

G^eSUND

UND
WIE!

Foto: Comstock

Zecken:

Kleine Biester – große Gefahr

Suchtvorbeugung:

Im Gespräch wächst die Medienkompetenz

Auge & Sonnenschutz:

UV-Filter & Coolness

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.

MENINGOKOKKEN-INFEKTIONEN KÖNNEN INNERHALB WENIGER STUNDEN TÖDLICH SEIN

Kleiner Stich große Wirkung

So leicht Meningokokken übertragen werden – etwa beim starken Husten, Niesen oder Küssen –, so schwierig sind sie zu besiegen. Vor einigen Typen schützt eine Impfung.

Niesen, starker Husten oder Küssen reicht schon aus für die Übertragung eines Bakteriums, das gefährliche Hirnhautentzündungen verursachen kann: Meningokokken-Erreger leben im Nasen-Rachen-Raum von Menschen – und zwar auch von solchen, bei denen sie keinerlei Beschwerden verursachen, so genannte „gesunde Träger“. Eine Infektion mit Meningokokken kann aber dennoch extrem gefährlich sein: Mitte Mai starb ein Jugendlicher innerhalb von Stunden an einer Sepsis, ausgelöst durch eine Meningokokken-Infektion. Die Behandlung mit Antibiotika hat nicht mehr geholfen.

Bekannt sind verschiedene Unterarten, wobei die Typen A, B, C, W und Y häufiger zur Erkrankung führen. Ihre Verteilung ist regional unterschiedlich: Hochrisikozonen befinden sich in Afrika und auf der arabischen Halbinsel. Auf Sprachreisen

in die USA begegnet österreichischen SchülerInnen Typ Y, bei uns gibt es vor allem Meningokokken C und B, auch der Typ Y nimmt zu.

Extrem rasant, extrem gefährlich

Zwei bis zehn Tage nach der Infektion beginnt die Erkrankung mit Abgeschlagenheit sowie Gelenk- und Muskelschmerzen. Schüttelfrost, Übelkeit, Erbrechen und Bewusstseinsstörungen, aber auch eine Hirnhautentzündung mit hohem Fieber, heftigen Kopfschmerzen und Nackensteifigkeit können dazukommen. Selten, aber besonders gefährlich ist die Meningokokken-Sepsis, bei der zusätzlich ein punktförmiger Hautausschlag auftritt. Sie kann innerhalb von Stunden zum Tod führen.

Selbst bei rasch mit Antibiotika behandelten Menschen endet eine



Foto: Comstock

Beim Schüleraustausch ist der Impfschutz besonders wichtig

Meningokokken-Erkrankung in fünf bis zehn Prozent der Fälle tödlich. Spätfolgen wie Hörverlust, Blindheit, Lähmungen, Epilepsie und dauerhafte geistige Beeinträchtigung sind möglich.

Impfen ist gratis

Da gerade Kinder und Jugendliche häufiger als Erwachsene an Meningokokken-Infektionen erkranken, sollten sie geimpft werden. Eine Kombinationsimpfung gegen die Meningokokken der Typen ACWY steht zur Verfügung, wobei das zwölfte Lebensjahr als idealer Zeitpunkt gilt. Dabei handelt es sich um einen Totimpfstoff, der keine Erkrankung auslösen kann. Lediglich Rötungen oder kleine Verhärtungen im Bereich des Impfstichs wurden registriert, in seltenen Fällen erhöhte Temperatur oder Kopfschmerzen. Seit kurzer Zeit gibt

es auch einen Impfstoff gegen den Meningokokken-Typ B, dieser steht aber nicht kostenfrei zur Verfügung. In Österreich übernimmt das öffentliche Gesundheitssystem die Kosten für die Meningokokken-ACWY-Impfung – und zwar für Schülerinnen und Schüler ab dem vollendeten

10. bis zum 13. Lebensjahr. Die Impfung gibt es im Rahmen der Schulpflicht, bei den niedergelassenen ÄrztInnen und den öffentlichen Impfstellen – Magistrat Graz, Bezirkshauptmannschaften und reisemedizinische Impfstelle des Landes Steiermark – gratis.



BRIEF

Liebe Mutter, lieber Vater!

Endlich ist er wirklich da – der Frühling: Groß und Noch-nicht-ganz-Groß (... aber natürlich schon total erwachsen) 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 fin-



den können. Von Urli und Opi, die es vermutlich gemüthlicher angehen, bis zum Enkel, der über den Spielplatz oder durch den Wald tobt, 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!

Im Alltag auch immer zur Stelle: Smartphone, Tablet & Co. sind ständige Begleiter von Schul-

kindern und Jugendlichen. Was Sie tun können, damit Ihr Sprössling keine Online-Sucht entwickelt, lesen Sie im Beitrag der steirischen Fachstelle für Suchtprävention, VI-VID. Last but not least haben wir eine auf Kinder spezialisierte Augenärztin gefragt, wie eine gute Sonnenbrille für Kinder und Jugendliche beschaffen sein muss: Was Margit Mikosch rät, lesen Sie in diesem Heft.

Gute Gesundheit & einen schönen Frühling wünscht Ihr

MR Dr. Jörg Pruckner
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin



Foto:ia

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 ZECKEN: NUR DIE IMPFUNG SCHÜTZT VERLÄSSLICH GEGEN FRÜHSOMMER-MENINGO-ENZEPHALITIS

Zecken: Kleine Biester – große Gefahr

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. Zumindest vor FSME schützt Impfen, bei Borreliose helfen nur Antibiotika danach.

„Zu mir her, schieß zu mir!“, hat Max noch gerufen und sich mit vollem Körpereinsatz um den Ball bemüht, der letztlich doch im Gebüsch gelandet ist. Der Ball hat ihn verfehlt, wer aber den Weg zu ihm gefunden hat, war eine kleine, leider kranke Zecke, die es sich in seiner Kniekehle gemütlich gemacht hat. Bis er sie am Abend beim Duschen gefunden hatte waren ihre Viren bereits in seinem Blutkreislauf verteilt. Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME) hätten sie auslösen können, wäre Max nicht geimpft gewesen und somit zu 99 Prozent geschützt.

Anders erging es Amelie, deren Zeckenstich mit einer manifesten Borreliose endete, die nur durch Antibiotika geheilt werden konnte. „Ihre“ Zecke hat sie mit dem Bakterium *Borrelium burgdorferi* infiziert, gegen das es noch keine Impfung gibt, weil zu viele verschiedene Arten davon die Zecken befallen. Richtig gelesen: die Zecken nehmen den Erreger selbst auf. Nur infizierte Zecken geben die Erreger dann an Menschen weiter – sowohl im Falle von FSME-Viren als auch bei Borrelien. Bei keiner der beiden Erkrankungen findet eine Infektion

von Mensch zu Mensch statt.

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. In diesem achtbeinigen Zwischenstadium sind sie zwischen 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. Zecken 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.

FSME-Hochburg Steiermark

Die FSME-Impfung schützt auch nur die Geimpften selbst und nie-

mand kann sich darauf verlassen, dass sich eh die anderen um einen sicheren Impfschutz gekümmert haben.

Durch Impfen lassen sich jedoch massive Folgeschäden verhindern: Rund jeder dritte Ungeimpfte, der von einer FSME-infizierten Zecke gestochen wird, entwickelt nach einer Inkubationszeit von sieben bis 14 (manchmal bis zu 28) Tagen eine Krankheit mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopfschmerz und Müdigkeit.

Nach Abklingen der Symptome passiert einmal eine gute Woche lang nichts, bevor die Krankheit erneut zuschlagen kann. Ungefähr zehn Prozent der Infizierten erleiden dann eine Entzündung des Gehirns, der Gehirnhäute oder des Rückenmarks, die nicht nur zu monate- bis jahrelangen Kopfschmerzanfällen, sondern auch zu Lähmungserscheinungen, psychischen Veränderungen oder geringer Belastbarkeit u.a. führen kann. Ein bis zwei Prozent der Erkrankten sterben sogar an FSME. Harmlos ist hingegen die Impfung. „Ich impfe nun schon seit 40 Jahren gegen FSME – und



noch nie habe ich nennenswerte Nebenwirkungen beobachtet“, betont Jörg Pruckner, Allgemeinmediziner in Lannach und Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Was auftreten kann, sind harmlose Rötungen an der Impfstelle und bei Kleinkindern Fieber.

Leben auch in der Stadt

FSME-infizierte Zecken leben in ganz Österreich, besonders viele allerdings in der Steiermark. Auch wenn sie bevorzugt in der warmen Jahreszeit unterwegs sind, können sie das ganze Jahr über aktiv sein und besiedeln mittlerweile Regionen bis 1.400 Meter Seehöhe. Nicht jede Zecke ist infiziert – wer einmal einen Zeckenstich unbeschadet erlebt hat, verfügt also nicht über einen natürlichen Schutz. Zecken sitzen auf Pflanzen bis zu einer Höhe von eineinhalb Meter – also auch auf dem Grashalm am Straßenrand und im Strauch am städtischen Spielplatz – und werden vom vorbeigehenden Menschen einfach abgestreift. Dann suchen sie sich eine warme Stelle am Körper, wo die Haut dünn ist: Bevorzugt saugen sie sich in Kniekehlen, Achselhöhlen, in der Leistenengegend sowie am Haaranatz fest. Sie ritzen die Haut auf und führen dann ihren Stechrüssel ein. FSME-Viren können sie über ihren Speichel sofort übertragen. Anders sieht es bei den Borrelien aus: Diese kommen aus dem Darm der Zecken –



Foto: Comstock

weshalb man beim Entfernen keinesfalls den Bauch quetschen soll oder sie mit Öl, Klebstoff oder Nagellackentferner reizen und zum Erbrechen bringen darf. Um die Wahrscheinlichkeit einer Borrelien-Infektion zu verringern, ist es ratsam, die Zecke so schnell wie möglich, aber auch so sanft wie möglich herauszuziehen.

Bei Entzündung zum Arzt

Tritt doch eine Borreliose auf, ist sie nicht ganz einfach zu diagnostizieren. Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich kommt es jedoch meist zu einem typischen ringförmigen Hautausschlag mit 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 gleich mit Antibiotika unschädlich gemacht, können

nach Monaten bis Jahren schwerwiegende Spätschäden wie Lähmungserscheinungen (beispielsweise eine Gesichtslähmung), Herzmuskelentzündungen oder Gelenkentzündungen, aber auch Hautschäden auftreten. 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-Impfaktion 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 Erwachsene um rund 21 Euro gegen FSME geimpft.

Was tun, um Zeckenstiche zu vermeiden?

Einige Insektenschutzmittel wehren auch Zecken ab. Hautbedeckende, möglichst geschlossene Kleidung und Schuhe lassen sie erst gar nicht an die Haut gelangen. Am besten steckt man die Hose in die Socken. Auf heller Kleidung werden die Zecken schneller gesehen – oft noch, bevor sie stechen können. Nach jedem Wald-, Wiesen- oder Parkaufenthalt empfiehlt es sich, den Körper genau abzusuchen. Da Zecken auch gerne von Haustieren mitgebracht werden, sollten diese ein Zeckenschutzband tragen. Eine weitere, eher seltene Ansteckungsvariante funktioniert über Rohmilchprodukte. Wer Milch, Joghurt oder Käse aus nicht pasteurisierter Milch von Kuh, Schaf oder Ziege zu sich nimmt, kann an FSME erkranken.

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, schnell und 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.

SINNVOLLER UMGANG MIT SMARTPHONE, TABLET & CO.

Im Gespräch wächst die Medienkompetenz

Für Kinder und Jugendliche stellen Internet, Smartphone & Co. vor allem zentrale Kommunikationsmittel dar. Eltern können ihre Kinder am besten vor einer Abhängigkeit schützen, indem sie im Gespräch über die Mediennutzung bleiben und selbst einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien vorleben. VIVID – Fachstelle für Suchtprävention gibt Tipps, wie das gelingen kann.

KATICA BRČINA

Das Internet ist ein faszinierendes Medium. Es bietet viele Möglichkeiten für Information, Kommunikation, Kooperation und Unterhaltung – beruflich wie privat. Die meisten Menschen können diese Vorteile gut für sich nutzen. Längst gebrauchen wir zum Beispiel das Smartphone nicht mehr nur zum Telefonieren und Senden von Nachrichten, sondern auch als Fotoapparat, digitales Lexikon, Terminkalender und als Zugang zu sozialen Netzwerken. Viele können sich ein Leben ohne Internet gar nicht mehr vorstellen.

Süchtig nach digitalen Medien?

Natürlich hat die Online-Welt auch Nachteile und Risiken. Für einen geringen Anteil von Jugendlichen besteht zum Beispiel die Gefahr, eine Online-Sucht zu entwickeln. Die Mobilität mittels Smartphone ermöglicht, dass das Internet immer und überall verfügbar ist – ein Faktor, der das Suchtpotential erhöhen kann.

Neben der Suchtgefahr gibt es im Internet aber auch andere Risiken. Als Nachteil sehen viele den einfachen Zugang zu bedenklichen und gefährlichen Inhalten wie Pornographie, Gewalt, nationalsozialistischem und rassistischem Gedankengut. Vom Blickwinkel der Suchtvorbeugung her betrachtet, ist auch der einfache und unkontrollierte Zugang zu Online-Glücksspielen und Sportwetten bedenklich.

Kompetent mit Medien umgehen

Um Online-Risiken vorzubeugen, ist es wichtig Medienkompetenz zu erwerben, damit das Internet nicht nur sicher, sondern auch selbstbestimmt, kreativ und sozial verantwortlich genutzt werden kann. Wie kann das gelingen? Am besten, wenn Eltern ihre Kinder beim Medienkonsum begleiten: Indem sie präsent sind, Interesse zeigen und mit ihrem Kind darüber sprechen.

Tipps für Eltern

1. Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung!

Aus dem Familienalltag übernimmt Ihr Kind Werte, aber auch Mediennutzungsgewohnheiten und somit den Stellenwert, welchen Medien in der Familie einnehmen. Überlegen Sie selbst, was Sie an Medien fasziniert und gestalten Sie ihre täglichen Mediengewohnheiten ganz bewusst.

2. Werfen Sie einen kritischen Blick auf die Inhalte!

Gemeinsam mit Ihrem Kind sollten Sie sich angebotene Inhalte kritisch ansehen und diese auch hinterfragen. Angebote im Internet sollten dem Entwicklungsstand und den Interessen der Kinder entsprechen. Diskutieren Sie wertschätzend über Inhalte, Werte, vermittelte Rollenbilder und versteckte Werbebotschaften. Damit schaffen Sie Orientierung und Sicherheit bei der Auswahl aus dem Angebot.

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

Gespräche rund um den Medienkonsum benötigen eine gute Kommunikationsbasis, in der alle Meinungen Platz haben. Hören Sie sich die Argumente Ihres Kindes gut an, bringen Sie aber auch Ihre Sorgen und Bedenken ein und suchen Sie gemeinsam nach zufriedenstellenden Lösungen für beide Seiten. Es geht dabei um echtes Interesse an den Bedürfnissen Ihres Kindes.

4. Zeigen Sie Interesse an der Mediennutzung Ihres Kindes!

Ihr Kind soll wissen, dass Sie sich dafür interessieren, wie es Medien nutzt. Geben Sie ihm auch die Sicherheit, dass es jederzeit zu Ihnen kommen kann, wenn es etwas Unangenehmes, beispielsweise im Internet, erlebt hat. Durch Ihr Interesse können Sie beobachten, in welchen Situationen sich Ihr Kind mit Medien beschäftigt, was ihm gefällt und auch wie Ihr Kind auf verschiedene Inhalte und Erlebnisse reagiert.

5. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Medien kritisch und selbstbestimmt zu nutzen!

Die Aneignung von Medienkompetenz ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe für Ihr Kind. Es geht dabei vor allem um die Fähigkeit, die Brauchbarkeit der vermittelten Inhalte für sich zu erkennen und zu nutzen. Kinder benötigen Unterstützung bei der Auswahl von passenden Angeboten.

6. Setzen Sie klare Grenzen!

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind von klein auf klare Regeln über die Nutzung von Computer, Smartphone & Co. Diese Regeln sollten altersabhängig gestaltet sein und die individuelle Entwicklung Ihres Kindes berücksichtigen. Wichtig sind auch medienfreie Zeiten für die ganze Familie, etwa bei gemeinsamen Mahlzeiten oder bei Tätigkeiten, welche die volle Aufmerksamkeit erfordern. Halten Sie sich unbedingt auch selbst daran.

7. Finden Sie Alternativen zu Medien!

Es klingt einfach, ist aber wirkungsvoll: Medienfreie Alternativen, wie zum Beispiel gemeinsame Aktivitäten in der Familie, hinterlassen bei Ihrem Kind nachhaltig positive Erinnerungen und können einen vertrauensvollen und aufrichtigen Umgang miteinander fördern.

8. Sprechen Sie über Faszination und Motive der Mediennutzung!

Kinder und Jugendliche nutzen Medien als wichtige Informationsquelle und für soziale Kontakte, aber auch zur Unterhaltung und zum alltäglichen Zeitvertreib. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über gesetzliche Altersbestimmungen, informieren Sie sich über Spielinhalte und legen Sie die Auswahl von Spielen gemeinsam fest. Für Ihr Kind ist es wichtig zu merken, dass es Ihnen nicht egal ist, welche Spiele am PC laufen. Ihr Kind lernt so, Angebote zu hinterfragen und eine kritische Haltung einzunehmen.

9. Stärken Sie Ihr Kind!

Für den Aufbau eines starken Selbstwertgefühls benötigen Kinder positive Rückmeldungen auf ihr Verhalten, aber auch auf ihre Persönlichkeit. Kinder und Jugendliche, die in ihrer Persönlichkeit gefestigt sind,



Werfen Sie einen kritischen Blick auf die Inhalte

wissen um die notwendige Balance zwischen virtuellen Freundschaften oder Aktivitäten einerseits und realen Freundinnen/Freunden und einer Freizeitgestaltung abseits von Internet und Spielkonsole andererseits.

10. Achten Sie auf Alarmsignale und nehmen Sie Unterstützung in Anspruch!

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind einen problematischen Medienkonsum pflegt, so sind sowohl Verharmlosung als auch Panikmache wenig sinnvoll. Führen Sie ein offenes Gespräch mit Ihrem Kind, in dem Sie Ihre Sorgen offen mitteilen, aber Anschuldigungen und Belehrungen vermeiden.

Hören Sie sich die Argumente Ihres Kindes an und fragen Sie gezielt nach Beweggründen der intensiven Mediennutzung. Suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung, wie zum Beispiel alternativen Freizeitbeschäftigungen, und vereinbaren Sie eine schrittweise Reduzierung des Medienkonsums. Sollten Sie aber als Elternteil einmal nicht mehr weiterwissen, scheuen Sie sich auch nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eltern, die ihre eigenen Mediengewohnheiten be-

wusst gestalten, mit ihren Kindern im Gespräch bleiben und hin und wieder das eigene Smartphone auch mal abschalten, schaffen eine gute Grundlage, damit ihre Kinder in der Lage sind, Medien selbstbestimmt, sinnvoll und verantwortlich zu nutzen.

Infos & Kontakt

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention (www.vivid.at) bietet Fortbildungen für Eltern und hat die wichtigsten Tipps rund um Internet, Smartphone & Co. in der kostenlosen Elternbroschüre „Über Medien reden!“ (Download unter <http://www.vivid.at/informaterial/eltern-2/von-kindern/>) zusammengefasst.

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention, Katica Brčina, MAS, Stabsstelle Familie, Zimmerplatzgasse 13/1, A-8010 Graz, Tel. 0316 / 82 33 00 DW 98, E-Mail katica.brcina@vivid.at



Katica Brčina, MAS

leitet die Stabsstelle Familie bei VIVID – Fachstelle für Suchtprävention und konzentriert sich auf die Entwicklung und Umsetzung von Angeboten der Suchtvorbeugung im Bereich Familie.

UV-Filter und Coolness

Sonnenbrillen ohne verlässlichen UV-Schutz richten mehr Schaden an als sie nützen. Neben Coolness braucht es Qualität.

Pink getönt, verspiegelt oder im Star Wars Design – zu kaufen gibt es alles. Manchmal wird angesichts der schrillen Optik einer Sonnenbrille jedoch übersehen, dass eine schlechte Sonnenbrille nicht nur unnützlich, sondern sogar schädlich ist. „Was primär zählt, ist der UV-Schutz“, betont die auf Kinder und Jugendliche spezialisierte Augenärztin Margit Mikosch. Dieser ist übrigens völlig unabhängig von der Tönung der Brille. Dunklere Gläser ohne entsprechenden UV-Schutz sorgen nur dafür, dass das Auge weniger geblendet wird, weiten aber gleichzeitig die Pupillen, sodass noch mehr schädliche Strahlen eindringen können. Gerade bei jungen Menschen, deren Linse noch sehr klar ist, kann es als Spätfolge zu schweren Netzhautschäden oder grauem Star kommen, wenn ihre Augen ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden.

Wichtigstes Qualitätsmerkmal ist das CE-Zeichen auf der Innenseite des Brillenbügels. Damit sollte der erforderliche UV-Schutz bis 400 Nanometer Lichtwellenlänge gegeben sein. Die verlässlichste Auskunft gibt der Optiker: „Die meisten verfügen über ein Gerät, mit dem sie rasch und unkompliziert den UV-Schutz einer Brille testen können“, so Mikosch.



Foto: Fotolia

Auch Kappe schützt

Abgesehen vom UV-Filter zählen bei der Sonnenbrille beispielsweise die Kratz- und Bruchfestigkeit, der seitliche Blendschutz durch breitere Bügel sowie die passende Tönung.

In unseren Breiten reicht meist Kategorie zwei (Einteilung von 0–4), am hellen Sandstrand oder im Gebirge empfiehlt sich schon Kategorie drei. Gläser in Braun-, Grau- und allenfalls Grüntönen sind empfehlenswert, weil durch sie die Farbein-

drücke nicht so sehr verfälscht werden (z. B. Ampelfarben). Auch zur Kopfform muss die Brille passen.

Wer kein Fan einer Sonnenbrille ist, kann in unseren Breiten einfach einen möglichst breitkrempigen Hut oder eine Schirmkappe – aber bitte ganz klassisch mit dem Schirm nach vorn! – tragen. Sie schützen nicht nur die Augen, sondern den ganzen Kopf und die Haut auf den Schultern gleich mit. Coolness und Sonnenschutz lassen sich auch dabei durchaus in Einklang bringen.

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