

GeSUND

UND
WIE!

Foto: Fotolia



Zecken:

Auge in Auge mit kleinen Kindern

Suchtvorbeugung:

Bilderbücher machen stark gegen Sucht!

Auge & Sonnenschutz:

Besser keine Sonnenbrille als eine schlechte

PUMPERLGSUND MEINT ...



„Angst vor Zecken?

Ja, sicher! Angst vor der Impfung? Nein, gar nicht! Da wär ich ja schön blöd ...

WEB-TIPP

www.impfwissen.at

Alle Informationen über Impfungen, Impfkationen und Infektionen aus ärztlicher Quelle:

Die Website für Eltern, die mehr über Impfschutz für Kinder wissen wollen.

IN ALLER KÜRZE

1 Schluck gegen Brechdurchfall

Für Säuglinge und Kleinkinder stellen Infektionen mit Rotaviren und die dabei auftretenden Brechdurchfälle eine erhebliche Gefahr dar. Mit einer zwei- bis dreimal verabreichten Schluckimpfung sind die Kleinen geschützt.

Weltweit die häufigste Ursache für schwere Magen-Darm-Erkrankungen ist das Rotavirus.

Ein bis drei Tage nach der Ansteckung zeigt sich die Krankheit mit akutem Durchfall, Erbrechen und oft auch Fieber und Bauchkrämpfen. Da das Virus in mehreren Formen vorkommt, kann man sogar mehrmals daran erkranken.

Für Babys besonders belastend

Gerade die Kleinsten – vom Säugling bis zu den Dreijährigen – sind besonders häufig betroffen und sie trifft es auch am schwersten. Babys verlieren bei einer Rotaviren-Infektion oft rasch so viel Flüssigkeit, dass sie unbedingt im Krankenhaus behandelt werden müssen.

Vor Einführung der Schluckimpfung gegen Rotaviren mussten in Österreich in den Wintermonaten, wenn das Virus besonders aktiv ist, jährlich rund 4.400 Kinder stationär aufgenommen werden. Übrigens: Selbst in der Klinik kann die Krankheit an sich nicht bekämpft werden, sondern nur das Verdursten bzw. Austrocknen mittels Infusionen verhindert werden.

Gratis für steirische Babys

Deutlich weniger Belastung für Säuglinge und Kleinkinder stellt die Schluckimpfung gegen Rotaviren dar.

Je nach Impfstoff sind zwei oder drei Gaben notwendig: Beginnend ab der 7. Lebenswoche im Vier-Wochen-Abstand. Auch Frühgeborene



Brechdurchfälle sind gerade für Babys sehr belastend – und der Flüssigkeitsverlust ist durchaus riskant

Kauf zu nehmen – es handelt sich um die einzige Schluck-Impfung im Gratisimpfprogramm.

Übrigens: Wer jemals ein an Rota erkranktes Kind zuhause gepflegt hat, weiß, dass auch die Eltern oder andere nahe Kontaktpersonen nicht vor den unangenehmen Folgen dieser Infektion gefeit sind: Eine Ansteckung lässt sich oft nur sehr schwer vermeiden. Auch bei gewissenhaftem Händewaschen, wenn man gerade ein erkranktes Kind gewickelt hat.

Die meisten Seifen und auch einige Desinfektionsmittel sind weitestgehend unwirksam gegen Rotaviren. Und das bedeutet dann das Ende des „stillen“ Örtchens ...

Weil tausenden Kindern pro Jahr erspart bleiben soll, wegen einer Rota-Infektion ins Spital zu müssen, übernimmt die öffentliche Hand die Kosten: Die Rota-Impfung ist im steirischen Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind enthalten.



BRIEF

Liebe Mutter, lieber Vater!

Endlich ist er wirklich da – der Frühling: Groß und Klein genießen die Natur – Sonnenschein, Vogelgezwitscher und pralle grüne Natur inklusive. So soll es ja auch sein, nichts wie raus ins Freie! Aber halt, da war doch noch was ... etwas sehr Kleines, das dennoch ganz große Schwierigkeiten machen kann. Sie raten richtig: Es geht um die Zecken, die in unseren Breiten leider in extrem großer Zahl durch Wald, Wiese und buchstäblich jedes grüne Fleckerl krabbeln, das sie finden können. Von (Ur-)Oma und -Opa, die es



vermutlich gemüthlicher angehen, bis zum Enkerl, das über den Spielplatz oder durch den Wald wieselt, gilt: Die Impfung gegen die von Zecken übertragene FSME ist wirklich wichtig. Weil die kleinen Biester eben sehr großen Schaden anrichten können. Und zwar bei den ganz Jungen, den Erwachsenen und auch bei den ganz Alten!

Auch von klein auf wichtig: So aufwachsen, dass ein guter Schutz gegen alle möglichen Süchte besteht. Welche Kinderbücher dabei hilf-

reich sind, lesen Sie im Beitrag der steirischen Fachstelle für Suchtprävention, VIVID.

Was Eltern immer wieder fragen – nämlich ob und welche Sonnenbrille für die Kleinen sinnvoll ist, haben wir eine Expertin gefragt: Margit Mikosch ist eine auf Kinder spezialisierte Augenärztin, was sie rät, lesen Sie in diesem Heft.

Gute Gesundheit & einen schönen Frühling wünscht Ihr

Jörg Pruckner
MR Dr. Jörg Pruckner
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin



Masern sind sehr ansteckend.

Ohne Impfung erkranken 95 von 100 Menschen. Bei 10 von 100 Masern-Fällen ist mit schweren Folgeerkrankungen zu rechnen.

Die Masern-Impfung schützt. Verlässlich. Gratis für Menschen jeden Alters.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

IN DER STEIERMARK GIBT ES GANZ BESONDERS VIELE INFIZIERTE ZECKEN: NUR DIE IMPFUNG SCHÜTZT VERLÄSSLICH GEGEN FRÜHSOMMER-MENINGO-ENZEPHALITIS

Zecken: Auge in Auge mit kleinen Kindern



Sie lauern da, wo es am schönsten ist: Im Wald, im Park, auf der Wiese. Zecken können auch schon im Larvenstadium Krankheiten übertragen und langes Leiden verursachen. Ab dem ersten Geburtstag kann gegen FSME geimpft werden, bei Borreliose helfen nur Antibiotika danach.

Die Eltern zeigen im hohen Gras, im Mund ein selbst geerntetes Gänseblümchen, ein Lächeln für Mama und Papa – bei dieser idyllischen Szene wird die Videokamera oder ein Taschentuch gezückt. Keiner denkt an die Gefahr, die von Zecken ausgeht – obwohl sie gerade bei solchen alltäglichen Naturerlebnissen sehr nahe sein kann.

Denn die Biester sitzen auf Pflanzen bis zu einem Meter fünfzig Höhe, also genau in dem Bereich, in dem sich Kinder bewegen, und lassen sich von Menschen abstreifen, in deren Hautfalten sie sich bevorzugt festsaugen: In der Kniekehle, Achselhöhle, im

Nacken und am behaarten Kopf, aber auch in den altersgemäßen Speckfalten kleiner Kinder.

Sie ritzen die Haut auf und führen dann ihren Stechrüssel ein, der sich durch Widerhaken besonders gut befestigen lässt. Dann saugen sie Blut, um sich zu ernähren. Um eine Zecke abzubekommen, muss niemand in den Wald gehen; es reicht ein Streifen Gras am Straßenrand oder ein Gebüsch am Spielplatz.

Steckbrief Zecke

Zecken sind Spinnentiere aus der Ordnung der Milben. In Österreich ist vor allem der „Gemeine Holzbock“ (*Ixodes ricinus*) aktiv.

Die Weibchen legen bis zu 3.000 Eier, aus denen Larven schlüpfen. Diese sechsbeinigen Wesen sind anfangs nur einen halben Millimeter groß, brauchen aber schon eine erste Blutmahlzeit, um zu den sogenannten Nymphen heranzuwachsen. Diese sind achtbeinig und 1,2

bis zwei Millimeter groß – je nachdem, ob sie schon Blut gesaugt haben oder nicht. Erst nach der neuerlichen Blutmahlzeit reifen sie zu erwachsenen Zecken heran. Sie nähren sich an allen Warmblütern – Säugetieren und Menschen. Eine Zecke, die einmal mit FSME infiziert wurde, bleibt dies ein Leben lang – und gibt die Infektion auch an ihre Nachkommen weiter. Eine Ansteckung von Mensch zu Mensch ist nicht möglich.

Nur Impfen schützt

Die zwei am häufigsten von Zecken übertragenen Erkrankungen sind die Frühsommermeningoenzephalitis, kurz FSME genannt, und die Borreliose. Gegen FSME-Viren kann man sich vorbeugend schützen: durch die Impfung. Zwar genießen Babys geimpfter Mütter einen gewissen Nestenschutz, ab dem vollendeten ersten Lebensjahr sollten sie jedoch – gerade, wenn sie in der FSME-Hochburg Steiermark aufwachsen – selbst geimpft werden (Impfschema siehe



Kasten). Richtig ist, dass der Krankheitsverlauf bei Kleinkindern manchmal milder ist als bei den Großen, darauf sollten es Eltern allerdings niemals ankommen lassen: Das jüngste, schwer an FSME erkrankte Kind war gerade einmal drei Monate alt.

Was zunächst wie eine Sommergrippe aussieht – das Kind ist müde, quengelig und fiebert –, kann sich zu einer Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und des Rückenmarks entwickeln. Jahrelange Kopfschmerzen, aber auch Lähmungsercheinungen können die Folge sein.

Lediglich harmlose Folgen zeigt hingegen die Impfung: „Ich impfe nun schon seit 40 Jahren gegen FSME und konnte noch keine schweren Nebenwirkungen beobachten“, betont Jörg Pruckner, Hausarzt in Lannach und Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Was möglich ist, sind harmlose Rötungen an der Impfstelle und bei Kleinkindern Fieber. Das Fieber tritt meist innerhalb von zwölf Stunden nach der Impfung auf und sollte spätestens nach zwei Tagen abgeklungen sein; ansonsten ist vermutlich nicht die Impfung die Ursache. Da die Impfung nur abgetötete Erreger – und diese in einer altersangepassten

Menge – enthält, kann sie keine FSME-Erkrankung auslösen.

Antibiotika gegen Borrelien

Keine Impfung gibt es zur Vorbeugung einer Borreliose. Diese wird von Bakterien verursacht, von denen zu viele Unterarten aktiv sind, um einen Impfstoff dagegen zu entwickeln. Die Erreger kommen aus dem Darm der Zecken. Deshalb darf man beim Entfernen der Zecke keinesfalls deren Bauch quetschen. Auch die Zeckenentfernung mit Öl, Klebstoff oder Nagellackentferner ist keineswegs anzuraten: Beides bringt die Zecke zum Erbrechen, sodass die Borreliose-Erreger aus dem Zeckendarm dann über die Stichwunde direkt in den Blutkreislauf des Kindes kommen. Um die Wahrscheinlichkeit einer Borrelien-Infektion zu verringern, ist es ratsam, die Zecke so schnell wie möglich, aber auch so sanft wie möglich herauszuziehen.

Eine Borreliose ist nicht ganz einfach zu diagnostizieren. Oft kommt es jedoch nach einigen Tagen bis Wochen zu einem typischen ringförmigen Hautausschlag mit meist hellem Zentrum, der sich möglicherweise ausbreitet (Wanderröte). Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen

sowie eine Bindehautentzündung am Auge können ebenso auftreten. Klarheit verschafft oft erst eine Blutuntersuchung. Werden die Borrelien dann nicht umgehend mit Antibiotika unschädlich gemacht, können nach Monaten bis Jahren schwerwiegende Spätschäden wie Lähmungserscheinungen (beispielsweise eine Gesichtslähmung), Herzmuskulentzündungen oder Gelenkentzündungen, aber auch Hautschäden auftreten. Eine durchgemachte Borrelien-Infektion macht nicht immun – jede infizierte Zecke kann eine neuerliche Erkrankung auslösen. Jeder Zeckenstich sollte daher auch nach dem Entfernen des Verursachers noch eine Zeitlang im Auge behalten werden. Bei Entzündungen der betroffenen Stelle, die mehrere Tage lang andauern, empfiehlt sich jedenfalls ein Arztbesuch.

Die FSME-Impfung dauert noch bis Ende Juli. Der Kinderimpfstoff kostet 30,30 Euro, wobei gleich in der Apotheke der Kostenzuschuss der jeweiligen Sozialversicherung abgezogen wird (zwischen 3,70 und 16 Euro). In öffentlichen Impfstellen – Magistrat Graz, Landesimpfstelle, BHs, Schulaktion – werden Kinder bis zum vollendeten 16. Lebensjahr und Erwachsenen um rund 21 Euro gegen FSME geimpft.

Was tun, nach einem Zeckenstich?

Zecke behutsam entfernen – mit einer Zeckenzange, Pinzette oder Zeckenkarte (praktisch, im Scheckkartenformat). Kopf der Zecke damit umfassen und dann sanft und schnell gerade nach oben ziehen. Nicht drehen! Im Anschluss die Stelle desinfizieren.

Was tun, um FSME vorzubeugen?

Gegen die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis, also die durch Zecken ausgelöste Hirn(haut)entzündung, gibt es keine ursächliche Behandlung, es können lediglich die Symptome bekämpft werden. Nur Impfen schützt: Ab dem vollendeten ersten Lebensjahr zwei Impfungen im Abstand von ein bis drei Monaten, die dritte Teilimpfung nach neun bis zwölf Monaten. Erste Auffrischung nach drei Jahren, danach alle fünf Jahre bis zum 60. Lebensjahr. Im Anschluss wieder alle drei Jahre. Bei besonders großer Gefährdung können Babys bereits ab dem siebenten Lebensmonat geimpft werden – darüber entscheidet der/die behandelnde Arzt/Ärztin nach sorgfältiger Nutzen-Risiko-Abwägung.

Was tun, um Zeckenstiche zu vermeiden?

Hautbedeckende, möglichst geschlossene dünne Kleidung wie Leggings und Bodies oder T-Shirts lassen die Zecken erst gar nicht an die Haut kleiner Kinder gelangen. **Tipp:** Socken über den Hosenrand ziehen. Auf heller Kleidung sind die Zecken leichter zu sehen – so lässt sich der eine oder andere Stich vielleicht verhindern. Vorbeugend kann man auch Insektenschutzmittel verwenden, allerdings muss man auf die Alterszulassung des Mittels achten. Beim Umziehen und Baden immer darauf achten, ob sich irgendwo eine Zecke festgesaugt hat – besonders in Hautfalten. Da Zecken auch gerne von Haustieren mitgebracht werden, sollten diese ein Zeckenschutzband tragen. Eine weitere, eher seltene Ansteckungsvariante sind Rohmilchprodukte: Wer Milch, Joghurt oder Käse aus nicht pasteurisierter Milch von Kuh, Schaf oder Ziege zu sich nimmt, kann dadurch an FSME erkranken.

Bilderbücher machen stark gegen Sucht

Eltern, die mit ihren Kindern Bilderbücher lesen, helfen ihnen bei der Bewältigung aktueller und zukünftiger Herausforderungen. Ausgewählte Bücher können mit ihren Inhalten dazu beitragen, Kinder zu stärken und schützen so vor einer späteren, möglichen Suchtentwicklung.

Heute bin ich ... glücklich. Oder zornig, nervös oder einsam. Das Bilderbuch „Heute bin ich“ von Mies van Hout – voller bunter Fische, die jeweils ein Gefühl ausdrücken – hilft schon kleinen Kindern ab drei Jahren dabei, Wörter für ihre Empfindungen zu finden. Und den Menschen, die diese Kinder begleiten, bietet es die Möglichkeit, mit ihnen darüber zu reden. Für die noch Jüngeren eignet sich „Luis“ von Ursula Enders; ab vier Jahren die beiden Bände von „Ein Dino zeigt Gefühle“ von Christa Manske.

Nicht mit allen Gefühlen stoßen Kinder auf wohlwollende Reaktionen, doch alle gehören zum Leben und es tut gut, sie von klein auf bewusst zu spüren. „Kinder sollen lernen, Gefühle zu erkennen, zu benennen und sie auszuleben“, betont Mag. Barbara Schichtl, Expertin für Suchtprävention im Kindesalter bei VIVID. Erwachsene sollen die Gefühle von Kindern ernst nehmen, selbst Gefühle zeigen und Vorbilder sein. Ein offener Zugang zu den eigenen Empfindungen macht Kinder jetzt und auch im späteren Leben stark. Er kann sie sogar in Kri-

sensituationen vor einer möglichen Suchtentwicklung schützen.

Mut anlesen statt antrinken

Leichter mit den Herausforderungen des Lebens können Kinder dann umgehen, wenn sie sich bewusst mit dem Thema Mut auseinandersetzen. Nicht mitzumachen, wenn die anderen etwas Verbotenes tun, erfordert in jedem Fall viel Stehvermögen. Das zeigt auch der kleine Spatz, der sich beim Wettstreit der Mutproben als Mutigster erweist, indem er piepst: „Ich mach' nicht mit!“ Nachzulesen in „mutig, mutig“ von Lorenz Pauli, geeignet ab vier Jahren. Auf die Suche nach ihrer Angst macht sich die Maus in „Hast du Angst?“, fragte die Maus“ von Rafik Schami. Ein Buch für Kinder ab fünf Jahren.

Mut, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gehören zu den wichtigsten Schutzfaktoren von Menschen – und sie lassen sich bereits bei Kindern aufbauen. „Ähnlich einem Regenschirm, der uns vor Nässe schützt, bewahren uns diese Fähigkeiten vor den Risikofaktoren,

die uns im Leben begegnen“, erläutert die Expertin von VIVID. „Schulische Probleme, „falsche“ Freunde, die einen schlechten Einfluss ausüben, oder fehlende Zukunftsperspektiven können ihre störende Kraft dann nicht so leicht entfalten.“

Ich bin ich

Dass andere etwas besser können als man selbst, kränkt Kleine wie Große. Aber auch mit Misserfolgen zurechtzukommen, lässt sich erlernen und trainieren. Beispielsweise, indem man sich auf seine Stärken konzentriert.

Dass jedes Kind über ganz eigene besondere Fähigkeiten verfügt, zeigen mehrere Bilderbücher: Ab drei Jahren eignet sich „Das Allerwichtigste“ von Antonella Abbatiello – das in Deutsch und gleichzeitig in unterschiedlichen Zweitsprachen (Englisch, Türkisch etc.) erhältlich ist. Verschiedenartigkeit wird darin als Bereicherung gezeigt.

Um den Wettstreit zwischen Tieren geht es in „Frosch im Glück“, einem Teil der Frosch-Reihe von

Max Velthuis – empfohlen ab vier Jahren. Da kann der Frosch es nicht fassen, dass er im Gegensatz zum Vogel überhaupt nicht fliegen kann. Erst der Hase zeigt ihm schließlich, welche Talente in ihm stecken.

Ihre ganz eigene Rolle sucht sich „Prinzessin Isabella“ von Cornelia Funke (geeignet ab vier Jahren). Die jüngste von drei Schwestern findet sich nicht mit dem üblichen Prinzessinnen-Dasein ab, sondern versenkt ihre Krone im Teich und nimmt das echte Leben in Angriff: samt Schweinehüten und Brotbacken. Am Ende überzeugt sie sogar ihren Vater.

Derzeit leider nur gebraucht erhältlich ist „Keine Angst, ich schaff' das schon!“ für Vier- bis Sechsjährige. Darin werden die kleinen LeserInnen dazu motiviert, in Problemsituationen selbst Lösungen zu finden – bei Angst vorm Gewitter oder einem Anflug von schlechtem Gewissen. „Figuren in Bilderbüchern wirken identitätsstiftend und unterstützen die ICH-Stärke der Kinder. Eltern leisten ihren Beitrag dazu, indem sie die unterschiedlichen Talente ihrer Kinder fördern, ihnen Verantwortung übertragen und Freiräume lassen“, betont Schichtl.

Jede(r) ist ein Wunder

Was noch vor Suchtverhalten schützen kann, ist die Fähigkeit zu genießen. Aber auch, bewusst auf et-

was verzichten zu können. „Beides sollten Erwachsene den Kindern vorleben“, so die VIVID-Expertin. Zum Genießen gehört der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper, auch beim Essen. Das Buch für kleine Küchenforscherinnen und -forscher, „Entdecke, was dir schmeckt. Kinder erobern die Küche“ von Anke Leitzgen, bietet Kindern ab sechs Jahren die Gelegenheit, ihr Essen einmal mit anderen Augen zu sehen und zu hinterfragen, warum sie Erbsen hassen und Erdäpfelpüree lieben – oder umgekehrt.

Auch Kleinkinder lernen ihren Körper gerne kennen. Zum Beispiel mit Heinz Janischs „Das bin ich. Ich zeig es dir.“ Ein Pappbilderbuch, das an Kindern und Tieren gleiche Körperteile zeigt und in Reimen benennt. Krönender Abschluss: Ein Spiegel, unter dem steht: „Jeder ist ein Wunder für sich“. Damit dieses Wunder gesund bleibt, muss jeder Mensch lernen, wann er oder sie genug hat. Von Süßigkeiten, vom Fernsehen, von Kuschelhasen und allen anderen Verlockungen. In „Wann habe ich eigentlich genug?“ von Dagmar Geisler wird Kindern ab vier Jahren bewusst gemacht, dass mehr nicht immer besser ist und es auch vom Guten ein Zuviel gibt.

Reden – malen – nachspielen

Zusätzlich zu den bisher genannten positiven Wirkungen von Bilderbü-

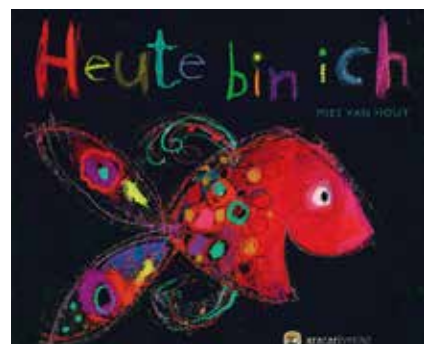
chern festigen sie vor allem die Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern. Diese sichere Bindung ist einer der größten Schutzfaktoren. Denn das gemeinsame Buchanschauchen, Lesen und Besprechen, am besten gemütlich zusammengekuschelt am Sofa oder im Bett, stärkt die Bindung ganz nebenbei.

Wer die schützende Kraft von Bilderbüchern voll ausschöpfen möchte, dem empfiehlt die Expertin, Fragen wie diese zu stellen: „Was gefällt dir an dieser Figur?“ oder „Hast du so etwas schon einmal erlebt?“ oder „Wie hättest du dich in dieser Situation verhalten?“ Manche Kinder malen auch gerne eine Szene aus dem Buch oder spielen sie nach.

Ausgewählte Kinderbücher mit suchtpreventiven Inhalten können in der Fachbibliothek von VIVID, der Fachstelle für Suchtprävention, entlehnt werden. Online-Abfragen sind unter <http://www.vivid.at/bibliothek/online-katalog/> möglich.

Mehr Info

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention, Mag. Barbara Schichtl, Abteilungsleitung Kindesalter; Zimmerplatzgasse 13/1, A-8010 Graz T 0316 / 82 33 00 DW 85 E barbara.schichtl@vivid.at



Ab 3 Jahren: Gefühle und Empfindungen benennen



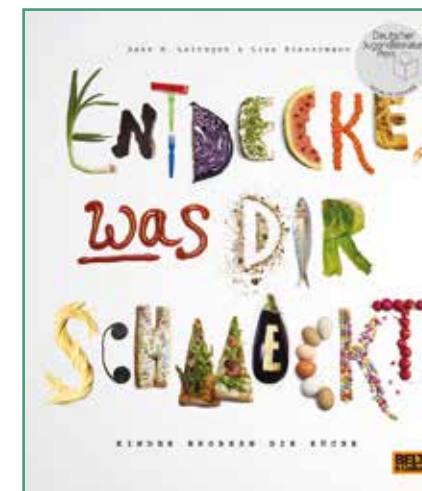
Ab 4 Jahren: Den eigenen Weg im Leben finden



Ab 4 Jahren: Nicht mitzutun, kann auch mutig sein



Ab 3 Jahren: Den eigenen Körper kennenlernen



Ab 6 Jahren: Auf den eigenen Gusto kommen



Ab 4 Jahren: Es gibt auch ein Zuviel des Guten

Besser keine Sonnenbrille als eine schlechte

Kein Grund zur Verzweiflung, wenn kleine Kinder keine Sonnenbrillen akzeptieren – in unseren Breiten schützt auch eine Kappe mit Krempe vor Augenschäden durch zu grelle Sonne. Am hellen Strand oder am Berg sind allerdings qualitätsvolle Sonnenbrillen nötig.

Mit Minions, Blümchen oder im Leoparden-Look: Der beste und einfachste Sonnenschutz für die Augen eines Kleinkindes in unseren Breiten ist der Sonnenhut. Mit ordentlichem Schirm oder breiter Krempe, gerne auch mit extra Nackenschutz. Nicht ratsam ist es, kleine Brillenmuffel mit Glitzerbrillen in Herzform oder sonstigem coolem Design zu locken. „Das Wichtigste an einer Kindersonnenbrille ist ein ordentlicher UV-Schutz“, erklärt die auf Kinder spezialisierte Augenärztin Margit Mikosch aus Graz. „Ansonsten weiten sich die Pupillen durch die dunklen Gläser und es dringen noch mehr schädliche UV-Strahlen ins Auge.“ Bei Kindern ist zudem die Linse noch vollkommen klar, daher geraten UV-Strahlen ungefiltert an die Netzhaut, wo sie nach Jahren schwere Schäden (Makuladegeneration) hinterlassen können. Auch der graue Star wird durch zu viel Sonne beschleunigt.

Schutzfaktor bestimmen lassen

Wie aber lässt sich die Qualität einer Kindersonnenbrille erkennen? Der Preis bietet keine verlässliche



Fotolia

Auskunft, wie Tests gezeigt haben. Findet sich innen am Brillenbügel die CE-Zertifizierung, sollte der erforderliche UV-Schutz bis 400 Nanometer Lichtwellenlänge gegeben sein. „Viele Optiker verfügen über Geräte, die den UV-Schutz der Sonnenbrille rasch und unkompliziert bestimmen können“, so Mikosch.

Wer Urlaub am hellen Sandstrand macht oder sein Kind auf Bergtouren mitnimmt, sollte sich um eine pas-

sende Brille kümmern: Unzerbrechlich, braun oder grau getönt, mit seitlichem Blendschutz, am besten mit gummierten Bügeln, damit sie nicht rutscht – und jedenfalls zur Kopfform passend, damit nichts drückt. Kinder, die eine „normale“ Brille tragen, sind übrigens bereits ganz gut vor UV-Strahlen geschützt, denn auch die hellen Gläser haben einen UV-Filter integriert. Für die kleinen Brillenträger reicht auch am Strand und im Gebirge eine Schirmkappe.

ADRESSE GEÄNDERT?



Der Platz in der alten Wohnung reicht nicht mehr? Viele Familien siedeln – weil Kinder kommen oder größer werden und mehr Platz brauchen. Bitte verständigen Sie uns, wenn sich Ihre Adresse ändert – damit GESUND. UND WIE! Sie auch wirklich erreicht: telefonisch unter 0316/829727 (8-16 Uhr) oder per e-mail an vorsorgemedizin@scheckheft-gesundheit.at
Vielen Dank & liebe Grüße!
Ihre

Mag. Margit Pufitsch-Weber
Wissenschaftliche Akademie
für Vorsorgemedizin

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
Verlagspostamt 8010 Graz
GZ 022034731 GESUND UND WIE!
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien