

Das Vorsorgemagazin rund um Kind und Kegel | Nummer 1 | 2023

gesund und wie!



Foto: Adobe Stock

Nach der Pandemie

Hab Sonne im Herzen!

Ausbruch

Die Masern aus der grünen Mark

Kindersicherheit

Sicher im kühlen Nass!



Wissenschaftliche
Akademie für
Vorsorgemedizin



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit

Gerade Kinder brauchen nach der Pandemie besondere Zuwendung

Hab Sonne im Herzen!

Auch im Leben kleiner Kinder hat die Pandemie Spuren hinterlassen. Sich jetzt um gesundes Essen, ausreichend Bewegung und mehr Lebensfreude für den Nachwuchs zu kümmern, tut auch den Eltern gut.

Kinder, die heute in den Kindergarten kommen, haben den größten Teil ihres Lebens in Pandemiezeiten verbracht, also in Zeiten, die gerade was den zwischenmenschlichen Kontakt anlangt, alles andere als normal waren. Und: Praktisch jede Mutter, jeder Vater weiß, dass Kinder sehr, sehr feinfühlig sind. Auch wenn sie vieles nicht verstehen, so spüren sie doch: Irgendetwas ist nicht in Ordnung. Das macht Angst, macht unruhig.

In den letzten Jahren war das für viele Babys und Kleinkinder der Stress der Eltern, die sich um die Gesundheit der Familie gesorgt haben. Durch die Meidung von Menschenmengen, verbesserte Hygiene und konsequentes Impfen konnten zwar viele COVID-Erkrankungen verhindert werden, trotzdem stand die Corona-Infektion in Österreich bei den Todesursachen 2022 an

Viele Babys und Kleinkinder haben den pandemiebedingten Stress der Eltern gespürt.

dritter Stelle, hinter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Das heißt auch: Viele Familien mit Kindern hatten Freunde, Verwandte, Bekannte, um die man sich Sorgen machen musste oder sich gesorgt hat. Ebenso ansteckend wie die Viren wirkten in diesen schwierigen Zeiten aber auch Hoffnungslosigkeit, Mutlosigkeit und Einsamkeit, die sehr viele zumindest zeitweise durchlebt haben. Die gute Nachricht: Sie zählen zu jenen „Infektionen“, gegen die jeder und jede selbst etwas unternehmen kann. So ist es nun an der Zeit, gerade den (kleinen) Kindern wieder eine Portion Mut und Lebensfreude mitzugeben.



Gute Erfahrungen weitergeben

Was hat Ihnen in Ihrem bisherigen Leben schon über Krisen hinweggeholfen? Haben Sie Sport getrieben, musiziert oder Musik gehört, haben im Garten Pflanzen gehegt, ein Haustier versorgt, komische Bücher und Filme gelesen und angeschaut, sich mit Freunden getroffen ...? Machen Sie all das – auf eine Art, die in ein Kinderleben passt und angepasst an die persönlichen Vorlieben Ihres Nachwuchses – zusammen mit

ihrem Kind. Geben Sie ihm den übertragenen Sinn einen Werkzeugkoffer mit, der all Ihre eigenen guten Erfahrungen beinhaltet.

Es ist wohl kein Zufall, dass in Zeiten von Kontaktbeschränkungen und anderen Regelungen, die das Leben auf den ersten Blick nicht gerade angenehmer gemacht, aber Menschenleben gerettet haben, schon für kleine Leserinnen und Leser mehrere Bilderbücher mit dem Titel „Hoff-

nung“ erschienen sind. Viele andere tragen die Hoffnung nicht im Titel, aber in ihren Geschichten. Also ab in die Buchhandlung oder Bibliothek – oder zu guten Freunden, deren Bücher Sie ausleihen dürfen.

Raus ins Grüne

In Bewegung kommen ist ohnehin immer ein guter Anfang, am besten im Grünen. Eine internationale Studie über Waldgesundheit hat gezeigt, wie wichtig Zeit in der Natur für die Gehirnentwicklung und auch für die seelische Gesundheit von Kindern ist. Wer in der Stadt wohnt, geht in den Park, ins Grüne rund um die Stadt oder in einen botanischen Garten.



Aus eigener Kraft

Kinder, die nicht überall mit dem Auto hingeführt werden, sondern selbst zu Fuß, am Lauf- oder Fahrrad unterwegs sind, erleben nicht nur die Natur und das Wetter hautnah, sondern stärken auch ihr Selbstbewusstsein. Schließlich bewegen sie sich aus eigener Kraft fort. Und obendrein tun sie ihrer Gesundheit Gutes.

Kleine Kinder brauchen keine Furcht vor der Klimakrise und keinen erhobenen Zeigefinger. Wenn ihnen die Eltern (und andere Menschen, die für sie wichtig sind wie Freunde, Verwandte, Nachbarn, Tageseltern, Kindergartenpersonal ...) einen achtsamen Umgang mit der Natur vorleben und sie erleben lassen, wie sich Pflanzen und Tiere entwickeln und welche Bedürfnisse sie haben, wird der Wunsch, das Leben auf der Erde zu schützen, tief in ihnen verankert sein.

Und wenn Mama oder Papa zwischendurch auch die Zeit finden, jene Schnecke, die ihr Kind so fasziniert, auf ihrem Weg durchs Gras zu beobachten, kommen sie gemeinsam mit ihren Kindern zur Ruhe. Das geht natürlich nicht, wenn ein Termin ansteht, und auch das müssen die Kids lernen. Aber wenn Entschleunigung gerade möglich ist, dürfen sie Eltern wie Kinder genießen.

Die jetzige Generation älterer Schulkinder (nach der Volksschule) bewegt sich laut einer aktuellen Gesundheitsstudie* schon viel zu wenig: Mindestens viermal wöchentlich beim Sport ins Schwitzen kommen nur drei von zehn Mädchen und gut die Hälfte der Buben. Jedes sechste Mädchen sportelt überhaupt nicht mehr – und auch acht Prozent der Buben. Je älter die Kinder, desto weniger bewegen sie sich. Wer aber schon ab dem Kindergarten gewohnt ist, seine täglichen Wege mit dem (Lauf-)Rad zurückzulegen, behält diese Gewohnheit leichter im Schulalter bei.

Bewegung hilft nicht nur, bei guter Laune und fit zu bleiben, sondern auch, das Kör-

* Gemeint ist die HBSC-Studie „Health Behaviour in School-aged Children Study“, die in Österreich im Auftrag des Gesundheitsministeriums durchgeführt wird. Für die aktuelle Studie, die alle vier Jahre durchgeführt wird, haben mehr als 7.000 österreichische Schülerinnen und Schüler freiwillig Fragebögen zu ihrem Gesundheitsverhalten ausgefüllt.

Elternbrief

Liebe Eltern!

Kinderseelen sind empfindsam – alle Eltern wissen das und wir Ärzte natürlich auch. Und diese kleinen Seelen haben in den letzten Jahren wirklich viel aushalten müssen: gestresste Eltern und Großeltern, statt Spiel und Spaß im Kindergarten, zuhause so brav wie möglich sein sollen, weil Mama und/oder Papa Homeoffice machen mussten, oder ein Geschwisterkind Homeschooling. Die Freundinnen und Freunde waren zeitweise tabu. Alles notwendig, aber eben auch sehr belastend für die Kleinen. Was Eltern tun können, um einen Teil der Spuren dieser



schweren Zeit zu tilgen, lesen Sie in diesem Heft. Was Sie tun sollen, um der nächsten – leider noch ansteckenderen Infektion, die uns in den letzten Monaten gerade in der Steiermark zu schaffen macht, – wirksam vorzubeugen ist auch in diesem Heft zu finden: Wir haben in der Steiermark gerade einen Masernausbruch erlebt. Und der hat damit zu tun, dass das ganz normale Gratisimpfprogramm nach der Pandemie etwas zu kurz gekommen ist. Das ist auch kein Wunder: Viele haben Ordinationen und Gesundheitsämter gemieden, manche auch überhaupt „die Nase voll vom Impfen“. Das ist zwar verständlich, aber es ist wirklich schlecht. Denn: Masern sind ansteckender

als Covid-19. Und die Masern-Komplikationen haben es leider in sich. Also: Lassen Sie Ihr Kind 2x gegen Masern impfen. Das hält dann lebenslang. Und sich selbst natürlich auch – außer Sie wissen ganz sicher, dass Sie als Kind Masern hatten. Dann sind Sie auch immun dagegen. Und – weil Sommer – ganz, ganz, ganz wichtig: Bitte passen Sie mit kleinen Kindern am Wasser auf. Kinder ertrinken so leise, das bekommt man kaum mit. Was die Kindersicherheitsexpert:innen raten, finden Sie auch in diesem Heft. Einen schönen Sommer wünscht Ihr

Michael Adomeit

Dr. Michael Adomeit
Obmann der Wissenschaftlichen
Akademie für Vorsorgemedizin



„Zwischen Herbst 2019 und Frühling 2021 stieg der Anteil übergewichtiger Mädchen im Volksschulalter in Österreich von 15 auf 19,6 Prozent; bei Buben von 15,4 Prozent auf 21,3“, berichtete die Grazer Stoffwechsel-Spezialistin Elisabeth Lerchbaum auf einer Ärzte-Fortbildung.

pergewicht in einem gesunden Bereich zu halten. Selbst hier hat die Zeit der Pandemie unerwünschte Spuren bei den Kindern hinterlassen. Zumindest für das Volksschulalter gibt es eine aktuelle Untersuchung dazu: „Zwischen Herbst 2019 und Frühling 2021 stieg der Anteil übergewichtiger Mädchen im Volksschulalter in Österreich von 15 auf 19,6 Prozent; bei Buben von 15,4 Prozent auf 21,3“, berichtete die Grazer Stoffwechsel-Spezialistin Elisabeth Lerchbaum auf einer Ärzte-Fortbildung.

Eltern essen vorbildlich

Gleichzeitig haben bei älteren Kindern in der Pandemie die Essstörungen enorm zugenommen. Dabei geht es nicht um den fehlenden Genuss am Essen, sondern um eine überschießende Stressreaktion. Über das (Nicht-)Essen versuchen junge Menschen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen, die ihnen entglitten ist. Eine gesunde Basis für einen entspannten Umgang mit Essen legen Eltern am besten schon in den ersten Lebensjahren ihrer Kinder, wenn sie selbst entspannt und vernünftig essen und nicht dauernd das Körpergewicht oder Essverhalten anderer kritisieren. Die Vorbildwirkung beim entspannten Essen funktioniert allerdings nur, wenn die Familie gemeinsam um den Tisch versam-

melt ist. Laut der vorne erwähnten Gesundheitsstudie essen (je nach Altersgruppe) nur 61 bis 87 Prozent der Mädchen und 71 bis 88 Prozent der Buben zumindest einmal täglich im Familienkreis. Das könnten im Idealfall noch mehr sein. „Eltern sollten beim Essen nicht nur mit gutem Beispiel vorangehen und selbst gesund und maßvoll essen, sondern auch Kindern und Jugendlichen erleichtern, vernünftig zu essen: Frühstück, Vormittagsjause, Mittag- und Abendessen sollen mit Appetit gegessen werden. Immer wieder zwischendurch zu essen oder zu naschen verhindert, dass die Kinder Appetit auf die Hauptmahlzeiten bekommen können“, erklärt der Kinder- und Jugendfacharzt Hans Jürgen Dornbusch.

Sind die Kinder noch klein, sollten ihnen die Eltern aktiv gesundes Essen anbieten, allerdings ohne den Kommentar, wie gesund es doch ist. Denn dieser Schuss geht praktisch immer nach

hinten los. Sinnlos ist es auch, Kindern zu erklären, wie gut etwas schmeckt. Für ein Kind zählt nur, wie gut es ihm selbst schmeckt. Ist in der Essensdose am Spielplatz nur gesundes Essen drin, das ein Kind üblicherweise isst, gibt es zumindest unterwegs keine Diskussion, ob etwas Süßes genascht wird.

Von klein auf schützen

Ein Fünftel der befragten Schulkinder gibt



ten und Co sind auch weiterhin kostenlos, womit sich die Eltern Hunderte von Euro ersparen.

Wer vor dem Kinderarztbesuch den Impfpass des Kindes zur Hand nimmt, sollte gleich auch den eigenen aufschlagen: Auch im Erwachsenenalter gehören manche Impfungen

(wie gegen Diphtherie-Tetanus-Peritussis oder gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), besser bekannt als „Zeckenimpfung“, regelmäßig aufgefrischt. Am besten checkt man den Bedarf bei der Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt oder der Hausärztin.

an, längerfristig oder chronisch krank zu sein – das sind nicht gerade Wenige. Einige ihrer Krankheiten sind erblich bedingt, durch einen Unfall oder eine Infektion hervorgerufen; andere wären jedoch durch einen gesunden Lebensstil vermeidbar. Und dieser lässt sich eben am besten von klein auf antrainieren. Eltern wissen am besten, wo ihr Kind anfällig ist und welche Krankheiten in der Familie häufiger vorkommen, egal ob es sich dabei um Allergien oder um Diabetes („Zuckerkrankheit“) handelt. Sie sollten daher die Möglichkeit nutzen, schon bei den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin Ihres Vertrauens darüber zu sprechen und sich Tipps zur Vorbeugung zu holen.

„Wann immer Sie an Ihrem Kind etwas Auffälliges beobachten und in Sorge um die Gesundheit Ihres Kindes sind, scheuen Sie sich nicht, nachzufragen“, betont Kinderfacharzt Dornbusch. „Im besten Fall kann Sie der Arzt beruhigen und ansonsten kann er in den meisten Fällen weiterhelfen.“

Zu sehr aus dem Bewusstsein geraten sind in der Corona-Pandemie auch die Schutzimpfungen gegen andere Krankheiten. Sie sind natürlich genauso wichtig wie in den Zeiten vor dem Ausbruch von COVID-19. Und die empfohlenen Kinderimpfungen gegen Masern, Rotaviren und Keuchhus-

gen (wie gegen Diphtherie-Tetanus-Peritussis oder gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), besser bekannt als „Zeckenimpfung“, regelmäßig aufgefrischt. Am besten checkt man den Bedarf bei der Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt oder der Hausärztin.

Wertvolles kostengünstig

Eltern sind nicht jeden Tag gut drauf. Kinder auch nicht. Auch wenn die Zeitungen wieder einmal voll sind mit schlechten Nachrichten über steigende Preise, Unwetterschäden oder den Krieg in der Ukraine, nehmen Sie sich trotzdem bewusst Zeit, mit Ihrem Kind das Leben zu genießen und ihm das Schöne am Leben zu zeigen. Das geht auch, wenn die Familie gerade weniger Geld hat. Nicht alles, was Spaß macht, muss teuer sein: die gewagteste Sandburg aller Zeiten, der Nachspaziergang mit der Taschenlampe und der erste selbst (mit)gebackene Kuchen sind ohne großen finanziellen Aufwand zu bekommen. Kinderfahrzeuge, Spielsachen und coole Kostüme lassen sich mit anderen Familien tauschen. Bücher in der Bibliothek auszuborgen kann ebenso zum spannenden Ausflug werden wie ein Flohmarktbesuch.

Wichtig ist es, den Kindern Hoffnung zu geben, dass Probleme lösbar sind und dass das Leben gut ist, auch wenn es nicht perfekt ist. Eltern müssen aber nicht nur ge-

ben, sondern dürfen getrost auch einmal von den Kindern nehmen: Untersuchungen besagen, dass Kinder pro Tag 400-mal lachen. Erwachsene hingegen nur 15-mal. Lassen Sie sich vom Lachen Ihrer Kinder anstecken!

Hilfe von Profis holen

Selbst die besten Eltern der Welt können nicht verhindern, dass es ihrem Kind auch manchmal schlecht geht. Manchmal so schlecht, dass es ohne die Hilfe von Profis nicht mehr weitergeht. Niemand sollte sich deswegen schämen oder nicht zum Arzt oder zur Ärztin trauen. Jedes dritte Kind zeigt in seiner Entwicklung einmal psychische Auffälligkeiten.

Neben den schon gut eingeführten Hilfsangeboten für die seelische Gesundheit von Kindern am Grazer LKH II, in den LKH Hartberg und Hochsteiermark und in zahlreichen Beratungsstellen, gibt es seit Kurzem in Graz auch eine kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanz an der Universitätsklinik. Bei Entwicklungsstörungen, Autismus-Spektrum-Störungen, ADHS, Depressionen, Ängsten und Zwängen wird Kindern dort geholfen.



„Jeder und jede kann sich an uns wenden“, erklärt die Leiterin der neuen Ambulanz und der Kinder- und jugendpsychiatrischen Abteilung am LKH Graz II,

Primaria Isabel Böge. Sie betont auch, wie wichtig es ist, die Eltern in die Therapie mit einzubeziehen. „Eine psychische Erkrankung ist immer eng mit dem familiären System verwoben. Soll die Therapie erfolgreich sein, müssen die Bezugspersonen des Kindes mit an Bord sein.“ Die kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanz am Universitätsklinikum hat montags, mittwochs und freitags von 8.00 bis 16.00 Uhr geöffnet und dienstags und donnerstags von 9.00 bis 17.00 Uhr.

Termine können von Montag bis Mittwoch im Sekretariat unter der Telefonnummer Tel. 0316/385-31644 vereinbart werden – oder per Mail bei: Laura.Sophie.Drescher@uniklinikum.kages.at



Kinder- & Jugendarzt Hans Jürgen Dornbusch: „Frühstück, Vormittagsjause, Mittag- und Abendessen sollen mit Appetit gegessen werden. Immer wieder zwischendurch zu essen oder zu naschen verhindert, dass die Kinder Appetit auf die Hauptmahlzeiten bekommen können.“

Der heurige Masernausbruch hatte seinen Ursprung in der Steiermark

Die Masern aus der grünen Mark

Mit Stand vom 26.05.2023 sind in Österreich 121 Masernfälle gemeldet worden. Einen Hot-Spot stellt dabei die Steiermark dar – denn von den bestätigten Masernfällen stammen 102 leider aus der grünen Mark.

Das ist aber noch nicht alles: Denn Masern sind extrem ansteckend. Und so haben sich auch Menschen in anderen Bundesländern bei steirischen Masernfällen angesteckt: Insgesamt hatten also 115 der 121 Masernfälle ihren Ursprung leider in unserem Bundesland.

42 % der Masernfälle waren unter 10-Jährige

Die Corona-Pandemie war eine Zeit, die für die allermeisten Menschen wirklich schwere Einschränkungen und Belastungen mit sich brachte. Das gilt nicht nur für Senior:innen, die Monate und teilweise Jahre unter schweren Kontaktbeschränkungen litten, es gilt auch ganz besonders für Kinder und Jugendliche – und natürlich auch für deren Eltern bzw. Familien.

Ein Gutes hatte diese schwere Zeit allerdings: Durch die von der Pandemie bedingten Hygienemaßnahmen (Maskenpflicht, aber auch eingeschränkter Reiseverkehr) wurden nicht nur die Erreger von COVID-19 an der Ausbreitung gehindert, sondern auch andere – zum Teil noch ansteckendere Erreger – wie etwa die Masern.

Mit Beginn des heurigen Jahres sind die Masern aber leider wieder zurück – und gerade die Steiermark ist besonders betroffen: 115 der insgesamt 121 Masernfälle hatten ihren Ursprung hier. Was die Altersverteilung betrifft, so waren in der Steiermark Patient:innen im Alter von 0 bis 49 Jahren betroffen. Fast die Hälfte der Masernfälle (41,7 %) entfiel dabei auf die Altersgruppe der unter 10-Jährigen. Leider wurden auch 6 Babys unter einem Jahr (und damit noch zu jung, um geimpft zu werden) mit Masern angesteckt. Weiters betroffen waren 37 10–19-Jährige (32,2 %), 23 Masern-Patient:innen (20,0 %) waren

zwischen 20 und 29 Jahre alt, 10 zwischen 30 und 39 Jahre und 7 Patient:innen waren älter als 40 Jahre. 22 Personen mussten aufgrund ihrer Masernerkrankung im Spital aufgenommen werden.

Wie lange wirkt der Nestschutz?

Ist eine Schwangere gegen Masern geschützt, so hat auch ihr Baby in den ersten Lebensmonaten einen Schutz gegen Masern – man spricht von einem sogenannten Nestschutz. Er wirkt in der Regel aber leider maximal 6 Monate. Daher sind Babys zwischen dem ca. 6. und dem vollendeten 9. Lebensmonat dem Masernvirus leider ungeschützt ausgesetzt, weil erst ab Vollendung des 9. Lebensmonats gegen

Masern geimpft werden kann. Nun gelten Masern zwar als „Kinderkrankheit“ (mehr dazu weiter unten), das bedeutet aber nicht, dass sie „kinderleicht“ verlaufen. Gerade für Babys in den ersten Monaten sind Masern eine ernste Gefährdung. Kommt es bei (ungeschützten) Babys in den ersten Lebensmonaten zu einem Masernkontakt, gilt es rasch zu handeln! Die einzige Möglichkeit, das volle Ausbrechen der Krankheit zu verhindern, ist die Gabe von Immunglobulin. Diese muss aber *in jedem Fall* stationär erfolgen. Das heißt, die Babys müssen im Krankenhaus aufgenommen werden, um dort die passenden Infusionen zu erhalten.

Impflücken dringend schließen

Um die Ausbreitung der Masern in der Bevölkerung nachhaltig zu stoppen, sollten 95 Prozent geimpft oder durch eine durchgemachte Infektion immun sein. Denn: 2 Teilimpfungen schützen verlässlich vor Masern. Dasselbe gilt, wenn man die Krankheit bereits durchgemacht hat.

Österreich erreicht diese Zahlen leider gar nicht. Im „Kurzbericht Masern 2022“ des Gesundheitsministeriums ist festgehalten, dass z. B. in

Impfschema

Die MMR Impfung besteht aus zwei Teilimpfungen. Der österreichische Impfplan sieht dabei vor, dass Kinder ab dem vollendeten 9. Lebensmonat geimpft werden können bzw. sollen. Bei Erstimpfung im 1. Lebensjahr (ab vollendetem 9. Lebensmonat) soll die 2. Dosis nach 3 Monaten verabreicht werden. Bei Erstimpfung nach dem 1. Lebensjahr erfolgt die 2. Dosis frühestmöglich, mit einem Mindestabstand von 4 Wochen.

Sollte eine Masern/Mumps/Röteln-Impfung einmal vergessen worden sein, so kann man sie jederzeit! nachholen. Die MMR-Impfung ist in der Steiermark bei allen Haus- und Kinderfachärzt:innen und in den öffentlichen Impfstellen für alle Altersgruppen gratis!

der Altersgruppe der 2- bis 5-Jährigen 8 % der Kinder komplett ungeimpft sind, so dass das Ziel einer 95 %-Durchimpfungsrate nicht einmal bei der 1. Teilimpfung erreicht werden kann. Auch die zweite Teilimpfung haben nur rund 87 % der Kinder erhalten.

Konkret heißt das, dass bei fast 19.000 Kindern in dieser Altersgruppe zumindest die zweite Teilimpfung fehlt und weitere 28.200 Kinder noch gar nicht geimpft sind. Es sind aber nicht nur die Kleinkinder, wo ein Nachholbedarf besteht – sondern auch in der Gruppe der 18-30-Jährigen fehlen tausende junge Menschen, die Durchimpfungsrate liegt auch hier bei nur 86 %.

»115 der insgesamt 121 Masernfälle hatten ihren Ursprung in der Steiermark (...). 41,7 % entfielen dabei auf die Altersgruppe der unter 10-Jährigen. Leider wurden auch 6 Babys unter einem Jahr (und damit noch zu jung, um geimpft zu werden) mit Masern angesteckt.«

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Andrea Grisold ist Professorin für Hygiene und Mikrobiologie sowie Bereichsleiterin für Krankenhaushygiene und Impfungen am Institut für Hygiene, Mikrobiologie und Umweltmedizin der Medizinischen Universität Graz sowie Vorsitzende des nationalen Verifizierungskomitees zur Elimination von Masern und Röteln in Österreich.



Extrem ansteckend

Masern-Patient:innen sind bereits fünf Tage vor bis vier Tage nach Auftreten des Ausschlags ansteckend. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine ungeschützte Person Masern bekommt, wenn sie mit einem Masernerkrankten Kontakt hat oder auch nur den Raum betritt, in dem 2 Stunden vorher ein Masernpatient war, liegt bei über 95 %. Ohne Impfung erkranken also 95 von 100 Menschen, wenn sie mit dem Masernvirus Kontakt haben. Man geht davon aus, dass ein einzelner Masernpatient bis zu 18 andere (ungeschützte) Menschen anstecken kann. Das führt dazu, dass Masernausbrüche nur sehr schwer unter Kontrolle zu bringen sind. Nur zum Vergleich: Bei der Grippe geht man davon aus, dass ein Erkrankter maximal 4 andere Personen ansteckt.

Sehr unangenehm und auch sehr riskant

Typisch für die Masern sind hohes Fieber, starker Husten, Schnupfen, Bindehautentzündung und Hautausschlag. In 10 Prozent der Fälle kommt eine Mittelohr- oder eine Lungenentzündung als Komplikation hinzu. Noch gefährlicher ist eine mögliche Gehirnhautentzündung, die bei etwa 1 von 1000 Kindern zu bleibenden Schäden führen kann. Masern können aber leider auch das Leben kosten: Jahre nach der Masernerkrankung kann SSPE (subakute sklerosierende Panenzephalitis) auftreten. Diese Krankheit verläuft leider nach wie vor immer tödlich – auch Spitzenmedizin kann dabei nicht helfen. Und: Masern zählen zwar zu den Kinderkrankheiten, aber auch ungeimpfte Erwachsene, die als Kind noch

Wie erkenne ich Masern bei meinem Kind?

Masern werden durch das Masernvirus ausgelöst. Es wird über feine Tröpfchen (z. B. beim Husten, Niesen oder Sprechen) in die Luft abgegeben.

Nach Kontakt mit dem Masernvirus kommt es in der Regel nach 8–10 Tagen (bis höchstens 21 Tage) zum Auftreten von Krankheitssymptomen.

Masern haben zwei Krankheitsphasen:

- 1) In der *ersten* Phase zeigen sich grippeähnliche Symptome (Fieber, Halsschmerzen oder trockener Husten), dazu Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen. Oft besteht auch eine Lichtempfindlichkeit verbunden mit einer Bindehautentzündung, die sich vor allem durch tränende Augen bemerkbar macht. Etwas später kommen dann Veränderungen an der Wangenschleimhaut dazu, die sich mit kleinen weißen Belägen zeigen, die kleinen Kalkspritzern ähneln.
- 2) *Erst im darauf folgenden Hauptstadium* kommt es zum typischen Ausschlag.

keine Masern hatten, stecken sich damit mit 95%iger Wahrscheinlichkeit an, wenn sie Kontakt mit einem Masern-Patienten haben.

Was tun, wenn man/mein Kind mit einem Masernfall Kontakt hatte?

Bei Kontakt mit Masernpatient:innen gilt es rasch zu handeln!

Bei ungeschützten – d. h. nicht immunen – Personen kann eine sogenannte Abriegelungsimpfung durchgeführt werden: Diese Impfung sollte bis spätestens 72 Stunden nach Kontakt mit dem Masern-Patienten erfolgen. Erfolgt die Impfung später (oder auch gar nicht), sind Kontaktpersonen für 21 Tage von Gemeinschaftseinrichtungen (Kindergärten, Schulen) auszuschließen, um mögliche neue Infektionsfälle zu verhindern.





Bei Kleinkindern bis 5 Jahre ist Ertrinken die häufigste Todesursache.

Sicher im kühlen Nass!

Jährlich kommt es in Österreich zu rd. 20 Ertrinkungsunfällen bei Kindern. 2-3 Kinder sterben in Planschbecken, Pool, Biotop oder Schwimmteich. Auf jeden tödlichen Ertrinkungsunfall kommen zwei weitere Kinder, die in der Folge mit schweren geistigen Behinderungen leben müssen.

Diese bedrückenden Fakten berichten die Expert:innen der BÄREN-BURG, des 1. Österreichischen Kindersicherheitshauses, das sich am LKH-Univ. Klinikum Graz befindet. Am eigenen Pool droht die häufigste Ertrinkungsgefahr: In 9 von 10 Fällen ist ein Elternteil/Erwachsener im Umkreis von 10 Metern zum Unglück am Wasser – und merkt es nicht! Das bedeutet, dass die Sicherheit am eigenen Pool gar nicht ernst genug genommen werden kann. Hier die drei wichtigsten Regeln:

1) Ungeteilte Aufmerksamkeit

Kinder bis 10 Jahre im und am Wasser NIE aus den Augen lassen und 100 % Aufmerksamkeit schenken. Bestimmen Sie eine Person, die nur den Bade-/Plansch-Bereich beaufsichtigt, und wechseln Sie sich dabei ab. Telefonieren, Essen oder Lesen Sie nicht. Kinder, die noch nicht schwimmen können, müssen immer innerhalb einer Armlänge eines Erwachsenen bleiben. Denn: Kleinkinder können in weniger als 10 cm Wassertiefe ertrinken.

2) Sichere Umgebung

Errichten Sie einen Zaun um das Becken: 1,50 Meter hoch mit einer selbstschließenden



den Tür, die von Kindern nicht geöffnet werden kann. Denken Sie daran, Planschbecken und aufblasbare Minipools sofort nach der Verwendung auszuleeren und verkehrt herum außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern.

3) Kindersicherheitserziehung

Bringen Sie Kleinkindern bei, nur mit Erwachsenen ans und ins Wasser zu gehen und größeren Kindern, immer nur zu zweit zu schwimmen. Schwimmflügel, Schwimnudeln oder andere Schwimmbehelfe können Kindern falsche Sicherheit vermitteln – sie sollten nie ohne Aufsicht verwendet werden. Melden Sie Ihr Kind in einem Schwimmkurs an, sobald Sie glauben, dass es dafür bereit ist. Aber überschätzen Sie die Schwimmfähigkeit in Notfällen nicht.

Wenn ein Kind verschwunden ist, zuerst dort suchen, wo Wasser sein könnte, damit aus einem Beinahe-Ertrinkungsunfall kein tödlicher Unfall wird.

Junge Eltern haben tausend Dinge zu tun, aber ein Kindernotfallkurs sollte ganz oben auf der Liste stehen. Er gibt Ihnen Sicherheit, im Notfall richtig reagieren zu können.

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 02Z034731 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.