

# G<sup>e</sup>SUND

UND  
WIE!

Foto: Fotolia

## Kindersicherheit:

Daheim ist es am schönsten.  
Am gefährlichsten aber auch!

## Impfen:

Impfen nützt, weil es schützt!

## Kind & Spital:

Entspannt ins Krankenhaus

## PUMPERLGSUND MEINT ...



Mal schauen, ob mein Zuhause kindersicher ist... würde mich wundern, weil vor mir ist gar nichts wirklich sicher!

## WEB-TIPP

[www.vorsorgemedizin.st](http://www.vorsorgemedizin.st)

**Brandneu:** Alle Informationen über Mutter-Kind-Pass und Impfungen aus ärztlicher Quelle: Die Website für Eltern, die mehr über Vorsorgemedizin für Kinder wissen wollen.

## DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

# Impfen nützt, weil es schützt!

Vorsorgen ist besser als heilen, besagt das Sprichwort. Viele Erkrankungen, gegen die geimpft wird, lassen sich im Extremfall gar nicht ganz heilen. Umso wichtiger ist es, ihnen von vornherein keine Chance zu geben.

Winzig klein liegen Babys da und verschlafen einen Großteil des Tages. Aber ihr Immunsystem ist bereits voll ausgebildet und beschäftigt sich vom ersten Lebenstag an mit Keimen und Krankheitserregern der Umgebung. Deshalb können und sollen manche Impfungen – z. B. die Rotaimpfung – schon in den ersten Lebenswochen gegeben werden. Wann wogegen geimpft werden soll, wird laufend anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse überprüft. Dazu veröffentlicht das Gesundheitsministerium jährlich einen Impfplan. Alle impfenden ÄrztInnen geben auch gerne Auskunft darüber, wann und warum welche Impfungen sinnvoll sind und mit welchen Nebenwirkungen (Unruhe, kurzer Fieberschub) allenfalls zu rechnen sein könnte.

Die Impfung ist die kleine Schwester der Erkrankung, sozusagen eine harmlosere Variante davon. Der

Krankheitserreger im Impfstoff ist entweder abgetötet (Totimpfung) oder abgeschwächt (Lebendimpfung), sodass er keine schwere Erkrankung hervorrufen kann. Was er immer enthält, sind jene Merkmale an seiner Oberfläche, an denen ihn das Immunsystem erkennt. Das Gute daran: Das Immunsystem merkt sich nach der Impfung, dass es diesen Erreger schon kennt. Viele Jahre bis lebenslänglich – daher reicht bei manchen Krankheiten eine zweimalige Impfung für einen lebenslangen Schutz (wie bei Masern oder Röteln). Bei anderen muss immer aufgefrischt werden (z. B. gegen Keuchhusten oder Tetanus). Wenn sich ein Erreger, wie jener der echten Grippe, laufend verändert, muss jährlich mit dem aktuellen Impfstoff vorgesorgt werden.

Dass heute viele Impfungen für Kinder gratis angeboten werden – in der Steiermark mit dem „Scheckheft Ge-

sundheit für Eltern und Kind“ – liegt daran, dass der Nutzen für die Gesellschaft wesentlich größer ist als die Kosten für die öffentliche Hand. Immerhin ersparen sich Eltern für jedes Kind, das entsprechend dem Gratisimpfprogramm geschützt wird, rund 900 Euro.

Geimpft werden kann beim Hausarzt, bei der Kinderärztin, bei den Sanitätsreferaten der Bezirkshauptmannschaften, der Reisemedizinischen Impf- und Beratungsstelle des Landes sowie beim Magistrat Graz.

## Wogegen impfen?

Gestartet wird mit dem Schutz gegen Rotaviren mittels zwei- oder dreimaliger (je nach Impfstoff) Schluckimpfung ab der siebenten Lebenswoche. Die erste Stichimpfung, die in den ersten beiden Lebensjahren insgesamt dreimal verabreicht wird, schützt Babys gleich vor sechs Krankheiten: Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf), Pertussis (Keuchhusten), Poliomyelitis (Kinderlähmung), Haemophilus influenzae B und Hepatitis B. Ebenfalls kostenlos geimpft wird gegen Masern, Mumps und Röteln – in einer gemeinsamen Impfung, die ab dem 11. Lebensmonat zweimal durchgeführt wird. Im Gratisimpfprogramm befindet sich auch die Pneumokokken-Impfung, die in drei Teilimpfungen ab dem dritten Lebensmonat verabreicht wird.

Zusätzlich empfohlen werden Impfungen gegen Meningokokken (B und C), FSME („Zeckenimpfung“), Varizellen (Schafblattern), Hepatitis A und gegen die echte Grippe (Influenza). Diese Impfungen sind allerdings selbst zu bezahlen.

## Echte Grippe ist kein Schnupfen!

Speziell für Kinder von 2 bis 18 Jahren wurde ein (leider noch sehr teurer) Nasenspray-Impfstoff gegen die echte Grippe entwickelt. Er entfaltet seinen Impfschutz schneller als die Stichimpfung gegen Grippe (innerhalb weniger Tage statt zwei Wochen). Dennoch machen noch wenige steirische Eltern davon Gebrauch. „Das liegt nicht zuletzt am Preis – immerhin kostet eine Impfung 47,80 Euro“, erklärt der Fachgruppenobmann der steirischen Kinder- und JugendfachärztInnen Dr. Hans Jürgen Dornbusch. „Ich hoffe aber, dass mehr Eltern ihre Kinder mit dem Nasenspray gegen Grippe impfen lassen, sobald sich die Vorteile der Impfung herumgesprochen haben und wenn mehr Menschen klar wird, wie gefährlich die echte Grippe ist.“ Denn viele verwechseln die echte Grippe mit einem einfachen Schnupfen und ein bisschen Fieber. Jährlich sterben in Österreich aber rund 1.000 Menschen an der Grippe und besonders bei Säuglingen, Kleinkindern und bei Senioren führt sie oft zu schweren Komplikationen. Wer sein Kind impfen lässt, schützt damit auch dessen Großeltern.

## Was ist gefährlicher?

Je nach Art des Impfstoffes kann es auch zu Nebenwirkungen kommen. Zum Beispiel fiebern etwa fünf Prozent der Kinder nach einer Masernimpfung. Bei echten Masern sind es allerdings 98 Prozent! Und: Dass das Durchmachen von Masern das Immunsystem stärken soll, ist ein gefährlicher Irrglaube. Ganz im Gegenteil, wie eine in der angesehenen wissenschaftlichen Zeitschrift Science veröffentlichte Studie zeigt: „Masern-Infektionen zeigen schädigende Auswirkungen auf die Gedächtniszellen, jene Zellen, die Immunisationsinformationen gegen andere Erkrankungen speichern“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Ursula Wiederemann-Schmidt, Impfspezialistin der Meduni Wien. Über Monate bis Jahre kann damit die Immunabwehr gestört sein und es kann zu vermehrten Infektionen kommen. Umgekehrt lässt sich anhand der Rotaviren zeigen, wie wirkungsvoll Impfen ist: Seit Einführung der Impfung im Jahr 2007 müssen in Österreich um rund zwei Drittel weniger Kinder wegen dieser heftigen Magen-Darm-Erkrankung ins Spital eingeliefert werden als zuvor.



## Liebe Mutter, lieber Vater!

Für dieses Heft haben wir Kindersicherheit als Schwerpunkt gewählt: Gerade für kleine Kinder ist ihr Zuhause ja ein „sicherer Hafen“ schlechthin. In ihr kuscheliges Zuhause ziehen sie sich zurück, wenn es ihnen draußen in der Welt zu wild, zu unheimlich oder zu anstrengend wird: Weil es zuhause einfach am schönsten ist. Aber – und davon wissen wir Ärzte ein (meist eher trauriges) Lied zu singen: Zuhause ist es auch am gefährlichsten! Gerade weil sich Eltern und Kinder in den eigenen 4 Wänden so sicher wähnen



und die dort lau-ernden Gefahren so „unauffällig“ sind: Was gibt es z. B. harmloseres als einen Wasserkocher? Für Kinder aber ist er im wahrsten Sinne des Wortes brandgefährlich. Balkone und Fenster – Licht und Luft: wunderbar! Für unbeaufsichtigte Kinder leider manchmal wirklich lebensgefährlich. Was Sie tun können und sollen, damit es zuhause wirklich sicher ist, lesen Sie in diesem Heft.

Und falls es dann doch einmal einen Unfall gibt, der einen Spitals-

aufenthalt nötig macht, finden Sie hier Rat, wie Sie sich und Ihr Kind gut auf einen Krankenhausaufenthalt vorbereiten können. Natürlich geht uns Vorsorge über alles, also gibt es auch einen Beitrag über das Gratisimpfprogramm und einen Buchtipps zum Thema Impfung – absolut lesenswert, gerade wenn man sich fragt, ob Impfen wirklich wichtig ist.

Gute Gesundheit & einen wunderschönen Herbst 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.



# Daheim ist es am schönsten. Am gefährlichsten aber auch!

Zu Hause – für kleine Kinder ist das der Lebensmittelpunkt und der „sichere Hafen“. Gerade weil die Kleinen an diesem vertrauten Ort viel Zeit verbringen, geschehen dort zahlreiche Unfälle. Die gute Nachricht: Durch ein paar Sicherheitsmaßnahmen lässt sich viel Schlimmes verhindern.

„Messer, Gabel, Scher und Licht sind für kleine Kinder nicht.“ Vor Jahrzehnten ließ sich die Unfallverhütung für Kleinkinder noch in diesem einfachen



Reim auf einen Nenner bringen. Mit der Modernisierung des Haushaltes haben sich jedoch neue Gefahrenquellen herauskristallisiert. „Beispiele dafür sind *Wasserkocher und Mikrowelle*“, erklärt Peter Spitzer, Leiter des Grazer Forschungszentrums für Kinderunfälle. „Würde früher der heiße Suppentopf vom Herd gezogen, verbrühen sich Kinder nun eher, wenn sie am Kabel des Wasserkochers ziehen, in dem noch Reste heißen Wassers sind.“ Gefahr droht oft auch von in der Mikrowelle erwärmten Flüssigkeiten. Umrühren und *vorab die Temperatur testen*, bevor Milchflasche oder Kakaotasse in die Reichweite der Kinder gestellt werden – auf einen *Tisch ohne Tischtuch* – ist hier die beste Form der Unfallverhütung.

## Dünne Kinderhaut ist verletzlicher

Klar – eine Verbrühung verursacht jedem Menschen große Schmerzen. In frühen Lebensphasen wirkt sie sich allerdings noch viel drastischer aus als bei Erwachsenen, weil die Haut der Kinder nur ein Fünftel so dick ist wie die ihrer Eltern. Schon bei 50 Grad heißen Flüssigkeiten entstehen da Brandblasen.



Zur Vermeidung von *Verbrennungen* sollten *Feuerzeuge und Zündhölzer außer der Reichweite von Kindern gelagert* werden, aber auch aktiv der

richtige Umgang mit offenem Feuer besprochen werden. Schon im Kindergartenalter ist es ratsam zu erklären, worin die Gefahr besteht, *worauf man beim Anzünden von Kerzen achtet und wie sie richtig gelöscht werden*. Der nächste Advent kommt bestimmt.

Noch gefährlicher als das Feuer selbst sind die *Rauchgase*. Vier von fünf Toten nach einem Brand sterben an einer Rauchgasvergiftung. Um diese zu vermeiden, sollte man sich nicht auf das warnende Bellen des Haushundes verlassen, sondern *automatische Rauchmelder installieren*. *In der Küche wie im Kinderzimmer*. „Wenn Kinder verbotenerweise zünden und sie verlieren die Kontrolle über das von ihnen entfachte Feuer, reagieren sie nicht vernünftig. *Sie verstecken sich aus Angst und Scham*, anstatt sofort Hilfe zu holen“, erklärt Spitzer. Mehrmals im Jahr werden Brandmelder zu Lebensrettern.

## Kinder kippen leichter

Gleich um Leben oder Tod geht es auch beim *Fenstersturz*. Zwar sind diese Unfälle nicht häufig, aber wenn sie vorkommen, leider oft tödlich. Kleinkinder haben einen enormen

Drang, die Welt zu entdecken, aber sie haben noch kein Bewusstsein über die Gefahren entwickelt: 70 Prozent der aus dem Fenster gestürzten Kinder waren unter vier Jahre alt. *Kein Kleinkind darf beim Lüften allein im Raum bleiben!* Grundsätzlich sind Fenster mit *versperrbaren Griffen* zu sichern und mögliche Aufstiegshilfen (z. B. Sessel, Regale usw.) aus der Fensternähe zu entfernen. *Achtung: Insektengitter und Netze für Katzen bieten keinen Schutz vor dem*

*Abstürzen, ganz im Gegenteil!*

„Um trotz Insektengitters etwas sehen zu können, müssen sich die Kinder mit Kraft *vorbeugen* und lösen damit schnell die Verankerung des Netzes, das oft nur mit Klettverschlüssen fixiert ist“, erläutert Experte Spitzer. Eltern sollten daher ein *klares Verbot aussprechen, sich gegen diese Gitter und Netze zu lehnen*. Und die Kinder natürlich



*bestmöglich beaufsichtigen*. Da bei den Kleinen der Körperschwerpunkt höher liegt als bei Erwachsenen, kippen sie generell viel leichter vornüber. *Faustregel: Ab Bauchnabelhöhe wird es gefährlich*. Am Balkon darf nur unter der Aufsicht von Erwachsenen gespielt werden. Verlockende Gegenstände sollten nicht auf Fensterbrettern und Balkonbrüstungen deponiert werden, um Kindern richtiges Verhalten zu erleichtern.

## Treppen: Gefährliche Mode



In Mode gekommen sind Wohnungen über mehrere Geschoße: Die Familie genießt die Annehmlichkeiten eines Einfamilienhauses (niemand klopft an die Zimmerdecke, weil die Kinder zu laut trampeln) ebenso wie die Vorzüge von



Gemeinschaftsbauten (um Müllentsorgung, Schneeräumung und Co. kümmern sich andere). In Maisonette-Wohnungen ebenso wie in Einfamilienhäusern befinden sich dadurch *gefährliche Treppen direkt im Wohnbereich*. Anfangs ist jede Stiege von oben wie von unten durch ein Gitter *abzusperren*. Im Lauf der Zeit erlernen die Kinder, die Treppe vorsichtig zu überwinden. „Beim Entfernern der Schutzgitter sollte man *unten beginnen und die oberen erst später abmontieren*“, empfiehlt Spitzer. „Besonders, wenn die Schlafräume über den Wohnräumen liegen.“ Wer nachts aufs WC muss, im Finsternen die Eltern suchen geht oder gar schlafwandelt: Kinder, die in der Nacht ihr Bett verlassen, sind oft schlaftrunken, desorientiert und generell nicht so geschickt wie unterm Tag.

Selbst Erwachsene sind nicht vor Stürzen gefeit. Besonders vorsichtig sind die Treppen immer dann zu begehen, wenn man ein Kind am Arm trägt. *Stolperfallen wie aufgebogene Teppiche oder Verlängerungskabel* quer durch den Raum können das Gehenlernen zur unangenehmen Erfahrung machen. „Normales Hinfallen – also nicht aus großer Höhe – hält der Körper eines Kleinkindes zwar aus, aber wo immer möglich, sollten Hindernisse entfernt werden“, rät Spitzer.

## Ertrinken geht schnell und leise

Theoretisch kann ein Kleinkind sogar in der Badewanne ertrinken. Und das tut es ganz leise, ohne um Hilfe zu schreien. Mit einer *rutschfesten Matte und einer Aufsichtsperson* daneben passieren Ertrinkungsunfälle im Badezimmer jedoch eher selten.



Viel öfter werden *Pools und Biotope* draußen kleinen Kindern zur Falle. „Schon nach fünf Minuten mit dem Kopf unter Wasser überlebt ein Kind, wenn überhaupt, nur mit schwersten Behinderungen“, so Spitzer.

Die Bereitschaft der Eltern, ihr Kind immer im Auge zu behalten, reicht nicht – *niemand ist perfekt und kann immer wachsam sein*. Pools und Biotope brauchen *einen Zaun rundherum* und nach dem Baden ist auch die *Leiter vom Pool zu entfernen*.

## Perspektive wechseln

„Je kleiner ein Kind ist, desto näher an Tisch und Bett ereignen sich die Unfälle“, erklärt Spitzer. Indem Eltern das Lebensumfeld ihres Kindes bewusst sicher gestalten – gerade auch rund um die *eigentlich „harmlos wirkenden“ Bereiche Tisch und Bett* –, leisten sie einen unschätzbaren wertvollen Beitrag zur Unfallverhütung. Der Experte für Kinderunfälle hat dazu einen ungewöhnlichen Tipp parat: Um die eigene Wohnung aus der Perspektive der Kinder zu betrachten, können Eltern ruhig einmal durch ihr eigenes Wohnzimmer robben oder auf Knien durch die Küche rutschen. Da tauchen dann plötzlich ungeahnte Ecken und Kanten auf ...

Der Verein „Große schützen Kleine“ bietet eine *Checkliste zur Kindersicherheit* im Haushalt unter: <http://grosse-schuetzen-kleine.at/wp-content/uploads/2015/06/GsK-Checkliste-zur-Kindersicherheit-End.pdf>

WAS ELTERN TUN KÖNNEN, DAMIT IHR KIND IM FALL EINES KRANKENHAUSAUFENTHALTES GUT VORBEREITET IST UND SICH WENIGER VOR DEM SPITAL FÜRCHTET

## Entspannt ins Krankenhaus

Wissen, wozu ein Krankenhaus da ist und was dort geschieht, sollen alle Kinder ab dem dritten Lebensjahr – für den Fall des Falles. Steht ein Spitalsaufenthalt bevor, können Eltern vorab Ängste mindern. Im Notfall, aber auch bei vorab geplanten Krankenhaus-Terminen ist ihre liebevolle Anwesenheit aber jedenfalls unersetzlich.

Ein fremdes großes Haus, in dem es komisch riecht. Unbekannte Menschen in weißen oder türkisblauen Gewändern bewegen sich nach unverständlichen Mustern in unendlich langen Gängen zielstrebig fort. Das Essen schmeckt nicht wie daheim und die Betten sind äußerst seltsam gebaut. Und all den Kindern, die hier scheinbar wohnen, tut etwas weh. Aus der Sicht eines Kleinkindes oder Kindergartenkindes ist ein Krankenhaus nicht gerade einladend.

Was das Gute an diesem Ort des Heilens ist, können Eltern ihren Kindern jedoch vermitteln. Steht ein geplanter Spitalsaufenthalt an, hilft es den Kindern, wenn sie Bescheid wissen, warum sie dorthin müssen, wie lange sie dort bleiben werden, was in einem Krankenhaus prinzipiell stattfindet und was mit ihnen ganz speziell geschieht.

„Kinder kommen meist wegen eines akuten Problems ins Spital, etwa weil sie einen Unfall hatten oder eben sehr plötzlich erkrankt sind“, erklärt Hans Jürgen Dornbusch, Fachgruppenobmann der steirischen Kinderärztinnen und -ärzte. „Deshalb ist es so wichtig, sich mit Kindern im Alltag mit dem Thema Krankenhaus zu beschäftigen, damit sie im ‚Notfall‘ auf ihr Wissen zurückgreifen können“, so Dornbusch.

### Fredi Fuchs kennenlernen

Um mit dem Krankenhaus vertrauter zu werden, empfiehlt es sich, vor einer Aufnahme das Haus einmal zu besuchen. Vielleicht gibt es ja auch einen Spielbereich in der

Ambulanz, der dem Kind besonders gut gefällt. Dann geht es beim nächsten Besuch nicht in die Kinderchirurgie, sondern beispielsweise zur Elefantenrutsche.

Viele steirische Kindergärten besuchen das sogenannte Teddybärenkrankenhaus. Das heißt sie kommen zu speziellen Aktionstagen, an denen angehende Ärztinnen und Ärzte am Klinikum Graz Kuscheltiere versorgen, einmal ganz entspannt in die Klinik. Die Kinder schlüpfen dabei in die Rolle der Kuscheltier-Eltern, erleben die Situation also aus einer sicheren Position heraus. Wer einen weiteren Weg zum Krankenhaus vor sich hat, kann auch im Internet Bilder des Spitals ansehen. Für die jungen Patientinnen und Patienten der Kinderklinik und Kinderchirurgie am Grazer Klinikum gibt es einen 8 Minuten langen Film mit dem Comichelden Fredi Fuchs, der spitalsübliche Situationen wie Handdesinfektion (ja, auch der Cliniclown muss die Hände desinfizieren, sollte aber noch dazulernen ...), eine ärztliche Untersuchung oder das Setzen eines Venenkatheters zeigt.

### Lesen gegen die Angst

Die Abläufe im Krankenhaus lassen sich kleinen Kindern am besten durch (Bilder-)Bücher näherbringen, denn in einen Röntgenraum oder Operationssaal kommt man ja erst im Ernstfall hinein. Für jede Altersstufe gibt es geeigneten Lesestoff zur Vorbereitung: Pixi-Heldin Conny bricht sich das Bein, den Hasen Moritz erwartet eine Mandeloperation, Max hat sich beim Rangeln möglicherweise eine Gehirnerschüt-



terung zugezogen ... Auch Sachbücher über das Krankenhaus, die Menschen, die darin arbeiten, und die Geräte, die sie dazu verwenden, sind bereits für Kinder ab zwei Jah-

ren erhältlich. Empfehlenswert ist es, die vertrauten Bücher dann mit ins Krankenhaus zu nehmen und vor Ort das Gelesene mit dem Erlebten zu vergleichen. Auch im Umgang mit dem Spielzeug-Ärztetkoffer lässt sich einiges vorab erklären (Blutdruckmessung, Blutentnahme aus der Vene) – und im Nachhinein zur Aufarbeitung nachspielen.

Grundsätzlich kommen auch kleine Kinder mit der ungewohnten Situation im Krankenhaus besser zurecht, wenn sie wissen, was dort mit ihnen passiert: Da piekst es, dann kommt Blut aus deinem Arm, nach dem Medikament schläfst du ein ... Wie genau das Bevorstehende erklärt werden soll, hängt jedoch von den Bedürfnissen des Kindes ab. Ist ein Kind mit der Information zufrieden, reicht diese für den Moment. Solange Kinder nachfragen, sollen sie eine zwar kindgerechte, aber ehrliche Antwort erhalten. „Die Vorbereitung – auch auf mögliche Schmerzen – können Eltern gerne den Ärztinnen und Ärzten überlassen. Sie wissen durch langjährige Erfahrung, wie sie Kinder gut auffangen können“, betont Kinder- und Jugendfacharzt Dornbusch. „Wir begleiten Kinder auch gekonnt durch eine unangenehme Untersuchung und betreuen sie professionell nach.“

### Vertraute(s) mitnehmen

Im Beisein vertrauter Menschen erscheint der fremde Ort weniger abweisend. So oft es geht, sollten die Eltern daher bei ihrem Kind sein, auch bei den Untersuchungen und in der Nacht. Und: Die Kinder sollten schon im Vorhinein wissen, dass



„Die Vorbereitung – auch auf mögliche Schmerzen – können Eltern gerne den Ärztinnen und Ärzten überlassen. Sie wissen durch langjährige Erfahrung, wie sie Kinder gut auffangen können.“

Priv.-Doz. Dr. Hans Jürgen Dornbusch, Fachgruppenobmann der FachärztInnen für Kinder- und Jugendheilkunde in der Ärztekammer Steiermark.

Mutter oder Vater bei ihnen bleiben. Müssen Eltern dazwischen das Krankenhaus verlassen, ist es ratsam, die Abwesenheit – und vor allem den Zeitpunkt der Rückkehr („zum Abendessen“ oder „nach dem Verbandwechsel“) – so konkret wie möglich zu nennen. Zu Ängsten führt es, wenn Eltern sich während des Schlafes „davonschleichen“. Kleine Kinder fürchten sich in erster Linie vor der Trennung von Mama und Papa, die Angst vor Eingriffen und Schmerzen kommt an zweiter Stelle. Auch der abgeschnuddelte Kuschelhase oder ein Polster, der nach daheim riecht, vermitteln ein bisschen Sicherheit; zum Vorlesen während Wartezeiten eignet sich ein Buch mit bereits bekannten und beliebten Geschichten.

Um das vierte Lebensjahr haben Kinder besonders große Angst um ihren Körper. In dieser Zeit sollten nur unaufschiebbare Operationen stattfinden. Dass Kinder vor einem Spitalsaufenthalt besonders anlehungsbedürftig sind oder häufiger nach dem Schnuller verlangen, ist ganz normal. Manchmal sind sie auch auffallend weinerlich oder aggressiv – und brauchen dann eine Extraportion Geduld anstelle einer Standpauke. Manchmal reagieren auch Geschwisterkinder auf den Krankenhausaufenthalt der großen Schwester oder des kleinen Bruders. Auch ihnen sollte möglichst immer eine Vertrauensperson – am besten ein Elternteil – beistehen.

### Angst ist erlaubt

Jedes Kind kann und darf im Krankenhaus ängstlich reagieren oder vor einem Eingriff protestieren. Das

Krankenhauspersonal kommt damit meist gut zurecht; hier müssen oft die Eltern erst lernen, ruhig zu bleiben. Denn zweifelsohne bedeutet der Klinikaufenthalt auch für sie Stress. Je gefasster die Eltern sind, desto besser können sie ihrem Kind beistehen. „Im Spital wird darauf geachtet, dass kein Kind ein Trennungserlebnis von den Eltern hat“, erklärt Dornbusch. „Vor einem Eingriff erhalten die Kleinen schon auf der Station ein Medikament, das sie beruhigt und alles ab diesem Zeitpunkt vergessen lässt. Dass die Eltern nicht in den Operationssaal mitkommen dürfen, bekommen die Kinder dann gar nicht mit. Und im Aufwachraum ist die Mama oder der Papa dann ohnehin wieder da.“

Ein Kind, das im Spital war, kann danach durchaus für eine etwas längere Zeit „von der Rolle“ sein: Es rastet schneller aus oder macht in der Entwicklung einen Schritt zurück, lutscht wieder am Daumen oder kommt mit dem Klogehen nicht so gut zurecht wie zuvor. Manche Kinder sind auch besonders brav, weil sie sich in ihrer Fantasie zurechtgelegt haben, dass der Krankenhausaufenthalt eine Strafe für Fehlverhalten war. Um diesen Vorstellungen etwas entgegenzusetzen, sollte das Spital daher von den Eltern immer positiv und als Ort der Heilung dargestellt werden.

### Fredi Fuchs in der Kinderklinik:

<http://kinderklinik.uniklinikum-graz.at/Patientenbetreuung/rundumskind/FrediFuchs/Seiten/default.aspx>

# Immun – ein Nachdenkbuch über das Impfen

Warum impfen? Wer sich grundlegende Gedanken zum Thema Impfen und Immunität machen möchte, dem ist das Buch „Immun“ von Eula Biss zu empfehlen. Wer konkrete Informationen benötigt, schlägt besser auf [www.vorsorgemedizin.st](http://www.vorsorgemedizin.st) nach.

Eula Biss, Tochter eines Arztes, lehrt an der Northwestern University von Illinois das Schreiben von Sachtexten. Als sie selbst Mutter wird, steht sie plötzlich vor der Entscheidung, wogegen sie ihren kleinen Sohn impfen lassen sollte. Bislang war Impfen für sie ein selbstverständlicher Teil der vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen, doch plötzlich warnen Freunde vor ungeahnten Gefahren in Impfstoffen: Aluminium, Squalen, Hühnerweiß.

Ihrem Beruf entsprechend beginnt Biss zu recherchieren, liest wissenschaftliche Arbeiten zum Thema, spricht mit Immunologen und geht allen auftauchenden Fragen sorgfältig nach. Mit dem Ergebnis, dass sie ihren Sohn impfen lässt.

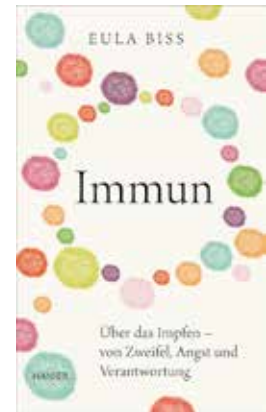
## „Wertanlage in Sachen Immunität“

„Immun“ ist eine Art Lesebuch über das Impfen und seinen Nutzen für den Einzelnen und für die Gesellschaft. Es verwebt die persönliche Geschichte einer interes-

sierten Mutter mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und philosophischen Gedanken, welche Verantwortung jeder Mensch für die Gesellschaft trägt, in der er lebt. Denn nur eine gute Durchimpfungsrate bei ansteckenden Erkrankungen, wie beispielsweise Masern, kann die Schwachen einer Gemeinschaft schützen, denen eine Impfung nicht zumutbar ist. Was dann im Idealfall entsteht, nennt sich Herdenimmunität und kann für krebskranke oder immunschwache Kinder (aber auch Erwachsene) lebensrettend sein. Biss bezeichnet das Impfen auch als „Wertanlage in Sachen Immunität“.

## Sachlicher Beitrag zu hitziger Diskussion

In „Immun“ erfährt man von den ersten bauerlichen Selbstversuchen einer Pockenimpfung, von der Entdeckung des Immunsystems, aber auch von der Entstehung des Gerüchtes, die Masern-Mumps-Röteln-Impfung könne Autismus auslösen. Als Nachschlagewerk lässt sich das Buch nicht nutzen, dazu fehlt eine klare Struktur. Wer schnell nach



Fakten sucht, nach einer Erkrankung oder konkreten Impfung, findet das auf [www.vorsorgemedizin.st](http://www.vorsorgemedizin.st), wer sich aber grundsätzlich mit dem Thema beschäftigen möchte und etwas über die Entstehung der Ängste vor dem Impfen (Impfparanoia) erfahren will, dem ist das Buch sehr zu empfehlen.

Indem sich Eula Biss in die Position der Impfgegner einfühlt, weckt sie Verständnis dafür, wie deren Irrglaube an eine umfassende natürliche Abwehrkraft des Körpers so stark werden konnte. In durchwegs respektvollem Tonfall setzt sie dieser Einstellung wissenschaftliche Erkenntnisse entgegen. Ein wertvoller Beitrag, um die hitzige Impfdebatte abzukühlen und eine sachliche Diskussion anzuregen.

**WISSEN MACHT STARK!**



Um Kinder möglichst früh für den Umgang mit dem eigenen Körper und der Gesundheit zu sensibilisieren, hat die Redaktion der Kleinen Kinderzeitung gemeinsam mit der Ärztekammer Steiermark die Sonderausgabe mit dem Titel „So bleibst du gesund“ herausgebracht.

Auf 16 Seiten wird in kindgerechter Sprache und vielen Bildern erklärt, wie sich der Körper gegen Viren und Bakterien wehrt, warum Impfungen gegen bestimmte Krankheiten schützen, was bei einem Arztbesuch passiert und warum Bewegung und gesunde Ernährung die Abwehrkräfte stärken.

Interessierte können diese Sonderausgabe kostenlos unter [kinderzeitung@kleinezeitung.at](mailto:kinderzeitung@kleinezeitung.at) und mit dem Betreff „Gesundheit“ bestellen.

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post  
Verlagspostamt 8010 Graz  
GZ 02Z034731 GESUND UND WIE!