

Das Vorsorgemagazin rund um Kind und Kegel | Nummer 3 | 2023

# gesund und wie!



Aus dem Mutter-Kind-Pass wird der Eltern-Kind-Pass  
**Eltern-Kind-Pass auf dem Weg  
ins digitale Zeitalter**

Foto: Shutterstock

Schwerpunkt Infektionsschutz

**Covid: Die Kleinen impfen?  
Masern: Große schützen Kleine  
Gripeschutz von Geburt an**

Kindersicherheit

**Helm auf & hinten sitzen beim Rodeln!**



Das Land  
Steiermark

→ Gesundheit



Aus dem Mutter-Kind-Pass wird der Eltern-Kind-Pass

## Eltern-Kind-Pass auf dem Weg ins digitale Zeitalter

Aus dem Mutter-Kind-Pass soll in den kommenden Jahren ein digitaler Eltern-Kind-Pass werden, der noch mehr kostenlose Leistungen beinhaltet und Eltern auch organisatorisch das Leben erleichtert.

Das kleine gelbe Heft – der Mutter-Kind-Pass – begleitet werdende Mütter und ihre Kinder, sobald der Arzt oder die Ärztin die Schwangerschaft bestätigt hat bis ins Kindergartenalter hinein. Noch. Schrittweise ab 1. Jänner 2024 wird der Mutter-Kind-Pass digitalisiert und erweitert; ab Jahresbeginn 2026 soll die Veränderung abgeschlossen sein. Einen neuen Namen bekommt er auch: Um die Väter klarer einzubinden, wird er Eltern-Kind-Pass heißen.

Im Endausbau soll es ihn nur mehr in digitaler Form geben – also kein gelbes Heft mehr –, womit er auch nicht mehr verlorengelassen kann. Sämtliche behandelnden Ärztinnen und Ärzte, aber auch Hebammen, sollen damit Zugang zu den Ergeb-

Der neue Eltern-Kind-Pass bietet ein Hör-screening, Elternberatung und mehr.

nissen aller vorgenommenen Untersuchungen haben. Unterstützende Stellen außerhalb des Gesundheitsbereichs wie Familienberatungsstellen sollen nur jene Daten abrufen können, die für sie wichtig sind. Gerade der Schutz von sensiblen Daten soll, so Gesundheitsminister Johannes Rauch, garantiert sein.

### Automatischer Nachweis für das Kinderbetreuungsgeld

Für Eltern wird der elektronische Eltern-



der Eltern-Kind-Pass selbst in einigen gängigen Fremdsprachen. Ebenso geplant ist ein Erinnerungsservice an einzuhaltende Fristen, beispielsweise bis wann eine Karenz oder Elternteilzeit beantragt werden muss.

Neu im Programm:

- ein Gesundheitsgespräch zu Beginn der Schwangerschaft,
- ein zweites freiwilliges Gespräch mit der Hebamme (bisher ist eines in der 18.–22. Schwangerschaftswoche möglich),
- eine Elternberatung in einer Familienberatungsstelle,
- eine weitere Ultraschalluntersuchung (neben den bisher drei fix eingeplanten),
- ein zusätzliches Hör-screening für Neugeborene und
- die Möglichkeit zu zusätzlichen Laboruntersuchungen.

### Angebot wird erweitert

Eingeführt wurde der ursprüngliche Mutter-Kind-Pass vor fast 50 Jahren, um die Gesundheit von werdenden Müttern und Neugeborenen zu verbessern. Die Säuglingssterblichkeit hat sich seitdem durch die regelmäßigen Untersuchungen auch merklich verringert und bei Babys und kleinen Kindern konnten viele Krankheiten frühzeitig erkannt und sofort behandelt werden.

Einige Neuerungen im Eltern-Kind-Pass zielen daher auch darauf ab, gesundheitliche Probleme so schnell wie möglich zu erkennen:

Die ursprünglich geplante Erweiterung des Eltern-Kind-Pass-Programms bis zum 18. Geburtstag wird nun leider doch

nicht umgesetzt. Der neue Eltern-Kind-Pass soll wie bisher bis zum 5. Geburtstag des Kindes gelten. Alle bisherigen Untersuchungen werden beibehalten, die Leistung wird nur erweitert.

### Arbeit gerecht verteilen

Nicht ausschließlich Gesundheitsthemen, sondern auch Informationen zu Karenz, Papamonat und zum beruflichen Wiedereinstieg sollen den Eltern im Rahmen des Eltern-Kind-Pass-Angebotes nähergebracht werden.

Ziel ist es, die Väter stärker in die Familienarbeit einzubinden und den werdenden Eltern aufzuzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, sich die Arbeit gerecht aufzuteilen. Die bezahlte wie die unbezahlte.

Mehr als 200 Familienberatungsstellen haben sich österreichweit darum beworben, die Eltern entsprechend zu beraten. Demnächst startet eine Pilotphase und wenn sich die Elternberatung bewährt, soll sie fix im Eltern-Kind-Pass verankert werden.

### Elternbrief

#### Liebe Eltern!

Endlich wird in Österreich der Mutter-Kind-Pass angepasst und weiterentwickelt – Ärzt:innen fordern das buchstäblich seit Jahrzehnten, nun ist es soweit. Besonders erfreulich: Es wird mehr Beratungsleistungen geben und auch das medizinische Programm wurde auf den Stand der Zeit gebracht.

Obwohl dieser Herbst ja wirklich golden war, steht nun die kalte Jahreszeit endgültig vor der Tür – und damit auch die Hochzeit für Infektionen, die über Tröpfchen etwa beim Husten oder Niesen über-



tragen werden. Deshalb gibt es in diesem Heft einen Schwerpunkt zum Infektionsschutz: Im ersten Quartal heuer hatten wir in der Steiermark einen Masernausbruch, der es in sich hatte. Wir sollten alles tun, um einem weiteren vorzubeugen. Der Infektiologe Volker Strenger von der Grazer Kinderklinik berichtet aus erster Hand in diesem Heft: In 3 Tagen hatten 146 Kinder Kontakt mit der Kinderklinik, 59 waren ungeimpft, viele davon zu jung zum Impfen, 46 Säuglinge mussten Infusionen bekommen. Das ist wirklich keine Kleinigkeit. Sehr wichtig ist jetzt auch der Gripeschutz – vor allem für Babys und Kleinkinder und die Senior:innen. Auch dazu lesen Sie mehr in diesem

Heft. Zu guter Letzt haben wir beim Infektionsschutz den aktuellen Stand der Empfehlungen in Sachen COVID-Impfung für Kinder zusammengetragen. Die kinder- und jugendärztliche Fachgesellschaft empfiehlt in jedem Fall eine ausführliche ärztliche Beratung. Last but not least: Gerade als Landarzt weiß ich, wie viele Kinder sich beim Rodeln verletzen. So lustig und auch gesund Bewegung im Schnee ist: Sicher sollte sie halt auch sein. Was wichtig ist, lesen Sie in diesem Heft.

Einen quatschfidelen Winter wünscht Ihr

*Michael Adomeit*

Dr. Michael Adomeit  
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin





ÖGKJ-Empfehlung: Im Kindes- und Jugendalter immer ärztliche Beratung vor COVID-Impfung

## COVID: Die Kleinen impfen?

Eine COVID-Impfung ist ab dem vollendeten 6. Lebensmonat möglich. Die Impfsentscheidung liegt bei den Eltern, sie sind damit aber nicht allein: Die Kinderfachärztinnen und -ärzte beraten sie gerne.

Kein Kind gleicht dem anderen – und jedes wächst unter anderen Lebensumständen auf. Während der Schutz durch die Sechsfachimpfung und die Masernimpfung auch schon für die Kleinen ganz klar empfohlen wird und sich seit vielen Jahren, ja sogar Jahrzehnten, bewährt hat, ist die Situation bei der Impfung gegen COVID-19 eine andere: Viele Mütter und Väter sind daher unsicher, ob oder wann sie ihre Kinder am besten gegen COVID impfen lassen sollen. Ein Gespräch mit dem Kinderfacharzt oder der Kinderfachärztin kann Klarheit schaffen. Jeder Vater und jede Mutter – auch von gesunden Kindern – kann sich ärztlich beraten lassen, um sich leichter entscheiden zu können.

### Bei Risiko: Impfen

Generell empfiehlt das Nationale Impfgremium *Menschen mit einem besonderen Risiko in jedem Alter* eine COVID-Impfung und auch die entsprechende Auffrischungsimpfung mit dem angepassten Impfstoff. Derzeit steht ein Impfstoff zur Verfügung, der an die Omikron-Variante XBB 1.5 angepasst wurde – sowohl in der Dosis für Säuglinge und Kleinkinder (3 Mikrogramm für 6 Monate bis 4 Jahre) als auch in der Dosis für Kindergarten- und junge Schulkinder (10 Mikrogramm für 5 bis 11 Jahre).

Kinder mit einer *Vorerkrankung am Herzen, an der Lunge und mit Erkrankungen, die das Immunsystem beeinträchtigen* (oder deren Behandlung es beeinträchtigt), sollen gegen COVID geimpft werden. Selbstverständlich nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin. *Dasselbe gilt für Kinder mit Behinderung*: Auch für sie wird die Entscheidung individuell getroffen.

### Einmal oder dreimal

Werden Kinder unter 5 Jahren gegen COVID geimpft und ist keine vorherige Infekti-

on mit dem Coronavirus bekannt, wird eine Grundimmunisierung mittels dreimaliger Impfung empfohlen. Die zweite Impfung wird dabei drei Wochen nach der ersten verabreicht und die dritte Impfung mindestens acht Wochen nach der zweiten. *Hat ein Baby oder Kleinkind erwiesenermaßen bereits eine COVID-Infektion hinter sich, wird nur einmal geimpft. Ab dem vollendeten 5. Lebensjahr bis zum vollendeten 12. Lebensjahr erfolgt nur eine einmalige Impfung, egal ob das Kind zuvor schon einmal an COVID erkrankt ist oder nicht.*

### International unterschiedliche Empfehlungen

Die Erkrankung COVID-19 verläuft im Kindesalter nur sehr selten schwer, andererseits wird die Impfung sehr gut toleriert, sodass es dazu unterschiedliche Empfehlungen gibt: In den USA wird die Impfung auch für gesunde Babys ab 6 Monaten empfohlen (sowohl vom *Center of Disease Control* als auch von der *American Academy of Pediatrics*), die *Weltgesundheitsorganisation WHO* hat sich für kein klares Alterslimit entschieden. In Deutschland rät die Stän-

dige *Impfkommission STIKO* erst ab 18 Jahren explizit zur Impfung, in Österreich empfiehlt sie das *Nationale Impfgremium* ab 12 Jahren.

Die *österreichische Fachgesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde ÖGKJ* betont, dass eine COVID-Impfung im Kindes- und Jugendalter immer nur nach ausführlicher ärztlicher Beratung erfolgen soll. Und sie betont, dass kein Kind aufgrund seines Impfstatus – egal ob geimpft oder ungeimpft – einen Nachteil erleiden darf. Niemand soll wegen einer fehlenden oder erfolgten Impfung beispielsweise nicht zum Kinderturnen gehen dürfen.

### Unter Beobachtung

Eines hat uns das Corona-Virus gezeigt: Es kann sich ständig verändern. Dadurch kann sich auch eine Impfempfehlung ändern. Die kinderärztliche Fachgesellschaft verspricht daher allen Eltern: „Die ÖGKJ wird Krankheitsverläufe mit und ohne Impfung, aber auch allfällige Impfnebenwirkungen und -komplikationen konsequent verfolgen und ihre Impfempfehlung der jeweils aktuellen Datenlage entsprechend anpassen.“



Am gefährlichsten ist die Grippe für Babys und für Senior:innen

## Jährlicher Gripeschutz von Geburt an

Für Säuglinge – wie für alte Menschen – kann die echte Grippe echt gefährlich werden. Nestschutz bietet die mütterliche Impfung, und ab 6 Monaten können die Kleinen selbst geimpft werden.

Sie sind echte Verwandlungskünstler: die Grippeviren. Aber das kennen wir ja schon vom Coronavirus. Der Vorteil bei der echten Grippe (Influenza) ist, dass sie meistens in den Wintermonaten auftritt und im Sommer eine Pause macht. Da sucht sie sich auf der Südhalbkugel der Erde ihre Opfer. Um mit dem Grippevirus und seinen Veränderungen möglichst Schritt halten zu können, werden unsere Impfstoffe immer für die Viren entwickelt, die gerade in Australien, Neuseeland und Südamerika aktiv sind. Umgekehrt orientieren sich diese Länder an unseren Varianten, um ihren nächsten Impfstoff anzupassen.

### Nasenspray ab zwei

Der beste Impfschutz für Neugeborene ist der Nestschutz, wenn die Mutter gegen die Grippe geimpft ist. Ab dem vollendeten 6. Lebensmonat können Babys dann selbst geimpft werden. Dazu gibt es eigene Impfstoffe – allerdings bekommen sie eine klassische Impfung mit dem dazugehörigen Stich. Bei einer Erstimpfung werden zur Grundimmunisierung zwei Impfungen im Abstand von mindestens vier Wochen verabreicht.

Haben die Kleinen ihren zweiten Geburtstag gefeiert, wird es leichter: Dann können sie ihre jährliche Grippeimpfung über die Nase erhalten. Der Kinderarzt oder die Kinderärztin träufelt den Impfstoff dann in beide Nasenlöcher und mit einem kräftigen Atemzug wird er dorthin transportiert, wo er hinkommen soll. Diese sanfte Möglichkeit der Impfung steht den Kindern und Jugendlichen dann alljährlich bis zum 18. Geburtstag zur Verfügung. Im Erwachsenenalter wird dann wieder klassisch geimpft.



### Babys und Alte schützen

In seltenen Fällen kann eine echte Grippe in jedem Lebensalter gefährlich werden, bei zwei Personengruppen ist aber immer Vorsicht geboten: bei Babys und bei alten Menschen. Sie sollten unbedingt geimpft werden. Selbst wenn nicht jede Ansteckung durch die Impfung hundertprozentig verhindert werden kann, verläuft die Grippe nach einer Impfung wesentlich milder, dauert kürzer und es ist deutlich seltener ein Krankenhausaufenthalt notwendig. Auch damit ist bereits viel gewonnen.

Menschen in jedem Alter dazwischen sollten sich aus zwei Gründen impfen lassen: Erstens, um sich selbst zu schützen und zweitens, um die besonders Schützenswerten vor der Erkrankung zu bewahren. Für Kinder bis zum 18. Geburtstag ist die jährliche Grippeimpfung bereits seit einigen

Jahren kostenlos. Erwachsene erhalten sie – heuer neu – äußerst günstig, nämlich nur um die Rezeptgebühr von 7 Euro (falls sie nicht auch davon befreit sind).

### Heuer neu – Erwachsenenimpfung um 7 Euro

Während für Kinder und Jugendliche schon seit einigen Jahren die Grippeimpfung öffentlich finanziert wird, mussten die Erwachsenen bisher dafür zahlen. Mit der Wintersaison 2023/24 ändert sich das: Über das *Impfprogramm Influenza* können sich alle Österreicherinnen und Österreicher ab dem 18. Geburtstag – bei einem Selbstbehalt von nur 7 Euro – gegen Grippe impfen lassen. *Wer von der Rezeptgebühr befreit ist, bekommt die Impfung gratis.*





Bei Masernverdacht Ärztin/Arzt anrufen und nicht gleich losstürmen

## Masern: Große schützen Kleine

Der heurige Masernausbruch in der Steiermark hat 10 Wochen bis zur Eindämmung gebraucht. Gefährdet waren auch viele Babys, die noch zu jung für die Impfung waren. Sie mussten Infusionen bekommen.

Wenn ich gewusst hätte, wie krank meine Kinder werden, hätte ich sie vielleicht doch impfen lassen“, sagte die Mutter eines an Masern erkrankten Kindes, das an der Kinderklinik stationär behandelt werden musste. Sie wollte ihre Erfahrungen nach der Gesundung mit anderen Eltern teilen und hat mitgeholfen, über Masern aufzuklären.

105 Masernfälle allein in der Steiermark, 157 österreichweit bis Ende September. Das Jahr 2023 hat wieder einmal gezeigt, wie schnell sich die Masern ausbreiten können. Im Februar reiste ein mit dem Masernvirus Infizierter zu einer Hochzeit in die Steiermark an, die von mehreren Hundert Menschen besucht wurde. Bei einer hohen Durchimpfungsrate wäre das vermutlich kein großes Problem gewesen. Unter den Gästen waren allerdings auffällig viele Ungeimpfte – und nicht nur Babys unter neun Monaten, die noch zu jung für die Impfung waren.

Bis die ersten zwei Fälle auf der Grazer Kinderklinik diagnostiziert wurden, gab es schon mehrere Erkrankte, die auch Hilfe in einer Kinderarztordination gesucht und das Virus somit verbreitet hatten. „Die ersten Anzeichen von Masern, also hohes Fieber, Husten und Schnupfen, könnten auch von anderen Viruserkrankungen stammen“, erklärt der Kinderinfektiologe Volker Strenger von der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz. „Da denkt man nicht gleich an Masern.“

### Babys an der Infusion

Die ersten Masernfälle wurden am Freitagnachmittag vor den Semesterferien stationär auf der Kinderklinik aufgenommen.

Zeitgleich mit ihrer Diagnose wurden noch vier weitere in der Erstaufnahme als Masernfälle erkannt. Einerseits war der Zeitpunkt denkbar ungünstig: Am Wochenende mussten zahlreiche Kontaktpersonen ausfindig gemacht und angerufen werden – mit den am Samstag und Sonntag verfügbaren Kräften. Andererseits war der Ausbruch direkt vor den Ferien ein großes Glück, denn so konnte das Virus unter den größeren Kindern nicht in der Schule weiterverbreitet werden.

Nach der Kontaktaufnahme kamen innerhalb von drei Tagen 146 Kinder aufgrund des Masernkontaktes auf die Grazer Kinderklinik. 59 von ihnen waren nicht geimpft; viele davon, weil sie noch zu jung waren, um geimpft zu werden. Bei ihnen wurde eine

Antikörperbestimmung gegen das Masernvirus durchgeführt. Einige sehr junge Babys waren noch durch die mütterlichen Antikörper geschützt. Den Ungeschützten wurden mittels Infusion Antikörper verabreicht. 46 Säuglinge hingen an der Infusion.

### Impfung ab 9 Monaten

Kontaktpersonen waren beileibe nicht nur die anderen Hochzeitsgäste, sondern auch jene, die zugleich mit den bereits Erkrankten die Ambulanz oder den Kinderarzt besucht hatten, auch gesunde Babys, die nur zur Mutter-Kind-Pass-Untersuchung oder zum Impfen gekommen waren. „Ein Infektionsrisiko besteht nicht nur, wenn man mit einem Infizierten im selben Raum Zeit verbringt, sondern auch zwei Stunden,



### Masernverdacht: Was tun ...

... wenn man vermutet, dass sich ein Kind oder ein Erwachsener mit Masern angesteckt haben könnte? Bei Masernverdacht gilt es ebenso rasch wie überlegt zu handeln:

Bitte gehen Sie als oder mit einem Verdachtsfall NICHT einfach in eine Ordination oder Ambulanz hinein, sondern nehmen Sie umgehend TELEFONISCHEN KONTAKT mit Ihrer/Ihrem Kinder- bzw. Hausärztin/arzt auf. Die Ärztin/der Arzt wird mit Ihnen eine Lösung finden, wie Sie in die Ordination kommen können, ohne dass andere Menschen dabei angesteckt werden.

Bei ungeschützten – d. h. nicht immunen – Personen kann eine sogenannte Abriegelungsimpfung durchgeführt werden: Diese Impfung sollte bis spätestens 72 Stunden nach Kontakt mit der/dem Masern-Kranken 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.

nachdem derjenige den Raum verlassen hat“, erklärt der Kinderinfektiologe.

Sind die Kontaktpersonen einmal gefunden, rennt die Zeit. Drei Tage nach der Begegnung mit dem Infizierten kann noch geimpft werden (bei einem Mindestalter von neun Monaten). Auch die Antikörper müssen innerhalb von fünf bis sechs Tagen verabreicht werden. „Je früher, desto besser“, betont Strenger. Danach kann die Erkrankung nicht mehr verhindert werden.

34 Masernfälle mussten in Folge der einen Hochzeit in die Klinik aufgenommen werden, einige davon waren so krank, dass sie eine Sauerstoffgabe benötigten. Die Mutter eines dieser Kinder half schließlich mit, andere Eltern über die Masern aufzuklären. Sie lud Freundinnen ein, die ihre Kinder bis dahin auch noch nicht impfen hatten lassen, und eine Ärztin der Kinderklinik informierte die versammelte Mütterrunde.

### Nicht nur „Punkterln“

„An Masern erkranken heißt nicht einfach, Fieber und einen Ausschlag mit ein paar Punkterln zu bekommen“, warnt Strenger. „Masern sind eine schwere Erkrankung – in jedem Lebensalter, aber ganz besonders für Säuglinge. Jeder Tausendste an Masern Erkrankte stirbt. Häufig kommt es zu Komplikationen wie Lungenentzündungen, Ohr-entzündungen oder sogar Entzündungen der Gehirnhäute oder des Gehirns – mit entsprechenden Folgen.“

Besonders groß ist die Gefahr für die ganz

Kleinen, weil das Risiko hier noch höher ist, dass sie noch Monate bis Jahre nach der eigentlichen Infektion eine sogenannte Subakute sklerosierende Panenzephalitis bekommen können, die das Gehirn schwer schädigt. Diese Folgeerkrankung ist zwar sehr selten, aber sie verläuft immer tödlich und es kann den Kindern nicht mehr geholfen werden. „Masern sind eine schwere Erkrankung, vor der man sich allerdings sehr gut schützen kann“, betont Strenger. „Die Masernimpfung ist eine der effektivsten Impfungen überhaupt.“

»An Masern erkranken heißt nicht einfach, Fieber und einen Ausschlag mit ein paar Punkterln zu bekommen. Masern sind eine schwere Erkrankung – in jedem Lebensalter, aber ganz besonders für Säuglinge.«

Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Volker Strenger leitet die AG Infektiologie der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ).



### 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.

### 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!

Sicher rodeln heißt: mit Helm, hinter den Erwachsenen & nicht auf dem Bauch!

# Helm auf & hinten sitzen beim Rodeln!

Rodeln gilt als harmloser Kinderspaß – nicht ganz zu Recht. Spaß im Schnee können Familien mit kleinen Kindern aber unbegrenzt haben, wenn sie ein paar Vorsichtsmaßnahmen einhalten.

**E**ndlich Schnee! Kaum ist die Landschaft weiß, locken die kleinen Hügel und großen Hänge zum Rodeln. Mit kleinen Kindern ist allerdings Vorsicht angesagt: Die Aller kleinsten dürfen, sobald sie stabil sitzen können, in einem Schlitten mit Rückenlehne im flachen Bereich über den Schnee gezogen werden – in der Geschwindigkeit, die ihren Sitz nicht gefährdet und ihre Laune hebt. Die ist dann von Kind zu Kind sehr verschieden. Ebenfalls für bessere Laune sorgt warme Kleidung, zu der auch gefütterte Schuhe gehören. Auch größere Kinder brauchen wasserdichtes Gewand, Schuhe mit Profilsohle, gute Handschuhe, Helm und Skibrille zum Rodeln.

## Rücken als Pufferzone

Wer schon zu den Größeren gehört, auch im Schnee sicher gehen kann (falls man nach einem Sturz schnell aus der Bahn laufen muss), vernünftig genug ist, um sich an Regeln zu halten und sich gut an Mama oder Papa festhalten kann, darf hinten hinauf auf den Schlitten. Auch wenn dann die Aussicht nicht so gut ist. Eine Crashtest-Studie der Technischen Universität Graz und des Kuratoriums für Verkehrssicherheit hat gezeigt, was passiert, wenn Kinder vorne am Schlitten sitzen, der gegen ein

Hindernis fährt: Sie werden zwischen Hindernis und Erwachsenen regelrecht zerquetscht. Sitzen die Kleinen hinter den Erwachsenen dient der Rücken ihrer Eltern als Pufferzone. Also ohne Diskussion: Kinder sitzen auf der Rodel hinten. Und das mit Helm. Genutzt werden kann der Fahrradhelm (eher kalt) oder ein Wintersporthelm, der auch beim Skifahren oder Eislaufen verwendet wird.

Erst ungefähr ab dem Schulalter, wenn Kinder sicher lenken und bremsen können, dürfen Kinder allein auf die Rodel.

## Bestes Gerät, klare Regeln

Es empfiehlt sich, beim Kauf auf Qualität zu achten: die Schlitten, Bobs, Snowtubes oder Rutschtiere sollten das GS-Zeichen oder ein TÜV-Siegel tragen. Klassische Holzschlitten sind für Kinder nur bedingt geeignet, aufgrund des Eigengewichts und der scharfkantigen Kufen. Besser sind Plastikbobs mit Bremsvorrichtung. Snowtubes sind zwar leicht, aber kaum lenkbar, und daher nicht für die Kleinen geeignet.

Auf der Rodel wird gegessen. Niemals dürfen Kinder auf dem Bauch liegend rodeln, Kopf voraus. Da hilft bei einem Aufprall an einem Baum oder Vordermann auch der Helm meist nicht.

Für kleine Kinder eignen sich relativ flache Rodelstrecken mit großem Auslauf – und zwar dort, wo das Schlittenfahren auch erlaubt ist. Selbst die Kleinen können schon lernen, die Rodel immer am Rand des Hügels wieder hochzuziehen, nach einem Sturz so schnell wie möglich die Piste zu verlassen und generell Rücksicht auf andere zu nehmen. Ist es draußen eisig, bleibt die Rodel besser daheim. Österreich



Foto: Adobe Stock

## Impressum & Offenlegung:

Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin, Radetzkystr. 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

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.

Österreichische Post AG  
SM 04Z034567 S

Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin, Radetzkystraße 9/1, 8010 Graz

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien