

G^eSUND **UND WIE!**

Topstory: Dozent Hans Jürgen Dornbusch über

Richtige & falsche Ernährung zwischen 1 und 3 Jahren

Neue Kampagne des Gesundheitsministeriums:

Masern sind kein Kinderspiel!

Was meint der österreichische Impfplan

Kinder gegen Grippe impfen?

PUMPERLGSUND MEINT...



„Angst vorm Arzt?
Ich sicher nicht! Wir beide
kennen uns ja schon ewig!“

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.

KINDERFACHARZT HANS JÜRGEN DORNBUSCH ÜBER RICHTIGE UND FALSCHER ERNÄHRUNGSMUSTER FÜR 1- BIS 3-JÄHRIGE

Gesund, aber wie?

Hochwertige Nahrungsmittel gibt es in Österreich in Hülle und Fülle. Man könnte daher davon ausgehen, dass Babys und Kleinkinder ihrem Alter und ihrer Entwicklung entsprechend mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt sind. Dem ist aber leider nicht so. Kinderarzt Doz. Hans Jürgen Dornbusch über gesunde und ungesunde Ernährung.

Doz. Hans Jürgen Dornbusch

Jede Kinderärztin und jeder Kinderarzt sieht es täglich in der Praxis: Was die Ernährung anlangt, läuft hierzulande immer noch Einiges daneben.

Zuviel

Gar nicht so wenige Ein- bis Dreijährige in Österreich essen viel zu süß, zu fett und zu salzreich. Auch bemerkenswert und nicht gesund: Viele Kleinkinder nehmen mehr als doppelt so viel Eiweiß wie nötig zu

sich! Diese erhöhte Aufnahme von tierischen Produkten, vor allem von Fleisch, Wurst und Milchprodukten, in den ersten Lebensjahren begünstigt aber – das zeigt die Forschung deutlich – Übergewicht. Und damit haben viele bereits als Kinder Übergewichtige dann ein ganzes Leben lang zu kämpfen.

Zuwenig

Die andere Seite ist in der Öffentlichkeit weniger bekannt: Viele Babys und Kleinkinder in Österreich leiden auch unter Ernährungsman-



Im Alter von ein bis drei Jahren verdoppelt sich der Süßigkeitenkonsum – v.a. durch Zucker in Getränken

geln: Bereits bei Einjährigen fehlen wichtige Nährstoffe wie essenzielle Fettsäuren, ausreichend Eisen, Folsäure und Vitamin D in der Ernährung! Auch das kann sich auf das ganze Leben hin auswirken. Denn die Basis für ein gesundes Essverhalten wird in den ersten drei Jahren gelegt und schlechte Ernährungsgewohnheiten werden dann das ganze Leben mitgezogen. Das gilt für „das Zuviel“ – Fett, Zucker, Salz – und es gilt für „das Zuwenig“ – Vitalstoffe, essenzielle Fettsäuren und Spurenelemente.

Zum guten Geschmack erziehen

Eltern sind nicht nur Vorbilder (und zwar womöglich gute Vorbilder, und nicht schlechte). Sie können und sollen auch dafür Sorge tragen, dass Kinder von Anfang an die richtigen Lebensmittel mögen lernen – einfach indem ihre Kinder an gesunde Ernährung gewöhnt worden sind und diese Nahrungsmittel damit von Anfang an auch als schmackhaft empfinden lernen.

Ein Beispiel: Jemandem, der von vorne herein an salzarme Kost gewöhnt ist, schmecken übersalzene

Chips aus dem Supermarkt überhaupt nicht, er würde nicht auf die Idee kommen, so etwas Versalzenes freiwillig zu sich zu nehmen.

Die häufigsten Ernährungsfehler zwischen 1-3: zu viel - zu süß - zu fett - zu salzig - zu viel Eiweiß

Bereits Ein- bis Dreijährige essen zu wenig Gemüse und zu wenig kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Vollkornbrot.

Dagegen nehmen Kleinkinder zu viele Süßigkeiten und Backwaren, zu viel Weißbrot, Wurst oder Käse zu sich und zu wenig Lebensmittel, die ungesättigte Fettsäuren, Eisen, Folsäure und Vitamin D enthalten.

Zu viel Eiweiß

Eiweiß ist ein sehr wichtiger Nährstoff, denn er wird für alle Körperfunktionen benötigt. Kleinkinder sollen täglich 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen.

Tatsächlich jedoch nehmen viele Kleinkinder durch den übermäßi-

gen Konsum von Fleisch, Wurst und Milchprodukten mehr als doppelt so viel Eiweiß wie nötig zu sich – und hier ist Vorsicht geboten: Studien haben gezeigt, dass zu viel tierisches Eiweiß die Entwicklung von Übergewicht in den ersten Lebensjahren begünstigen kann.

Zu viel Zucker

Im Alter von ein bis drei Jahren verdoppelt sich der Süßigkeitenkonsum, und zwar vor allem durch die Aufnahme von zuckerhaltigen Getränken!

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO ist die Zuckermenge von 27 Gramm pro Tag zu beschränken. Zuckerhaltige Limonaden führen zu Übergewicht und fördern die Entstehung von Karies. Außerdem verringert sich durch den Softdrink-Konsum die Nährstoffzufuhr bei gleichzeitig erhöhter Energiezufuhr. Auch von künstlich gesüßten Speisen und Getränken ist abzuraten, da allein der süße Geschmack den Appetit auf gesunde Nahrungsmittel nimmt und vom Verlangen nach gewürzten (salzigen) Speisen gefolgt wird.



in vielen Fällen der sprichwörtliche Hund begraben: Wer von Kindesbeinen an lernt, dass Essen süß, fett und salzig sein muss, damit es „nach

was schmeckt“, der ist dann zeitlebens darauf programmiert. Und den zieht es dann dorthin, wo es diese Sachen gibt – zur Frittenbude, zum Würstelstand und zum Haus mit dem großen runden Buchstaben vor der Tür. Kinderarzt Doz. Dornbusch erklärt in diesem Heft sehr genau: Was wann wie auf den Tisch soll – oder eben besser nicht.

Unser 2. Schwerpunkt liegt auf den Impfungen: Zuvorderst natürlich die Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln, die unendlich wichtig ist: für Kinder sowie – aber auch Erwachsene können Masern bekommen. Seit neuestem können auch Erwachsene sich gratis impfen lassen! Last but not least erfahren Sie, was der österreichische Impfplan in Sachen Grippeimpfung empfiehlt. Gute Gesundheit wünscht
Ihr

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

eltern
BRIEF

Liebe Mutter, lieber Vater!

Dieses Heft hat einen eindeutigen Schwerpunkt – und zwar die Ernährung von Ein- bis Dreijährigen. Die meisten Erwachsenen, die mit Übergewicht kämpfen, wissen, wie schwer es ist, das Gewicht dauerhaft in den Griff zu bekommen. Das hat in vielen Fällen auch damit zu tun, dass man sich schon als Baby und Kleinkind falsch ernährt hat. Dieser Satz klingt eigenartig? Da haben Sie Recht! Weil sich Babys und Kleinkinder eben nicht selbst ernähren, sondern essen, was auf den Tisch kommt. Und genau da liegt



Zu viel Kochsalz

Ein- bis Dreijährige sollten nicht mehr als 300 mg Salz pro Tag zu sich nehmen. Das sind in Wirklichkeit nur einige wenige Salzkristalle, also nur eine winzig kleine Prise – und zwar pro Tag! Ein normales Päckchen Salz im Haushalt wiegt rd. 500 Gramm. Wenn pro Tag nur 300 Milligramm für die Ernährung eines Säuglings verwendet werden, dann reicht dieses eine Päckchen Salz für 1.666 Tage – das sind rund 4 1/2 Jahre!

Die empfohlenen 300 Milligramm Salz pro Tag werden jedoch von den Kleinkindern erheblich überschritten! Die Niere bei Kindern ist erst mit etwa 18 Monaten ausgereift, wird also durch zu salzreiche Kost überfordert. Hinzu kommt: Menschen, die von Kindheit an daran gewöhnt sind, zu viel Salz zu sich zu nehmen, haben als Erwachsene ein deutlich erhöhtes Risiko, an Bluthochdruck und seinen Folgen zu erkranken!

Gehen Sie daher bitte bewusst sparsam mit Kochsalz und auch mit salzreichen Produkten wie Wurst oder Salzgebäck um.

Zu wenig Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Schon Kleinkinder nehmen zu viel Fett bzw. die falschen Fette zu sich, und zwar zu viel gesättigte Fettsäuren. Gleichzeitig leiden sie an einem Mangel an ungesättigten Fettsäu-



ren: Die Empfehlungen für die Zufuhr an (einfach und mehrfach) ungesättigten Fettsäuren liegt bei 1 Teelöffel hochwertigem Öl und 5 Gramm Streichfett pro Tag.

Diese Werte werden jedoch von vielen Ein- bis Dreijährigen bei weitem nicht erreicht. Ungesättigte Fettsäuren spielen aber eine besondere Rolle für die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des zentralen Nervensystems, also des Gehirnes. Die Folge von Mangelzuständen können Konzentrationsschwierigkeiten, Lernstörungen und psychomotorische Auffälligkeiten sein, also sowohl die Wahrnehmungs- als auch die Bewegungsfähigkeit des Kindes beeinträchtigen. Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Rapsöl zeichnet sich zudem durch besondere Hitzebeständigkeit aus.

GETRÄNKE

Insgesamt wird eine Flüssigkeitsaufnahme über Getränke von mind. 600 Milliliter pro Tag empfohlen: das entspricht 4 bis 6 Gläsern Flüssigkeit.

- Das wichtigste Getränk für Kinder ist Wasser! Leitungswasser ist ein idealer Durstlöcher, weil Sie damit Bildung von Karies und auch der Entstehung von Übergewicht vorbeugen.
- Alternativ kann Kleinkindern ungezuckerter Tee (z.B. Fenchel-, Kamillen-, Pfefferminztee) angeboten werden.
- 100%ige Fruchtsäfte sollen sehr stark (mindestens 1:6) verdünnt werden.
- Achtung: Das Fläschchen – auch wenn es nur Wasser enthält – sollte nicht als Schnuller dienen, da sonst die Mundflora ständig weggespült wird, was die Kariesgefahr sogar erhöht!



Zu wenig Folsäure

Die 1- bis 3-Jährigen nehmen mindestens um die Hälfte weniger Folsäure zu sich als empfohlen. Geben Sie Ihrem Kind daher regelmäßig Vollkornprodukte, folsäurereiche Gemüse- und Obstsorten und Eier zu essen.

Folsäure ist im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit besonders wichtig, weil sie bei der Blutbildung eine bedeutende Rolle spielt.

Folsäure wird durch das Vitamin B12 aktiviert und sorgt dafür, dass die roten Blutkörperchen im Knochenmark entstehen und ausreifen.

Eine Unterversorgung mit Folsäure zeigt sich in Form von Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden sowie Störungen des Blutbildes.



Zu wenig Eisen

Kleinkinder nehmen etwa ein Drittel weniger Eisen zu sich als sie sollten. Eisen ist jedoch besonders für das Wachstum und die Entwicklung wichtig, vor allem für die Blutbildung und damit die Sauerstoffversorgung, für die Entwicklung des Gehirns und für die Ausbildung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten.

Eine Unterversorgung im Säuglings- und Kleinkindesalter kann langfristige Folgen haben: z.B. dann im Schulalter eingeschränkte Merkfähigkeit oder geringere mathematische Fähigkeiten!

Eisenmangel kann durch Fleischkonsum vorgebeugt werden: Das bedeutet maximal 3 x pro Woche mageres Fleisch, bei gleichzeitiger Aufnahme von Vitamin C. Eisen findet sich aber auch in Getreidesorten, wie Hafervollkorn und Hirse.

TIPPS

- Geben Sie Ihrem Kind reichlich von pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Kartoffeln.
- Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind täglich ausreichend bewegen kann.
- Sogenannte „Kinderlebensmittel“ sind nicht zu empfehlen, da sie zumeist zu viel Zucker und zu viel Fett enthalten und auch den Geschmack Ihres Kindes verderben.
- Wasser ist das wichtigste Lebensmittel! Bieten Sie Ihrem Kind als Getränk vorwiegend Leitungswasser an!
- Bedenken Sie: Sie sind in Ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten tägliches Vorbild für Ihr Kind!



Zu wenig Vitamin D

Die Empfehlung zur Vitamin D-Aufnahme liegt bei 20 µg/Tag (also 20 Millionstel Gramm), Untersuchungen zeigen jedoch, dass acht von zehn Kindern diese Empfehlung nicht erreichen. Fetter Fisch, Zuchtpilze und auch Lebertran enthalten viel Vitamin D.

Vitamin D nimmt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel der Knochen ein, weil es den Einbau von Calcium in die Knochen fördert. Außerdem spielt Vitamin D für das Immunsystem und bei vielen Stoffwechsellvorgängen eine wichtige Rolle. In den sonnenreichen Monaten tragen regelmäßige körperliche Aktivitäten im Freien zur Verbesserung der Vitamin-D-Versorgung bei, weil UV-Strahlung diesen Prozess begünstigt. Daher ist es gerade im Herbst und im Winter wichtig, jede Möglichkeit zu nutzen, dass die Kinder an die Sonne kommen – wenn sie denn scheint.



5 Mahlzeiten pro Tag

Zwischen dem 10. und 14. Monat kann Ihr Kind am Familienessen teilnehmen und nach und nach wird eine Breimahlzeit durch eine richtige Mahlzeit ersetzt. Am besten geben Sie Ihrem Kind fünf Mahlzeiten pro Tag.

Frühstück:

- ✓ Muttermilch bzw. Säuglingsmilch *oder ab dem Alter von 1 Jahr* ein Becher Vollmilch mit Brot

1. Zwischenmahlzeit:

- ✓ Brot *oder* Vollkornzwieback und frisches Obst

Mittagessen:

- ✓ Gemüse und Kartoffeln *oder* Nudeln *oder* Reis, Fleisch *oder* Fisch, Ei – anfangs noch ungewürzt, lauwarm und zerdrückt, allmählich in klein geschnittenen Stücken

2. Zwischenmahlzeit:

- ✓ Brot *oder* Zwieback und frisches Obst

Abendessen:

- ✓ Milch-Getreide-Brei *oder* Vollmilch + Brot, dünn mit Butter bestrichen; Schneiden Sie das Brot (am besten Vollkorn) etwas dicker, belegen Sie es aber nur dünn. Kartoffeln besser kochen, nicht in Fett braten oder frittieren, Nudeln und Reis aus Vollkorn kochen, Obst am besten roh, Gemüse roh und auch gekocht.

Welche Nahrungsmittel und wie viel davon?

Wurst und Fleisch

Der Konsum von Wurst und Fleisch soll auf maximal 3-4 Mahlzeiten pro Woche eingeschränkt werden. Das bedeutet insgesamt ca. 200 Gramm für 1-Jährige und bis 250 Gramm für 2- bis 3-Jährige – pro Woche!

Magere Fleisch- und Wurstsorten (z.B. Schinken, Krakauer) sind zu bevorzugen. Fleisch ist von der Ernährung her auch besser als Wurst. Geben Sie Ihrem Kind an „Fleisch-Tagen“ keine Wurst, stattdessen milden Käse oder vegetarische Aufstriche. Falls Kinder vegetarisch ernährt werden, eignen sich Getreide, wie z.B. Hafervollkorn und Hirse, für die Versorgung mit Eisen.

Eier

Pro Woche sind 1 bis 2 Eier empfohlen, inklusive der Eier, die in Kuchen oder Aufläufen verarbeitet sind.

Bei vegetarisch ernährten Kindern sogar mehr. Eier enthalten Vitamin D, Folsäure und Eisen.

Fett

Bitte verwenden Sie zum Kochen, Braten und für die Zubereitung von Salaten Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl, denn sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Rapsöl zeichnet sich durch besondere Hitzestabilität aus. Ihr Kind benötigt aber nur ganz kleine Mengen: 1 Teelöffel hochwertiges Öl und 5 g Streichfett (das entspricht etwa 1 Teelöffel) pro Tag sind ausreichend.

Salz und Gewürze

Isst ein Kleinkind am Familientisch mit, sollen beim Kochen bis zum Alter von 18 Monaten gar kein, und danach nur wenig Salz und keine scharfen Gewürze verwendet werden. Würzen Sie stattdessen mit frischen Kräutern.

Grundsätzlich sollten Sie jodiertes Speisesalz verwenden. Salzreiche Lebensmittel wie Knabbergebäck, Fertigsuppen, Hartkäse, Hartwürste oder salzbestreutes Gebäck sollen nur sehr, sehr selten und in sehr kleinen Mengen verzehrt werden!

Gemüse & Vollkornprodukte

Folsäurereiche Gemüsesorten (z.B. Erbsen, Fenchel, Karfiol, Brokkoli, Spinat) und Vollkornprodukte (z.B. Haferbrei aus Vollkornflocken) sollen täglich angeboten werden!

Bitte bereiten Sie Gemüse womöglich frisch zu und garen Sie es schonend, da Folsäure hitzeempfindlich ist. Das bedeutet auch: In ge- oder überbackenem Gemüse ist praktisch keine Folsäure mehr vorhanden!

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen oder Bohnen) sind gute Lieferanten für Eiweiß, Eisen, Folsäure und Ballaststoffe. Sie sollten daher mindestens 1 x wöchentlich als Basis einer warmen Hauptmahlzeit aufgetischt werden.

Geriebene Nüsse oder geriebene Samen

Geriebene Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Weizenkeime ins Joghurt oder in die Suppe gerührt, können dabei helfen, Nähr-

stofflücken zu schließen, da sie Eisen, Folsäure und einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Fisch

Vor allem in der sonnenarmen Jahreszeit sollten mindestens 1-2 x wöchentlich Fisch (fettarm zubereitet) und/oder Zuchtpilze (z.B. Champignons) konsumiert werden. In Fisch stecken knochenstärkendes Vitamin D sowie die für die Gehirnentwicklung wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Für Kinder, die keinen Fisch mögen: Fischfilet mit Eiern und Bröseln vermischen, kleine Laibchen formen und in wenig Rapsöl braten.

Milchprodukte

Der Verzehr von Milchprodukten sollte auf 3 Portionen täglich beschränkt werden. Das sind insgesamt rund 300 Milliliter Milch; 100 ml Milch entsprechen 100 ml Joghurt und ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse. Spätestens ab dem 1. Geburtstag soll das Fläschchen allmählich vom Trinkbecher abgelöst werden.

Obst

Bitte geben Sie Ihrem Kind täglich frisches, sorgfältig geputztes, gewaschenes Obst und achten Sie auf Abwechslung. Verwenden Sie einheimische Produkte der jeweiligen Erntezeit, diese enthalten in der Regel die meisten Nährstoffe und sind am geringsten mit Schadstoffen belastet.



Doz. Dr. Hans Jürgen Dornbusch ist Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde in Graz und Obmann der Fachgruppe in der Ärztekammer für Steiermark.

Masern-Impfung gratis für alle!

Masern sind keine harmlose Kinderkrankheit, sondern eine der ansteckendsten viralen Infektionen. Sicherem Schutz bietet nur die Impfung, und zwar gratis – und für alle! Für vollständigen Schutz sind 2 Impfungen nötig, fehlende Impfungen können jederzeit nachgeholt werden.

Masern sind eine hochgradig ansteckende, fieberhafte Infektionskrankheit, die durch das Masern-Virus übertragen wird. Typisch sind hohes Fieber, starker Husten, Schnupfen, Bindehautentzündung und Hautausschlag. Masern sind eine der schwersten sog. Kinderkrankheiten: Bei 1 von 10 Kindern kommt es zu Mittelohr- oder Lungenentzündung, bei 1 von 1000 Kindern zu Gehirnentzündung mit der Gefahr von bleibenden Schäden. Diese Komplikation kann nicht ursächlich, also den Erreger selbst bekämpfend, behandelt werden, sondern nur symptomatisch, also die Folgen mildernd. Gleiches gilt für die schwerste, erst 5 - 10 Jahre nach der Ersterkrankung auftretende, und immer noch wenigen Jahren

zum Tode führende subakute sklerosierende Pan-Enzephalitis (SSPE). Die Masern-Erreger kommen weltweit vor (nur die USA sind durch ein konsequentes Impfprogramm bereits seit 2000 Masern-frei).

Ungeimpft würden sich 85 Prozent der Menschen vor dem 10. Lebensjahr mit Masern anstecken – „der Rest“ bliebe bis ans Lebensende empfänglich für eine Infektion. Bei Erwachsenen verläuft die Erkrankung besonders schwer.

Mumps, im Volksmund auch „Ziegenpeter“ genannt, ist eine akute Virusinfektion, die hauptsächlich Speicheldrüsen- und Nervengewebe betrifft. Das Virus befällt neben der Ohrspeicheldrüse und

Bauchspeicheldrüse nach der Pubertät auch Hoden und Eierstöcke und kann dadurch bei Männern Unfruchtbarkeit verursachen. Mumps kann auch zu einer Entzündung des Gehirns oder der Hirnhaut sowie zu Taubheit führen.

Unter Röteln (Rubella) versteht man eine sehr ansteckende Infektionskrankheit, die durch das Einatmen virushaltiger Tröpfchen übertragen wird. Röteln sind gekennzeichnet durch Fieber, Ausschlag, und eine Schwellung der Lymphknoten. Die Infektion kann auch uncharakteristisch und damit unbemerkt verlaufen. Gefährlich sind die Röteln vor allem, weil erkrankte Kinder schwangere Frauen bzw. deren Kind im Mutterleib gefährden.



Masern gefährden Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Lassen Sie sich impfen. Jetzt Neu: **Gratis ohne Altersbegrenzung!** Bei allen steirischen HausärztInnen & Gesundheitsämtern.



Babys und Kinder gegen Influenza impfen?

Lange wird es nicht mehr dauern, bis uns der Winter wieder fest im Griff hat – und wie jedes Jahr bringt er nicht nur Kälte, Eis und Schnee zu uns, sondern mit den Influenza-Viren auch die echte Grippe. Hier die wichtigsten Empfehlungen aus dem österreichischen Impfplan.

„Die Impfung gegen die Virus-Grippe (Influenza) ist jedem, der sich schützen will, zu empfehlen. Besonders empfohlen ist die Impfung für Kinder ab dem 7. Lebensmonat, Personen über 50, Personen mit Grundleiden, Schwangere, Kinder und Jugendliche die andauernd Aspirin nehmen müssen, stark Übergewichtige, Betreuungspersonen, Personen der Gesundheitsberufe und Personen mit häufigem Publikumskontakt“, ist im österreichischen Impfplan für 2014 zu lesen. Fast jedes Jahr kommt es in den Herbst-/Wintermonaten (typischer Weise zwischen Dezember und März) zu einer Influenza-Epidemie, bei der sich 5 bis 15 Prozent der Bevölkerung anstecken und viele davon erkranken. Säuglinge und Kleinkinder und ältere Menschen ab 65 Jahren sind besonders gefährdet: Mehr als 60% aller Spitalweisungen infolge Influenza und rund 90% der Todesfälle fallen in diese Altersgruppen. Auch für Schwangere besteht durch Influenza ein hohes Komplikationsrisiko.

Nicht nur zum eigenen Schutz

Zur Verhütung schwerer Erkrankungen und Todesfälle (in Österreich jährlich rund 1.000) ist die Impfung nicht nur von besonders durch Komplikationen gefährdeten Personengruppen, sondern vor allem auch von Personen, die in Kontakt mit gefährdeten Personen kommen, notwendig. Deshalb wird die Impfung besonders dem Gesundheitspersonal und Kindern, die in Kontakt mit Schwangeren, älteren Personen oder Personen mit chro-

nischen Krankheiten kommen, dringend empfohlen, weil Kinder das Virus doppelt so lange ausscheiden wie Erwachsene.

Unterschiedliche Verlaufsformen

Infektionen mit dem Influenzavirus führen nach einer Inkubationszeit von wenigen Stunden bis einigen Tagen bei nicht Immunen oft zu schweren Erkrankungen. Die Symptomatik ist unterschiedlich. Der für die Virusgrippe typische Verlauf ist durch starkes Krankheitsgefühl, hohes Fieber, Muskelschmerzen, bohrenden Kopfschmerz, starke Halschmerzen und oft schmerzhaftem Husten gekennzeichnet. Es kann aber auch Verlaufsformen geben, die mit starkem Schnupfen einhergehen und auch Durchfall, Übelkeit und Erbrechen können beobachtet werden.

Impfschema

Die Grippeimpfung ist im österreichischen Impfplan ab dem 7. Lebensmonat empfohlen. Kinder bis 8 Jahre (8. Geburtstag) erhalten bei der Erstimmunisierung jeweils 2 Dosen im Abstand von mind. 4 Wochen, wobei bis zum vollendeten 3. Lebensjahr (3. Geburtstag) jeweils nur die halbe Erwachsenendosis (25 ml) zu verwenden ist. Für die jährliche Auffrischung reicht danach eine Dosis (bis zum 3. Lebensjahr mit der halben Erwachsenendosis). Ab dem 9. Lebensjahr ist – auch bei Erstimmunisierung – nur mehr eine Dosis (0,5ml) jährlich empfohlen. Die Impfung soll jährlich erfol-

gen, weil die Grippeviren sich jedes Jahr ändern. Die Influenzaimpfung ist nicht im Gratiskinderimpfprogramm enthalten, wird aber im Rahmen von Aktionen auch vergünstigt angeboten. Ab dem 2. Lebensjahr gibt es auch einen Impfstoff, der in die Nase gesprüht wird.

Quelle: http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Praevention/Impfen/Oesterreichischer_Impfplan_2014

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!