

# gesund und wie!

## Gratis Influenza-Impfung: Nutzen Sie die Chance!

Für die Grippezeit 2020/21 wurde für Kinder ab dem vollendeten 6. Lebensmonat die Impfung gegen die Influenza in das Gratis-Impfprogramm aufgenommen: eine wichtige Impfeempfehlung für diesen Winter!

**G**erade noch hat Emma mit dem Nachbarsbuben fröhlich gespielt, ist durch den Park gelaufen und hat ausgelassen gelacht. Eine Stunde später liegt sie auf dem Sofa, jammert über Kopfweh und will nur mehr mit Mama kuscheln. Was ist passiert? Hat ein Supervirus zugeschlagen? Ja und nein – im Fall der Influenza („echten Grippe“) können binnen kurzer Zeit massive Krankheitssymptome auftreten, wie es bei einer normalen Erkältung, dem grippalen Infekt, kaum der Fall ist. Insofern handelt es sich dabei um ein Supervirus. Aber nicht im Sinne des Coronavirus, das derzeit die Welt in Atem hält.

Denn einen großen Vorteil hat die Influenza gegenüber COVID-19: Es gibt bereits eine Impfung dagegen. Diese ist nun für den heurigen schwierigen Winter in das Gratis-Impfprogramm des Landes Steiermark aufgenommen worden, für Kinder und Jugendliche ab dem vollendeten 6. Lebensmonat bis zum 15. Geburtstag.

### Was ist die echte Grippe – und wie gefährlich ist sie?

Die „echte“ Grippe – Influenza – wird von hoch infektiösen Viren verursacht, die beim Husten, Niesen und Sprechen übertragen werden, aber unter anderem auch dann, wenn man ein Spielzeug angreift, das ein



Kind mit Influenza in der Hand gehabt hat. Ein bis zwei Tage nach dieser Ansteckung erkranken zwei von drei der Infizierten. Einer von drei zeigt keine Symptome, kann die Viren aber trotzdem weitergeben. Von denen, bei denen die Grippe ausbricht, erkrankt die Hälfte schwer.

Eine Influenza kann ganz rasant losgehen, mit starkem Krankheitsgefühl, Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, Erschöpfung und Schweißausbrüchen. Auch Halsweh und trockener Husten gehören zur echten Grippe. Kommt eine Lungenentzündung dazu, muss der Kranke oft im Spital aufgenom-

men werden; das gilt vor allem für Babys, Kleinkinder und ältere Menschen. Im schlimmsten Fall kann auch eine Mittelohr-, Gehirn- oder Herzmuskel-Entzündung die Folge sein. Und ja: Viele ältere Menschen überleben eine Infektion mit Influenza leider nicht.

### Welche Impfmöglichkeiten gibt es – und für wen passen sie?

Für Babys ab dem vollendeten 6. Lebensmonat und für Kinder stehen zwei Arten von Grippeimpfungen zur Verfügung: der Nasenspray (Fluenz Tetra) oder die Stichimpfung (Vaxigrip Tetra). Beide sind hoch wirksam und beinhalten vier Grippe-Stämme.

Welche Impfung verwendet wird, richtet sich nach dem Alter des Kindes und möglichen Begleiterkrankungen. Bei gesunden Kindern wird den Babys bis zum zweiten Geburtstag die Stichimpfung verabreicht und den Älteren der Nasenspray.

Der Spray erspart den Stich und kann auch bei Blutgerinnungsstörungen gegeben werden; die Spritze empfiehlt sich bei schwerem Asthma oder einer Immunschwäche, auch wenn der Spray altersgemäß wäre. Die impfenden Ärztinnen und Ärzte beraten immer individuell und umsichtig.

## Liebe Eltern!

Den Start von Kindergarten und Schule haben wir gut überstanden. Der Anwesenheitsunterricht gibt uns etwas Normalität zurück. Damit das so bleibt, müssen Maßnahmen wie das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes, regelmäßiges Händewaschen mit Seife (mind. 30 Sekunden), Händedesinfektion und das Abstand-Halten von 2 Metern zum allgemeinen Standard werden. In der kalten Jahreszeit stellen Infekte, v. a. die echte Grippe (Influenza), eine weitere Herausforderung für uns Eltern dar. Daher wurde das Gratis-Kinderimpfprogramm um die Grippeimpfung erweitert. Für Kinder zwischen dem vollendeten 2. und 15. Lebensjahr steht ein 4-fach-Lebendimpfstoff zur Verfügung, der wie ein Nasenspray verabreicht wird. Es entfällt somit der Stich! Zwischen dem vollendeten 6. Lebensmonat bis zum 2. Lebensjahr, oder wenn Ihr Kind wegen Vorerkrankungen keinen Lebendimpfstoff erhalten darf, ist der 4-fach-Totimpfstoff vorgesehen, der allerdings in den Muskel geimpft werden muss. Damit die Impfung zu einem medizinisch sinnvollen Zeitpunkt erfolgt, wird der Impfstoff im November zur Verfügung stehen. Bei Ihrer/Ihrem Kinderärztin/-arzt und AllgemeinmedizinerInnen werden Impfbons aufliegen. Damit erhalten sie den Impfstoff in Apotheken gratis und auch das Impfen ist kostenfrei. Die Grippeimpfung erhalten Sie nach telefonischer Terminvereinbarung ebenfalls in den öffentlichen Impfstellen (Bezirkshauptmannschaften), beim Gesundheitsamt (Stadt Graz) und beim Land Steiermark. Ihnen und Ihren Kindern weiterhin alles Gute und „bleiben Sie gesund!“

Dr. Claudia Strunz

Amtsärztin beim Land Steiermark  
Referat Sanitätsdirektion – Gesundheitswesen

Die Influenza-Impfung wird im Allgemeinen sehr gut vertragen; eine Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle kommt häufiger vor, vergeht aber ganz von allein. Möglich ist auch ein leichtes Krankheitsgefühl in den Tagen nach der Impfung. Da sich die Influenza-Viren laufend verändern, muss auch die Influenza-Impfung jedes Jahr neu zusammengestellt werden. Daher muss jedes Jahr neu gegen Influenza geimpft werden.

## Wann auf jeden Fall impfen?

Da man von der Influenza weiß, dass sie häufig über die Kinder weitergegeben wird – in Kinderkrippen, bei der Tagesmutter, im Kindergarten, beim Krippenspiel oder beim Faschingsfest – und sich dann in der Familie verbreitet, ist es gerade heuer so wichtig, dass möglichst viele Kinder durch die Impfung geschützt sind. Die Influenza-Impfung ist auch ein Beweis des Für-einander-Sorgens innerhalb der Familie: Schwangere Frauen sollen sich impfen lassen und geben ihrem Baby, das erst mit 6 Monaten geimpft werden kann, den Schutz mit. Enkelkinder gehen zur Impfung und schützen damit ihre Großeltern. Alle Geimpften tragen zum Schutz derer bei, die wegen einer Erkrankung oder Behinderung selbst nicht geimpft werden können.

In jedem Fall sollten Kinder gegen Grippe geimpft werden, die eine der folgenden Vorerkrankungen haben (und ja, es sind dieselben, die auch bei COVID-19 gefährlich sind): chronische Erkrankungen der Atemwege (wie Asthma), Herz- oder Kreislauferkrankungen, Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes oder eine andere Stoffwechselerkrankung oder eine Störung des Immunsystems (z. B. HIV-Infektion).

## Wie kommt mein Kind zur Gratis-Impfung?

Die kostenfreie Influenza-Impfung wird – voraussichtlich ab Mitte November – in den Ordinationen steirischer Kinder- und JugendfachärztInnen und bei vielen HausärztInnen erhältlich sein. Auch in den Sanitätsreferaten der Bezirkshaupt-

mannschaften, beim Magistrat Graz sowie der Landesimpfstelle wird die Gratis-Influenzaimpfung voraussichtlich ab Mitte November angeboten. Alle ImpfärztInnen und Impf-Stellen, die Gratis-Impfungen anbieten, finden Sie auf [www.vorsorgemedizin.st](http://www.vorsorgemedizin.st) unter „Suche ImpfärztIn“.

*Bitte immer vorher in der Arztpraxis bzw. im Gesundheitsamt anrufen, die Verfügbarkeit des Impfstoffs klären und einen Termin zum Impfen ausmachen, damit niemand umsonst hingehet und auch kein Stau im Wartezimmer entsteht.*

In der Ordination/Impfstelle sind die üblichen Hygienevorschriften einzuhalten, es ist eine Maske zu tragen, die Hände sind zu desinfizieren und man muss sich an die Anweisungen der Ordinationsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter halten. Diese Vorsichtsmaßnahmen sind die meisten Kinder und Jugendlichen aber mittlerweile ohnehin aus ihrem Schulalltag gewohnt.

## Warum ist die Influenza-Impfung in der COVID-19-Pandemie besonders wichtig?

Viren, die Influenza auslösen, sind sehr verschieden von denen, die COVID-19 bewirken. Die Grippeimpfung wirkt daher ausschließlich gegen Influenzaviren. Trotzdem hilft jede heuer verabreichte Influenza-Impfung auch dabei, besser durch die Corona-Zeit zu kommen.

Denn jedes Spitalsbett, das nicht für schwer Grippekranken gebraucht wird, erhöht die Überlebenschancen eines schweren COVID-19-Falls. Und jede vermiedene Grippe vermeidet auch einen unnötigen Corona-Test zur Unterscheidung der beiden Krankheiten – damit gibt es mehr und schnellere COVID-19-Tests für die COVID-Verdachtsfälle. Für alle Fragen zum optimalen Impfzeitpunkt, zur Auswahl des Impfstoffes und zu möglichen Nebenwirkungen stehen die impfenden Ärztinnen und Ärzte gerne zur Verfügung.

## Schwer krank – nicht an Corona, sondern wegen Corona

Im Lockdown haben sich viele Eltern nicht mit ihrem Kind zum Arzt getraut – teils mit schwerwiegenden Folgen. Die Grundregel lautet: jedenfalls den Arzt kontaktieren und das Weitere mit ihm besprechen.

„Wer ein krankes Kind hat, soll damit zum Arzt gehen – auch in Zeiten von COVID-19“, rät der Kinder- und Jugendfacharzt Hans Jürgen Dornbusch dringend allen Eltern. „Der wichtigste Unterschied zur Zeit vor der Pandemie besteht darin, dass immer vorab angerufen werden muss. Was telefonisch abzuklären ist, werden wir Kinderärzte sobald wir es zeitlich schaffen per Rückruf am Telefon erledigen. Da bitten wir allerdings um ein wenig Geduld. Abhören und ins Ohr schauen können wir aber nur persönlich und dazu vergeben wir einen Termin. Und eines garantieren wir:

Es gibt derzeit kaum einen sichereren öffentlichen Ort für Kinder als eine Kinderarzt-Ordination.“ Denn hier wird alles desinfiziert, Arzt, Ärztin und ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen schützen sich durch Gesichtsschilde und bei Bedarf auch zusätzlich durch eine Maske. Es wird auf den nötigen Abstand geachtet – und Menschenansammlungen im Wartezimmer gibt es keine mehr. „Auch zum Arzt sollte der Sicherheitsabstand gehalten werden. Wenn es nötig ist, gehen wir ohnehin selbst auf das kranke Kind zu.“

Händehygiene und Maskentragen verstehen sich von selbst. Wie beim Einkaufen eben. Und das Buch zum Vorlesen während der Wartezeit ist selbst mitzubringen. Kein großer Aufwand.

## Ins Spital trauen

Einen simplen Schnupfen und ein bisschen Bauchweh können Eltern selbst behandeln. Aber sobald ein Kind schwer erkrankt oder eines mit einer Vorerkrankung zusätzliche Beschwerden entwickelt, wäre es viel gesundheitsschädlicher daheim zu bleiben, als auch in Coronazeiten einen Arzt aufzusuchen. Denn unbehandelte

Kultiges Plakat der Med Uni Wien. Download unter: <https://ccp.meduniwien.ac.at/klinischer-bereich/informationen-zu-covid19/die-ccp-heroes/>

## Liebe Eltern!



Bisher haben wir uns in der Steiermark was Corona angeht ganz gut gehalten: Allen, die mit Vernunft, Disziplin und auch einer gehörigen Portion Nächstenliebe so gut auf ihre Mitmenschen und sich selbst geachtet haben, ist herzlich zu danken! Denn die Infektionszahlen sind bisher so gewesen, dass Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte und das gesamte Gesundheitssystem nicht überlastet wurden und Kranke gut versorgt werden konnten.

Ich kann nur bitten, die Abstandsregeln, die Masken, das Händewaschen und den umsichtigen Umgang miteinander in den nächsten, kalten Monaten unbedingt beizubehalten! Noch können wir nur alle einander helfen, nicht krank zu werden. Dann wird es – da bin ich als Arzt sehr zuversichtlich – auch vorbeugenden Impfschutz geben. Bis dahin hilft halt nur Menschenverstand, Disziplin und Achtsamkeit auf sich selbst und alle im eigenen Umfeld – auch beim Erntedank, beim Martiniloben, im Advent, zu Weihnachten und zu Neujahr. Die gute Nachricht ist: Das wirkt, es zahlt sich aus!

Ja – wir alle wünschten, wir könnten wieder ganz unbeschwert feiern. Wir werden das auch wieder können – bis dahin müssen wir aber durchhalten. Das können wir – und ich finde, das sollen wir guten Mutes(!) tun.

Dr. Michael Adomeit  
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorge-medicin





## >> Erkrankt – nicht an Corona, sondern wegen Corona

Krankheiten oder Verletzungen sind gerade für kleine Kinder zu meist viel gefährlicher als eine Ansteckung mit dem Coronavirus. Eine COVID-19-Erkrankung verläuft bei ihnen fast immer mild – oft ohne Fieber und ohne die Atemnot, die den erwachsenen Erkrankten so zu schaffen macht. Ein entzündeter Blinddarm aber kann nicht bis zum nächsten Sommer warten ...

Während bei den Erwachsenen plötzlich 40 Prozent „weniger“ Herzinfarkte diagnostiziert wurden – mit entsprechenden, manchmal sogar tödlichen Folgen –, kamen auch deutlich weniger Kinder in die Notaufnahme der Kinderkliniken. Österreichische Zahlen gibt es derzeit nur für Salzburg, wo im Vergleich zu den vergangenen beiden Jahren im heurigen Lockdown 83 Prozent weniger Kinder auf der allgemeinen Notaufnahme und 59 Prozent weniger auf der kinderchirurgischen Notaufnahme behandelt wurden!

### Langzeitschäden vermeiden

Weniger chirurgische Notfälle waren sicher auch deshalb zu verzeichnen, weil die Kinder nicht so viel Sport betrieben haben – das Gegeneinander-Hüpfen im Trampolin etwa war im Lockdown ja maximal bei Geschwistern möglich. Aber diejenigen, die in die Notaufnahme gekommen sind, waren viel dramatischer erkrankt oder verletzt als zu „normalen“ Zeiten. Da sahen die Ärzte Blinddarmentzündungen knapp vor dem Durchbruch – wo es schon ums

Überleben gehen kann. In vier von 660 Fällen, die in Salzburg untersucht wurden, wurden Kinder in lebensbedrohlichem Zustand in die Klinik gebracht: Diabetiker mit Unterzucker, mit extremem Flüssigkeitsmangel nach einer Infektion und massiven Kreislaufbeschwerden!

Ganz vereinzelt sind Kinder nachweislich gestorben, weil sich die Eltern wegen der Ansteckungsgefahr nicht ins Spital getraut haben. Aus der Lombardei sind vier Fälle bekannt; in Salzburg gab es einen Todesfall, bei dem die Eltern in Quarantäne waren und ihnen deshalb vom Spitalsbesuch mit dem Kind abgeraten wurde.

So dramatisch geht es – zum Glück – in den wenigsten Fällen zu. Unbedingt zu vermeiden sind aber auch Langzeitschäden, wenn Kinder beispielsweise nicht geimpft werden. Dann erkranken sie möglicherweise bei der nächsten Masernepidemie schwer und tragen Folgeschäden davon. Oder: Trauen sich die Eltern nicht zur Mutter-Kind-Pass-Untersuchung, können frühe Anzeichen einer Entwicklungsverzögerung oder einer Erkrankung un bemerkt bleiben – die Folgen können das ganze weitere Leben belasten.

### Selten: die Corona-Angst

Während bei Erwachsenen die psychischen Erkrankungen in der Coronazeit nachweislich zugenommen haben, beruhigt Kinder- und Jugendpsychiater Thomas Kröpfl: „In meine Ordination sind nicht mehr Kinder gekommen. Allerdings haben ein paar Wenige wegen einer deutlichen Corona-Angst Hilfe gesucht.“ Kröpfl

rät dazu, Kindern je nach Alter das Wichtigste zum Virus zu erklären. Auch kleinen Kindern lässt sich in einfachen Worten erklären, warum alle Masken tragen und warum das Händewaschen so wichtig ist. Beim Masketragen hat Kröpfl, der auch allgemein als Kinderarzt tätig ist, schon bemerkt, dass die ganz Kleinen anfangs irritiert sind, weil sie nicht sein ganzes Gesicht sehen können. Dann spricht er beruhigend mit ihnen, bis sie Vertrauen gefasst haben. Und solange sie daheim ihr Lächeln auf dem der Eltern und Geschwister gespiegelt bekommen, macht es nichts, wenn sie nicht jedes Gesicht ganz sehen können.

### Elternsein in Zeiten von Corona

- Je ruhiger Sie selbst bleiben, desto beruhigter wird auch Ihr Kind sein.
- Selbst wenn es noch zu jung ist, um zu verstehen, was eine Pandemie ist, beantworten Sie all seine Fragen – in der Informationsportion, die Ihr Kind gut verdauen kann und jedenfalls, ohne Panik zu verbreiten.
- Geben Sie Ihrem Kind Hoffnung, indem Sie die Leistung der Impfstoff-Forscherinnen und -forscher ebenso erwähnen wie jene der Ärztinnen und Ärzte und des Pflegepersonals.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es selbst ein kleiner Held oder eine kleine Heldin sein kann: beim gründlichen Händewaschen, beim Husten in die Armbeuge ... Jeder Beitrag im Kampf gegen das Virus zählt!

### 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 022034731 Gesund und wie!

Gesund und Wie! ist das Elternmagazin der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Gesund und Wie! erscheint mindestens 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.