

GeSUND

UND
WIE!

Foto: Fotolia

Zahnspangen:

Wer braucht sie, was bewirkt sie
und wann ist sie gratis?

Gratisimpfungen:

HPV 9 & Schulimpfaktion

Gesundheitsvorsorge:

Wann ist frauenärztliche Hilfe angesagt?

Skihelm:

Cooler Accessoire für clevere Köpfchen

PUMPERLGSUND MEINT...



Schöne Zähne hätte ich schon gerne – aber eine Zahnsperre? Andererseits: Die Carmen hat eine – und ist soo cool!

WEB-TIPP

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.

NEUER IMPFSTOFF GEGEN HPV SCHÜTZT NUN VOR INSGESAMT 9 VIRUS-VARIANTEN

HPV neu: schützt jetzt 9-fach

Der seit Sommer 2016 neu verwendete Impfstoff Gardasil®9 gegen Humane Papillomviren (HPV) schützt Mädchen und Buben nun vor fünf weiteren Varianten dieses Virus.

Übertragen werden die Humanen Papillomaviren (HPV) über den direkten Kontakt von Schleimhäuten, und das von Männern und von Frauen. Häufig beim Geschlechtsverkehr, aber nicht ausschließlich. Auch eine Übertragung von der Mutter auf das Kind ist während der Geburt möglich. Mehr als 70 Prozent der Menschen infizieren sich irgendwann im Laufe ihres Lebens mit einer der Varianten dieser Viren.

Meist verlaufen die Infektionen un bemerkt. Einige HPV-Viren verursachen „nur“ unangenehme Genitalwarzen, andere können über Veränderungen der Schleimhaut diverse Krebsstufen auslösen. Vor allem länger andauernde Infektionen mit Humanen Papillomaviren begünstigen Krebserkrankungen. Mehr als 90 Prozent aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs werden durch bestimmte Varianten des HPV-Virus ausgelöst; und Gebärmutterhalskrebs ist in Europa im-

merhin die zweithäufigste Krebsart bei jungen Frauen. Doch auch Scheidenkrebs, Krebs der Schamlippen, Penis- und Analkrebs sowie Krebserkrankungen im Rachen und am Kehlkopf können Folgen von HPV-Infektionen sein.

Europaweit die Ersten

In all diesen Fällen kann Impfen vor Krebs schützen! Seit 2006 gibt es Impfstoffe gegen HPV; seit 2014 wird im Rahmen der Gratis-Impfkampagne Gardasil verwendet. Kostenlos erhalten Mädchen und Buben im 10. bis 12. Lebensjahr zwei Teilimpfungen im Abstand von mindestens sechs Monaten. Wer sich später, aber bis zum 15. Geburtstag impfen lässt, erhält den Impfstoff vergünstigt in der Landesimpfstelle, bei den Bezirkshauptmannschaften und beim Magistrat Graz. Beginnt man erst danach mit der HPV-Immunsierung, gibt es keine Vergünstigung und man benö-



HPV-Schutz am besten schon bevor es richtig knistert!

Nachrüsten?

Wer ab jetzt gegen HPV geimpft wird, erhält also den 9-fach-Impfstoff. Kinder und Jugendliche, die bereits eine Teilimpfung mit dem bisherigen 4-fach-Impfstoff erhalten haben, können entweder damit oder mit dem 9-fach-Impfstoff weiter geimpft werden. Sicherer Schutz vor allen neun Virustypen erlangen sie allerdings nur, wenn sie eine komplette Impfschleife gegen alle neun erhalten, also zweimal Gardasil 9 bis zum vollendeten 15. Lebensjahr oder drei-

mal im späteren Alter. Wer eigentlich schon fertig geimpft ist, aber auch den Schutz vor den zusätzlichen Virustypen haben möchte, kann gefahrlos mit mindestens sechs Monaten Abstand zur vorangegangenen eine neue Impfschleife beginnen. Gratis ist die Impfung dann nur, wenn vor dem 12. Lebensjahr damit begonnen wird. Fällt der Zeitpunkt der 2.HPV-Teilimpfung nach dem 12. Geburtstag, ist eine HPV 9 Impfung kostenfrei, die 2. TI. ist vergünstigt in den öffentlichen Impfstellen erhältlich.



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.

eltern BRIEF

Liebe Mutter, lieber Vater!

Diesmal widmen wir uns drei Themen, die mit dem Erwachsenwerden von Jugendlichen zu tun haben: Es gibt einen neuen Impfstoff gegen die vor allem beim Sex übertragenen Humanen Papillomaviren, der vor insgesamt 9 Virustypen schützt. Damit wird in Zukunft vielen Frauen Gebärmutterhalskrebs erspart bleiben. Aber es profitieren auch Männer von dieser Impfung: HPV löst z. B. auch Krebs im Mund- und Rachenraum aus. Und Genitalwarzen – sie sind zwar ungefährlich, aber extrem „ungut“, für Männer



wie Frauen. Ein weiteres Thema, aber nur für Mädchen: Sie finden in diesem Heft Tipps zum 1. Besuch bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt: Wann sollen Mädels hingehen und was können Eltern unterstützend tun? Dazu erklärt Gynäkologin Maria Reihls aus Graz, wie „das erste Mal in der gynäkologischen Praxis“ in der Regel abläuft.

Für viele Mädchen und Jungs gleichermaßen wichtig ist das Thema „Gratiszahnsperre“. Veronika

Scardelli, Präsidentin der Zahnärztekammer für Steiermark, klärt über alles Wissenswerte auf.

Last but not least geht es um Kindersicherheit: Peter Spitzer, Leiter des Forschungszentrums für Kinderunfälle in Graz erklärt, warum es beim Skifahren, aber auch beim Rodeln und Eislaufen nur mit Helm geht.

Gute Gesundheit & einen guten Schulbeginn wünscht Ihr

MR Dr. Jörg Pruckner
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin

SCHULIMPFUNG

Kostenloses Angebot – wertvolle Entscheidung

Sind die aufregenden Zeiten des Schulanfangs überstanden, die Hefte gekauft, die Sitzpläne fixiert und ist der erste Lehrstoff im Kinderhirn verankert, beginnt die Saison der Schulimpfungen. Dieses Angebot nimmt den Eltern umständliche Arztwege ab – wenn sie das möchten.

Impfungen in der Schule haben den Vorteil, dass sie zeitsparend abgewickelt werden – ohne extra Arztbesuch –, dass in einem Umfeld von (vermutlich eher) gesunden Menschen geimpft wird und dass die Eltern immer rechtzeitig an nötige Auffrischungen erinnert werden. Trotzdem bleiben die Eltern und Erziehungsberechtigten eng eingebunden und auch die Entscheidung, ob sie ihr Kind impfen lassen, liegt stets bei ihnen. In Österreich besteht keine Impfpflicht. Das heißt Mütter und Väter können und sollen sorgfältig abwägen, ob und wogegen sie ihr Kind impfen lassen.

Bei Fragen stehen ihnen die AmtsärztInnen der Bezirkshauptmannschaften oder des Magistrats Graz, die die Schulimpfungen durchführen, gerne zur Verfügung, aber auch an die niedergelassenen Haus- und KinderfachärztInnen können sie sich wenden.

Gemeinsam die Schwachen schützen

Grundsätzlich ist das Impfen ein Vorgang, der der Natur abgeschaut wurde. Das Immunsystem lernt anhand eines abgeschwächten oder abgetöteten Erregers, sich gegen den stärkeren, in der Natur vorkommenden zu wehren. Bei manchen Erkrankungen reicht dazu eine zweimalige Impfung (etwa bei Masern oder den Humanen Papillomaviren). Andere Impfungen wie die gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) oder Keuchhusten (Pertussis) müssen öfter verabreicht wer-

den, um einen Impfschutz aufzubauen und danach auch immer wieder aufgefrischt werden. Eine dritte Variante findet sich bei der Impfung gegen die echte Grippe (Influenza): Da sich das Virus stets verändert, muss vor jeder Wintersaison frisch geimpft werden, wenn man geschützt sein will.

Beim Impfen gegen ansteckende Krankheiten geht es aber nicht nur darum, sich selbst zu schützen, sondern auch jene Mitglieder einer Gemeinschaft, die zu schwach sind, um selbst geimpft zu werden: Menschen mit Krebserkrankungen zum Beispiel oder solche mit Immunschwächen. Sind ringsum genügend andere immun gegen eine Krankheit, schützt das diejenigen mit schwacher Gesundheit, weil sich die Krankheit höchstwahrscheinlich gar nicht verbreitet.

Am Anfang steht die Aufklärung

Der erste Schritt einer Schulimpfung ist die Aufklärung über die Impfung, die dadurch vermiedene Krankheit, aber auch über mögliche Nebenwirkungen.

Nach Absprache mit der Schule und je nach Verfügbarkeit des Impfstoffes vereinbaren die Amtsärztinnen und Amtsärzte einen Schulimpfungstermin. Die Eltern werden rechtzeitig vorab mit einem Informationsblatt darauf aufmerksam gemacht. „Der Fragebogen sollte am besten am Vorabend der Impfung ausgefüllt werden“, empfie-

ht Marianne Wassermann-Neuhold, Leiterin der reisemedizinischen Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark. „Wurde die Einverständniserklärung in den Schulen aus organisatorischen Gründen schon früher abgesammelt und ändert sich in der Zeit vor der Impfung etwas, können die Eltern die Impfärzte telefonisch kontaktieren oder dem Kind am Impftag eine schriftliche Nachricht mitgeben.“ Die Impfstimmung der Eltern kann der Situation entsprechend auch kurzfristig zurückgenommen werden.

Geimpft werden kann immer nur, wenn eine unterschriebene Einverständniserklärung vorliegt. Auf demselben Blatt bestätigen die Eltern, dass ihr Kind gesund ist, und nennen Medikamente, die es gerade einnimmt. Ein Schnupfen ist übrigens kein Grund, die Impfung ausfallen zu lassen.

Wogegen geimpft wird

Jahr für Jahr gibt das Gesundheitsministerium einen aktualisierten Impfplan heraus, der neueste wissenschaftliche Erkenntnisse miteinbezieht. Und an diesen halten sich alle Ärztinnen und Ärzte, die Schulimpfungen durchführen. Gibt es unterm Jahr Veränderungen – wie beispielsweise die Einführung des neuen Impfstoffes gegen Humane Papillomaviren (HPV) heuer im Sommer – wird der Impfplan angepasst. Beginnend mit dem 7. Lebensjahr wird in den Volksschulen mit einer Vier-



Foto: Fotolia

Zeitsparend und gut organisiert: Die Gratiserschulimpfungen durch die steirischen AmtsärztInnen

fachimpfung aufgefrischt, die gegen Diphtherie, Tetanus, Pertussis und Poliomyelitis schützt. In der vierten Klasse besteht die Möglichkeit, Mädchen und Buben kostenlos gegen Humane Papillomviren zu impfen, die unangenehme Genitalwarzen, aber auch (möglicherweise tödlichen) Gebärmutterhalskrebs verursachen können.

Dazu sind zwei Impfungen mit mindestens sechsmonatigem Abstand nötig. Deshalb erfolgt die erste Impfung meist im Herbst und die zwei-

te im Frühling/Sommer. In den weiterführenden Schulen wird Hepatitis B, in den zweiten Klassen die Meningokokkenimpfung und für all jene, die eine Auffrischung benötigen, in der vierten Klasse NMS oder AHS die oben erwähnte Vierfachimpfung angeboten.

Innerhalb bestimmter Zeitfenster werden die Kosten für die Impfungen von der öffentlichen Hand getragen, außerhalb sind sie meist selbst zu bezahlen (Ausnahme derzeit: die Masernimpfung ist in jedem Alter ko-

stenlos). Die kostenlose Schulimpfung zu nutzen, bringt also auch einen finanziellen Vorteil.

Impfungen, die selbst zu bezahlen sind, wie die „Zeckenimpfung“ gegen Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME) oder die Grippeimpfung, werden in Schulen häufig zu einem reduzierten Aktionspreis angeboten.

Impfung verpasst?

Hat ein Kind die Schulimpfung verpasst, lässt sich diese problemlos nachholen: Bei den AmtsärztInnen in den Bezirkshauptmannschaften, in der reisemedizinischen Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark und in der Impfstelle des Magistrats Graz sowie bei niedergelassenen Haus- und KinderärztInnen.

Bei den niedergelassenen ÄrztInnen liegen eigene Impfbonhefte auf, mit denen der Impfstoff und die Impfung genauso kostenlos bezogen werden können wie in den behördlichen Impfstellen, falls die Impfungen im Gratisprogramm enthalten sind.

Sämtliche Schulimpfungen werden seit dem Jahr 2001 in der Impfdatenbank des Landes Steiermark erfasst. Damit lassen sich unnötige Doppelimpfungen vermeiden und im Falle des Verlusts des Impfpasses sind nicht alle Daten verloren.

Impftermine

Eltern können sich sicher sein, rechtzeitig vorab über die Schulen informiert zu werden, das heißt, das Kind bekommt den Aufklärungsbogen samt Einverständniserklärung mit nach Hause.

In den meisten Bezirken beginnen die Impftouren ab Mitte Oktober. HPV-Impfungen in den vierten Klassen Volksschule finden, weil zwei Teilimpfungen nötig sind, im Herbst und im Frühjahr/Sommer statt.

Grippeimpfungen sind für den Herbst vorgesehen, FSME wird im Frühjahr geimpft. Diese beiden Impfungen sind selbst zu bezahlen. Versäumte Schulimpfungen können an den Amtstagen in den Bezirkshauptmannschaften nachgeholt werden, in manchen Bezirken jedoch nur nach telefonischer Voranmeldung.

In Graz stehen die reisemedizinische Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark (dienstags und donnerstags 8.00 bis 12.00 Uhr, mittwochs 13.00 bis 16.00 Uhr) und die Impfstelle des Magistrats zur Verfügung (montags bis freitags 8.00 bis 13.00 Uhr).

DAS ERSTE MAL ZUR FRAUENÄRZTIN ODER ZUM FRAUENARZT

Mädchensprechstunde: Wann ist frauenärztliche Hilfe angesagt?



Foto: Fotolia

Viele Wege führen zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt: Manche Mädchen organisieren sich den Termin selbst, einige gehen zur Ärztin oder zum Arzt ihrer Freundin, andere beratschlagen sich vorab mit ihrer Mutter.

GESUND UND WIE gibt einen Überblick, wo Mädels sich hinwenden und wie ihre Mütter sie feinführend dabei unterstützen können.

Was macht die Frauenärztin oder der Frauenarzt?

Vor dem Arztbesuch muss immer ein Termin vereinbart werden, zu dem die e-Card und ein Ausweis mitzubringen sind. Vor der eigentlichen Untersuchung findet ein Gespräch statt. Auf welche Fragen du dich vorbereiten kannst, erfährst du unter: <http://www.maedchensprechstunde.com/Maedchen/MaPageBesuch1.html>

„Wenn gewünscht, endet der erste Frauenarztbesuch auch schon nach diesem Gespräch“, betont die Grazer Gynäkologin Maria Reihs. Ansonsten werden dann auf dem Untersuchungssessel der äußere Genitalbereich, die Scheide, die inneren Geschlechtsorgane und im Stehen die Brust untersucht. „Ich gehe schrittweise vor und meine Patientinnen können jederzeit Stopp sagen.“ Ein Interview mit einer Frauenärztin, die den Verlauf einer üblichen gynäkologischen Untersuchung erklärt, findet sich unter <https://gutzuwissenfilm.wordpress.com/> (auch auf Türkisch, Farsi, Arabisch und Englisch).

Wo du dich informieren kannst:

Im Internet gibt es mehrere seriöse Plattformen, die Informationen für Jugendliche zum Thema Sexualität zur Verfügung stellen, beispielsweise www.maedchensprechstunde.com

oder www.firstlove.at. Auf Youtube findest du einen Kurzfilm über das erste Mal: „Sex we can“ (für 14-16-Jährige). Diskret Fragen stellen kannst du bei der Online-Beratung „herzklopfen“ unter <http://www.firstlove.at/herzklopfen.htm#/questions>. Eine Antwort erhältst du spätestens nach 72 Stunden.

Tipps für Mütter

Darüber reden oder schweigen?

„Nur nicht drängen“, lautet die Devise der Gynäkologin Maria Reihs. „Mädchen und junge Frauen sollen aus eigenem Entschluss zur Ärztin oder zum Arzt gehen.“ Mütter sollen signalisieren, dass sie für sämtliche Gespräche offen sind, aber keinerlei Druck ausüben.

Unüblich ist es, die Tochter zur Untersuchung zu begleiten. Mädels, die nicht allein hingehen wollen, nehmen da lieber eine Freundin mit.

Grundsätzlich ist es Jugendlichen ab 14 Jahren erlaubt, eigenverantwortlich einen Frauenarzttermin wahrzunehmen, für den selbstverständlich die ärztliche Verschwiegenheitspflicht gilt.

Nur mit Zustimmung der Patientin werden Informationen an die Eltern weitergegeben. Einzige Ausnahme: Wenn Gefahr für die Jugendliche besteht.

Tipps für Mädchen

(Ab) Wann zum Frauenarzt oder zur Frauenärztin gehen?

- Sobald du das Bedürfnis danach hast, jedenfalls aber, wenn
- du Schmerzen oder einen unangenehm riechenden Ausfluss hast oder ein Brennen oder Jucken verspürst,
- du Informationen über Verhütungsmittel einholen oder dir eines verschreiben lassen möchtest,
- wenn du glaubst, du könntest schwanger sein oder
- wenn du bis zum 16. Lebensjahr noch keine Monatsblutung gehabt hast.

Sich heimlich die Pille verschreiben zu lassen ist übrigens erlaubt (du solltest bloß davor ein bis zwei Jahre lang einen halbwegs regelmäßigen Zyklus gehabt haben). Erlaubt bedeutet aber nicht unbedingt empfehlenswert: Das Geheimnis kann zur Belastung werden. Wenn du mit deiner Mutter (oder einer großen Schwester) reden kannst, solltest du eine von ihnen ins Vertrauen ziehen. Die meisten Mütter sind übrigens beruhigt, wenn sie wissen, dass ihre Töchter verhüten.

KLEINER ZAHNSPANGEN-GUIDE:

Wer braucht sie, was bewirkt sie und wann ist sie gratis?

Ein wilder Zahnsalat im Mund sieht nicht nur un schön aus, sondern gefährdet auch den Erhalt der Zähne.

Durch die „Kassenspange“ wurde der Weg zum strahlenden Lächeln auch für Jugendliche geebnet, deren Eltern eine Regulierung früher wahrscheinlich nicht hätten finanzieren können.



Foto: Fotolia

Leider nicht gratis: Spangen mit „unsichtbaren“ Brackets

„Mit gesunden Zähnen strahlend lächeln können“ – so beschreibt Veronika Scardelli, Präsidentin der Zahnärztekammer für Steiermark, das lohnende Ziel. Durch die seit Juli 2015 geltende Neuregelung, dass die Krankenkasse für Kinder und Jugendliche mit einer gravierenden Zahn- oder Kieferfehlstellung unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für die Zahnspange trägt, wird dieses Lächeln auch jenen ermöglicht, die sich sonst keine kieferorthopädische Behandlung leisten könnten. Dabei geht es nicht (nur) darum, gut auszusehen: Ohne Korrektur massiver Fehlstellungen drohen frühzeitiger Zahnverlust und aufwändige zahnärztliche Behandlungen im Erwachsenenalter.

Abnehmbar oder festsitzend

„Sobald alle Milchzähne durchgebrochen sind, sollte jedes Kind regelmäßig zum Zahnarzt gehen“, erklärt Scardelli. Spätestens mit acht bis neun Jahren ist beim Zahnarztbesuch eine Kontrolle der Zahnstellung unbedingt anzuraten. Die Zahnärztin oder der Zahnarzt entscheidet dann, ob und wann eine kieferorthopädische Behandlung notwendig ist. Die Vielfalt von Regulierungsmöglichkeiten lässt sich für Laien gar nicht überblicken; die wichtigste Unterscheidung lautet „abnehmbar“ oder „festsitzend“. Ab-

nehmbare Geräte korrigieren Fehlstellungen im Kieferknochen und wirken wachstumsbeeinflussend. Dass man sie herausnehmen kann, bedeutet aber nicht, dass sie nicht – tagsüber wie nachts – so häufig wie möglich getragen werden sollten. Festsitzende Spangen werden eher in höherem Alter und bei Zahnfehlstellungen verschrieben, auch im Anschluss an abnehmbare.

Gratis – für wen?

Seit Juli 2015 gibt es Zahnregulierungen, die nicht von den Eltern bezahlt werden müssen. Voraussetzungen dafür sind: Eine schwere Fehlstellung (von 4 oder 5 auf der IOTN-Skala) bei einem Kind unter 18 Jahren, diagnostiziert von einer kieferorthopädisch versierten Zahnärztin bzw. einem Zahnarzt. Die Behandlung muss exakt nach den Vorgaben der vertraglichen Vereinbarungen erfolgen. Das bedeutet aber: Wer z. B. statt der Metall-Brackets unauffälligere aus Keramik haben möchte, muss die Regulierung zur Gänze selbst bezahlen. Ist die Fehlstellung weniger stark (IOTN 1-3), können Eltern wie früher einen Antrag auf Kostenzuschuss stellen, der nach Ermessen der Sozialversicherung gewährt wird. In manchen Bundesländern und bei einigen Kassen

wurden die Zuschüsse drastisch reduziert. „In der Steiermark wird die Regelung gut gehandhabt“, resümiert Scardelli. Im Schnitt habe jeder steirische Behandler nun rund 100 Fälle mehr als früher – damit liege die Nachfrage nach der „Gratis-Zahnspange“ im Bereich der Erwartungen.

Tipps für Eltern, wie man Kinder motiviert:

- Dem Kind eine positive Vision vermitteln: Am Ende der Behandlung steht ein strahlendes Lächeln.
- Parallelen zur Mode herstellen: „Du wählst dein Gewand bewusst aus, um gut auszusehen. Damit dein Gebiss dazu passt, brauchst du die Regulierung.“
- Die Ernährung anpassen: In Phasen der Regulierung, in denen sich die Zähne bewegen, kann das Beißen kurzfristig schmerzhaft sein. Dann gehören kommentarlos Kartoffelpüree & Co. auf den Speiseplan.
- Kids & Teens besprechen Zahnspangen-Probleme bevorzugt mit Gleichaltrigen. Nicht zuletzt steht aber auch die behandelnde Zahnärztin bzw. Zahnarzt für Fragen zur Verfügung.

Helm: Cooles Accessoire für clevere Köpfe

Beim Schifahren und Snowboarden besteht bis zum 15. Geburtstag Helmpflicht. Aber auch danach – sowie beim Rodeln und Eislaufen – kann der Helm Leben retten.

Ob knallig bunt, samtig überzogen wie ein Turnierreithelm oder matt schwarz mit maximalem Kontrast zum gleißenden Schnee: Wintersporthelme sind neben ihrer Schutzwirkung längst zum modischen Accessoire geworden. Und: Beim Schifahren und Snowboarden sind sie bis zum vollendeten 15. Lebensjahr verpflichtend zu tragen. Kids, die nur gelegentlich fahren, können Helme genauso ausborgen wie Schier oder Boards. Erfreulich: Eine Erhebung in der Steiermark hat ergeben, dass 95 Prozent der jungen Pistenportler einen Helm tragen, womit die Jugendlichen beim Wintersport wesentlich besser geschützt sind als beim Radfahren – weil der Schihelm als cool gilt und selbstverständlich zur Ausstattung gehört.

Gesetz als Argument

Den Helm einmal wegzulassen, beispielsweise weil die Frühlingssonne schön warm scheint, ist keine gute Idee: Gehirnerschütterungen und -prellungen nach Pistenstürzen finden sich signifikant häufiger bei Helmmuffeln. Auf der Piste ist das Unfallrisiko bei den Buben übrigens doppelt so groß wie bei den

Foto: Fotolia



Mädchen, noch mehr Unterschied zeigt sich jedoch bei der ausgeübten Sportart: Snowboarder verunfallen 18mal (!) so häufig wie klassische Pistenwedler. Dass die gesetzliche Verpflichtung zum Helmtragen positiv wirkt, beweist das Ergebnis einer Befragung des Grazer Forschungszentrums für Kinderunfälle: Unter den Jungs war das Hauptargument fürs Helmtragen das Gesetz. Mädchen wollen vor allem ihren Kopf schützen.

Lücke beim Rodeln und Eislaufen

Abseits der Piste herrscht keine Helmpflicht: beim Eislaufen sowie beim Rodeln und Bobfahren. „Auch

da ist Helmtragen jedenfalls empfehlenswert“, betont Peter Spitzer, Leiter des Forschungszentrums für Kinderunfälle. „Gerade wer mit dem Eislaufen beginnt, fällt häufig nach hinten und damit auf den Hinterkopf.“ Wer im Verein sportelt – etwa beim Hockey –, darf ohnehin nur mit Helm mitmachen.

Beim Kauf des Helmes müssen Kinder und Jugendliche mit dabei sein – und das beileibe nicht nur wegen des coolen Designs: Der Helm muss optimal passen (auch mit Schibrille probieren!), weshalb man sich jedenfalls professionell beraten lassen sollte. Es gibt bereits Helme, in deren Ohrenteil (Ear Pads) Kopfhörer integriert sind und die mit Handys und MP3-Playern verbunden werden können, oder High-Tech-Entwicklungen, bei denen Informationen wie die aktuelle Geschwindigkeit in die Schibrille eingeblendet werden. Das kann durchaus problematisch sein: „Jeder von uns hat nur 100 Prozent Aufmerksamkeit zu vergeben“, gibt Spitzer zu bedenken. „Wer bei hoher Geschwindigkeit, wie beim Schifahren üblich, abgelenkt wird, übersieht leicht eine Unebenheit und stürzt.“

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 und mit dem Betreff „Gesundheit“ bestellen.

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
Verlagspostamt 8010 Graz
GZ 022034731 GESUND UND WIE!