

Das Vorsorgemagazin rund um Kind und Kegel | Nummer 1 | 2018

gesund

und wie!



Foto: Fotolia

**Öst. Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde rät:
Kein Bildschirm zur Beruhigung**

**Europäische Impfwoche vom 23. bis 28. April:
Masern sind echt kein Kinderspiel**

**Internet – diese Websites sind zu empfehlen:
Erste Hilfe aus dem Web**



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit

Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde rät:

Kein Bildschirm zur Beruhigung

Kinder sollten möglichst wenig Zeit vor Bildschirmen verbringen – ein Konsensuspapier der Öst. Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde erklärt, wie viel in Ordnung ist und weshalb das so wichtig ist.

Wer kennt den Zirkus nicht: Man ist mit seinem herzallerliebsten Sprössling einkaufen, bei der Bank, oder auf einem Amt. Alles ist ruhig, aber plötzlich schlägt die Situation um. Die oder der Kleine beginnt, zu brüllen wie am Spieß. Was tun stressgeplagte Eltern in so einer Situation dann gerne? Genau: Der Schreihals bekommt ein Handy oder Tablet in die Händchen gedrückt und der ganze Spuk ist vorüber. Selig wird auf den Bildschirm gestarrt und munter herumgeklickt und alles ist wieder in bester Ordnung. Kaum zuhause angekommen, warten schon die nächsten Hürden des Alltags, wie zum Beispiel das Mittagessen kochen. Gut, dass man auf dem Tablet viele schnellen Rezepte parat hat. Dass das Kind im Hochstuhl daneben sitzt und seinen Blick wie gebannt auf das Tablet richtet, fällt nicht auf. Sollte es aber.

Unser Alltag ist dermaßen von den ebenso praktischen wie unterhaltsamen digitalen Begleitern wie Smartphone und Tablet bestimmt, dass wir uns das Leben ohne diese Tools gar nicht mehr vorstellen können und kaum überlegen, ob das für die Kinder, die mit uns leben, auch gut ist. Manche meinen sogar, dass Kinder möglichst früh lernen sollen, mit den digitalen Medien umzugehen, wenn sie in der Welt von morgen zurecht kommen sollen.

Deshalb hat die Arbeitsgruppe „Schlafmedizin und Schlafforschung“ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde im Vorjahr eine „Empfehlung zur Regulierung von Bildschirmzeiten im Kindes- und Jugendalter“ herausgegeben. Ihre Botschaft ist ganz eindeutig: Für Kleinkinder ist es gar nicht gesund, viel Zeit vor Bildschirmen zu verbringen.

KEIN TV bis zum 2. Lebensjahr

Dass Kinder immer mehr Zeit vor dem Fernseher oder anderen Bildschirmen verbringen, ist keine große Überraschung, immerhin ist in unserer Gesellschaft schon nahezu alles digitalisiert. Dabei ist es aber gerade für die Kleinsten enorm wichtig, wenig bis im Idealfall gar keinen Kontakt mit Bildschirmen zu haben – sie sollten also weder fernsehen noch bei den Erwachsenen mitschauen oder zuhören.

Der Grund: Kinder unter 2 Jahren haben noch nicht die Fähigkeit, zwischen dem echten Leben und dem auf dem Bildschirm zu unterscheiden. In diesem Alter lernen Kinder vor allem über das Begreifen – also im wahrsten Sinne des Wortes: Dinge in ihrer Umwelt anfassen. Das ist in der 2D-Bildschirmwelt nicht möglich.

Elternbrief

Liebe Mutter, lieber Vater!

Ein Schwerpunkt dieses Heftes dreht sich um Medien – ab wann können Kleinkinder TV, Tablet und Smartphone nützen? Was in Ordnung ist und was nicht, haben Österreichs KinderfachärztInnen im Vorjahr zusammengestellt. Auch in der medialen Welt spielt eine weitere Geschichte: Immer mehr Eltern nützen das Internet, um sich in Sachen Kindergesundheit schlau zu machen. Also haben wir Websites unter die Lupe genommen – und auch einige gefunden, die aus ärztlicher Sicht durchaus vertrauenswürdig sind. Dort kann man sich über



den Mutter-Kind-Pass, Kinderernährung, Entwicklung, Impfung und vieles mehr informieren und bekommt seriöses Wissen statt reißerischer Angstmache. Welche Websites das sind, erfahren Sie in diesem Heft. Auch sehr empfehlenswert: Der Bericht über die Europäische Impfwoche, die heuer vom 23. bis zum 28. April stattfinden wird. Hier kann ich nur raten: Nützen Sie diese Gelegenheit für Ihre Kinder und für sich selbst. Für sicheren Schutz gegen Masern sind zwei Teilimpfungen nötig – nur eine reicht nicht! Während der Impfwoche wird an manchen Schulen, in den

Gesundheitsämtern bzw. beim Magistrat Graz, der Landesimpfstelle und auch bei den niedergelassenen Haus- und KinderfachärztInnen schwerpunktmäßig gegen Masern geimpft. Also: In den Impfpass schauen und gleich die ganze Familie mitbedenken, denn Masern machen weder vor Babys und Kleinkindern, noch vor Schulkindern, Erwachsenen oder SeniorInnen Halt. Sicherer Schutz bietet nur die zweimalige Impfung. Einen wunderschönen, gesunden Frühling wünscht Ihr

MR Dr. Jörg Pruckner
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin

Je weniger Zeit mit Smartphone, Tablet und Co verbracht wird – umso besser.



Bildschirmzeiten regulieren

Kinder benötigen für ihre Entwicklung viel Bewegung und Erfahrungen im realen Leben. Daher ist es empfehlenswert, die Zeit vor den Bildschirmen und die Inhalte altersentsprechend zu begrenzen.

1. Kinder unter 2 Jahren sollten keine Zeit vor Bildschirmen verbringen, auch nicht mitschauen oder zuhören.
2. Für Kleinkinder über 2 Jahre bis ins Vorschulalter soll die Zeit vor Bildschirmen maximal 30 Minuten pro Tag betragen.
3. Kinderzimmer sollten bildschirmfrei bleiben – insbesondere Smartphones sollen sich nachts nicht eingeschaltet im Kinderzimmer befinden.
4. Kinder sollen nur altersgerechte Inhalte sehen bzw. Spiele spielen. Die Darstellung von Gewalt sollte ausnahmslos vermieden werden.
5. Lassen Sie Ihre Kinder nicht vor dem Bildschirm allein. Interessieren Sie sich für die Inhalte, mit denen sich Ihre Kinder beschäftigen.
6. Bildschirme sind weder als Babysitter noch als Sprech- oder Sprachenlehrer geeignet.
7. Die Zeit vor dem Schlafengehen, vor der Schule bzw. vor dem Kindergarten sowie die Essenszeiten sollten bildschirmfrei bleiben.
8. Lesen Sie Ihren Kindern oft vor und spielen Sie mit ihnen altersgerechte Gesellschaftsspiele.

Quelle: Empfehlungen zur Regulierung von Bildschirmzeiten im Kindes- und Jugendalter; Konsensuspapier der Arbeitsgruppe Schlafmedizin und Schlafforschung der Öst. Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde. In: Monatsschrift Kinderheilkunde 3.2017. 165: 254–256.

Auch wenn Eltern es vielleicht gut meinen und nach dem Motto „früh übt sich“ ihre Kleinen mit sogenannten Lernprogrammen fördern wollen: Solche Programme sind für bis zu 2-Jährige nicht gut – egal was die Werbung verspricht. Bis jetzt konnte nicht erwiesen werden, dass sich Lernprogramme positiv auf Kleinkinder auswirken. Was jedoch nachgewiesen wurde, sind Sprachprobleme, Aufmerksamkeitsschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten – ausgelöst durch zu hohen Fernsehkonsum im Alter von 0–2 Jahren. Auch nachgewiesen wurde, dass „Umgebungsfernsehen“ das Spielverhalten von kleinen Kindern negativ beeinflusst. Es wird weniger, kürzer und mit weniger Aufmerksamkeit gespielt.

Höchstens 30 Minuten bis zum 5. Lebensjahr

Vom 2. Lebensjahr bis in die Vorschulzeit sollten 30 Minuten Fernsehkonsum pro Tag auf keinen Fall überschritten werden. Kinder, die täglich länger fernsehen, haben überdurchschnittlich oft Schlafprobleme und neigen zu Übergewicht. Es ist auch erwiesen, dass Erwachsene, die als Kinder weniger als eine Stunde pro Tag ferngesehen haben, viel eher einen universitären Abschluss erreichen, als Kinder, die länger vor dem Fernseher saßen.

Besser vorlesen & spielen statt vorm Fernseher parken

Kinderzimmer sollen grundsätzlich „Bildschirm-, Tablet- und Smartphone-frei“ bleiben, weil diese Geräte negative Auswirkungen auf das Schlafverhalten und die Schlafqualität im Kindesalter haben. Kinder, die solche Geräte im Zimmer haben, brauchen länger, um einschlafen zu können, schrecken in der Nacht öfter mit Alpträumen hoch und sind nach dem Aufwachen müder, als sie sein sollten. Die Zeit vor dem Schlafengehen, vor Schule/Kindergarten und die Essenszeiten sollten immer bildschirmfrei bleiben. Auch sehr wichtig: Kinder sollen nicht vor dem Bildschirm allein gelassen werden. Einerseits weil sie vielleicht Dinge zu sehen bekommen, die sie überfordern oder ängstigen. Aber auch, weil nachgewiesen ist, dass Kinder, die alleine fernsehen, häufiger eine verzögerte Sprachentwicklung haben als solche, die mit ihren Eltern über das Gesehene reden können.

Bildschirme sind also keine Babysitter und auch als Sprachen- oder Sprechlehrer sind sie nicht geeignet. Kinder, deren Eltern ihnen vorgelesen haben, besitzen nachweislich bessere Bildungsvoraussetzungen als Kinder, denen nicht vorgelesen wurde.

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

Masern sind echt kein Kinderspiel

Masern sind extrem ansteckend. Die einzige Möglichkeit, sich und andere wirksam zu schützen, ist die Impfung. Deshalb wird während der europäischen Impfwoche vom 23. bis 28. April verstärkt gegen Masern geimpft.

Der Frühling ist da und die vierjährige Mia freut sich schon darauf, nach den Osterferien ihre Freunde im Kindergarten wiederzusehen. Sie war in den letzten paar Tagen etwas abgeschlagen und hatte in der Früh Kopfschmerzen und Temperatur.



»Die Masern sind wirklich riskant, sie sind echt kein Kinderspiel.«

Dr. Andreas Trobisch ist Assistenzarzt für Vakzinologie und Infektionskrankheiten an der Universitätskinderklinik Graz.

Unterschätzte Gefahr

„Alles halb so wild, damit kann sie freilich noch in den Kindergarten“, denken sich ihre Eltern. Immerhin hat Mia schon viel schlimmere Krankheiten überstanden. Doch die Symptome werden nicht besser. Ganz im Gegenteil. Die Kindergärtnerin erzählt zu Mittag, dass alles noch stärker geworden ist. Zuhause merkt Mias Mama, dass das Fieber angestiegen ist, Mia hustet nun auch. Als am nächsten Tag ein roter Ausschlag hinter den Ohren und auf dem Gesicht auftritt, ruft Mias Mutter die Kinderärztin an, die sich das Kind umgehend ansieht und die Diagnose stellt: Mia hat Masern – das allein ist schon schlimm. Aber: Mia war gestern ja im Kindergarten. Und da sie schon vor dem Ausschlag ansteckend war, hat sie alle anderen Kinder, die nicht gegen Masern geimpft sind oder noch keine Masern hatten, ziemlich sicher angesteckt, meint Mias Kinderärztin und meldet das bei der Bezirkshauptmannschaft. „Masern sind meldepflichtig“, erklärt sie Mias verdutzter Mutter, „es kann gut sein, dass ungeimpfte Kinder auf Anordnung des Gesundheitsamtes einige Zeit daheim bleiben müssen, damit sich die Infektion nicht ausbreitet.“ „Na bravo“, denkt sich Mias Mutter, „was machen die Alleinerziehenden, die nicht einfach die Großeltern zum Kinderschaufenster rufen können? Und: Was werden die anderen Eltern sagen, wenn sie draufkommen, dass Mia da dahinter steckt?“

Genauso kommt es: Der Amtsarzt auf der Bezirkshauptmannschaft stellt fest, dass in Mias Kindergarten vier weitere Kinder erkrankt sind. Bei den Eltern aller Kinder wird nach den Impfpässen gefragt – und natürlich auch nach den Impfpässen von allen Menschen, die mit den Kleinen im Kontakt sind: Geschwister, Großeltern, Babysitter – einfach allen. Den Eltern der noch nicht geimpften Kinder und allen nicht geimpften Kontaktpersonen wird dringend geraten, die Impfung nachzuholen. Denn ungeimpfte Kinder müssen sonst bis zu 3 Wochen vom Kindergartenbesuch ausgeschlossen werden. Die ganze Aktion geht schnell über die Bühne – aber manche sind doch sehr beunruhigt. Andere sind böse – durch den Tratsch in der Siedlung hat sich bald herausgestellt, wer die Masern eingetragen hat. Dabei wollte Mias Mama sie sogar impfen lassen – aber weil Mia beim normalen Impftermin krank war, ging das nicht. Und dann hat Mias Mama einfach nicht mehr daran gedacht. So ein Pallawatsch.

95 von 100 Menschen bekommen Masern, falls sie nicht geimpft sind oder die Masern nicht schon durchgemacht haben. Diese hohe Ansteckungsfähigkeit ist es auch, die diese Krankheit so heimtückisch macht. Im Jahr 2017 gab es in Europa über 21.000

Masernfälle, 35 Menschen sind daran gestorben. Auch wenn es in Österreich „nur“ 95 Masernkranke gab, jeder einzelne davon ist einer zu viel. Zusätzlich zu den typischen Symptomen, wie starkem Fieber, Husten und Ausschlag, bekommt jeder 10. eine Lungen- oder Mittelohrentzündung. Bei einem von 1.000 Erkrankten entzündet sich das Gehirn, manche tragen bleibende Schäden davon.

Impfen schützt sicher

So riskant Masern auch sind, es gibt einen sicheren und wirksamen Schutz dagegen – die Kombinationsimpfung gegen Masern-Mumps und Röteln (MMR). Um sicheren und lebenslang wirksamen Impfschutz zu erreichen, benötigt man weder viel Geld, noch viel Zeit, sondern nur zwei kostenlosen Teilimpfungen. Wer bis jetzt noch nicht 2 Mal gegen Masern geimpft wurde (oder die Masern noch nicht durchgemacht hat), hat nun die Chance das mit geringem Zeitaufwand nachzuholen.

Europäische Impfwoche: 23.–28. April

Denn auch heuer findet wieder die Europäische Impfwoche statt. Zwischen dem 23. und 28. April gibt es die Gratis-MMR-Impfung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in den öffentlichen Impfstellen, also

Masern Gratis-Impfstellen

Während der europ. Impfwoche gibt es an manchen Impfstellen erweiterte Impfzeiten. Für einen sicheren Impfschutz gegen Masern sind 2 Teilimpfungen nötig. Impfstoff und Impfung sind in jedem Alter kostenfrei!

Welcher Impfstoff wird verwendet?

- MMRvaxPro

Wer soll sich impfen lassen?

Menschen jeden Alters, die

- noch keine Masern-Impfung oder
- nur eine Masern-Impfung haben

– falls sie die Masern nicht bereits durchgemacht haben.

Bei Unsicherheit, ob die Masern tatsächlich durchgemacht wurden, kann der Antikörperspiegel im Blut gemessen werden (Titerbestimmung).

Wo erhalten Sie die kostenfreie MMR-Impfung?

- Bei allen AllgemeinmedizinerInnen, KinderfachärztInnen und GynäkologInnen, die Gratisimpfungen verabreichen,
- in allen Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften,
- im Magistrat Graz und in der
- Reisemedizinischen Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark.

Die Zeiten, zu denen Sie sich impfen lassen können, sind auf dieser und der nächsten Seite angeführt.

ORDINATIONEN	DATUM	UHRZEIT
AllgemeinmedizinerInnen	23.04.–27.04.2018	jeweilige Ordinations-Öffnungszeiten
KinderfachärztInnen	23.04.–27.04.2018	
GynäkologInnen	23.04.–27.04.2018	
<i>Ob Ihre ÄrztIn/Ihr Arzt sich am Gratis-Impfprogramm beteiligt, erfahren Sie auf www.vorsorgemedizin.st unter „Info Neu Suche ImpfarztIn“ (https://www.ghdbservices.at/wavm/arztsuche). Dort finden Sie auch die jeweiligen Ordinations-Öffnungszeiten.</i>		
ÖFFENTLICHE IMPFSTELLEN	DATUM	UHRZEIT
Magistrat Graz	23.04.–27.04.2018	08:00–13:00
Reisemedizinische Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark (Friedrichgasse 9, 8010 Graz)	24.04.2018	08:00–12:00
	25.04.2018	13:00–16:00
	26.04.2018	08:00–12:00
<i>Die Angaben zu den Impfstellen an den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften finden Sie auf der Rückseite.</i>		

BITTE ZUM IMPFEN DEN IMPFPASS und bei Kindern das „Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind“ bzw. bei Jugendlichen das „Impfbonheft für Jugendliche“ mitbringen!
Nähere Informationen über die MMR-Impfung erhalten Sie auf www.vorsorgemedizin.st und www.bmgf.gv.at/home/Masern sowie bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

ÖFFENTLICHE IMPFSTELLEN	DATUM	UHRZEIT
Reisemedizinische Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark (Friedrichgasse 9, 8010 Graz)	24.04.2018	08:00–12:00
	25.04.2018	13:00–16:00
	26.04.2018	08:00–12:00
GESUNDHEITSÄMTER DER BEZIRKSHAUPTMANNschaften		
	DATUM	UHRZEIT
Bruck-Mürzzuschlag	23.04.2018 (Mürzzuschlag)	08:00–09:00
	24.04.2018 (Bruck)	11:00–12:00
	26.04.2018 (Bruck)	13:00–15:00
Deutschlandsberg	24.04.2018	15:00–17:00
	26.04.2018	15:00–17:00
	und nach tel. Vereinbarung	
Feldbach	24.04.2018	09:00–13:00
	26.04.2018	09:00–15:00
Graz (Magistrat)	23.04.–27.04.2018	08:00–13:00
Graz-Umgebung	24.04.2018	08:00–14:30
	27.04.2018	08:00–12:00
Hartberg-Fürstenfeld	24.04.2018 (Hartberg)	07:30–15:30
	26.04.2018 (Fürstenfeld)	08:00–14:00
Leibnitz	24.04.2018	07:00–10:00
	26.04.2018	07:00–10:00
Leoben	23.04.2018	11:00–12:30 & 14:00–15:30
	26.04.2018	11:00–12:30
Liezen	23.04.2018 (Liezen)	13:30–15:30
	24.04.2018 (Gröbming)	08:00–11:00
	25.04.2018 (Liezen)	13:30–15:30
Murau	24.04.2018	08:00–11:00
	26.04.2018	08:00–15:00
Murtal	23.04.2018 (Judenburg)	08:00–11:30
	24.04.2018 (Knittelfeld)	08:00–11:30
	26.04.2018 (Judenburg)	08:00–11:30
	27.04.2018 (Knittelfeld)	08:00–11:30
Voitsberg	24.04.2018	13:30–15:00
	26.04.2018	09:00–12:00
Weiz	24.04.2018	07:30–12:00
	27.04.2018	07:30–12:00

BITTE ZUM IMPFEN DEN IMPFPASS und bei Kindern das „Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind“ bzw. bei Jugendlichen das „Impfbonheft für Jugendliche“ mitbringen!
Nähere Informationen über die MMR-Impfung erhalten Sie auf www.vorsorgemedizin.st und www.bmgf.gv.at/home/Masern sowie bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.



Mia hatte die Masern – Sarah hat sich das erspart. Sie war geimpft und ist lebenslang geschützt.

den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften bzw. beim Magistrat Graz und in der Landesimpfstelle in Graz, wird schwerpunktmäßig gegen Masern geimpft – bei den niedergelassenen Haus- und KinderärztInnen natürlich auch. Das Ziel dieser europäischen Impfwache ist es, dass möglichst bald 95 % der Bevölkerung 2 Mal geimpft sind. Wenn man dieses Ziel erreicht, ist der sogenannte Gruppen- oder Herdenschutz vorhanden. Das bedeutet, dass Menschen, die sich nicht impfen lassen können, weil sie zum Beispiel noch zu jung sind (z. B. Babys bis zum 8. Lebensmonat) oder zu krank sind (z. B. Menschen, die gegen Krebs behandelt werden), auch geschützt sind. Für diese Menschen, die nicht geimpft werden können, trägt jeder einzelne eine Verantwortung mit. Leider ist Österreich noch weit von den 95 % Masern-Geimpften entfernt: Bei den 6- bis 15-Jährigen haben in der Steiermark 87 % nur eine Teilimpfung, bei der zweiten Teilimpfung, die für sicheren Schutz aber unbedingt nötig ist, sind es gar nur 77 %.

Impfung: ja oder nein?

Auch die Eltern von Sarah, Mias bester Freundin, sind verunsichert. Aber nicht, weil sie sich vor den Masern fürchten, sondern weil ihnen die Impfung Sorgen macht. „Masern sind schließlich nur eine Kinderkrankheit“, denken sie sich, „sind sie erst

einmal überstanden, ist das Immunsystem gestärkt. Man hört ja auch immer wieder von schlimmen Impfschäden – kann man alles im Internet schwarz auf weiß nachlesen.“ Noch dazu ist Sarah ein gesundes Kind, die Eltern achten auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung, das muss doch reichen, um diese Krankheit zu überstehen. Ein bisschen Zweifel bleibt dennoch, also ruft Sarahs Papa den Amtsarzt an, der im Kindergarten von Sarah und Mia war. Der erklärt: „Leider gibt es nichts, was vor Masern schützt, außer die Impfung. Und bitte bedenken Sie auch: Es geht nicht nur um die Gesundheit Ihrer Tochter Sarah, es geht auch um Sie selbst. Masern kann nämlich jeder bekommen, in jedem Alter – außer man hat sie durchgemacht oder man ist 2x geimpft. Nur das bietet sicheren Schutz.“

„Vielleicht ist der Amtsarzt einfach ein Impfbefürworter“, denken sich Sarahs Eltern, „eine zweite Meinung kann nie schaden.“ Also ruft Sarahs Mutter auf der Kinderklinik an und fragt sich zu einem Experten für Infektionen im Kindesalter durch. „Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung sind zwar gut, eine Impfung können sie jedoch niemals ersetzen. Dass die Masern das Immunsystem stärken, ist auch total falsch. Das genaue Gegenteil ist der Fall. Nach einer Masernerkrankung sind die Abwehrkräfte für

mehrere Jahre geschwächt, wodurch man leichter krank wird“, erklärt ihr Dr. Trobisch, Assistentenarzt für Vakzinologie und Infektionskrankheiten an der Grazer Kinderklinik. „Auch Ihre Sorge vor Impfschäden ist unbegründet. Seit 1990 wurden in der Steiermark zig Millionen Impfungen verabreicht. Bis Ende 2016 gab es 19 Impfschäden. 13 kamen bei einer Impfung vor, die schon längst nicht mehr verwendet wird. Bevor ein Impfstoff zugelassen wird, wird er über

mehrere Jahre hinweg an über 30.000 Menschen getestet. Sie können Sarah also ohne Sorge impfen lassen – und wenn Sie mich fragen, dann sage ich: Sie sollten das tun. Denn die Masern sind wirklich riskant. Die sind echt kein Kinderspiel“, so Dr. Trobisch. Auch im direkten Vergleich wird deutlich, dass die Nebenwirkungen einer Impfung viel geringer und schwächer sind als die Symptome und Nachwirkungen der Masern. Während alle, die an Masern erkranken, hohes Fieber und einen Ausschlag bekommen, gibt es die viel mildereren so genannten „Impfmasern“ nur bei 5–15 von hundert Geimpften.

Mia hatte eine Woche sehr hohes Fieber und Ausschlag – zum Glück aber keine Komplikationen. Dennoch: Bis zuletzt hatte ihre Mutter Angst, ob Mia die Masern heil übersteht, denn sie musste sich ihre Antikörper, also den Schutz gegen die Krankheit, wirklich hart „erkämpfen“. Ihre Freundin Sarah hatte es leichter: Sie erhielt ihre erste Teilimpfung, vier Wochen danach dann die zweite. Ihre Eltern haben sich überzeugen lassen, dass die Impfung sicher ist und auch sicher schützt. Und zwar nicht nur Sarah, sondern auch Sarahs Baby-Cousine. Und David aus dem Nachbarhaus, der so gerne im Hof spielt, seit er nach seiner Krebsbehandlung aus dem Spital gekommen ist. Und all die Kinder, die wie Mia nicht vor Masern geschützt waren. Denn: Durch ihre eigene Impfung schützt Sarah diese Menschen mit.

Internet – diese Websites sind zu empfehlen

Erste Hilfe aus dem Web

Karotte oder Kürbis als erste Beikost? In welchem Alter gegen Masern impfen? Woran erkenne ich Drei-Tages-Fieber? Erste Hilfe finden Eltern auch auf seriösen Seiten im Internet.

Das eigene Kind erstmals in den Armen halten gibt Antworten auf viele Fragen: Nun ist klar, ob es ein Bub oder ein Mädchen ist, ob schon beim Baby die ersten Familienähnlichkeiten zu erkennen sind und wie sich seine ersten Laute anhören. Mit den ersten Antworten tauchen allerdings gleich unzählige neue Fragen auf: Werde ich mein Baby stillen können – und wenn nicht, was dann? Wo-

ran erkenne ich, dass es krank ist und wie reagiere ich darauf? Wann stehen die ersten Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen an und tue ich damit wohl das Richtige für mein Kind? Schneller als beim Arzt oder der Ärztin sind Eltern im Internet, denn es hat immer geöffnet, wenn das Baby gerade schläft oder das Kleinkind so friedlich spielt. Man braucht keinen Termin und kann auch jede noch so einfache

Frage stellen und erhält prompt eine Antwort – ohne sich schämen zu müssen, so etwas überhaupt gefragt zu haben.

Ob diese Antwort dann auch dem aktuellen Wissensstand entspricht, hängt – wie so oft im Leben – davon ab, an wen man die Frage gerichtet hat. Also: keine Zeit verschwenden mit fragwürdigen Websites, sondern gleich die seriösen aufsuchen.

Mit dem ersten Ultraschallbild und dem Mutter-Kind-Pass halten werdende Mütter und Väter die ersten sichtbaren Zeichen ihrer Elternschaft in Händen. Aber was genau hat es mit dem gelben Heftchen auf sich, das die Entwicklung jedes österreichischen Kindes von der ersten gynäkologischen Untersuchung bis zum fünften Geburtstag begleitet? Informationen dazu finden sich auf zwei Websites, die das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK) anbietet. Sehr praktisch ist auch der Mutter-Kind-Pass-Rechner der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin, der auch gleich die konkreten Impftermine nach Geburtsdatum berechnet.

Brust oder Flasche, HA-Milch für allergiegefährdete Kinder oder klassische Flaschenmilch? Mit dem ersten Schluck, den das Baby trinkt, machen sich Eltern bereits Gedanken, wie sie ihr Kind gesund ernähren können. Ab wann dürfen oder müssen sie zufüttern und sollen sie besser mit Gemüse oder mit Obst beginnen? In welcher Form serviert man einem Kleinkind vitamin- und nährstoffreiche Nahrung so raffiniert, dass sie mit der bunten Fertignahrungskonkurrenz mithalten kann? Manche dieser Fragen beantwortet ein Kind ohnehin sehr deutlich durch seine individuellen Vorlieben. Andere wiederum beantworten die Expertinnen und Experten der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (Bilder links), die ExpertInnen von „Gesund

essen von Anfang an“ – eine Kooperation des Gesundheitsministeriums, der öst. Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesamt für Ernährungssicherheit und den Sozialversicherungsanstalten (Bilder rechts). Workshops zur richtigen Baby- und Kleinkind-Ernährung bietet die steiermärkische Gebietskrankenkasse im Rahmen dieser Aktion in vielen steirischen Bezirken an.

Der österreichische Impfplan wird von Expertinnen und Experten erstellt und alljährlich den neuesten Erkenntnissen angepasst. Eltern, die sich über Impftermine informieren möchten, finden die aktuell gültigen Impftermine beim Gesundheitsministerium. Wer sich den individuellen Impftermin für sein Kind ausrechnen lassen will, tut das am besten auf der Website der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Und wer sich unsicher ist, ob Impfen wirklich unbedenklich ist, findet Antworten auf der Website der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin oder auf jener des Paul-Ehrlich-Institutes.

Im Kindergarten hat ein Kind Schafblättern bekommen – wann und wie können sich die anderen angesteckt haben? Und ist es möglich, mehrfach an Scharlach zu erkranken? Wissenswerte über Krankheiten im Kindesalter bieten die öst. Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde und die Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin.

Gerade noch lag das Baby nur ruhig da und plötzlich kann es sich umdrehen. Kinder sind in ihrer Entwicklung der elterlichen Wahrnehmung immer einen Schritt voraus. Daher muss schon vorbeugend für ihre Sicherheit gesorgt werden. Informationen über Unfallverhütung finden sich unter <https://www.kinderaerzte-im-netz.at/vorsorge/unfallverhuetzung/07-bis-09-monat/> – dort gibt es spezielle Tipps für alle Altersgruppen, die der Mutter-Kind-Pass umfasst. Mehr über Kindersicherheit bietet auch die Website des steirischen Vereins Große schützen Kleine:

<http://grosse-schuetzen-kleine.at/gsk/sicherheitstipps/>
Empfehlenswerte Websites zu weiteren Themen werden wir in den nächsten Ausgaben vorstellen.

Was kann der Mutter-Kind-Pass?



https://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung_Praevention/Eltern_und_Kind/Mutter-Kind-Pass

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/mutter-kind-pass-untersuchungen>



<https://www.vorsorgemedizin.st/mutter-kind-pass/mkp-und-impfterminrechner>

Was soll unser Kind essen?



<https://www.kinderaerzte-im-netz.at/babykleinkind/stillen/>

<https://www.kinderaerzte-im-netz.at/ratgeber/babykleinkind/>

Was soll unser Kind essen?



<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/baby-ernaehrung>

<https://www.richtigessenvonanfangen.at/index.php?id=2>

Wann stehen Impfungen an und warum sind sie so wichtig?



https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/3/3/1/CH1100/CMS1515753153756/impfplan_2018.pdf

<https://www.vorsorgemedizin.st/mutter-kind-pass/mkp-und-impfterminrechner>



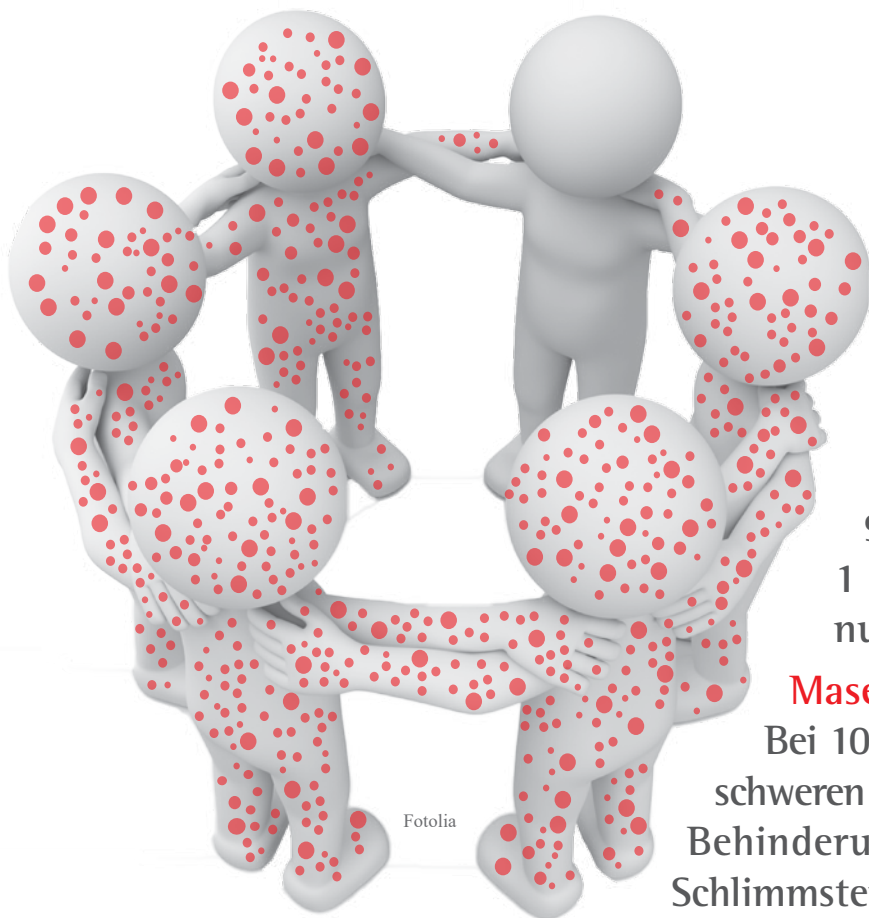
<https://www.pei.de/DE/infos/fachkreise/impfungen-impfstoffe/faq-antworten-impfkritische-fragen/antworten-impfkritische-fragen-node.html>

Wo erfahre ich alles über Krankheiten von A bis Z?



<https://www.kinderaerzte-im-netz.at/krankheiten/>

<https://www.vorsorgemedizin.st/infektion-impfung/erkrankungen-gegen-die-geimpft-werden-soll>



**Masern sind
sehr ansteckend.**

Ohne Impfung erkranken
95 von 100 Kindern, wenn
1 masernkrankes Kind 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: Kinder, Kindergärtnerinnen, Eltern – einfach alle. **Gratis-Schutz vor Masern** gibt es bei niedergelassenen Haus- und Kinderfachärzten, in den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften, im Magistrat Graz und der Landesimpfstelle. Aber nur, wenn man sein Kind und sich impfen lässt. Damit schützt man sein Kind, sich – und alle Menschen in der Umgebung! Mehr dazu unter: www.vorsorgemedizin.st



Europäische Impfwoche: 23.-28. April 2018



Impressum & Offenlegung:

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

Österreichische Post AG/Sponsoring Post
Verlagspostamt 8010 Graz
GZ 022034731 Gesund und wie!
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Gesund und Wie! ist das Elternmagazin der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Gesund und Wie! erscheint 2 Mal pro Jahr und informiert kostenfrei über vorsorgemedizinische Themen für Kinder und Jugendliche. Es ergeht an die Eltern von 0–15-Jährigen, die sich zum Eltern-Kind-Infoservice & zu den Gratisimpfaktionen des Landes Steiermark angemeldet haben.