

# gesund

und wie!



Foto: Adobe Stock

Schwerpunkt Infektionsschutz:  
Es ist nie zu spät – außer man ist schon krank  
Masern: „Wenn ich das gewusst hätte ...“  
HPV, Echte Grippe, COVID impfen –  
wichtig für Kinder & Jugendliche?



Funboards  
Wo der Motor den Muskel ablöst



Das Land  
Steiermark

→ Gesundheit

Die Pandemie hat viele schädliche Folgen: Impflücken bei Jugendlichen gehören leider dazu.

## Es ist nie zu spät – außer man ist schon krank

Impfungen werden aufgeschoben, dann vergessen – das kann passieren. Wichtig ist, sie so schnell wie möglich nachzuholen. Mit ärztlicher Beratung lässt sich auch nachträglich das optimale Timing finden.

Da war doch noch was ... In der Hektik des Alltags wird so manche Auffrischungsimpfung vergessen. Während in der Zeit dicht getakteter Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen Kinderärztinnen und -ärzte sowie Eltern-Kind-Infoservice die Eltern immer rechtzeitig daran erinnern, wenn ein neuerlicher Impftermin ansteht, wird das bei Schulkindern und Jugendlichen schon schwieriger.

Während der Pandemie mussten die Schulimpfungen zeitweise ausgesetzt werden, womit die Erinnerung über die Schulen ausfiel. Manche Eltern trauten sich leider auch nicht so recht, mit ihrem Kind in eine Ordination zu gehen, wenn es nicht selbst erkrankt war. Und auch um die Impfstellen in den Gesundheitsämtern der



Nun ist die Pandemie vorüber – und die Lücken im Schutz vor gefährlichen Krankheiten werden deutlich – ganz besonders bei den 6–15-Jährigen fehlen viele wichtige Auffrischungsimpfungen.

### Elternbrief

#### Liebe Eltern!

Die Pandemie hat uns alle viel gekostet – manches baden wir erst jetzt aus, zum Beispiel die viel zu geringen Durchimpfungsraten beim Auffrischen des Impfschutzes von Schulkindern und Jugendlichen. Dass es dabei nicht nur um den Schutz für das eigene Kind gehen kann, hat der steirische Masernausbruch, der es wirklich in sich hatte, im ersten Quartal gezeigt. 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 Kon-



takt mit der Kinderklinik, 46 Säuglinge mussten Infusionen bekommen. Das ist wirklich keine Kleinigkeit. Bei Masern gilt also: Große müssen die Kleinsten mit-schützen – das gelingt nur mit besseren Durchimpfungsraten. Obwohl dieser Herbst wirklich golden war, steht nun die kalte Jahreszeit vor der Tür – und damit auch die Hochzeit für Infektionen, die über Tröpfchen etwa beim Husten oder Niesen übertragen werden. Deshalb gibt es in diesem Heft einen Schwerpunkt zum Infektionsschutz: Sehr wichtig ist jetzt der Gripeschutz – vor allem für Babys und die Senior:innen. Hier gilt, was bei COVID nicht gegolten hat: Grippe wird sehr oft über Schulkinder/Jugendliche in die Familien

eingetragen. Zu guter Letzt haben wir den aktuellen Stand der Empfehlungen in Sachen COVID- und auch zur HPV-Impfung zusammengetragen.

Last but not least: Gerade als Landarzt weiß ich, wie viele Jugendliche sich beim Herumflitzen mit den neuen e-Hoverboards, Tretrollern u. Ä. verletzen. So lustig das Herumflitzen auch ist: Sicher sollte es halt auch sein. Was wichtig ist, lesen Sie in diesem Heft.

Einen schönen, gesunden Winter wünscht Ihr

Dr. Michael Adomeit  
Obmann der Wissenschaftlichen  
Akademie für Vorsorgemedizin

Bezirkshauptmannschaften oder beim Magistrat Graz machten manche einen Bogen. Notwendig war diese Vorsichtsmaßnahme zwar nicht, denn die Hygienemaßnahmen in den Ordinationen der steirischen Kinder- und Jugendfachärztinnen und -ärzte, Hausärztinnen und -ärzte und Gesundheitsämter schützen gut. Viele Eltern vermieden aber dennoch "außer-Haus-Termine" und während einer Pandemie ist das auch gut verständlich.

Nun ist die Pandemie vorüber – und die Lücken im Schutz vor gefährlichen Krankheiten wie Tetanus werden deutlich – ganz besonders bei den 6–15-Jährigen fehlen viele wichtige Auffrischungsimpfungen, das zeigen die Zahlen der steirischen Impfdatenbank ganz deutlich.

### Impfpass checken

Eltern, die sich nicht sicher sind, ob ihr Kind oder Jugendlicher eine Impfung verpasst hat, können das anhand des Impfpasses herausfinden. Wem das zu kompliziert ist, dem helfen auch die Ärztinnen und Ärzte mit einem kurzen Impfpass-Check. Fehlen gleich mehrere Impfungen, ist es eine ärztliche Entscheidung, welche Auffrischung am wichtigsten ist und in welcher Reihenfolgen und welchen Abständen die Impfungen idealerweise nachgeholt werden sollten.

### Nachfragen!

Wichtig ist, dass sich Eltern und Kinder gut informiert fühlen, egal wogegen sie ihre Kinder oder sich impfen lassen. Alle impfenden Ärztinnen und Ärzte geben gerne Auskunft, wissen über mögliche Nebenwirkungen Bescheid und können erklären, warum gerade diese Impfung für dieses Kind oder diesen Jugendlichen empfohlen wird.

Die allermeisten dieser Impfungen sind für die Eltern kostenlos, das heißt, die öffentliche Hand bezahlt sie. Eltern ersparen sich dadurch viele Hundert Euro, denn allein der Impfstoff gegen Meningokokken kostet über Hundert Euro pro Dosis. Selbst zu zahlen ist die Impfung gegen FSME, oft zahlt davon allerdings einen Teil die Krankenversicherung, bei der das Kind mitversichert ist.

Es ist nie zu spät, eine Impfung nachzuholen. Außer man hat so lange gewartet, dass der Krankheitserreger schneller war.



### VON ACWY-MENINGOKOKKEN BIS ZUR ZECKENIMPfung

Ab dem Schulalter sind folgende Impfungen im österreichischen Impfplan empfohlen:

#### AUFRISCHEN:

**4fach-Schutz:** Ungefähr zeitgleich mit dem Schuleintritt soll die sogenannte Vierfachimpfung erfolgen. Sie ist gratis und schützt gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Kinderlähmung. Sie ist die Auffrischung der Sechsfachimpfung, die im Baby- und Kleinkindalter erfolgt. Danach wird im Zehn-Jahresrhythmus aufgefrischt.

**Hepatitis B:** Ab dem 8. Lebensjahr und spätestens bis zum 15. Geburtstag erfolgt die Auffrischungsimpfung gegen Hepatitis B. Auch diese Impfung ist gratis.

**MMR:** Der Schutz vor Masern-Mumps-Röteln (MMR) ist gerade für Schulkinder und Jugendliche besonders wichtig, weil Masern extrem ansteckend sind (siehe Seite 6). Für einen sicheren Schutz sind 2 Teilimpfungen nötig. Falls im Kleinkindalter nicht 2 MMR-Impfungen verabreicht wurden, sollte das dringend nachgeholt werden.

**Meningokokken-ACWY:** Ab dem 10. Geburtstag (bis zum 13. Geburtstag) erfolgt eine kostenfreie Auffrischungsimpfung gegen Meningokokken – mit dem gegen die Virenstämme ACWY wirkenden Impfstoff.

**COVID-19:** Jugendliche ab 12 Jahren sollten einmal gegen COVID-19 geimpft werden. Auch diese Impfung ist kostenfrei.

**Grippe:** Die echte Grippe (Influenza) ist vor allem für die Säuglinge und die Senior:innen in den Familien sehr gefährlich. Diese stecken sich oft bei Schulkindern und Jugendlichen an. Wegen der sich ständig verändernden Viren empfiehlt sich jährlich eine Gratis-Influenzaimpfung (mehr auf Seite 4).

**FSME:** Wenn eine Grundimmunisierung vorhanden ist, wird die erste Auffrischung der "Zeckenimpfung" alle drei Jahre empfohlen, alle weiteren im Abstand von 5 Jahren. Falls ein Schulkind/Jugendlicher noch nicht gegen FSME geimpft ist, kann in jedem Alter damit begonnen werden. Die Impfung ist im Aktionszeitraum vergünstigt.

#### IM SCHULALTER NEU ANLEGEN:

**HPV:** Idealerweise wird im zehnten Lebensjahr, also nach dem 9. Geburtstag, die Gratis-Impfung gegen Humane Papillomaviren verabreicht (siehe Seite 4). Dafür werden im Abstand von rund einem Jahr zwei Dosen geimpft.

Impfungen gegen HPV, Echte Grippe und COVID: Was Eltern bedenken sollten

## Wichtig für Schulkinder & Jugendliche?

Die HPV-Impfung kann vor Krebs schützen und ist daher für Mädchen und Burschen wichtig. Die echte Grippe gefährdet vor allem Babys und Senior:innen – und wird wirklich oft über Schulkinder in die Familien gebracht. Bei COVID raten die Kinderfachärzt:innen zu einer ausführlichen ärztlichen Beratung.

### HPV betrifft beide Geschlechter

Der Gebärmutterhalskrebs soll ausgerottet werden, so das Ziel der *Weltgesundheitsorganisation WHO*. Der Weg dorthin führt über die HPV-Impfung, die viele weitere Vorteile hat – für Buben wie Mädchen, Männer wie Frauen. 2008 gab es einen Medizin-Nobelpreis für die Entdeckung des Zusammenhangs zwischen Humanen Papillomaviren und der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs. Damit war die Grundlage für die erste



### Wann gegen HPV impfen?

- Der Idealfall: Mädchen und Buben werden ab dem 9. Geburtstag im Abstand von sechs bis zwölf Monaten zwei Mal mit dem Neunfach-Impfstoff geimpft. Diese Impfung kann auch im Rahmen von Schulimpfungen in der 4. Klasse Volksschule erfolgen.
- Wer sich erst später zur HPV-Impfung entschließt, kann diese nachholen – je früher desto besser. Die Impfung ist seit Kurzem bis zum 21. Geburtstag kostenlos, das heißt, die öffentliche Hand übernimmt die Kosten dafür. In dieser Altersspanne sind zwei Impfungen im Abstand von sechs bis zwölf Monaten ausreichend.
- Auch nach dem vollendeten 21. Lebensjahr kann gegen HPV geimpft werden. Dann sind allerdings drei Teilimpfungen notwendig.
- Wer noch mit dem alten, nur gegen vier (und nicht gegen neun) Varianten von HPV wirksamen Impfstoff geimpft wurde, kann sich mit dem neuen Impfstoff bis zum 21. Geburtstag zweimal nachimpfen lassen, um den bestmöglichen Schutz zu erhalten.

Impfung gegen die Entstehung von Krebs gelegt. Denn Humane Papillomaviren sind für neun von zehn Gebärmutterhals-Krebsfällen verantwortlich, außerdem für die überwiegende Anzahl an Krebsfällen in der Mundhöhle und im Rachen, am Penis und in der Scheide. Bekannt sind 200 Typen, von denen mindestens 14 Krebs verursachen können. Gegen die wichtigsten davon wirkt die HPV-Impfung, die derzeit in Österreich verwendet wird, außerdem wirkt sie auch gegen jene Arten, die äußerst unangenehme Genitalwarzen verursachen.

Weil Humane Papillomaviren nicht nur Gebärmutterhalskrebs begünstigen, sondern auch andere Krebsarten, sollen auch Buben geimpft werden. In den USA erkrankten im letzten Jahrzehnt schon fast so viele Männer an HPV-verursachtem Krebs wie Frauen. Der andere Grund: HPV werden über Schleimhautkontakt übertragen. Das heißt, Männer können HPV – ohne es zu wissen – an ihre Partner:innen weitergeben. Rund 80 Prozent der Bevölkerung infizieren sich mindestens einmal im Leben damit. Die Mehrzahl der Infektionen klingt ab, ohne dass die Betroffenen etwas davon merken. Ansteckend sind sie dann aber trotzdem. Damit es nicht so weit kommt, wird in Ös-

terreich im Rahmen des Gratis-Impfprogramms gegen HPV geimpft. Im Idealfall vor dem ersten sexuellen Kontakt, denn dann sind die Mädchen und Buben von Anfang an geschützt und die Impfung kann optimal wirken. *Vorgesehen ist die Immunisierung gegen HPV ab dem 9. Geburtstag in zwei Teilimpfungen, zwischen denen mindestens ein halbes Jahr liegen soll – und möglichst nicht mehr als ein Jahr.* Heuer wurde das Gratisimpfprogramm gegen HPV bis zum 21. Geburtstag ausgeweitet. Damit alle, die in den Corona-Jahren vergessen haben, sich den Impfschutz zu holen, das so schnell wie möglich nachholen können.

### Aufschnupfen gegen die echte Grippe

Jährlich aufgefrischt werden sollte die Impfung gegen die echte Grippe (Influenza). Bei Kindern und Jugendlichen geht das ganz einfach über die Nase – und zwar gratis – denn sie bekommen den Impfstoff in beide Nasenlöcher geträufelt und müssen ihn nur mit einem kräftigen Atemzug hochziehen.

### Grippeimpfung: 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 *Öffentliche Impfprogramm Influenza* können sich alle Österreicher:innen ab dem 18. Geburtstag und mit einem Selbstbehalt von nur 7 Euro gegen Grippe impfen lassen. *Wer von der Rezeptgebühr befreit ist, bekommt die Impfung gratis.*



So einfach die Verabreichung, so groß die Wirkung: Bei der echten Grippe wird die Krankheit, die sich in Kindergärten und Schulen bei Ungeimpften gut verbreiten kann, wirklich oft von den Kindern „nach Hause gebracht“ und leider auch zu Babys oder Großeltern, für die die echte Grippe lebensgefährlich werden kann. Deshalb ging man anfangs davon aus, das könnte auch bei COVID so sein, was sich letztlich nicht in diesem Ausmaß bestätigt hat. Aber für die echte Grippe stimmt es erwiesenermaßen.

Der Influenza-Impfstoff, der über die Nase verabreicht wird, ist ein Lebendimpfstoff, enthält also den gesamten Krankheitserreger, aber in abgeschwächter Form und kann ab dem vollendeten zweiten Lebensjahr bis zum 18. Geburtstag verabreicht werden. Der Impfstoff wird jedes Jahr neu zusammengestellt – nach den Erfahrungen mit der Grippewelle auf der Südhalbkugel. Bei manchen schweren Grunderkrankungen wie einer Leukämie, HIV-Infektion, bei Immundefekten oder Cortison- und Langzeit-Aspirin-Therapien dürfen Kinder den Lebendimpfstoff nicht erhalten, sollten ersatzweise aber unbedingt mit dem Totimpfstoff klassisch in den Arm geimpft werden.

Auch wenn – wie bei der COVID – nicht jede Influenza-Erkrankung durch die Impfung verhindert werden kann, sind die Geimpften gegenüber den Ungeimpften deutlich im Vorteil: Sie müssen aufgrund eines mildereren und kürzeren Krankheitsverlaufs nicht so lange das Bett hüten und es kommt viel seltener zu Komplikationen, zu den häufigsten gehören Lungen- und Mittelohrentzündungen; in wenigen Fällen kommt es auch zu Entzündungen des Gehirns oder des Herzmuskels. Wer gegen Grippe geimpft ist, muss nur ganz selten wegen einer Grippe ins Krankenhaus. Die

beste Zeit für die Grippeimpfung ist ab Ende Oktober und im November; ungefähr zwei Wochen nach der Impfung hat sich der Impfschutz voll entfaltet. Wie die Grippewelle verlaufen wird, weiß man leider erst mittendrin. Im Vorjahr hat sie ungewöhnlich früh begonnen und sich über 18 Wochen hingezogen, was vergleichsweise lang ist. Ist die gesamte Familie geimpft, können Eltern wie Kinder dem Verlauf der Grippewelle beruhigt entgegensehen.

### Wie weiter mit COVID?

Ein neuer, an die Omikron XBB.1.5-Variante angepasster COVID-Impfstoff ist verfügbar – auch für Kinder und Jugendliche. Nutzen und Nebenwirkungen werden immer sorgsam abgewogen, wenn das *Nationale Impfgremium* in Österreich seine Impfpfehlungen abgibt. Und an diesen Empfehlungen zur COVID-Impfung für Kinder und Jugendliche orientiert sich auch die *Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde* in ihrer aktuellen Stellungnahme – und erweitert sie noch um zwei grundlegende Forderungen: Vor jeder COVID-Impfung soll den Familien eine ausführliche ärztliche Beratung zur Verfügung stehen und niemand darf aufgrund seines Impfstatus benachteiligt werden.

Die COVID-Impfung ist nach wie vor gratis, geimpft wird in Ordinationen, Gesundheitsämtern und in der Reisemedizinischen Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark. *Dringend empfohlen wird die COVID-Impfung für Menschen jeden Alters, auch für Kinder, wenn sie bereits eine andere Erkrankung haben, die im Zusammenhang mit einer COVID-Infektion zum Problem werden könnte:* Dazu zählen jedenfalls *Erkrankungen an der Lunge und am Herzen, aber auch Krankheiten, die*

*(oder deren Behandlung) das Immunsystem schwächen sowie schweres Übergewicht. Auch Kinder mit bestimmten Behinderungen sollten bestmöglich vor einer Corona-Infektion oder zumindest vor einem schweren Verlauf geschützt werden.*

Ebenfalls vom Nationalen Impfgremium empfohlen, aber mit weniger Priorität, ist eine generelle Impfung für Jugendliche ab 12 Jahren.

Der Impfstoff ist gut verträglich und nur sehr selten werden bei Kindern und Jugendlichen schwere Nebenwirkungen beobachtet. Demgegenüber stehen einige wenige schwere Krankheitsverläufe, die durch die Impfung weitgehend vermieden werden können.

Zum Glück verläuft eine Infektion mit dem Corona-Virus bei Kindern und Jugendlichen in den meisten Fällen mild. Noch gibt es aber keine körperlichen Merkmale (wie etwa Biomarker im Blut), die eine Vorhersage ermöglichen, welche Kinder doch schwer erkranken werden. Die wenigen starken COVID-Infektionen, wegen denen Kinder im Spital behandelt werden mussten, betrafen nämlich auch vorher komplett gesunde Kinder ohne bekannte Risikofaktoren.

Die österreichischen Kinder- und Jugendfachärztinnen und -ärzte raten dazu, vor einer COVID-Impfung im Jugendalter jedenfalls in Ruhe mit dem Arzt oder der Ärztin des Vertrauens ein Beratungsgespräch zu führen, in dem der spezielle Nutzen für das zu impfende Kind besprochen und über mögliche Nebenwirkungen informiert wird. Wichtig ist, dass kein Kind, ob geimpft oder nicht geimpft, irgendeinen Nachteil aufgrund seines Impfstatus erfahren darf, dass beispielsweise kein ungeimpftes Kind vom Sport ausgeschlossen werden kann. Impfarzt:innen finden Sie bei [www.impfen.steiermark.at](http://www.impfen.steiermark.at) und auf der Website der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin <https://vorsorgemedizin.st/service/news-2/158-suche-impfaerztin>



Bei Masernverdacht Ärztin/Arzt anrufen und nicht gleich losstürmen

## „Wenn ich das gewusst hätte ...“

Der heurige Masernausbruch in der Steiermark hat 10 Wochen bis zur Eindämmung gebraucht; zig Babys bekamen vorbeugend Infusionen. Wären mehr Schulkinder geimpft gewesen, hätten die Großen die Kleinen geschützt.

„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. 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 vom Grazer Universitätsklinikum für Kinderheilkunde. „Da denkt man nicht gleich an Masern, weil der Ausschlag erst später kommt und hierzulande doch viele geimpft sind.“

### Glück und Unglück

Die ersten Masernfälle wurden am Freitagnachmittag vor den Semesterferien stationär auf der Kinderklinik aufgenommen. Zeitgleich mit ihrer Diagnose wur-

den 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 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. Den Ungeschützten wurden mittels Infusion Antikörper verabreicht. 46 Säuglinge hingen an der Infusion.

### Die Zeit rennt

Kontaktpersonen waren beileibe nicht nur die anderen Hochzeitsgäste, sondern auch jene, die zugleich mit den bereits Erkrankten die Ambulanz oder den Kinderarzt besucht hatten. „Ein Infektionsrisiko besteht nicht nur, wenn man mit einem Infizierten im selben Raum Zeit verbringt, sondern auch zwei Stunden, nachdem derjenige den Raum verlassen hat“, erklärt der Kinderinfektiologe.

Sind die Kontaktpersonen einmal gefun-



»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).



den, 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 waren so krank, dass sie in Folge der einen Hochzeit in die Klinik aufgenommen werden mussten, einige davon benötigten sogar eine Sauerstoffgabe. Die Mutter eines dieser Kinder half schließlich mit, andere Eltern über die Masern aufzu-

klären. 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 ein paar Punkterln zu bekommen“, warnt Strenger, denn der Ausschlag ist nicht das Schlimmste daran. „Masern sind eine schwere Erkrankung, an

der auch jeder Tausendste Erkrankte stirbt. Häufig kommt es zu Komplikationen wie Lungenentzündungen, Ohrentzündungen oder sogar Entzündungen der Gehirnhäute oder des Gehirns – mit entsprechenden Folgen.“

Besonders groß ist die Gefahr für Säuglinge, bei denen das Risiko 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.“

### 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.

### 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!

Sicherheit ist gerade bei den angesagten motorisierten Funboards wichtig

## Wo der Motor den Muskel ablöst

E-Scooter, Hoverboard, Monowheel – längst sind auch Fahrzeuge für Kinder und Jugendliche motorisiert. Mehr Geschwindigkeit macht aber auch mehr Sicherheitsvorkehrungen notwendig.

**A**lles, was den Gleichgewichtssinn trainiert und Kinder und Jugendliche dazu bringt, Zeit im Freien zu verbringen, kann dabei helfen, sie gesund zu erhalten. Bei den neuen motorisierten Trendsport-Fahrzeugen ist das Helmtragen unter 12 Jahren Pflicht und darüber hinaus empfehlenswert. Im Herbst und Winter sollte mit heller oder reflektierender Kleidung gefahren werden.

### E-Tretroller, Hoverboard & Co

Beim E-Tretroller fällt im Vergleich zum klassischen Roller/Scooter leider der Trainingseffekt für die Muskeln weg, ein bisschen Balancehalten ist aber weiterhin notwendig. Kinder dürfen ab 12 Jahren mit dem E-Scooter fahren, mit Radfahrausweis schon davor. Das gilt für E-Scooter mit einer maximalen Leistung von 600 Watt. Jüngere Kinder dürfen in Spiel- und Wohnstraßen oder in Begleitung damit unterwegs sein. Der E-Tretroller darf wie ein Fahrrad benützt werden, das heißt auf der Straße und am Radweg. Es darf nur eine Person am Fahrzeug stehen und bis zum 12. Geburtstag gilt die Helmpflicht. Danach ist Helmtragen empfohlen.



Das E-Skateboard und das Hoverboard, die motorisierte Variante des Waveboards, gelten als „vorwiegend zur Verwendung außerhalb der Fahrbahn bestimmtes Kleinfahrzeug“. Damit darf also nicht auf der Straße, dafür am Gehweg gefahren werden, ab zwölf oder mit Radfahrausweis.

Es gibt auch spezielle Kindermodelle mit geringerer Leistung. Um ein Hoverboard sicher nutzen zu können, braucht es einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn – und ein Mindestgewicht (je nach Modell bei 20 bis 40 kg, vor dem Kauf beachten). Neben dem Tragen eines Helmes sind Handgelenks-, Knie- und Ellbogenschützer zu empfehlen. Und Geduld beim Fahrenlernen.

Das elektrische Einrad, auch Monowheel oder Airwheel genannt, erkennt, ob sich der

oder die Fahrende nach vorne oder hinten lehnt, die Stabilität zur Seite muss man selbst gewährleisten. Auch leistungsschwächere Modelle (bis zu 18 km/h) lassen sich erst von größeren Kindern bzw. Teenagern steuern – bitte mit voller Schutzausrüstung. Sie sind auf Straßen und Radwegen nicht erlaubt, wohl aber auf Gehwegen sowie Spiel- und Wohnstraßen. Ab 12 oder mit Radfahrausweis, ansonsten unter Aufsicht.

Beim Kauf eines jeden neuen Fahrzeugs ist zu beachten, dass Kinder und Jugendliche Zeit und Übung brauchen, um den sicheren Umgang damit zu erlernen. Ausflüge sollen erst unternommen werden, wenn die Kids das Fahrzeug unter Kontrolle haben, die Geschwindigkeit steuern können, abrupt bremsen können und durch ihre Fahrweise keine anderen Verkehrsteilnehmer:innen gefährden. Dann steht dem Fahrspaß nichts mehr im Weg.

#### 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