

Das Vorsorgemagazin rund um Kind und Kegel | Nummer 4 | 2019

# gesund und wie!



Foto: Shutterstock

**Erfolgsgeschichte der Impfung gegen Krebs**  
**Bewusst trinken statt Koma-saufen**  
**Smombies on tour**  
**Ilse Groß führt die Landessanitätsdirektion**  
**Schon wieder Masern? Nein: Noch immer!**  
**Ein Wintersporthelm muss sein!**



Bei HPV sollte sich Austria ein Vorbild an Australia nehmen.

## Erfolgsgeschichte der Impfung gegen Krebs

Die Impfung gegen Humane Papillomaviren schützt, wie die australische Forschung zeigt, vor Gebärmutterhalskrebs. Aber nicht nur vor diesem. Geimpft werden sollten Buben wie Mädchen.

Zweimal impfen – und man ist vor einer der häufigsten Krebsarten geschützt. Was wie ein unerfüllbarer Traum klingt, ist für jene Krebsarten, die durch Humane Papillomaviren ausgelöst werden, bereits möglich. Allerdings muss die Impfung zu einem Zeitpunkt erfolgen, zu dem die Kinder – Buben wie Mädchen – noch nicht sexuell aktiv sind und sich noch nicht mit dem Virus angesteckt haben.

Manche Eltern sind vielleicht etwas irritiert, dass ihr Kind „schon“ mit 9 Jahren gegen eine sexuell übertragbare Krankheit geimpft werden soll. In diesem Alter ist die erste Teilimpfung vorgesehen. Die zweite Teilimpfung erfolgt ein halbes Jahr nach der ersten, dann ist der bestmögliche Schutz vorhanden, wenn es zwischen Mädchen

und Jungs zum ersten Mal so richtig funkt. Denn für eine Infektion mit HPV gilt dasselbe wie für eine Schwangerschaft: Auch beim „ersten Mal“ ist schon alles möglich.

### Eigenvorsorge & Solidarität

Die HPV-Impfung kann auch später erfolgen, allerdings übernimmt die öffentliche Hand dann nicht mehr die Kosten und es muss 3 statt 2 mal geimpft werden. Der im österreichischen Gratis-Impfprogramm seit drei Jahren verwendete Impfstoff schützt übrigens vor 9 verschiedenen Typen des Virus; davor waren es nur 2 bzw. 4, je nach Impfstoff. Infektionen mit dHPV-Viren sind relativ häufig, nicht alle Virentypen lösen jedoch die Vorstufen von Krebs aus. Für die Mädchen liegen die Vorteile der Impfung auf der Hand: In Österreich



Gedanken sind bekanntlich frei – auch die von Jungs und Mädels, die noch ganz unschuldig auf Bäume kraxeln ...

erkranken jährlich rund 400 Frauen an Gebärmutterhalskrebs, für ein Drittel davon endet die Erkrankung innerhalb von fünf Jahren tödlich. Mitmachen beim Impfen sollen aber auch die Jungs – und das nicht nur aus Solidarität gegenüber ihren Partnerinnen, die sie anstecken könnten. Auch für ihre eigene Gesundheit lohnt es sich. Denn: Auch am Penis, im Analbereich und im Mund- und Rachenraum verursachen Humane Papillomaviren Krebs, nur eben seltener als am Gebärmutterhals. Auch nicht ohne: HP-Viren sind auch die Ursache für Genitalwarzen. Sie sind zwar

nicht so gefährlich wie Krebs, aber schmerzhaft und extrem unangenehm. Auch davor schützt die HPV-Impfung.

### Vorbild Australien

In Österreich ist die HPV-Impfung noch nicht sehr lange in Verwendung; in das Gratis-Impfprogramm wurde sie im Jahr 2014 aufgenommen. Daher gibt es hierzulande noch wenige Studien zu Langzeitwirkung. In Australien jedoch, wo bereits seit dem Jahr 2007 in großem Umfang gegen HPV geimpft wird, rechnen die Forscher der Stiftung Cancer Council NSW aufgrund der bisher ausgewerteten Daten zur Auswirkung der Impfung mit einer Nahezu-Ausrottung des Gebärmutterhalskrebses bis zum Jahr 2035: in nur 16 Jahren!

### Hirnhautentzündung hat viele Gesichter

In der 6. Schulstufe werden die SchülerInnen zur kostenlosen Meningokokken-Schutzimpfung in der Schule aufgerufen.

Dabei wird der Impfstoff „Nimenrix“ verwendet. Empfohlen ist diese Impfung, die gegen die vier Stämme A, C, W und Y wirksam ist, zwischen dem vollendeten 10. und 13. Lebensjahr. „Aber ist mein Kind nicht ohnehin gegen Hirnhautentzündung geimpft, wenn der FSME-Impfschutz immer rechtzeitig aufgefrischt wurde?“, fragen immer wieder aufmerksame Eltern. Die klare Antwort lautet: Nein. Zwar ist es so, dass beide Erreger (Meningokokken und jene Flaviviren, die durch Zeckenstich übertragen werden und die Frühsommer-Meningoencephalitis FSME bewirken) im schlimmsten Fall eine Hirnhautentzündung auslösen können. Da aber nur das Symptom gleich ist, der Erreger aber unterschiedlich, muss gegen jeden extra geimpft werden. Im Gegensatz zur FSME-Impfung, die immer privat zu zahlen ist, übernimmt der Staat die Kosten für die Impfung gegen Meningokokken der Gruppe ACWY für Jugendliche vom vollendeten 10. bis 13. Lebensjahr.

Straße mit der/dem Angeboteten zu telefonieren und dann sogar LKWs übersieht. Wie immer: Bitte überprüfen Sie, ob Ihr Kind 2 Masern-Impfungen hat – das gilt auch für Sie selbst! Die Masern haben Europa leider immer noch fest im Griff. Last but not least stellen wir Ihnen die neue steirische Landessanitätsdirektorin, Dr. Ilse Groß, vor. In ihren erfahrenen und fähigen Händen liegt die Verantwortung für das steirische Gratis-Impfprogramm – und vieles mehr.

Einen gesunden Herbst wünscht Ihr

Dr. Michael Adomeit  
Obmann der Wissenschaftlichen  
Akademie für Vorsorgemedizin

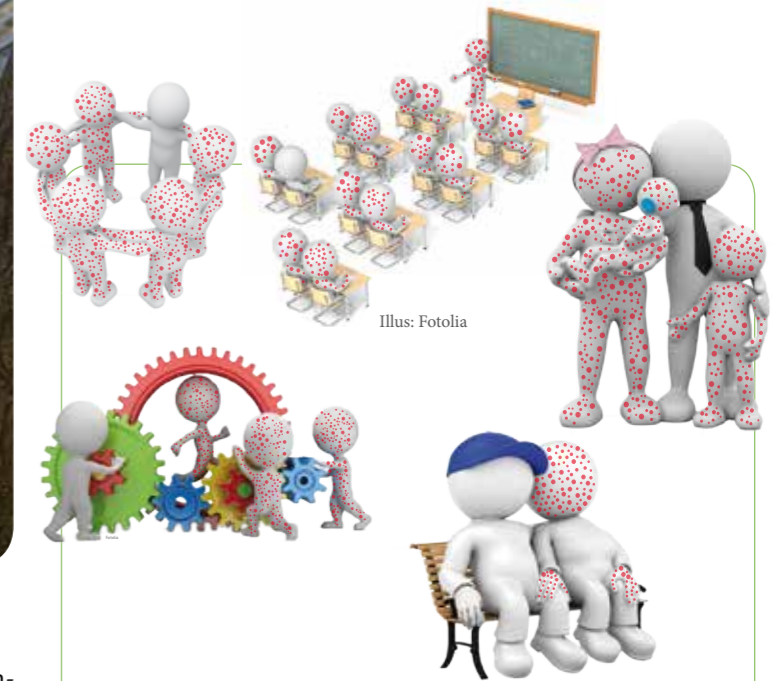
### Elternbrief

#### Liebe Eltern!

Kaum hat sich der Sommer verabschiedet, begrüßt die Schule die Kleinen und Größeren recht herzlich – und so manche Mutter, so mancher Vater atmet ein bisschen auf: Das Leben läuft hoffentlich bald wieder in geregelteren Bahnen. Aber nur so lange, bis die Telefonate am Smartphone einerseits verdächtig lang und andererseits verdächtig leise geführt werden: „Ist da was im Busch?“, fragt sich der aufmerksame Vater. „Da ist eindeutig was im Busch“, ist sich die feingefühlte Mutter sicher: Unser allerliebstes Kind beginnt anzubändeln, sich für den coolsten aller Burschen oder das süßeste aller Mädels zu interessieren ... und dann (das



sagt uns ja wohl auch die eine oder andere eigene Erfahrung) kann es ganz schnell zur Sache gehen. Leider auch bei den weit verbreiteten Humanen Papilloma-Viren, die man sich bei sexuellen Kontakten holt. Daher lassen Sie bitte Ihr Mädchen/Ihren Buben *früh genug* impfen. Weil: Man kann nicht nur beim ersten Mal Mutter/Vater werden, sondern sich auch HPV holen. Erwachsen werden ist auch ohne Infektion schwer genug: Dazu gehört auch der Umgang mit Alkohol, der hierzulande allzuoft in jugendlichen Rauschen bis zum Komasaufen endet. Was Sie zur Vermeidung tun können, lesen Sie ebenso in diesem Heft wie Unfallvermeidungstipps, weil Ihr Allerliebstes nichts lieber tut, als auf der



Illus: Fotolia

### Masern sind sehr ansteckend.

Ohne Impfung erkranken 95 von 100 Menschen, wenn 1 Masernkranker auch nur in ihre Nähe kommt.

### Masern sind gefährlich.

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

### Masern sind eine schwere Kinder-Krankheit.

Wer nicht geimpft ist, kann sie bekommen. Und verbreitet sie weiter: Babys, Kinder, Eltern, Großeltern, KindergärtnerInnen, SchülerInnen, LehrerInnen, Lehrlinge, Ausbilder, Chefs, MitarbeiterInnen – einfach alle.

### Gratis-Schutz vor Masern

gibt es bei niedergelassenen Haus- und KinderfachärztInnen, in den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften, im Magistrat Graz und der Landesimpfstelle. Aber nur, wenn Sie Ihr Kind und sich selbst impfen lassen.

### Damit schützen Sie Ihr Kind, sich selbst – und alle Menschen in der Umgebung!

Bei Fragen zu Masern sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Mehr zum Thema auch unter: [www.vorsorgemedizin.st](http://www.vorsorgemedizin.st)





Alkohol ist in Europa der größte Killer junger Menschen.

## Bewusst trinken statt Koma-saufen

Eltern können Kindern beibringen, verantwortungsvoll Alkohol zu konsumieren: durch Vorbildwirkung, aber auch in Gesprächen zum Thema Trinken.

selbstverständlich klingen, ist es leider aber überhaupt nicht. *Noch immer machen die meisten Kinder schon ab 10 Jahren erste Erfahrungen mit Alkohol, und zwar im Familienkreis!* Besser ist es, eine Unstimmigkeit mit dem Schwiegervater oder der Erbtante zu riskieren, als die Gesundheit des eigenen Kindes. Und genau in diesen Situationen können Eltern ihrem Kind etwas vorleben, das es später selbst braucht, wenn es zum Saufen genötigt wird: Selbstbewusstsein und eine klare Einstellung zum Thema Alkohol.

### Selbstbewusst Nein sagen

Claudia Kahr, Leiterin von VIVID, der steirischen Fachstelle für Suchtprävention, gibt Jugendlichen Tipps, wie sie sich verhalten können, wenn sie zum Mittrinken gedrängt werden: „Sag selbstbewusst, warum du keinen Alkohol trinken willst. Zum

Beispiel, weil du am nächsten Tag beim Volleyball in Form sein willst. Wenn du einfach keine Lust hast Alkohol zu trinken, sag es auch so. Erfinde keine Ausreden, du hast das Recht, Nein zu sagen. Gute Freunde akzeptieren ein Nein.“ Die Präventionsexpertin weist auch darauf hin, dass sich ja auch Erwachsene immer wieder einmal dafür rechtfertigen müssen, wenn sie keinen Alkohol trinken wollen. Im besten Fall hat Ihr Kind schon einmal erlebt, wie Sie diese Situation meistern – und kann sich daran orientieren. „Alkohol ist in Europa der größte Killer junger Menschen, und wir können uns hier Selbstgefälligkeit nicht leisten“, hat die Programm-Managerin für Alkohol und Drogen im europäischen WHO-Büro, die portugiesische Expertin für das Gesundheitswesen Carina Ferreira-Borges, erst kürzlich festgestellt. Leisten wir uns lieber eine Konfrontation mit unseren Kindern.

### Mit Kindern & Jugendlichen über Alkohol reden

- *Am besten funktionieren Gespräche über heikle Themen dann*, wenn Sie mit Ihrem Kind auch über Alltagsthemen im Gespräch bleiben – das ist zugegebenermaßen nicht immer leicht bei verschlossenen Pubertierenden ... Sprechen Sie immer wieder einmal über einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol, über das Gesundheitsrisiko und die Gefahren, die aus dem Betrunkensein entstehen können: Verkehrsunfälle, Schlägereien, ungeschützter Sex, gefährliche Mutproben.
- *Noch mehr als das, was Sie sagen, beeindruckt Ihr Kind, was Sie selbstverständlich vorleben:* Maßhalten, ein alkoholisches Getränk ablehnen und das Auto stehen lassen, falls Sie getrunken haben sollten.
- *Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Regeln zum Thema Alkohol*, dass man sich an das Jugendschutzgesetz halten muss, niemals betrunken im Straßenverkehr unterwegs ist (auch nicht am Rad!) und nicht mit Angetrunkenen mitfährt.
- *Kommt Ihr Kind betrunken heim, versorgen Sie es zuerst und warten auf die Ausnüchterung*, bevor Sie mit ihm ein ernstes Wort reden.
- *Weitere Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern finden sich auf:* [www.vivid.at](http://www.vivid.at)

**D**as Dorrfest steigt und alle aus dem Ort sind auf den Beinen. Nur nicht Felix und Anna, denn die haben sich niedergesoffen. Gar nicht, weil ihnen das Bier so gut geschmeckt hätte oder weil sie Liebeskummer haben – ganz im Gegenteil. Aber die vielen Trinkspiele und das Lästern der anderen, dass sie ja doch nichts vertragen und noch echte Babys sind ... da konnten sie dann nicht Nein sagen. Gerade Jugendliche trinken oft in der Gruppe mit Gleichaltrigen zu viel Alkohol, um nicht als unreif oder uncool dazustehen. Aber auch immer wieder bei Familienfesten. Möglich ist das nur in einer Gesellschaft, die – wie die unsere – Alkohol als fixen Bestandteil des Erwachsenwerdens ansieht und in der es üblich ist, bei jeder Feier Alkohol zu trinken.

### Miteinander reden & selbst vorleben

Eltern sollten mit größeren Kindern Gespräche über verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol führen, ihnen erklären, dass Alkohol gerade in jungen Jahren schlecht vertragen wird und schnell betrunken macht. Und es ist auch wichtig, selbst beim Trinken einen maßvollen Umgang vorzuleben. Vor Erreichen des Alters, in dem Alkohol getrunken werden darf (also Wein und Bier mit 16, Stärkeres ab 18 Jahren) dürfen Eltern ihren Kindern *keinen* Alkohol anbieten, auch nicht den Bierschaum oder den letzten Schluck im Glas. Sie müssen auch vehement dagegen vorgehen, wenn andere Menschen aus dem Umfeld ihren Kindern „das Glaserl Sekt zum Anstoßen“ einschenken. Das mag vielleicht

Gefahrenquelle Handy im Straßenverkehr

## Smombies on tour

Ein Drittel der Unfälle am Schulweg geschieht, weil die Kids unachtsam oder abgelenkt sind. Immer mehr Kinder und Jugendliche starren dabei auf ihr Handy, sind also als „Smombies“ unterwegs.

Smombie“ klingt eigentlich putzig, nach einem großäugigen sanften Wesen von einem anderen Stern. Ebenso unbeholfen wie Außerirdische sind jedoch auch jene Kinder und Jugendlichen unterwegs, deren Blick im Straßenverkehr vorwiegend auf ihr Mobiltelefon gerichtet ist, die Smombies eben. Diese Wortneuschöpfung ist eine Kombination aus „Smartphone“ und „Zombie“ und bezeichnet Menschen, die so sehr auf das Display ihres Handys fixiert sind, dass sie die Umgebung gar nicht mehr wahrnehmen. Ob das Auto vor dem Zebrastreifen wirklich langsamer wird, ob sich von hinten ein Radler nähert oder ob die alte Dame direkt vor den eigenen Füßen eine kleine Verschnaufpause benötigt und dabei nicht angerempelt werden möchte – nichts davon dringt in die virtuelle Welt durch. Unachtsamkeit und Ablenkung zählen daher zu den häufigsten Unfallursachen im Straßenverkehr.

### Jeder 3. Schulwegunfall

Rund jeder sechste Fußgänger ist laut einer Studie der deutschen Dekra Unfallforschung vom Smartphone abgelenkt. Beobachtet wurden dafür fast 14.000 Fußgänger in Amsterdam, Berlin, Brüssel, Paris, Rom und Stockholm. Erwartungsgemäß war der Anteil der vom Handy Abgelenkten unter den Jungen größer als bei den Älteren. Und jeder dritte der rund 500 Unfälle am Schulweg, die sich alljährlich in Österreich ereignen, wird durch Ablenkung und Unachtsamkeit ausgelöst.

„Starren Fußgänger – Erwachsene wie Kinder – im Straßenverkehr andauernd auf ihre Handys, so gefährden sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere“, warnt Marion Seidenberger, Verkehrspsychologin beim Autofahrerclub ÖAMTC.

„Smartphones lenken vom Verkehrsgeschehen ab, denn Augen, Ohren, Hände und Denkvermögen sind besetzt.“

Die Expertin empfiehlt daher, mit Kindern ganz strikte Regeln aufzustellen, welche Form von Handynutzung im Straßenverkehr erlaubt ist und welche nicht. Und eines ist klar: An die Regeln, die Eltern aufstellen, müssen sie sich auch selbst halten. Auch „nur“ Musikhören, ohne dass man dabei auf einen Bildschirm starrt, kann dermaßen vom Geschehen ringsum ablenken, dass der überholende Radler am gemeinsamen Weg oder das einbiegende Auto nicht mehr registriert werden. Im Sinne der eigenen Sicherheit – und gleichzeitig der Ohrgesundheits – darf daher unterwegs nicht zu laut Musik gehört werden.

### Auf sich selbst verlassen

In anderen Ländern gibt es schon Versuche, eigene Abschnitte am Gehsteig für jene zu reservieren, die unterwegs auch auf ihr Handy schauen wollen: beispielsweise in der litauischen Hauptstadt Vilnius. Damit sind zwar die übrigen VerkehrsteilnehmerInnen vor deren Unaufmerksamkeit geschützt; einander gegenseitig über den Haufen rennen können sie sich allerdings trotzdem.

Darauf, dass die anderen „eh schon aufpassen“ werden, sollte sich niemand verlassen. Jeder und jede muss selbst für die eigene Sicherheit sorgen. Vielleicht telefoniert der Autofahrer, der sich sonst immer an die Regeln hält, gerade mit seinem weinenden Kind, vielleicht hört die Radlerin zum Runterkommen vom Arbeitsstress heute ausnahmsweise so laut Musik oder bleibt der Fußgänger plötzlich stehen, weil er gerade DIE Liebesbotschaft per SMS erhalten hat ...

### Soviel Aufmerksamkeit muss sein!

- *Beim Überqueren einer Straße stehenbleiben, vom Handy aufsehen, (Kopf-) Hörer weg vom Ohr, aufmerksam schauen und erst danach gehen.*
- *Blickkontakt zum Fahrer eines nahenden Verkehrsmittels aufnehmen, auch wenn gerade ein äußerst spannendes Video läuft.*
- *Stopp- und Aufmerksamkeitspunkte ins Bewusstsein rufen:* zum Beispiel die Gehsteigkante oder die Rillenlinien entlang von Bahnsteigkanten konzentriert wahrnehmen.
- *Es darf nur so laut Musik gehört werden, dass daneben auch die Geräusche von Ampeln oder eines heranahenden Autos wahrgenommen werden können, auch wenn die Musik gerade schön ist.*
- *Wer gerade ein SMS tippt oder eine Mail liest, MUSS dafür stehenbleiben.* Da gibt es keinen Kompromiss. Aber bitte nicht abrupt mitten am Gehweg stoppen, sondern auf der Hausseite des Gehsteiges eine Bildschirmpause einlegen.
- *Diese Regeln gelten selbstverständlich auch auf Strecken und Kreuzungen, die man meint, in- und auswendig zu kennen.*

(angelehnt an die „Tipps & Tricks für SMS- und Social-Media-Checker (...)“ des Kuratoriums für Verkehrssicherheit)





Neue Landessanitätsdirektorin

## Ilse Groß führt die Landessanitätsdirektion

Ilse Groß ist seit April die neue Landessanitätsdirektorin. Zuständig ist sie unter anderem fürs Impfen, Führerscheinuntersuchungen und die Drogenmedizin.

Eine Grippewelle mit vielen Tausenden Betroffenen in der Steiermark, eine weitere Ausbreitung ist unbedingt zu verhindern. So könnte eine Arbeitsaufgabe der neuen Landessanitätsdirektorin Ilse Groß aussehen. Ihren Arbeitsalltag prägen aber zumeist weitaus weniger akute Aufgaben: Groß ist generell für unsere Gesundheitsvorsorge zuständig, für die Sicherung der Qualität im öffentlichen Gesundheitsdienst und für die Umweltmedizin, also Feinstaub, Geruchs- und Lärmbelastung, die Sicherung von sauberem Boden und Trinkwasser. Sie übt die Fachaufsicht die steirischen Amtsärztinnen und -ärzte aus und ist in dieser Funktion mit diversen Aufgaben von der Schulimpfung über die Führerscheinuntersuchung bis zur Drogenmedizin befasst. Viele ihrer Aktivitäten laufen im Hintergrund ab und werden von den Steirerinnen und Steirern erst dann bemerkt, wenn sie persönlich etwas brauchen. Sehr nahe an den Menschen dran ist die Landessanitätsdirektorin vor allem dann, wenn eine Infektionskrankheit umgeht und eingedämmt werden sollte. Dann trifft Dr. Groß gemeinsam mit den Amtsärztinnen und -ärzten in den Bezirksverwaltungsbehörden entsprechend dem Epidemiegesetz Maßnahmen zur Erfassung und Bekämpfung ansteckender Krankheiten. Dabei ist sie das Bindeglied zwischen der Steiermark und dem Gesundheitsministerium.

### Geschenk an die Eltern

In ihr neues Aufgabengebiet fällt auch das Impfwesen: „Ich erachte es als Geschenk, dass wir in einem Land leben, wo die Politik viel Geld in die Hand nimmt, um eine gute Durchimpfung von Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen. Es liegt an den

Eltern, dieses Geschenk anzunehmen.“ Im Impfen sieht sie eine „Erfolgsgeschichte der Medizin, die eine sehr sinnvolle Form der Prävention darstellt“. Um die Inanspruchnahme leicht zu machen, gebe es in der Steiermark die Möglichkeit, Kinder bei den niedergelassenen Kinder- und JugendfachärztInnen und praktischen ÄrztInnen und ab dem Schulalter im Rahmen der Schulimpfungen von den Amtsärztinnen und -ärzten impfen zu lassen. In den Schulen werden zu Sammelterminen die jeweils für das Alter vorgesehenen Impfungen vorgenommen, ohne dass sich die Eltern um einen extra Termin beim Arzt oder der Ärztin kümmern müssen. Gerade in puncto Impfberatung ortet Ilse Groß in der Bevölkerung eine starke Nachfrage.



*Landessanitätsdirektorin Dr. Groß: „Ich erachte es als Geschenk, dass wir in einem Land leben, wo die Politik viel Geld in die Hand nimmt, um eine gute Durchimpfung der Kinder zu ermöglichen. Es liegt an den Eltern, dieses Geschenk anzunehmen.“*

Für die Zukunft verspricht sie ein ebenso gutes Service wie bisher: „Von der Landessanitätsdirektion, den Amtsärzten und der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin können sich die Eltern auch weiterhin Information und eine unkomplizierte Abwicklung der Gratis-Impfungen erwarten.“

### Zur Person

*Dr. Ilse Groß ist seit 1. April dieses Jahres steirische Landessanitätsdirektorin. Sie übernahm ihre Aufgaben in einer bewegten Zeit, als noch die Nachwehen der Masern-Krise zu spüren waren, von ihrem Vorgänger Hofrat Odo Feenstra, der in Pension gegangen ist.*

Groß ist Weststeirerin, gebürtig in Köflach, kam aber bereits 1977 zum Medizinstudium nach Graz. Sie hat die Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin und jene zur Arbeitsmedizinerin absolviert und war danach jahrelang in einem weststeirischen Unternehmen tätig. Im Jahr 2000 begann sie ihre Tätigkeit als Amtsärztin. Zuletzt leitete sie das Referat für Umweltmedizin in der Landessanitätsdirektion und war für medizinische Amtssachverständige zuständig. Entspannung findet die 60-Jährige in der Natur, beim Wandern, Bergsteigen und Schifahren, aber auch beim Reisen, wobei ihr Lieblingsziel New York ist.

Die Rückkehr der Masern ist besorgniserregend, warnt die Weltgesundheitsorganisation.

## Schon wieder Masern? Nein: Noch immer Masern!

Masern betreffen alle, nicht nur kleine Kinder. Und weil sie derzeit – in ganz Europa und weit darüber hinaus – ein brennendes Problem sind, sind alle aufgerufen, ihren Impfschutz zu überprüfen.

**100** Maserntote in Europa seit Beginn 2018 und eine Warnung, wer nicht gegen Masern geimpft ist, solle nicht nach Neuseeland einreisen. Der an Masern erkrankte Jugendliche auf der Grazer Kinderklinik im heurigen Winter ist nur ein kleiner Teil einer weltweiten besorgniserregenden Entwicklung: Die Masern kommen zurück. Unsere Durchimpfungsrate lässt zu wünschen übrig – vor allem bei den Jugendlichen. Sind 95 % der Menschen vollständig geimpft, können die Masern ausgerottet werden. Galten in den vergangenen Jahren Albanien, Tschechien, Griechenland und Großbritannien offiziell als masernfrei, sind nun auch dort wieder Masernfälle zu verzeichnen. In den ersten sechs Monaten des Jahres 2019 zählte die Weltgesundheitsorganisation WHO allein in Europa 90.000 Masernfälle und damit doppelt so viele wie im Vergleichszeitraum 2018. „Die Rückkehr der Masern ist besorgniserregend“, sagte dazu der WHO-Experte Günter Pfaff.

### Virus fährt auch Schi

Die Zeiten, in denen viele Menschen ihr Leben lang ihre Heimat kaum verlassen haben, sind vorbei. Wir reisen aus beruflichen Gründen, um Freunde auf der ganzen Welt zu besuchen oder einen Schul-Sprachkurs zu machen. Zu uns kommen Geschäftsleute, Touristen und Menschen auf der Flucht. Dadurch werden wir weltoffener und teilen unsere Erfahrungen mit Menschen, die ganz anders leben. Allerdings teilen wir, ohne uns dessen bewusst zu sein, im selben Atemzug oder mit einem Kuss auch unsere Krankheitskeime. Und weil das so ist, hat die stellvertretende Gesundheitsministerin Neuseelands, Julie Anne Genter, dazu aufgerufen, dass nur mehr gegen Masern Ge-

impfte nach Auckland fliegen dürfen oder die Stadt verlassen sollen. Denn dort wütet der intensivste Masernausbruch seit mehr als 20 Jahren. Neuseeland ist zugegebenermaßen weit weg. Aber weil wir in einer globalisierten Welt leben, ist eigentlich kein Land mehr wirklich fern. Menschen aus den Nachfolgestaaten der ehemaligen Sowjetunion kommen nach Österreich auf Schiurlaub. Mit mehr als 84.000 Masernkranken von Juli 2018 bis Juni 2019 liegt aber etwa die Ukraine an erster Stelle der WHO-Region Europa, bezogen auf Masernerkrankungen; von 1 Million Einwohner erkranken dort fast 2.000. Und es war ein ukrainischer Schiurlauber, der im Winter 2018/2019 die Masern in die Steiermark gebracht hat.

### Impfung nachholen

Die Masern-Ansteckungszahlen sollen nicht dazu führen, dass jeder daheim bleibt, kein Schüleraustausch mehr stattfindet oder jeder vor jedem Angst hat. Wichtig ist es, sich zu schützen. Denn die gute Nachricht ist, dass es eine wirksame Impfung gegen Masern gibt. Falls die beiden Teilimpfungen im Kleinkindalter versäumt wurden, ist es nie zu spät, die Schulkinder, Jugendlichen und auch die Erwachsenen gegen Masern zu impfen. „Die Impfung ist hochwirksam und sehr gut verträglich. Sie müsste nur konsequent jedem Kind ab 9 Monaten und jedem ungeschützten Jugendlichen und Erwachsenen zwei Mal verabreicht werden, um die Masern völlig auszurotten“, appelliert Hans Jürgen Dornbusch, Fachgruppenobmann der steirischen Kinder- und JugendfachärztInnen. Diese, aber auch HausärztInnen sowie die MitarbeiterInnen der Impfstellen des Magistrats Graz und der Landesimpfstelle geben gerne Auskunft bei Fragen und impfen auch. Aufgrund der wieder gestiegenen

Masern-Infektionen ist die Masern-Impfung derzeit in jedem Lebensalter gratis. Nach zwei Teilimpfungen ist der Schutz für das ganze weitere Leben aufrecht.

### Steiermark: Geschützte & gefährdete Regionen

Während in Deutschland darüber diskutiert wird, wie hoch die Masern-Durchimpfungsrate eigentlich ist, wissen wir in der Steiermark gut Bescheid. Egal ob ein Kind beim Kinderarzt, in der Schulimpfkation von der Amtsärztin, beim Magistrat oder in der Landesimpfstelle gegen Masern geimpft wird – die Daten fließen immer in die steirische Impfdatenbank ein. So konnten während des letzten Ausbruchs Menschen gezielt dort informiert werden, wo die Durchimpfungsrate viel zu niedrig war. Generell gibt es, wie eine Analyse der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin zeigt, in der Steiermark besonders gut gegen Masern geschützte Regionen wie die Bezirke Südoststeiermark und Bruck-Mürzzuschlag. Dringend beim Masern-Impfschutz aufholen müssen hingegen noch der Bezirk Liezen und die Oststeiermark – besonders um Weiz.

### Masern-Factbox

- Masern zählen zu den **ansteckendsten Krankheiten überhaupt!**
- **Zweimal impfen schützt:** idealerweise im 10. & 13. Lebensmonat.
- Die Impfung ist derzeit für **alle Lebensalter gratis.**
- **Masern sind nicht harmlos!** Zusätzlich zum Schwer-Krank-Sein können sie auch Mittelohr-, Lungen- und Hirnentzündungen auslösen. Sie schädigen für Jahre das Immunsystem und können sogar zum Tod führen.

Radhelme schützen beim Radfahren – am Ski, auf der Rodel oder am Eis schützen sie nicht!

# Ein Wintersporthelm muss sein!

Ein passgenauer Wintersporthelm schützt Kinder und Jugendliche im Schnee und auf dem Eis; der Radhelm tut es nicht. Wer Eishockey spielt, braucht sogar einen Visierhelm.

Den Radhelm für den Wintersport nutzen, wenn ein Kind ohnehin nur zweimal im Jahr Eislaufen geht? Das geht gar nicht, so das klare Fazit von Holger Till, der nicht nur Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendchirurgie in Graz ist, sondern auch Präsident des Kinderschutz-Vereines GROSSE SCHÜTZEN KLEINE. „Das Unfallmuster am Eis sieht typischerweise so aus, dass Anfänger nach hinten stürzen und sich dabei am Kopf verletzen. Ein Radhelm bietet, vor allem für den Hinterkopf, keinen ausreichenden Schutz.“ Oft kann man sich jedoch dort, wo man Eislaufen kann, auch einen Helm ausleihen. Die Fortgeschrittenen fallen am Eis übrigens eher nach vorne und verletzen sich am Knie oder an den Unterarmen. Während es am Eis (noch) keine Helmpflicht gibt, ist für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren in Österreich beim Schifahren der Helm verpflichtend zu tragen, außer in Tirol und Vorarlberg.

## Einer für den Winter

Betreibt ein Kind oder Jugendlicher mehrere Wintersportarten, lässt sich dafür schon ein Wintersporthelm verwenden, nur eben nicht der Radhelm. Der Wintersporthelm eignet sich fürs Ski- und Snowboardfahren, beim Rodeln oder Bobfahren und auf

dem Eis. Aber auch hier gibt es eine Ausnahme: Eishockey. Dabei sollte unbedingt ein Helm mit Visier getragen werden, denn bei dieser Sportart kommt es sonst häufig zu Gesichtsverletzungen. Vor allem Nasen- und Zahnverletzungen werden da auf der Grazer Kinderchirurgie verzeichnet. Zu unterschätzen ist die Gefahr keinesfalls: Immerhin landen pro Wintersaison rund 9.700 österreichische Kinder nach einem Wintersportunfall im Krankenhaus.

## Für den Kauf Zeit nehmen

Kinder und Jugendliche müssen den Helm selbst aussuchen dürfen – und das nicht nur wegen des Designs. Die erforderliche optimale Passform lässt sich nur am konkreten zu schützenden Kopf finden. Der Helm darf nicht drücken, aber auch nicht rutschen, selbst wenn er bei offenem Kinnband getragen wird und man den Kopf schüttelt. Zu locker sitzende Helme fallen sonst bei einem Sturz herunter und sind völlig umsonst. „Die beste Schutzmaßnahme im

»Die beste Schutzmaßnahme im Wintersport ist es, einen gut sitzenden Helm zu tragen. Nicht nur beim Schifahren, sondern auch beim Eislaufen und beim Rodeln.«

Univ.-Prof. Dr. Holger TILL  
Vorstand der Universitätsklinik für  
Kinder- und Jugendchirurgie Graz.

Wintersport ist es, einen gut sitzenden Helm zu tragen. Nicht nur beim Schifahren, sondern auch beim Eislaufen und beim Rodeln. So kann man schwere Kopf- und Gehirnerletzungen zu einem guten Teil verhindern“, betont Till.



Gut geschützt mit Helm und Brille

## 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!

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.