

gesund

und wie!

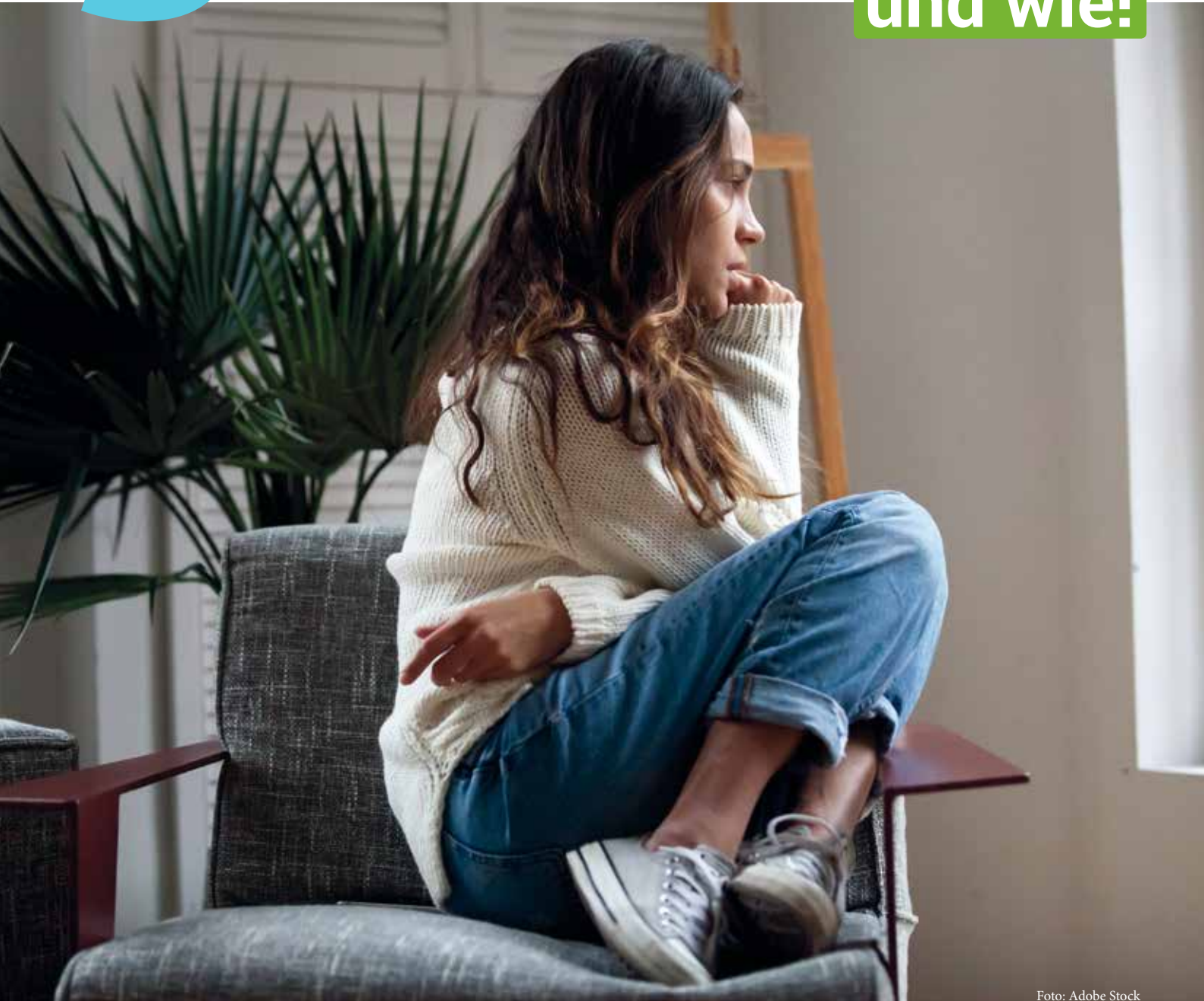


Foto: Adobe Stock

**Gesundheitsvorsorge:
Mehr Lebensfreude, weniger Leistungsdruck**

**Impfungen im Schulalter:
Impfschutz braucht Eigeninitiative**

**Suchtprävention:
Rauchfrei & doch sehr schädlich**



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit

Studie: Gesundheitsverhalten von Schulkindern & Jugendlichen

Mehr Lebensfreude, weniger Leistungsdruck

Eine aktuelle Studie über das Gesundheitsverhalten österreichischer Schulkinder zeigt, wo Handlungsbedarf besteht. Die Lebenszufriedenheit nimmt mit zunehmendem Alter ab – und das seit 2014.

Wie gesund fühlen sich die Kinder und Jugendlichen in Österreich? Und was geben sie über ihre Krankheiten, Essgewohnheiten, sportlichen Aktivitäten und ihren Drogenkonsum preis? Alle vier Jahre wird die größte europäische Kinder- und Jugendgesundheitsstudie (HBSC-Studie/Health Behaviour in School-aged Children Study/Gesundheitsverhalten von Schulkindern) in enger Kooperation mit dem Europabüro der Weltgesundheitsorganisation WHO und Expertinnen und Experten aus 51 Ländern durchgeführt.

Am Wort sind die Kinder und Jugendlichen selbst: Sie füllen während einer Schulstunde online einen Fragebogen aus. Über 7.000 österreichische Schülerinnen

und Schüler im Alter zwischen 11 und 17 Jahren haben sich an der bisher letzten Datenerhebung beteiligt, wobei ihre Teilnahme freiwillig war. Die jungen Steirerinnen und Steirer haben 14,5 Prozent der Fragebögen abgegeben; das entspricht auch ihrem Anteil an den österreichischen Kindern und Jugendlichen. Finanziert wird der österreichische Teil der Studie vom Gesundheitsministerium – aus gutem Grund: Denn aufgrund der Ergebnisse wissen die Fachleute im Ministerium dann, wo dringend etwas verbessert werden muss.

Leider wurde die erwartete Verschlechterung in vielen Bereichen von Gesundheit und gesundem Verhalten durch die Antworten der Kinder und Jugendlichen bestätigt.

Mädchen und Ältere belasteter

In allen Altersgruppen fühlen sich Mädchen wie Buben stärker belastet als in der Befragungsrunde davor. Was auch auffällt: Je älter die Kinder werden, desto unzufriedener sind sie mit ihrem Leben, wobei die Mädchen besonders mit ihrem Leben hadern: 31 Prozent der Mädchen – und nur 19 Prozent der Buben – sind mit ihrem derzeitigen Leben nicht sehr zufrieden.

Immerhin: Zwischen 74 und 90 Prozent bewerten ihren Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ oder gut. Auch hier schätzen die Älteren und die Mädchen ihren Zustand als schlechter ein. Wesentlich

häufiger leiden Mädchen auch im Bereich der seelischen Gesundheit. Als häufigste Beschwerden nennen sie schlechte Laune, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Nervosität, Niedergeschlagenheit und Zukunftsorgen. Ein Fünftel der Schülerinnen und Schüler gab an, an einer lang andauernden oder chronischen Erkrankung zu leiden. Auch die Einstellung der Jugendlichen zum Impfen wurde abgefragt: Mehr als vier von fünf Jugendlichen (ab 15) sind eher oder sicher bereit, sich so impfen zu lassen, wie es die Gesundheitsbehörden empfehlen. Rund 70 Prozent fühlen sich über die empfohlenen Impfungen sicher oder eher ausreichend informiert.

Vorbild beim Essen

In der Freizeit beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler am liebsten mit Sport und künstlerischen Aktivitäten. Beim Sport führen die Jungs: Mindestens viermal wöchentlich körperlich zumindest eine Stunde aktiv sind mehr als die Hälfte der Buben, aber nicht einmal jedes dritte Mädchen. Die essen dafür öfter Obst und Gemüse und trinken seltener gezuckerte Limonaden.

Bei Schoko & Co liegen aber auch die Mädchen vorne: 36 Prozent der Mädchen (und ein Viertel der Buben) essen täglich Süßig-

keiten. Gleichauf liegen sie beim Konsum von Energy Drinks: Jede(r) Zwölfte trinkt täglich mindestens einen davon.

Das gemeinsame Essen, das Eltern am ehesten ermöglicht, positiv auf die Ernährung ihrer Kinder einzuwirken, findet je nach Altersstufe bei 61 bis 87 Prozent der Mädchen und 71 bis 88 Prozent der Buben zumindest einmal täglich statt. „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. „Eine gesunde Jause – am besten mit Schwarzbrot – in die Schule mitzugeben ist viel gesünder, als wenn sich die Kinder in der Schule selbst eine Jause kaufen dürfen.“

Heißes Thema Essen

Essen ist in Pandemiezeiten (noch mehr) zum heißen Thema geworden: Einerseits sind viele Kinder und Jugendliche dicker geworden: „Zwischen Herbst 2019 und Frühling 2021 stieg der Anteil übergewich-

tiger 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.

Im Zuge der Schulkinder-Gesundheitsstudie gaben die Kinder und Jugendlichen, die ja über das Volksschulalter schon hinausgekommen sind, selbst ihre Größe und ihr Gewicht an: Demnach sind 15 Prozent der Mädchen untergewichtig, gut zwei Drittel normalgewichtig und 17 Prozent der Befragten übergewichtig. Mit der Selbstwahrnehmung stimmen die Daten allerdings nicht überein: 40 Prozent der Mädchen finden sich zu dick, also mehr als doppelt so viele wie es aus ärztlicher Sicht sind. Auch an die Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie im LKH Graz II kommen nach Abebben der Pandemie auffallend viele Mädchen mit Essstörungen. Bei den Burschen ist jeder zehnte untergewichtig – aber 15 Prozent fühlen sich zu dünn. Ein Viertel ist übergewichtig; 30 Prozent empfinden sich selbst als zu dick. Viele fühlen sich also gewichtsmäßig ‚falsch‘, ohne dass sie es sind.

Depressiv und einsam

Nicht nur Essstörungen, sondern auch depressive Verstimmungen haben in Pande-



HBSC-Studie:
40 Prozent der Mädchen finden sich zu dick, also mehr als doppelt so viele, wie es aus ärztlicher Sicht wirklich sind.

Foto: Shutterstock

Elternbrief

Liebe Eltern!

Schlechte Laune. Schwierigkeiten beim Einschlafen. Nervosität. Niedergeschlagenheit. Zukunftsorgen. Wenn wir Erwachsenen solche Befragungsergebnisse lesen, denken wir zunächst vielleicht "also geht es offenbar nicht nur mir so" – und machen weiter im stressigen Alltag. Bedrückend ist allerdings, dass diese Antworten nicht von Erwachsenen kommen, sondern von Kindern und Jugendlichen – genauer gesagt: von sehr vielen Mädchen. Das zeigt die Studie, über die hier berichtet wird, überdeutlich. Das hat mit der "schönen Kindheit", die wir unseren



Sprösslingen wünschen (und für die wir uns oft genug abmühen), nicht viel zu tun. Woran liegt das? Als Hausarzt weiß ich: Es liegt oft am Stress und am Druck, der heutzutage auch bei den Kindern und Jugendlichen anbrandet. Nicht gut. Gar nicht gut! Denn: Was anfangs oft "nur" als (miese) Stimmung abgetan oder der Pubertät zugeschrieben wird, ist oft genug der Beginn einer "psychosomatischen Karriere". Was kränkt, macht krank. Es braucht nur lang genug zu kränken. Oft kommt dann im Lauf der Zeit auch die Sucht ins Spiel: Lassen Sie sich von den Werbe-"Versprechen" von Lifestyleprodukten wie Nice Bags nicht in die Irre führen – mehr dazu lesen Sie in diesem Heft.

Auch wichtig: Kein Kind, kein/e Jugendliche/r "steht drauf", unnötig krank im Bett zu liegen, statt den Sommer zu genießen. Beugen Sie vor: Lassen Sie Ihr Schulkind, Ihre/n jugendliche/n Sohn/Tochter die Gratisimpfungen fürs Schulalter machen. Wenn nicht in der Schule oder im Gesundheitsamt, dann bei Ihrer/Ihrem Kinder- oder Hausärztin/arzt. Dabei kann dann auch gleich ein Auge auf die Gesundheit Ihres Kindes geworfen werden. Und die hat es in Zeiten wie diesen ohnehin schwer genug. Einen stressfreien Sommer wünscht Ihr

Michael Adomeit

Dr. Michael Adomeit
Obmann der Wissenschaftlichen
Akademie für Vorsorgemedizin



Kinder- & Jugendarzt Hans Jürgen Dornbusch:
„Eine gesunde Jause – am besten mit Schwarzbrot – in die Schule mitzugeben ist viel gesünder, als wenn sich die Kinder in der Schule selbst eine Jause kaufen dürfen.“



Schulärztin Angela Huber: „Während Buben sich einen prominenten ‚Hero‘ suchen, an dem sie sich orientieren, brauchen pubertierende Mädchen eher die Gleichaltrigen in ihrer Umgebung und sind damit verletzlicher.“

miezeiten zugenommen. In der HBSC-Studie schildern 22 Prozent der Mädchen und 10 Prozent der Buben Gefühle, die als depressive Verstimmung oder Depression gedeutet werden können. Außerdem fühlen sich viele einsam: Im Jahr vor der Befragung erlebten von den Mädchen ab 15 Jahren nur 34 Prozent selten oder nie ein Gefühl von Einsamkeit. Auch dabei geht es den Buben besser: Bei ihnen waren es 57 %, die sich nicht einsam gefühlt haben.

„Mädchen leiden in der Pubertät einerseits mehr unter Belastungen, reden aber andererseits auch eher über Angst und Stress“, erklärt die Grazer Schulärztin Angela Huber, die auch Schulärzte-Coreferentin der steirischen Ärztekammer ist. „Während Buben sich einen prominenten ‚Hero‘ suchen, an dem sie sich orientieren, brauchen pubertierende Mädchen eher die Gleichaltrigen in ihrer Umgebung und sind damit verletzlicher.“ Denn der ferne und persönlich unbekannte Held muss die Jungs seinerseits nicht toll finden; ein Streit

unter Freundinnen hingegen kommt häufig vor und lässt Mädchen an sich selbst zweifeln. Manchmal auch verzweifeln. „Außerdem sind Mädchen mit starken Rollenerwartungen und Schönheitsidealen konfrontiert – über Social Media wirkt auch noch ein zusätzlicher Druck ein.“

Zu lange in der Krise

Während zu Beginn der Pandemie weniger Notaufnahmen in der Grazer Kinder- und Jugendpsychiatrie zu verzeichnen waren, stieg der Wert von 835 im Jahr 2020 auf 1.150 im Jahr 2021 – einerseits, weil sich viele in der Pandemie nicht ins Krankenhaus getraut haben und erst nachher gekommen sind, andererseits aufgrund gestiegenen Bedarfs. „Kinder stecken eine Krise eine zeitlang gut weg“, erklärt die Leiterin der Grazer Kinder- und Jugendpsychiatrie, Isabel Böge. „Dauert der Ausnahmezustand aber zu lange an, ist ihre Fähigkeit, sich darauf einzustellen erschöpft. Dann werden sie krank.“

An der Grazer Klinik nahmen Essstörungen dramatisch zu, aber auch depressive Symptome und Angststörungen. In Folge der Pandemie gibt es mehr Kinder, die es nicht mehr schaffen, in die Schule zu gehen oder die mit den dortigen Anforderungen nicht zurechtkommen, die sich zurückziehen, ihr Selbstvertrauen verlieren und die

Jede/r kann sich an die kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanz an der Kinderklinik Graz wenden – ab einem Alter von 14 Jahren auch ohne Wissen der Eltern.

nur mehr in der digitalen Welt zur Ruhe kommen.

Eine erfreuliche Entwicklung: Der Kontakt zu Freunden findet nun wieder so statt wie vor der Pandemie – ein wichtiger Schutzfaktor in turbulenten Zeiten. Denn wer sich gerade an der Schwelle zum Erwachsenwerden befindet, erlebt derzeit Turbulenzen in der eigenen Persönlichkeit wie auch draußen in der Welt, mit Krieg, Teuerung und Klimakrise.

Neues Angebot

Um die Familien bestmöglich zu unterstützen, wurde das steirische Angebot für Kinder und Jugendliche mit seelischen Erkrankungen kürzlich ausgeweitet: Neben den bisherigen Anlaufstellen im LKH II in Graz, in Hartberg und Leoben verfügt die Kinderklinik am Grazer Universitätsklinikum nun auch über eine kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanz: „Jeder und jede kann sich an uns wenden – ab einem Alter von 14 Jahren auch ohne Wissen der Eltern“, erklärt die Leiterin Isabel Böge.

Sie betont aber 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.“

(II) legaler Drogenkonsum



Höchste Mobbingzahlen in der 5. Schulstufe

Alterskurve bei Mobbing

Während einige Erwachsene zu Zeiten der Pandemie mehr Alkohol getrunken haben, ist die Zahl der Buben, die mindestens einmal wöchentlich Alkohol trinken (abgefragt ab der 9. Schulstufe, also mit rund 15 Jahren) seit 2014 leicht rückläufig; bei den Mädchen ist sie gleich wie im Jahr 2014. Rund die Hälfte der Schülerinnen und Schüler in der 9. Schulstufe trinkt keinen Alkohol. Allerdings dürften diese Schülerinnen, so sie keine Klasse wiederholt haben, laut Jugendschutzgesetz überhaupt noch keinen Alkohol trinken. Zwei Jahre später lebt nur mehr ein Drittel abstinent.

Ab der 9. Schulstufe raucht ungefähr ein Drittel der Befragten – oder konsumiert ein anderes Nikotinprodukt (Snus, Nikotinbeutel etc.). Bei den Buben nimmt damit die Anzahl der Rauchenden seit 2010 kontinuierlich ab, bei den Mädchen war das nur zwischen 2010 und 2014 der Fall.

Laut eigener Angabe konsumieren sieben Prozent der Mädchen und neun Prozent der Burschen Cannabis, was jedenfalls illegal ist. Obwohl die Befragung anonym war, kann es daher sein, dass die realen Werte etwas darüber liegen. Die Burschen verzeichneten beim Cannabis-Konsum zwischen 2014 und 2018 einen Anstieg, danach ist er gleich geblieben; bei den Mädchen war in der aktuellen Befragung erstmals eine Zunahme zu bemerken.



Kinder- & Jugendpsychiaterin Prim. Isabel Böge: „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.“

Mobbing, also das systematische Fertigmachen von Mitschülerinnen und -schülern, findet vor allem in jüngeren Jahren statt: Die höchsten Fallzahlen wurden in der fünften Schulstufe – also bei den rd. 11-jährigen – verzeichnet. Die Täter sind häufiger männlich; bei den Opfern sind die Geschlechter nahezu ausgewogen, mit einem leichten Überhang bei den Burschen. Erfasst wurden nur Fälle, in denen die Op-

wird signifikant häufiger unter den Burschen.

Schulleistung belastet

Je älter die Schülerinnen und Schüler werden, desto belasteter fühlen sie sich durch das Ausmaß an Leistung, das ihnen die Schule abverlangt: Bereits in der 7. Schulstufe – also mit rund 13 Jahren – fühlt sich ein Drittel der Befragten ziemlich oder sehr stark durch die Schule belastet. Bei



fer über Monate mindestens zweimal monatlich angegriffen wurden. Je nach Schulstufe sind bis zu 13 Prozent der Schülerinnen und Schüler von Mobbing betroffen. Auch Cybermobbing nimmt laut HBSC-Studie mit zunehmendem Alter der Schüler ab; betroffen sind mehr Mädchen, während die Täter eher männlich sind. Gerauft

den Mädchen der 11. Schulstufe sind es fast doppelt so viele. Drei Viertel der Schüler – quer über alle Altersgruppen – gaben an, in ihren Familien einen guten Rückhalt zu haben. Auch bei den Unzufriedensten (den 15-jährigen Mädchen) waren es noch über 60 Prozent. Mit zunehmendem Alter werden, wie es zu einer gesunden Entwicklung gehört, die Freunde wichtiger als die Familie. Unwichtig wird sie nie. Mit Blick auf die Gesundheitsstudie könnte man daher zusammenfassen: Die Aufgabe an die Eltern lautet, im Leben ihrer Kinder der Lebensfreude mehr Platz geben und dem schulischen Druck weniger Raum. Wenn das immer so einfach wäre ...

Impfschutz braucht Eigeninitiative

Auf zum Impfpass-Check!

Durch den Ausfall von Schulimpfungen haben sich bei Schulkindern große Impflücken aufgetan. Die dringend notwendigen Gratis-Immunsierungen sind auch in Impfstellen und in Arztordinationen möglich.

Wenn uns die Corona-Pandemie eines gelehrt hat, dann, dass wir alle miteinander verbunden sind und unsere Gesundheit auch von der Gesundheit unserer Mitmenschen abhängt. Aber "Corona" ist nicht der einzige Erreger, der rasch von einem Menschen zum anderen wandert, andere Krankheitserreger können das genauso: So ist die Ansteckungsrate bei Masern deutlich höher als die von Coronaviren, nur dass uns das nicht mehr so bewusst ist. Leider nimmt die Masern-Mumps-Röteln-Durchimpfungsrate nun schon seit einigen Jahren ab – wie man am heurigen Ausbruch in der Steiermark sehen konnte.

Mit Masern ist nicht zu spaßen

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

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

Bei Kontakt mit einem Masernpatienten 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.

Mark. Und weil Masern extrem ansteckend sind, haben sich auch Menschen in anderen Bundesländern bei steirischen Masernfällen angesteckt: Insgesamt hatten 115 der 121 Masernfälle ihren Ursprung leider in unserem Bundesland.

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.

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 sklero-

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.

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

Impfungen im Schulalter auffrischen und neu impfen

Während die Gratis-Impfungen im Vorschulalter, für die die Allgemeinheit die Kosten übernimmt, trotz COVID-19-Pandemie sehr verlässlich vorgenommen werden, krankt es bei den Impfungen im Schulalter. Durch den nahezu kompletten Ausfall der früher gut angenommenen Schulimpfungen, die für Eltern mit keinem Aufwand oder Termindruck verbunden waren, sind die steirischen Schulkinder nicht mehr so gut geschützt wie ihre kleinen Geschwister. Denn einige Impfungen verlangen nach einer Auffrischung – so wie die 4-fach-Impfung oder der Hepatitis-Schutz.

Andere Impfungen werden erst im Schulalter verabreicht: jene gegen Meningokokken der Stämme ACWY oder jene gegen Humane Papillomaviren.

Im Steiermark-Schnitt ist ziemlich genau jedes dritte impffähige Kind (die Immunisierung findet im Alter ab 10 Jahren statt) gegen Meningokokken geschützt. Im Ver-

gleich zum Vorjahr bedeutet das einen Rückgang von 7,6 Prozent. In einzelnen Jahrgängen sieht es noch dramatischer aus: Wurden vom Geburtsjahrgang 2007 noch knapp 45 Prozent gegen Meningokokken ACWY geimpft, waren es vom Jahrgang 2009 nur gut 21 Prozent. Die Meningokokkenimpfung ist damit die am stärksten rückläufige Gratis-Impfung im Schulalter. Während die Durchimpfungsrate im Bezirk Graz bei knapp 45 Prozent liegt, bildet Weiz mit 19,3 Prozent das steirische Schlusslicht.

Gratis-Nachimpfung jetzt möglich

Gegen Humane Papillomaviren, gegen die üblicherweise zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr in zwei Teilimpfungen immunisiert wird, haben sich von den Geburtsjahrgängen 2007 bis 2011 35 Prozent ausreichend impfen lassen. Gut 42 Prozent haben zumindest eine Teilimpfung erhalten. Auffallend dabei ist, dass die Impfung von Jahrgang zu Jahrgang immer seltener in Anspruch genommen wird. Immerhin handelt es sich dabei um eine der wenigen Impfungen, die eine Krebserkrankung (Gebärmutterhals, Rachen, Penis, Anus) verhindern können.

Erfreulicherweise wurde heuer im Frühling die Möglichkeit einer Gratis-HPV-Impfung bis zum vollendeten 21. Lebensjahr ausgeweitet. Damit können sich all jene, die aufgrund anderer Sorgen in der Pandemie ihre HPV-Impfung vergessen haben, jetzt nachimpfen lassen, ohne die finanzielle Belastung dafür tragen zu müssen.

» 32,2 % der heurigen Masernfälle in der Steiermark haben 10-19-Jährige betroffen. (...) 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.



Impfen im Quartett

Gibt es für die ganz Kleinen noch die 6-fach-Impfung, werden Schulkinder mit einer 4-fach-Immunsierung gegen Diphtherie, Tetanus, Pertussis (Keuchhusten) und Polio (Kinderlähmung) versorgt. Diese Auffrischung sollte vorgenommen werden, wenn die Kinder in die Schule kommen. Leider wird nicht selten darauf vergessen. Damit ist aber noch nichts verloren – wichtig ist es nur, die Impfung so bald wie möglich nachzuholen.

Nach Jahren im Verborgenen ist die Diphtherie auch in Österreich wieder auf dem Vormarsch, auch der Keuchhusten kommt immer wieder vor und das Ziel der Weltgesundheitsorganisation, die Kinderlähmung auszurotten, wurde in Pandemiezeiten verfehlt. Die fast vergessenen Krankheiten sollen also beim Impfen unbedingt wieder mitbedacht werden.

Im Bezirk Südoststeiermark ist diese Gefahr den allermeisten Eltern bewusst: Hier sind 72 Prozent der Schulkinder mit der Auffrischungsimpfung versorgt worden. In Graz wurden gerade einmal vier von zehn Kindern mit dem 4-fach-Impfstoff immunisiert, obwohl hier mit einem einzigen Stich gleich der Schutz vor vier Erkrankungen geboten wird.

Die Hepatitis B, vor der Kleinkinder mit der 6-fach-Impfung geschützt werden, wird im Schulalter extra aufgefrischt. Gegen diese Krankheit sollte ab dem 8. Lebensjahr nachgeimpft werden.

Wer sich nicht sicher ist, ob sein Kind eine Impfung oder die Auffrischung eines Impfschutzes benötigt, packt am besten den Impfpass ein und geht damit in eine Arztordination oder in eine Impfstelle (Magistrat, Bezirkshauptmannschaft, Impfstelle des Landes Steiermark). Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind gerne dabei behilflich herauszufinden, welche Impfungen fehlen. Und sie können auch gleich einen Impftermin anbieten.

Gefährlich im Trend: rauchlose Tabakprodukte

Rauchfrei & doch sehr schädlich

Wo kein Rauch ist, kann dennoch Feuer sein. Rauchlose Tabakprodukte sind bei vielen Jugendlichen sehr angesagt. Dennoch sind sie – wie Zigarette und Pfeife – alles andere als gesund.

Rauchlose Tabakprodukte gibt es immer mehr am Markt – und werden in Österreich auch immer öfter konsumiert. Im Jahr 2015 griff noch jeweils weniger als 1 Prozent der Bevölkerung gelegentlich zu einem solchen Produkt, war es 2020 bereits 1 Prozent, die (fast) täglich und 2 Prozent, die solche Produkte gelegentlich konsumierten. Im selben Zeitraum stieg der Anteil jener, die zwar aktuell keine rauchlosen Tabakprodukte verwenden, aber das früher taten, von 16 auf 23 Prozent. Besonders hoch ist der Anteil unter Männern, und hier vor allem unter jungen Männern (Quelle: <https://www.vivid.at/thema/tabak/produkte-mit-nikotin/>).

Suchtpotenzial Nikotin(beutel)

Besonders problematisch sind die oft als „Nice Bags“ verharmlosten Nikotinbeutel. Dabei handelt es sich um Beutel, die zwischen Lippe und Zahnfleisch Nikotin abgeben, das über Trägersubstanzen wie Salze, getrocknete Pflanzenteile oder Zellulose transportiert wird. Weil diese Nikotinbeutel zwar Nikotin, aber keinen Tabak enthalten, fallen sie nicht in die Definition „Tabakerzeugnisse“ des österreichischen Tabak- und Nichtraucherinnen- und Nichtraucherschutzgesetzes (TNRSG).



Weil bei Nikotinbeuteln auch nichts erhitzt wird, fallen sie auch nicht unter die Kategorie „verwandte Erzeugnisse“, zu denen E-Zigaretten zählen.

Deshalb dürfen Nikotinbeutel so beworben werden, als ob sie nicht süchtig machen könnten – was aber nicht stimmt. Denn: Nikotin macht süchtig, auch wenn es nicht als Tabak aufgenommen wird. Nikotinbeutel, -säckchen, oder -Pouches bzw. "Nice Bags", alle diese Begriffe werden für Nikotinbeutel verwendet, sind also kein harmloses Lifestyle-Produkt, auch wenn sie derzeit so vermarktet werden dürfen.

Eltern sollten sich also durch Begriffe wie „pflanzlich“, „natürlich“ oder „mit frischen Aromen“, die in der Werbung für diese Produkte verwendet werden, nicht in die Irre führen lassen: Nice Bags können süchtig machen, auch wenn sie im Rahmen von

Gewinnspielen, Plakaten, Events und mit Gratis-Proben vermarktet werden dürfen – was bei anderen Nikotinprodukten nicht legal ist.

Snus & Kautabak sind verboten

Unter Jugendlichen ist auch *Snus* wieder im Kommen, warnt VIVID, die Fachstelle für Suchtprävention des Landes Steiermark: In der ESPAD-Befragung 2019 gaben 12,4 Prozent der steirischen Schüler:innen an, bereits *Snus* oder Kautabak konsumiert zu haben. Europaweit ist der Verkauf von *Snus* durch die Tabakprodukt-richtlinie verboten. Nur für Schweden gibt es eine Ausnahmeregelung. Und die Erfahrungen aus Schweden zeigen aber auch, dass *Snus* ein beliebtes Einstiegsprodukt für Jugendliche ist.

Sehr ähnlich wie *Snus* ist Kautabak. Er beinhaltet mehr Feuchthaltemittel und wird teilweise lose, teilweise wie *Snus* in Portionsbeuteln verkauft. Auch der Verkauf von Kautabak ist in Österreich verboten. Häufig wird *Snus* auch mit Nikotinbeuteln verwechselt.

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.