInnen. Aber nur, wenn man sich impfen lässt. Damit schützen Sie sich – und alle Menschen in Ihrer Umgebung!
Mehr dazu unter: www.vorsorgemedizin.st

Europäische Impfwoche: 24.-28. April 2017

Das Land Steiermark
Gesundheit

Masern – das Quiz

Manchmal stimmen mehrere Antworten ...

- Wie lange bevor der Ausschlag sichtbar wird, sind Masernkranke bereits ansteckend?
 - Drei Wochen
 - Drei bis fünf Tage
 - Erst, wenn der Ausschlag da ist.
- Wie infiziert man sich mit Masern?
 - Beim Umarmen und Küssen
 - Mit gemeinsam genutztem Handtuch
 - Über Tröpfchen, die schon beim Sprechen übertragen werden.
- Bekommen nur Kinder Masern?
 - Ja, und nur im ersten Lebensjahr.
 - Ja, ab der Pubertät ist man automatisch immun.
 - Nein, Masern können in jedem Alter auftreten.
- Trainieren Masern das Immunsystem?
 - Ja, sie stärken es nachhaltig.
 - Nein, ganz im Gegenteil: Sie schwächen es für Jahre.
 - Masern wirken sich gar nicht aufs Immunsystem aus.
- Wann ist man gegen Masern immun?
 - Wenn man die Krankheit durchgemacht hat.
 - Wenn man zwei Mal dagegen geimpft wurde.
 - Nie – man kann sie immer wieder bekommen.

Lösung: 1 b; 2 a+b+c; 3 c; 4 b; 5 a+b

Funktioniert das:

Gesund leben – statt impfen?

Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt oder sein Immunsystem durch Bewegung und Naturheilmittel stärkt, tut dem Körper Gutes. Der Schutz durch Impfungen lässt sich dadurch aber niemals ersetzen.

Täglich ein Spaziergang an der frischen Luft, selbst gekochtes Essen vom ersten Löffelchen an – vielleicht sogar in Bio-Qualität – und immer wieder einmal ein Naturheilmittel oder nützliche Darmbakterien zur Stärkung der Abwehrkräfte geben: Liefse sich damit das Immunsystem eines Kindes von Geburt an so kräftigen, dass es sich gegen all die Krankheiten wehren kann, gegen die derzeit nur eine Impfung hilft? Nein, lautet die eindeutige Antwort namhafter Expertinnen und Experten.

Ist das Immunsystem in einem guten Zustand, können sich kleine Kinder zwar gegen die unspezifischen Angriffe von Alltagskeimen – bei der versehentlichen Nutzung eines fremden Schnullers oder beim Ablutschen des mütterlichen Schlüsselbunds – ganz gut wehren. Für die spezifische Abwehr krankmachender Erreger reicht das allerdings nicht aus: Wer mit einer kleinen Schürfwunde beim Buddeln in der Erde mit Tetanus-Bakterien in Kontakt kommt, wird einen Wundstarrkrampf entwickeln; wer am Spielplatz oder im Wald von einer infizierten Zecke gestochen wird, kann eine Gehirn(haut)entzündung bekommen. Ganz zu schweigen von Masern: Wer weder geimpft ist, noch die Krankheit durchgemacht hat, bekommt mit 95prozentiger Wahrscheinlichkeit Masern, wenn ein anderes Kind in der Kinderkrippe oder im Kindergarten Masern hat.

Abwehrkräfte stärken,

Die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken ist deshalb trotzdem nicht nutzlos: „Unser Immunsystem ist zwar nicht von sich aus schwach und braucht daher auch nicht ständig etwas zur Kräftigung“, erklärt Ursula Wiedermann-Schmidt, die wissenschaftliche Leiterin des österreichischen Impftages. „Es kann aber aus dem Gleich-

gewicht geraten – durch Medikamente, falsche Ernährung oder einen ungesunden Lebensstil.“ In diesen Situationen können Darmbakterien oder pflanzliche Heilmittel hilfreich sein, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. „Bei Früh- und Neugeborenen können Darmbakterien den Aufbau einer gesunden Darmflora wesentlich unterstützen, und auch

bei Schwangeren sind sie in speziellen Fällen empfehlenswert“, betont Wiedermann-Schmidt. „Wichtig ist allerdings, dass zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Bakterien verabreicht werden.“ Darüber muss also der Arzt oder die Ärztin entscheiden.

Auch Medikamente aus der Heilpflanze Sonnenhut (Echinacea) haben schon die eine oder andere Erkältung im Keim erstickt. Gegen die echte Grippe sind sie aber chancenlos, ebenso wie gegen Masern, Keuchhusten, Wundstarrkrampf oder Meningokokken-Entzündungen. Vor all diesen Erkrankungen gibt es nur einen Schutz: die Impfung. Medikamente, die das Immunsystem unterstützen, können daher die Impfungen immer nur ergänzen, nicht ersetzen.

... gesund essen und impfen

Ähnlich sieht es bei der gesunden Ernährung aus: Auch sie kann Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen, aber nicht immun gegen Infektionskrankheiten machen. „Nicht einmal mit einer maximal optimierten Ernährung lässt sich ein annähernd gleicher Schutz herstellen wie durch eine Impfung“, betont Karl Zwiauer, Leiter der kinder- und jugendheilkundlichen Abteilung an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde St. Pölten. Zwiauer ist Spezialist sowohl für kindliche Er-



Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Spezialgebiete: Ernährung und Impfung

»Nicht einmal mit einer (...) optimierten Ernährung lässt sich ein annähernd gleicher Schutz herstellen wie durch eine Impfung.

nahrung als auch für Impfungen. „Gäbe es allein durch gesundes Essen einen derartigen Schutz vor Infektionen, wäre so manche Krankheit bei uns bereits ausgerottet.“ Zu Mangelernährung kommt es in unseren Breiten meist nur in Bezug auf bestimmte Stoffe: zu wenig Eiweiß, wenn die Eltern möchten, dass ihr Kind vegan aufwächst, oder zu wenige Vitamine, wenn ein Kleinkind besonders wählerisch isst. Menschen, die von allem zu wenig zu essen haben – wie in Entwicklungsländern –, haben zwar ein schwächeres Immunsystem als die Durchschnittseuropäer. „Manche Infektionen treten dort häufiger auf. Auf viele Erreger reagiert das durchschnittliche europäische Immunsystem jedoch ganz gleich.“ Mangelernährung, aber auch ungesundes Essen haben auch kaum Auswirkung auf den Impfschutz: „Das Immunsystem ist für den Körper so wichtig, dass es bevorzugt behandelt wird“, erklärt Zwiauer. Impfen funktioniert daher in Afrika wie in Annaberg.

Eher beeinflusst Übergewicht die Antwort des Körpers auf einen Impfstoff. Nach manchen Impfungen – wie gegen Hepatitis B oder Tetanus – reagieren übergewichtige Menschen langsamer oder weniger gut als normalgewichtige. „Das zeigt, welche Belastung Übergewicht für den Körper generell darstellt“, so Zwiauer. Also raus zum nächsten Spaziergang ...

Erdferkel oder keimfreies Kind:

Wie viel Waschen tut gut?

Auch zu viel Waschen ist ungesund. Wie Eltern ein Gleichgewicht zwischen weitgehend naturbelassener und dennoch ausreichend sauberer Haut finden, erklärt Kinderdermatologin Nicola Ravnik-Ehrengruber.

Zwischen Abendessen und Gute-Nacht-Geschichte findet in vielen Haushalten mit kleinen Kindern ein weiteres tägliches Ritual statt: das abendliche Bad. Aber so wichtig es auch ist, dass Kleinkinder gepflegt sind und nicht verahrlos, so gesund ist es auch, ihnen den Säureschutzmantel der Haut zu belassen. „Man kann das Waschen nämlich auch übertreiben“, erklärt die Grazer Kinderdermatologin Dr. Nicola Ravnik-Ehrengruber. „Baden oder duschen sollte man ein kleines Kind nicht öfter als zwei bis drei Mal pro Woche.“ Dazwischen ist „Katzenwäsche“ angesagt: Einfach Waschfleck nass machen und die Spuren des Mittagmenüs oder der selbst gekochten Matschsuppe entfernen. Auch die Kopfhaut will sanft behandelt werden. „Einmal pro Woche die Haare zu waschen genügt vor der Pubertät vollkommen. Dazu braucht es auch kein Spezialshampoo. Sofern die Haut nicht besonders empfindlich ist, eignet sich dazu ein mildes Universal-Haut- und Haarpflegeprodukt.“

Baden: Kurz, körperwarm und seifenfrei

Gebadet werden soll nicht zu lange und nicht zu heiß: 10 Minuten, knapp unter der Körpertemperatur (35 bis maximal 37 Grad). „Kinder empfinden die Hitze anders und mögen meistens auch kein zu heißes Bad“, so Ravnik-Ehrengruber. Zum Testen der Temperatur taucht man den Ellbogen ins Wasser. Fühlt sich das angenehm an, passt die Wärme auch fürs Kind. Ins Badewasser hinein soll ein milder, rückfettender Badezusatz, der unbedingt seifenfrei sein muss (auch als „pH-hautneutral“ bezeichnet). Sonst wird der Säureschutzmantel der Haut unnötigerweise angegriffen. Vor allem bei Kindern mit besonders sensibler Haut oder Allergikern sollte ein Produkt ohne Duftstoffe verwendet werden. Ein kleines Kind riecht ohnehin von sich aus gut. Re-

agiert ein Kind übermäßig auf Duftstoffe, sollten die Eltern zudem ein Sensitiv-Waschmittel verwenden, ansonsten genügen die Spülgänge einer normalen Waschmaschine, um Waschmittelrückstände ausreichend zu entfernen. Nur den Weichspüler, so die Kinderdermatologin, sollte man bei Kindern generell weglassen. Reicht der rückfettende Badezusatz nicht aus, um die trockene Kinderhaut „satt“ zu machen, darf nach dem Baden nach Herzenslust geschmiert werden. Viele Kinder genießen den intensiven Körperkontakt beim Eincremen; er pflegt nicht nur die Haut, sondern bedeutet auch zusätzliche Streicheleinheiten. Erscheint die Haut besonders trocken, empfiehlt die Dermatologin dafür hochwertige Pflanzenöle: Mandelöl, Olivenöl oder Shea-Butter, jeweils ohne Konservierungsstoffe. Bleibt die Kinderhaut trotz seltenen Badens und intensiver Pflege zwei Wochen lang auffällig trocken, rät sie zu einem Besuch bei Hautärztin oder -arzt.

Schmieren: Gegen Kälte und Sonnenbrand

Je nach Jahreszeit benötigt Kinderhaut noch ein zusätzliches Pflegeprodukt: Im Winter einen Kälteblocker mit möglichst hohem Fettgehalt, der das Gesicht schützt – vor allem Nase, Kinn und Wangen. Im Sommer muss die Haut vor zu viel Sonne bewahrt werden; es darf niemals ein Sonnenbrand entstehen. Dazu verwendet man am besten ein wasserfestes Produkt. „Unbedingt mit Schutzfaktor 50, daran ist nicht zu rütteln“, so Ravnik-Ehrengruber. Auch wenn dann vielleicht ein bisschen weniger Vitamin D in der Haut gebildet wird. Eigentlich sollten vor allem die ganz Kleinen durchgehend im

Schatten bleiben, aber das tun sie erfahrungsgemäß nicht freiwillig ... Also heißt es schmieren, schmieren, schmieren. Und natürlich mit Sonnenhut und luftiger Kleidung dafür zu sorgen, dass möglichst wenig Haut direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt wird. Sonnenschutzmittel für Kinder funktionieren übrigens nach einem anderen Prinzip als jene für die Eltern: Für die Kleinen werden ausschließlich mineralische (und keine chemischen) Filter verwendet. Diese werden von der Haut nicht aufgenommen, sondern bleiben an der Oberfläche. Der Nachteil: Sie lassen sich schlechter verteilen und hinterlassen weiße Spuren.

Wenn die Haut sensibel reagiert

Kinder sind von Natur aus Dünnhäuter – Erwachsenenhaut ist fünfmal so dick wie bei Babys, und auch die Kinderhaut entwickelt sich erst. Und sie reagiert äußerst sensibel. Die häufigste chronische Erkrankung bei Kleinkindern ist die Neurodermitis. Dabei trocknet die Haut nicht nur extrem aus, sondern juckt auch mehr oder weniger stark und entzündet sich an manchen Stellen. Rund jedes 5. Kind bekommt in den ersten Lebensjahren irgendwann einmal Neurodermitis. Dazu hat die Kinderdermatologin aber auch eine gute Nachricht: „Beleibe nicht jedes Kind entwickelt die Erkrankung im Vollbild. Das Vollbild der Neurodermitis zeigt sich durch ausgeprägten Juckreiz und ekzematöse, sprich gerötete, schuppige und zum Teil nässende Stellen. Viele Kinder bekommen aber nur eine Minimalversion – und mehr als die Hälfte der kindlichen Neurodermitiker sind als Erwachsene dann völlig symptomfrei.“



„Rübe“ schützen – Helm benützen!

Ob hinten drauf am elterlichen Fahrrad, im Anhänger oder selbst am Lauf-
rad oder Kinderfahrrad: Der Helm als Kopfschutz gehört dazu. Wer sich
von klein an daran gewöhnt, nutzt ihn auch später öfter.

Bunt und schön muss er sein – für die Kinder. Passen muss er – für ihre Sicherheit. Gemeint ist der Radhelm. Er sollte immer zur Ausrüstung gehören, wenn ein Kind am Radsitz mitgeführt wird, im Radanhänger oder im Kasten des Transportrads sitzt, aber auch sobald ein Kind aufs Lauf-
rad steigt. Seit dem Jahr 2011 besteht in Österreich für Kinder Radhelmpflicht, aber leider handelt es sich dabei um ein zahnloses Gesetz: Wer sich nicht um die Helmpflicht kümmert, wird nur ermahnt; Strafe gibt es keine.

„Bei Kleinkindern liegt es in der Verantwortung der Eltern, wie mit der Helmpflicht umgegangen wird“, betont Peter Spitzer vom Forschungszentrum für Kinderunfälle. Dabei zeigt sich ein positiver Trend: Die heutige Elterngeneration besteht aus den Pionierinnen und Pionieren der Radfahrprüfung und wurde selbst mit 10 Jahren an den Helm gewöhnt – denn ohne Kopfschutz darf man zur Prüfung gar nicht antreten. Diese Väter und Mütter sind oft bereit, ih-

rem Kind einen Helm aufzusetzen. Mit zunehmendem Alter lässt diese Bereitschaft leider nach, obwohl der Asphalt für alle gleich hart ist ...

„Gehen die Eltern mit gutem Vorbild voran, akzeptieren auch die Kleinen leichter einen Helm“, erklärt Holger Till, Vorstand der Grazer Kinderchirurgie und Präsident des Vereins GROSSE SCHÜTZEN KLEINE.

Kind zum Kaufen mitnehmen

Beim Kauf des Helmes ist auf das Prüfzeichen EN 1078 zu achten und das Kind aus zwei Gründen mitzunehmen: Erstens, weil der Helm passen muss. Also gleich aufsetzen und den Verkäufer oder die Verkäuferin um Hilfe bei der

Feineinstellung bitten. Das Lebensalter besagt übrigens nur wenig. Ein Dreijähriger kann denselben Kopfumfang haben wie seine Mama. Und zweitens: Das Kind muss den Helm wirklich mögen, also selbst aus-suchen dürfen. Der Helm wird gerade auf-gesetzt, darf nicht im Nacken hängen (häufiger Fehler!) und soll knapp über den Augenbrauen enden. Die Kinnriemen dürfen nicht zu locker sein. Damit beim Schließen ja keine Haut eingezwickelt wird, gibt es Sicherheitslaschen – zur Not tut es auch der elterliche Finger dazwischen.

Übrigens: Laut einer Grazer Studie aus 2014 saßen nur drei Prozent der Kinder, die sich beim Radfahren verletzt haben, am Kindersitz, im Anhänger, im Kasten eines Transportrades oder wurden rechtswidrig am Gepäckträger mitgeführt. Neun von zehn haben sich ganz einfach beim Hinfallen verletzt – was durchaus auch mit dem Lauf-
rad oder dem ersten Kinderrad passieren kann. Deshalb Helm aufsetzen – von Anfang an.

Österreichische Post AG/Sponsoring Post
Verlagspostamt 8010 Graz
GZ 02Z034731 Gesund und wie!
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Impressum:

Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin, Radetzkystraße 9/1, 8010 Graz, Tel 0316/829727, akademie@vorsorgemedizin.st • Redaktion Dr. Jasmin Novak
• Gestaltung CONCLUSIO PR Beratung, Schmiedgasse 38, 8010 Graz • Druck Medienfabrik, 8020 Graz • gedruckt auf Kosten des Landes Steiermark