

G^eSUND **UND WIE!**

Foto: Comstock

Suchtvorbeugung:

**Niemals
vor Kindern rauchen!**

Schulpsychologin Mag. Christiane Sprung-Zarfl:
**Schule vor Augen
– Angst im Nacken**

Österreichischer Impfplan:
Schulkinder & Erwachsene

PUMPERLGSUND MEINT...



„Impfen zur Krebsvorbeugung – das hätte echt schon früher erfunden werden sollen!“

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

Das Wichtigste über Masern

In den vergangenen fünf Jahren ist in Europa die Zahl der Masernerkrankungen wieder stark angestiegen. Von dieser Entwicklung ist auch Österreich betroffen. Bis Anfang Juni wurden bereits 249 Fälle gemeldet, davon 31 in der Steiermark.

Masern sind eine höchst ansteckende, über Tröpfchen übertragene, akute Virusinfektion. Über 95 von 100 ungeimpften Menschen bekommen Masern, wenn sie in Kontakt mit einem Masernkranken kommen. Die Inkubationszeit – also die Zeit von der Ansteckung bis zum Auftreten der Symptome bzw. Krankheitsanzeichen – beträgt 8 bis 12, selten bis 21 Tage. Besonders ungut: Während dieser Zeit, in der noch nicht ersichtlich ist, dass ein infizierter Mensch dabei ist, Masern zu bekommen, kann die Erkrankung aber bereits weiterverbreitet werden. Und: Masern sind zwar als so genannte „Kinderkrankheit“ bekannt, aber auch Erwachsene können Masern bekommen, sofern sie nicht bereits immun dagegen sind. Die Krankheit beginnt mit ansteigendem Fieber, das sehr hoch werden kann (bis 41 Grad), Schnupfen, Husten, Bindehautentzündung und

einem Ausschlag. Er tritt zunächst am Kopf auf und breitet sich dann auf den ganzen Körper aus. Sind die Masern ausgebrochen, gibt es keine spezifische Behandlung dagegen, man kann nur Symptome lindern, die Ursache aber nicht behandeln. Übrigens: Bereits bei den ersten Symptomen wie Schnupfen und Husten kann man andere Menschen schon mit Masern anstecken – vom typischen Ausschlag, an dem man Masern gut erkennt, ist zu diesem Zeitpunkt noch nichts zu sehen. Masern sind eine meldepflichtige Erkrankung. Das bedeutet, dass die Ärztin bzw. der Arzt die Gesundheitsbehörde verständigen muss, wenn jemand an Masern erkrankt ist. In der Steiermark waren das seit Februar dieses Jahres 31 Menschen – und zwar Kinder und Erwachsene. Um dem Entstehen einer Epidemie vorzubeugen, wird dann erhoben, mit wem die bzw. der Erkrank-

te Kontakt hatte, und ob diese Kontaktpersonen nachweislich zwei Masern-Impfungen bekommen haben. Als Nachweis gilt nur ein Eintrag im Impfpass – die Auskunft, man wäre geimpft, genügt nicht. Ungeimpfte Personen sollen spätestens innerhalb von 72 Stunden (3 Tagen) nach dem Kontakt noch nachgeimpft werden („postexpositionelle Impfung“) – damit kann der Ausbruch der Masern unterdrückt werden. Falls diese Nachimpfung später erfolgt, kann unter Umständen zumindest die Schwere der Erkrankung damit noch positiv beeinflusst werden.

Am besten ist aber, vorsorglich gegen Masern impfen – 2 Mal – gratis in jedem Lebensalter!

FRAGE AN DIE EXPERTIN



Warum ist die Masernimpfung so wichtig?

Drei Gründe sprechen dafür: Erstens sind Masern eine sehr schwere Erkrankung: 95 von 100 Erkrankten bekommen unter anderem hohes Fieber – bis 41 Grad – und schwere Atemwegsinfekte. Masern bringen auch teils schwere Komplikationen mit sich, etwa Mittelohr-, Lungen- oder Gehirnentzündungen, schlimmstenfalls

die tödlich verlaufende Panenzephalitis SSPE. Alle diese Erkrankungen sind durchaus riskant, auch was Folgeschäden betrifft. Der zweite Grund, der deutlich für die Impfung spricht: Masern sind extrem ansteckend. Wir haben erst unlängst in Berlin gesehen, wie innerhalb weniger Tage hunderte Menschen erkrankt sind. Wenn eine Erkrankung einerseits sehr schwer und andererseits auch sehr ansteckend ist, muss alles getan werden, um einer Epidemie vorzubeugen. Und das geht bei Masern nur mit der Impfung. Ganz besonders am Herzen liegt mir aber der dritte Grund: Die Masern-Impfung kann erst ab dem 10. Lebensmonat verabreicht werden. Das heißt, dass **jedes Baby** von der Geburt an 9 Monate notgedrungen ungeimpft und damit ungeschützt ist. Dasselbe gilt zum Beispiel für Kinder mit Autoimmunerkrankungen oder für Kinder und Erwachsene, die nach Krebs behandelt werden: Man darf sie nicht impfen. Damit sind also die **ganz besonders kleinen und die ganz besonders kranken Kinder** nicht geschützt – und müssen sich darauf verlassen, dass möglichst viele andere Menschen – Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene – Impfschutz haben, damit dieser ansteckende Erreger sich nicht ausbreiten und sie treffen kann.

Univ.-Prof. Dr.ⁱⁿ Ursula Wiedermann-Schmidt ist Professorin für Vakzinologie an der MedUni Wien und Vorstand des nationalen Impfgremiums des Gesundheitsministeriums.



BRIEF

Liebe Mutter, lieber Vater!

Dass wir bei den Masern in der Steiermark bisher sehr glimpflich davongekommen sind, ist wirklich erfreulich – denn wie es ist, wenn eine Masernwelle rollt, hat man in diesem Frühjahr in Berlin sehen können: Blitzartig sind hunderte Menschen – leider auch viele Kinder – erkrankt und Abriegelungsmaßnahmen waren nötig. Und leider hat das für ein Kind trotzdem nicht mehr geholfen. Auch bei uns gab es durchaus Grund zur Vorsicht – und ÄrztInnen wie auch der öffentliche Gesundheitsdienst haben die Lage genau beobachtet und



auch schnell reagiert – so wurde zum Beispiel eine Schule vorsorglich für ein paar Tage geschlossen. Gut gegangen – nichts geschehen. Das wird aber nur so bleiben, wenn genügend Kinder – und auch Erwachsene – gegen Masern geimpft sind. Also schauen Sie bitte im Impfpass nach: bei Ihren Kindern, aber auch in Ihrem eigenen!

Wie wichtig Suchtprävention beim Thema Rauchen ist, können Sie auch in diesem Heft lesen – und zwar im Bericht von VIVID, der

Suchtpräventionsstelle des Landes Steiermark.

Dass der Schulbesuch für gar nicht so wenige Kinder und Jugendliche heutzutage mit ziemlich viel Angst verbunden ist, wird im Beitrag mit Schulpsychologin Christiane Sprung-Zarfl deutlich – aber auch, worauf zu achten ist und wie Eltern auf Ängste in Zusammenhang mit der Schule eingehen sollen. Gute Gesundheit wünscht Ihr

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.

Niemals vor Kindern rauchen

Um erwachsen zu wirken, um dazuzugehören, aus mangelnder Selbstsicherheit: Es gibt viele Gründe, warum Kinder und Jugendliche rauchen. Rauchen ist die mit Abstand am weitesten verbreitete Form der Abhängigkeit: Rund 850.000 Österreicherinnen und Österreicher sind nikotinabhängig, in der Steiermark rauchen 12,6 Prozent der 15-jährigen SchülerInnen.

Eltern wollen Kinder, die rauchfrei leben. Was viele nicht wissen: Eine ablehnende Haltung dem Rauchen gegenüber ist wichtiger als die Frage, ob die Eltern selbst rauchen oder nicht.

Eltern können also viel dazu beitragen, dass ihre Kinder nicht mit dem Rauchen beginnen oder damit aufhören. Wie dies gelingen kann und was Eltern zum Thema Rauchen wissen sollten, erklärt Gert Weilharter, Abteilungsleiter für den Bereich Jugendalter bei VIVID – der Fachstelle für Suchtprävention.

Passivrauch gleich schädlich

Tabakrauch enthält rund 4.800 Inhaltsstoffe, von denen 70 nachweislich krebserregend sind oder im Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen. Beim Rauchen werden die Giftstoffe an die Raumluft abgegeben.

Der so genannte Passivrauch enthält die gleichen giftigen Substanzen wie der Rauch, der vom Raucher inhaliert wird. Die feinen Tabakpartikel lagern sich außerdem auf Oberflächen wie Wänden, Böden und Teppichen ab und werden auch noch nach Wochen an die Raumluft abgegeben. Selbst wenn also nicht geraucht wird, halten sich die krebserzeugenden Stoffe in Innenräumen oder auch im Auto. Zum Rauchen ins Nebenzimmer zu gehen, verhindert die Gesundheitsgefährdung also nicht. Passivrauchen kann bei Kindern chronische Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und der Atemwege hervorrufen, aber auch Krebserkrankungen auslösen.

Die Vorbildwirkung der Eltern ist entscheidend

Wie Eltern mit dem Rauchen umgehen, hat auch Auswirkungen auf das spätere Rauchverhalten der Kinder. Wer in einem Raucherhaushalt aufwächst, erlebt Rauchen als Normalität. Die Wahrscheinlichkeit, selbst mit dem Rauchen zu beginnen, ist um das bis zu 24-Fache erhöht, wenn die eigenen Eltern und Freunde auch daheim rauchen.

Rauchverbote in der Familie

Entscheidend sind in diesem Zusammenhang Rauchverbote in der Familie, die zeigen, dass Rauchen nicht normal ist. Auch wenn Eltern selbst rauchen – dies aber nur außerhalb des Wohnraums, etwa am Balkon, tun – entwickeln Kinder und Jugendliche dem Rauchen gegenüber eine deutlich ablehnendere Haltung. Die Haltung beeinflusst also das Verhalten. Wird in Familien nicht geraucht, so heißt das nicht automatisch, dass Kinder und Jugendliche das Rauchen nicht ausprobieren. Sie rauchen aber wahrscheinlich weniger, kürzer, manche rauchen vielleicht auch gar nicht.

Tipps für Eltern

1. Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung! Wirkungsvoller als Worte ist das Verhalten von Eltern. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich erholen oder genießen kann, ohne zu rauchen. Durch einen klaren und kritischen Umgang mit Ihrem eigenen Rauchverhalten wird Ihr Kind sensibel für die Schwierigkeiten und Probleme des Rauchens.

2. Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein!

Die Ablehnung des Rauchens durch die Eltern hat einen wichtigen Einfluss auf das Rauchverhalten der eigenen Kinder. Das Nichtrauchen der Eltern alleine reicht nicht aus, ganz wesentlich ist das Signal der Ablehnung des Rauchens – auch wenn Sie selber rauchen.

3. Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Tabak!

Bei Kindern und Jugendlichen ist

»Wer in einem Raucherhaushalt aufwächst, erlebt Rauchen als Normalität. Die Wahrscheinlichkeit, selbst mit dem Rauchen zu beginnen, ist um das bis zu 24-Fache erhöht.«

Gert Weilharter

der Umgang mit Tabak, Alkohol, Medikamenten, Essen etc. stark vom elterlichen Vorbild geprägt. Es ist wichtig, die eigenen Konsumgewohnheiten selbstkritisch zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern.

4. Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst „Nein“ zu sagen!

Viele Jugendliche fangen mit dem Rauchen an, um zu einer Gruppe dazuzugehören. Um Gruppendruck widerstehen zu können, sollte Ihr Kind selbstbewusst „Nein“ sagen können.

Lassen Sie im Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn unterschiedliche Sichtweisen zu und nehmen Sie Gefühle und Meinungen ernst. Akzeptieren Sie ein begründetes „Nein“ Ihres Kindes – so lernt es, sich zu behaupten und zu den eigenen Wünschen zu stehen.

5. Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind!

Ihr Kind sollte wissen, dass es in schwierigen Situationen bei Ihnen

ein offenes Ohr findet. Eine gute Gesprächsbasis ist wichtig, verschiedene Meinungen sollten Platz haben, eine wertschätzende Unterhaltung, aber auch eine kritische Auseinandersetzung sollte möglich sein.

6. Nehmen Sie Fragen und Ängste ernst!

Kinder fragen ständig nach dem „Warum“. Sie wollen wissen, warum jemand raucht und haben oft auch Ängste, dass geliebte Personen durch das Rauchen sterben könnten. Nehmen Sie solche Ängste und Fragen ernst. Dabei sollten nicht die tödlichen Auswirkungen im Vordergrund stehen, sondern die unangenehmen Folgen (z.B. Geruch, Husten, verfärbte Fingernägel).

7. Sprechen Sie über Motive und Nachteile des Rauchens!

Bei Jugendlichen sollten Sie auf Belehrungen verzichten. Im Gespräch sollte man sich an den Motiven der Jugendlichen orientieren. Diskutieren Sie die Vor- und Nachteile des Rauchens. Meist stört Jugendliche der Gestank des Rauchs, die Kosten, die spürbaren gesundheitlichen Auswirkungen (z.B. weniger Luft beim Sport) und die Abhängigkeit.

8. Setzen Sie klare Regeln und Grenzen!

Wenn Sie selbst rauchen, tun Sie dies nach Möglichkeit nicht im Wohnraum. Stellen Sie klare Regeln bezüglich des Rauchens zu Hause auf, vertreten Sie diese auch gegenüber Gästen und einigen Sie sich auf Konsequenzen.

9. Motivieren und belohnen Sie Ihr Kind!

Wenn Ihr Kind nicht raucht oder es geschafft hat aufzuhören, dann ist es motivierend, wenn es dafür eine Belohnung gibt. Überlegen Sie sich etwas, das Sie gemeinsam unternehmen können.

10. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Wenn Sie einmal nicht mehr weiterwissen, sollten Sie unbedingt Hilfe in Anspruch nehmen. Das „Rauchfrei Telefon“ (0800 810 013) bietet kostenlos Beratung und Information rund um die Themen Tabak und Rauchstopp.

Die Elternbroschüre „Übers Rauchen reden“ und weitere Informationen rund um die Themen Sucht und Suchtprävention können kostenlos bei VIVID – Fachstelle für Suchtprävention – (www.vivid.at) bezogen werden.



Gert Weilharter

ist Experte für Suchtprävention im Schulalter bei VIVID der Fachstelle für Suchtprävention des Landes Steiermark.

SCHULPSYCHOLOGIN MAG. CHRISTIANE SPRUNG-ZARFL ÜBER SCHULANGST

Schule vor Augen – Angst im Nacken

Schulangst hat viele Gesichter. Nicht immer ist es die Angst vor der Schule selbst, die Kindern und Jugendlichen zu schaffen macht: Auch Depressionen, Trennungsängste oder die Überforderung mit der Situation in einer großen Kindergruppe können Gründe dafür sein, dass der Schulbesuch schwerfällt. Da die wenigsten Kinder und Jugendlichen über ihre Ängste sprechen, sollten Eltern auch bei Warnsignalen wie wiederkehrenden Bauch- oder Kopfschmerzen an Schulangst denken.

Sonntagabend. Gewand herrichten, Schultasche packen und früh genug schlafen gehen. Für manche Kinder und Jugendliche stellen diese Routinetätigkeiten ein fast unüberwindbares Hindernis dar. Da klagen die Jüngeren gerne über Bauchschmerzen, den Älteren tut der Kopf weh oder sie finden keinen Schlaf. „In den seltensten Fällen sprechen Kinder ihre Schulangst direkt an“, berichtet die Schulpsychologin Christiane Sprung-Zarfl. „Während bei den jungen Volksschülern der Zugang zu den eigenen Gefühlen noch nicht so klar ist, ziehen sich die Älteren oft aus Scham zurück und trauen sich nicht, ihre Angst zuzugeben.“

Auch Verhaltensänderungen sollten Eltern zu denken geben: Wenn ihr Kind – besonders am Sonntagabend oder zum Ferienende – ungewöhnlich still oder weinerlich wird, möglicherweise aber auch extrem reizbar, sind das Anzeichen dafür, dass in der Schule etwas nicht stimmt.

Nicht immer ängstigt die Schule

Was genau dann nicht stimmt, wenn Kinder und Jugendliche Angst vor dem nächsten Schultag haben, lässt sich auf den ersten Blick oft nicht fassen. „Von Schulangst wird immer dann gesprochen, wenn ein Kind sich davor fürchtet, in die Schule zu gehen. Der Grund für die Abneigung, die bis zur Panik gehen kann, muss aber nicht in der Schule selbst liegen“, erklärt Sprung-Zarfl. Bei den

Schulanfängerinnen und -anfängern steckt manchmal eine starke Trennungsangst dahinter. Oder sie sind schlichtweg mit der Situation in der großen Gruppe überfordert, haben noch nicht gelernt, mit Herausforderungen umzugehen oder einen Misserfolg wegzustecken. Schulerfahrene Kinder leiden eher unter Leistungsdruck, ängstigen sich vor einem bestimmten Lehrer oder einer Lehrerin oder werden von den Gleichaltrigen gemobbt. Auch im Falle einer Depression können Kinder Probleme damit haben, sich zum Schulbesuch aufzuraffen, dahinter steckt aber keine Angst. Daher ist eine genaue Abklärung der Situation ratsam.

Oft helfen einfache Veränderungen

Natürlich weist nicht jede Unlust am Schulbesuch auf Schulangst hin. „Wenn ein Kind allerdings mehrere Tage hintereinander deutliche Abneigung zeigt, sobald es in die Schule gehen soll, empfiehlt es sich, darüber zu reden“, rät die Schulpsychologin. Oft reichen einfache Maßnahmen, um den Grund für die Angst herauszufinden und zu beseitigen: Rempeln die Großen an der Bushaltestelle, lässt sich über die Schule vielleicht eine Aufsicht an der Haltestelle organisieren. Wird es dem Kind mulmig, wenn es im Turn-Umkleideraum zu wild hergeht, kann ein Umziehen in Kleingruppen organisiert werden. Eltern können sich auch mit anderen Eltern vernetzen, um beispielsweise zu klären, wie die Klassenkolleginnen und -kollegen auf ei-

nen neuen, strengen Lehrer reagieren. Wichtig ist es, dem betroffenen Kind zu zeigen, dass es mit seinem Problem ernst genommen wird, und Veränderungen in kleinen Schritten durchzuführen, die Erfolgserlebnisse bringen. Durchhalteparolen wie „du schaffst das schon“ oder „ist ja nicht so tragisch“ verschlimmern die Situation nur. Die Betroffenen brauchen lösungsorientierte Gespräche: Warum fällt es dir so schwer, in die Schule zu gehen? Was können wir gemeinsam tun, um es dir leichter zu machen?

Eltern sollten Druck reduzieren

Heutzutage ist es nicht mehr so sehr der Schuleintritt, der Kindern Angst macht. Moderne pädagogische Ansätze helfen den Kleinen bei der Eingewöhnung in die neue Lebenssituation. Problematischer wirkt sich der massive Leistungsdruck der späteren Jahre aus. Die grundsätzlich positive Entwicklung, dass Eltern immer mehr Wert auf die Bildung ihrer Sprösslinge legen, hat zu enormen Leistungsanforderungen geführt. Hier sind Mütter und Väter gefordert, ihrem Kind einen entspannten Zugang zu Misserfolgen zu ermöglichen. „Es reicht nicht zu sagen, ein Fünfer ist ok. Eltern müssen ihr Kind erleben lassen, dass ihre Liebe und das Vertrauen in ihr Kind durch einen Misserfolg nicht zu erschüttern sind. Und vor allem ist es ihre Aufgabe, den Druck, der dann auf dem Kind lastet, zu vermindern“, betont die Expertin. Das bedeutet, gemein-



Foto: Comstock

sam die Ursachen für eine schlechte Note zu erforschen und nach Lösungen zu suchen. Reicht die elterliche Hilfe nicht aus, um das Kind zu entlasten, sollten Eltern keine Scheu haben, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Schulpsychologinnen dürfen in die Klasse

„Prinzipiell können uns Eltern anrufen, sobald sie beunruhigt sind“, sagt die Schulpsychologin. „Macht sich die Schulangst über mehr als drei bis vier Wochen täglich bemerkbar, ist es Zeit, sich professionelle Hilfe zu suchen.“ Erstanlaufstelle für die Problematik Schulangst sollte die schulpsychologische Beratungsstelle in der Region sein. Dort wird nach den Ursachen, aber auch nach Auswegen gesucht. Der Vorteil gegenüber anderen helfenden Institutionen besteht darin, dass die Schulpsychologinnen und -psychologen direkt in die Klasse gehen dürfen – und natürlich auch darin, dass das Angebot kostenlos ist. Sollte zusätzlich eine tagesklinische Betreuung, psychologische Behandlung oder Psychotherapie notwendig sein, vermittelt die schulpsychologische Beratungsstelle die Familie entsprechend weiter. Je rascher Kindern mit Schulangst geholfen wird, desto kürzer ist der Weg zurück zum entspannten Schulbesuch. „Bleiben Sie mit Ihren Kindern im Gespräch – dann bemerken Sie mögliche Veränderungen schneller“, lautet daher der Rat der Expertin. Die Adressen der schulpsychologischen Beratungsstellen finden Sie auf: www.lsr-stmk.gv.at



Mag. Christiane Sprung-Zarfl leitet die schulpsychologische Beratungsstelle in Leoben.

IMPFPLAN SCHÜLER/INNEN & ERWACHSENE

	GRATISIMPFAKTION					Kostenpflicht
Stand Mai 2015 ideale Impfzeitpunkte	Pflichtschulalter					Erwachsenenalter
	7. - 8. Lebensjahr	9. Lebensjahr	10. - 11. Lebensjahr	12. Lebensjahr	13. - 15. Lebensjahr	> 16. Lebensjahr
Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Polio	Auffrischung				Auffrischung ¹	Auffrischung bis 60. Lebensjahr alle 10 Jahre, danach alle 5 Jahre
Hepatitis B (HBV)	Grundimmunisierung (3 Teilimpfungen) oder Auffrischung					
Masern, Mumps, Röteln (MMR)	noch fehlende MMR nachholen; für sicheren Schutz sind 2 Teilimpfungen nötig					Gratis in jedem Lebensalter
Humane Papillomviren (HPV)			2 Teilimpfungen, 6 Monate Abstand		in öffentlichen Impfstellen vergünstigt erhältlich	ev. Nachholen 3 Teilimpfungen
Meningokokken konjugiert (MEC)			MEC (ACWY)			
ZUSÄTZLICH EMPFOHLENE IMPFUNGEN – NICHT IM GRATISPROGRAMM ENTHALTEN						
Varizellen (Windpocken)			2 Teilimpfungen, wenn Krankheit nicht durchgemacht bzw. keine Antikörper; 6 Wochen Abstand			ab 50. Lebensjahr empfohlen: Herpes Zoster-Impfung: 1 Teilimpfung
Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME)	Grundimmunisierung mit 3 Teilimpfungen; I. Auffrischung nach 3 Jahren; danach alle 5 Jahre; ab 60 wieder alle 3 Jahre					
Influenza	jährlich empfohlen					jährlich empfohlen
Pneumokokken (PNC)						ab dem 50. Lebensjahr anzuraten

¹ Nur für jene Jugendlichen, die (bei Schuleintritt) noch keine Diphtherie-Tetanus-Polio-Keuchhusten-Auffrischung oder nur eine Diphtherie-Tetanus-Polio (Revaxis) erhielten

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