

# G<sup>e</sup>SUND

UND  
WIE!

Foto: Fotolia

Auf einen Blick:

**Die Gratisschul-  
impfungen nutzen!**

RAINBOWS:

**Hilfe für Kinder und Jugendliche  
nach Trennung oder Tod**

Doris Hönigl und Thomas Kröpfl:

**Wenn Essen zum Problem wird**

## AUF EINEN BLICK – DIE VORTEILE DER GRATISSCHULIMPFUNGEN

## PUMPERLGSUND MEINT...



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

## WEB-TIPP

[www.impfwissen.at](http://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.

## Die Gratis-Schulimpfungen nutzen

Infektionskrankheiten werden nicht umsonst auch „Kinderkrankheiten“ genannt: Erstens bekommen sie Kinder sehr leicht – gerade auch im engen Kontakt in Klassenzimmer und Pausenhof. Zweitens sind sie auch eine der größten Gefahren für die Gesundheit: Weil sie sehr schwer verlaufen können und weil manche auch lebenslang zu ertragende Folgen haben können.

In der Gratis-Schulimpfaktion werden einerseits der bereits im Kindesalter begonnene Impfschutz ergänzt und andererseits auch neue Impfungen verabreicht.

### Komplettierung nutzen

Seit geraumer Zeit gibt es in Österreich leider einen Engpass bei der Auffrischungsimpfung gegen Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf), Pertussis (Keuchhusten) und Poliomyelitis (Kinderlähmung). Der Impfstoff (Boostrix-Polio) ist so knapp, dass die Schulimpfaktion und die Impfstellen in den Gesundheitsämtern bevorzugt beliefert werden (müssen). Für die Impfungen bei niedergelassenen ÄrztInnen ist

teils kein Impfstoff vorhanden, teils gibt es Wartelisten. *Nutzen Sie daher bitte die Möglichkeit, die Impfung Ihres Kindes im Rahmen der Schulimpfaktion auffrischen zu lassen.* Mit Tetanus kann man sich praktisch überall anstecken, die Erreger sind im Erdreich vorhanden; gerade kleine Wunden können gefährlich werden, weil sich der Erreger unter Luftabschluss besonders gut entwickelt.

### Meningokokken

Meningokokken „tarnen“ sich mit einer Kapsel und werden dadurch vom Abwehrsystem erst nach einiger Zeit „entdeckt“. Sie lösen eitrige Hirnhautentzündung und Blut-

vergiftung aus und nehmen ebenfalls oft einen dramatischen Verlauf. Meningokokken-Erreger werden durch Tröpfcheninfektion bei sehr engem Kontakt von Mensch zu Mensch, z. B. beim Anhusten, Niesen oder Küssen, übertragen.

Meningokokken-Infektionen werden durch verschiedene Serotypen hervorgerufen. Die 4-fach konjugierte Meningokokkenimpfung ist als kostenfreie Impfung für Schulkinder im Gratisimpfprogramm enthalten. Die Impfung erfolgt einmal – vorzugsweise im 12. Lebensjahr (bzw. in der 6. Schulstufe).

### HPV

Seit vorigem Jahr ist auch die HPV-Impfung im Rahmen der Gratisschulimpfungen erhältlich. Humane Pa-

pilloma-Viren (HPV) können zu ansteckenden, stark wachsenden Hautveränderungen im Genitalbereich führen, sie können aber auch Gebärmutterhalskrebs sowie weitere Tumore im Genitalbereich, im Mund und Rachen auslösen.

Und: Gebärmutterhalskrebs ist sehr häufig: Er stellt weltweit die zweithäufigste Krebsform und die dritthäufigste Todesursache infolge Krebs bei Frauen dar. Die HPV-Impfung schützt vor jenen Virustypen, die diese Erkrankungen am häufigsten verursachen.

Humane Papilloma-Viren werden durch direkten Schleimhautkontakt übertragen, zum Beispiel durch sexuelle Kontakte. Der größte Nutzen der Impfung ist also dann gegeben, wenn die Impfung zu einem

Zeitpunkt erfolgt, zu dem noch kein Kontakt mit HPV stattgefunden hat: idealerweise also bevor die ersten sexuellen Kontakte stattfinden. Außerdem ist die Impfantwort bei Kindern in dieser Altersgruppe am besten.

Es sollen übrigens nicht nur Mädchen, sondern auch Burschen geimpft werden – sie können ebenfalls unter Genitalwarzen leiden (was sehr unangenehm ist) und sie sollen möglichst nicht als Überträger fungieren.

Die HPV-Impfung wird in der Steiermark bei den niedergelassenen Kinderfach- und HausärztInnen, den GynäkologInnen sowie in den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften, der Landesimpfstelle bzw. beim Magistrat Graz gratis angeboten und auch in der 4. Volksschulklasse kostenfrei geimpft.

eltern

## BRIEF

Liebe Mutter, lieber Vater!

In diesem Heft befassen wir uns in sehr ganzheitlicher Weise damit, was die Gesundheit von Schulkindern und Jugendlichen fördert bzw. hemmt. Einerseits geht es dabei natürlich um Infektionsvorbeugung. Wie wichtig die Gratis-Impfung für Schulkinder und Jugendliche ist, finden Sie auf dieser Seite. Dann wird es aber weniger medizinisch – und trotzdem total gesundheitsförderlich: Wir alle wissen, wie sehr Kinder und Jugendliche darunter leiden können, wenn sich in ihrem Leben von einem Tag auf den anderen etwas grundlegend



ändert: z. B. ein Todesfall im nahen Umfeld. Oder wenn ein Elternteil nach einer Trennung auszieht. Die Folgen sind je nach Alter unterschiedlich, sehr oft schlagen sich solche Erlebnisse aber eben auch auf die Gesundheit nieder, und das muss nicht sein. Es gibt ein gutes Betreuungsangebot für Schulkinder und Jugendliche – Rainbows –, das wir Ihnen vorstellen wollen.

Auch der dritte Schwerpunkt im Heft hat mit sich ändernden Lebensbedingungen zu tun, und zwar,

wenn das Aussehen und „die Figur“ für Jugendliche so richtig wichtig werden. Zwei Kinder- und Jugendpsychiatrische Kollegen aus der Steiermark geben sowohl Einblick in die wichtigsten Fakten in Sachen „Ess-Störung“ wie auch Tipps, was Eltern in diesem Zusammenhang tun – oder lassen – sollten.

Last but not least: Kindersicherheit am Schulweg hat auch mit dem Gehör zu tun. Gute Gesundheit wünscht Ihr

*Dr. 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.



# Mit dem Neuen leben lernen

Nach dem Verlust geliebter Menschen durch Trennung oder Tod sind Kinder und Jugendliche oft in ihren Grundfesten erschüttert. In Rainbows-Gruppen oder in Begleitungen nach einem Todesfall lernen sie, ihre Gefühle zu bearbeiten und ihr neues Leben anzunehmen.

Rückzug ins totale Schweigen, aggressive Ausbrüche, Leistungsabfall in der Schule: Die Arten, wie Kinder und Jugendliche auf die Trennung ihrer Eltern oder den Tod eines geliebten Menschen reagieren, sind vielfältig. Und zumeist völlig normal.

Unterstützung für Kinder nach Trennung und Tod – und nicht nur für die Schweigsamen! – bietet der Verein Rainbows. Erfunden 1985 in den USA, kam die Idee 1991 nach Österreich und auch gleich in die Steiermark. Vom Start weg bis zum Jahresende 2014 wurden bereits mehr als 4.000 Kinder und Jugendliche nach Trennung oder Scheidung begleitet. Zunehmend wächst das Bewusstsein, dass Kinder und Jugendliche auch nach dem Tod naher Verwandter, von SchulkollegInnen oder anderen vertrauten Menschen Orientierung und Halt benötigen. „Pro Jahr begleiten wir zusätzlich rund 80 steirische Kinder nach einem Todesfall“, erzählt Dagmar Bojdunyk-Rack, Geschäftsführerin von Rainbows Österreich. „Wirklich alarmierend ist es, wenn ein Kind oder Jugendlicher scheinbar gar nicht auf einen Verlust reagiert. Das tun Kinder, um die Eltern zu schützen – und dann brauchen sie dringend Hilfe“, so Bojdunyk-Rack.

## Kinder profitieren voneinander

Mittlerweile bietet Rainbows an 17 Standorten in der Steiermark Gruppen nach der Trennung oder Scheidung der Eltern an. Die Treffen finden wöchentlich statt, ein Kurs umfasst 14 Einheiten. Besonderer Wert wird darauf gelegt, dass die Gruppen klein sind (4-5 TeilnehmerInnen) und nur von Kindern derselben Altersgruppe besetzt, die im Kursverlauf immer gleich bleiben. Auch die Leiterin begleitet die Gruppe während des gesamten Kurses und baut so im Idealfall ein Vertrauensverhältnis auf.

„Die Kinder profitieren ungemein voneinander“, betont Bojdunyk-Rack. „Allein die Erfahrung, dass es anderen gleich geht wie ihnen, tröstet sie oft schon ein wenig.“ Ebenso ergreifen sie die Gelegenheit, alle Sachfragen zum Thema Scheidung und Trennung anzusprechen zu können – von Kontaktrecht bis Unterhalt – ohne das Gefühl, die Eltern durch diese Fragen noch zusätzlich zu belasten. Neben den Sachfragen wird besonders den mit einem Verlust verbundenen Gefühlen Aufmerksamkeit geschenkt: Der Trauer ebenso wie der Wut und den Schuldgefühlen. Dass Schulstress und pu-

bertäre Revolten Eltern unter Druck setzen können, bleibt den Kindern und Jugendlichen klarerweise nicht verborgen – daher glauben manche von ihnen, sie hätten durch ihr Verhalten die Beziehung der Eltern (mit) zerstört. In diesen Fällen ist eine Entlastung äußerst wichtig.

## Jugendliche gestalten mit

Besondere Auswirkungen hat die Trennung der Eltern auf junge Menschen, die gerade selbst ihre ersten Liebesbeziehungen ausprobieren. „Für Jugendliche zwischen 13 und 17 bieten wir daher spezielle Rainbows-Youth-Gruppen an, mit längeren Einheiten, Outdoor-Aktivitäten und mehr Mitgestaltungsmöglichkeit von Seiten der Jugendlichen“, berichtet Bojdunyk-Rack. „In diesem Alter ist es besonders wichtig, die Trennung der Eltern aufzuarbeiten – um die eigene Beziehungsfähigkeit zu erhalten.“

Manchmal erleben es die Jugendlichen als ihr Versagen, dass sie die Eltern nicht zusammenhalten konnten. Aber egal welche Gefühle bei den TeilnehmerInnen dominieren, sie dürfen in einer Rainbows-Gruppe geäußert werden. Die erste Einheit gilt als Schnupperstunde – da



„Wirklich alarmierend ist es nur, wenn ein Kind oder Jugendlicher scheinbar gar nicht auf einen Verlust reagiert.“

Dagmar Bojdunyk-Rack

nach können Kinder ebenso wie Jugendliche selbst entscheiden, ob sie weitermachen. Ganz selten verlässt jemand nach der Schnupperstunde die Gruppe, weil ihm die anderen nicht sympathisch waren oder weil der Zeitpunkt, den Verlust aufzuarbeiten, einfach noch nicht passt.

## Kraftquellen erschließen

Größere Kinder machen sich in den Rainbows-Gruppen auch auf die Suche nach ihren eigenen Kraftquellen. Wie sind sie in ihrem bisherigen Leben mit Krisen umgegangen, mit wem konnten sie darüber reden, bei welchen Aktivitäten auch in stürmischen Zeiten Ruhe oder Ablenkung finden? Eltern sollten nicht gekränkt sein, wenn sich ihre Kinder mit Wut und Trauer an andere Menschen als sie wenden. Oft sind die nächsten Angehörigen zu sehr in ihrem eigenen Schmerz gefangen. Im Falle einer Scheidung erleben die Eltern selbst eine Achterbahn der Gefühle und können ihrem Kind daher wenig Halt geben. Dann kann durchaus die Mutter einer Freundin, der Lieblingslehrer, die Nachbarin oder der Patenonkel einspringen. Wichtig ist, dass sich die betroffenen Kinder kein Blatt vor dem Mund nehmen müssen, wenn sie über ihre heftigen Empfindungen sprechen. Zu jeder

Rainbows-Kinder- und Jugendgruppe gehören auch Elterngespräche: Bei Kindergruppen eines vor Beginn, eines nach sieben Treffen und eines zum Gruppenabschluss; bei der Jugendgruppe sind es zwei. Ist es Kindern oder Jugendlichen unangenehm, Privates mit Fremden zu besprechen, können die Familien trotzdem Hilfe bei Rainbows finden. „Wir begleiten auch die Eltern durch die schwierige Zeit. Manchmal suchen Väter und Mütter aber auch nur telefonisch unseren Rat, beispielsweise, wie sie ihrem Kind die Tatsache einer Trennung möglichst einfühlsam mitteilen können – oder sie besprechen mit uns, wie die geteilte Familie Weihnachten feiern könnte“, erzählt Bojdunyk-Rack. Ziel von Rainbows ist in jedem Fall, dass die Kinder und Jugendlichen ihr neues Leben anzunehmen lernen, ohne dagegen anzukämpfen.

## Die richtige Rainbows-Gruppe finden

In der Steiermark werden mittlerweile an 17 Standorten Rainbows-Gruppen angeboten: In Graz, Bad Aussee, Bruck/Mur, Deutschlandsberg, Feldbach, Fürstenfeld, Gleisdorf, Gröbming, Hartberg, Kalsdorf, Knittelfeld, Leibnitz, Leoben, Liezen, Mürrzuslag, Voitsberg und Weiz. Die Anmeldung erfolgt on-

line über [http://www.rainbows.at/bundeslaender/steiermark/kontakt/anmeldung\\_rainbows\\_gruppe.php](http://www.rainbows.at/bundeslaender/steiermark/kontakt/anmeldung_rainbows_gruppe.php) oder telefonisch unter der Nummer 0316/67 87 83.

Die nächsten Gruppen beginnen Anfang März 2016, Anmeldeschluss ist Montag, der 22. Februar 2016. Die Kosten für einen Kurs betragen 496 Euro. Wer bei der Kinder- und Jugendhilfe um einen Zuschuss ansucht, bekommt rund 233 Euro davon zurück. Eine Einzelberatungsstunde kostet 57 Euro. Mehr über Rainbows Youth findet sich unter [http://www.rainbows.at/angebot/rainbows\\_youth/inhalte/rainbows\\_youth.php](http://www.rainbows.at/angebot/rainbows_youth/inhalte/rainbows_youth.php)

Auch für Schulen oder außerschulische Jugendeinrichtungen bietet Rainbows Workshops an, in denen sich die Jugendlichen mit Verlusterlebnissen beschäftigen.

Begleitungen nach dem Tod eines nahestehenden Menschen können laufend gestartet werden. Telefonische Kontaktaufnahme unter 0316/ 67 87 83. Eine Einzel- oder Familienbegleitung umfasst ca. sieben Einheiten mit dem Kind oder den Kindern sowie zwei Gespräche mit den Elternteilen. Eine Stunde kostet 52 Euro. Rainbows bietet auch Beratungen nach einvernehmlicher Scheidung an.

Fotos: RAINBOWS/Naijer



DR. DORIS HÖNIGL UND DR. THOMAS KRÖPFL, BEIDE KINDER- UND JUGENDPSYCHIATER, ÜBER PROBLEMATISCHES ESSVERHALTEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

## Wenn Essen zum Problem wird ...

Zu wenig, zu viel, zu außergewöhnlich, zu (un-)gesund. Essen, eigentlich Quelle des Genusses, kann auch zum Problem werden, wobei nicht jede Auffälligkeit Zeichen einer Krankheit ist. Bei krankhaften Essstörungen jedoch kann es um Leben oder Tod gehen.

Nichts Grünes, schon gar keine Erbsen, aber dafür mehr Karotten und Nudeln. Oder genau umgekehrt. Die kulinarischen Eigenheiten kleiner Kinder sind zwar oft mühsam, aber selten gefährlich. Kommen die Jugendlichen in die Pubertät, gewinnt Essen eine zusätzliche Dimension: Da geht es nicht nur um geschmackliche Vorlieben und Abneigungen, sondern um die (Mit-)Gestaltung des eigenen Körpers. Durch Essen oder durch Nichtessen.

Vier von zehn jugendlichen Mädchen sind mit ihrem Körper unzufrieden und investieren in weiterer Folge reichlich Energie darin, ihn „zu verbessern“: durch gezügeltes Essverhalten, extrem gesunde Ernährung, durch intensives sportliches Training und im Extremfall durch Nahrungsverweigerung oder Erbrechen nach dem Essen.

Während es schnell auffällt, wenn ein Kind zu dick wird – meist schon bei den Mutter-Kind-Pass-Terminen oder später bei den schulärztlichen Untersuchungen –, beginnt beispielsweise die Magersucht schleichend und ist auch nicht so einfach zu erkennen. Zwei Warnsignale sollten Eltern jedenfalls beachten, erklärt Kinderarzt und Kinder- und Jugendpsychiater Thomas Kröpfl: „Einerseits Veränderungen im Essverhalten, wenn Kinder und Jugendliche deutlich weniger essen, Diät halten wollen oder nur mehr bestimmte Nahrungsmittel zu sich nehmen. Andererseits eine gestörte Körperwahrnehmung, also wenn die Kinder sich zu dick fühlen, obwohl sie normalgewichtig bis dünn sind.“ Denn mit Magersucht

ist nicht zu spaßen: Von zehn magersüchtigen Jugendlichen stirbt im Schnitt eine(r) an den Folgen dieser Krankheit.

### Zahlen bleiben konstant

Noch sind Essstörungen ein eher weibliches Phänomen; das Verhältnis von Burschen zu Mädchen liegt bei ungefähr 1:10 oder 1:15. „Es hat den Anschein, dass zunehmend auch Burschen betroffen sind, aber die Mädchen überwiegen um ein Vielfaches“, berichtet Doris Höniogl, Fachärztin für Kinder- und Jugend-

psychiatrie, aus ihrer Praxis. Von einer generellen Zunahme an Essstörungen ist derzeit nicht auszugehen. „Für Westeuropa gilt, dass das Vorkommen von Anorexie, also Magersucht, konstant bleibt. Bei Bulimie, der Ess-Brechsucht, war zwischen 1980 und 1990 eine Zunahme zu beobachten. Seit der Jahrtausendwende nimmt die Anzahl der Betroffenen sogar leicht ab“, erklärt die Expertin.

Was – erfreulicherweise – steigt, ist die Zahl betroffener Jugendlicher, die im Fall einer Essstörung die not-

wendige ärztliche und oder psychotherapeutische Behandlung erhalten. Diese Entwicklung resultiert nicht zuletzt aus der zunehmenden Sensibilität der Eltern. „Eltern haben meist gute Antennen für ihr Kind, und wenn sie sich Sorgen machen, sollten sie das ihrem Kind auch ganz klar sagen“, rät Kröpfl. Der nächste Schritt soll bei problematischem Essverhalten zum Kinderarzt oder Kinder- und Jugendpsychiater führen. Aber: Nicht hinter dem Rücken des Kindes, denn wenn es das Kind betrifft, ist es mit einzubeziehen.

### Diät nur professionell

Für die Eltern-Kind-Gespräche sollen die Eltern einen Zeitpunkt wäh-

len, wenn niemand in Eile ist und keine Störung durch kleine Geschwister zu erwarten ist, empfiehlt Kinderpsychiaterin Höniogl. „Das Thema sollte dann ohne Vorwürfe angesprochen werden und das Kind ausdrücklich nach seiner Sichtweise gefragt werden.“ Möglichst früh plädiert Doris Höniogl auch für eine fachärztliche Abklärung.

Das gilt übrigens auch für Kinder und Jugendliche, deren ungebremster Appetit den Eltern Sorge bereitet. „Keinesfalls sollten Eltern kritische Bemerkungen über die Figur ihres Kindes machen“, warnt Höniogl. „Ist ein Kind tatsächlich übergewichtig, sind in Absprache mit dem Kinderarzt oder einem Kinder- und Jugendpsychiater zweckmäßige Schritte in Richtung Lebenssti-

länderung einzuleiten.“ Völlig abzuraten ist von Do-it-yourself-Diäten; diese würden weit mehr schaden als nützen. Generell sollten sich Eltern ihrer Vorbildfunktion bewusst sein: Eine Mutter, die von der Nachweihnachts- nahtlos zur Bikinidiät übergeht, zeigt ebenfalls ein auffälliges Essverhalten, das auch die Kinder beeinflusst.

### Wie vorbeugen?

Während Übergewicht zum einen Teil aus Veranlagung resultiert und zum anderen aus einem ungesunden Lebensstil, bei dem eine Umgewöhnung möglich ist, wurzelt Magersucht oft in innerfamiliären Konflikten. „Familien, in denen ein Kind magersüchtig wird, sind sehr häufig besonders leistungsorientiert und Zuneigung wird oft auch mit Erfolgen verknüpft“, erklärt Kröpfl. Manchmal kommt der Druck aber auch aus der Gruppe der Gleichaltrigen. In eher seltenen Fällen verlieren auch jene Kinder die Kontrolle über ihr Gewicht, die einmal dicker waren, dann abgenommen haben und mit dem Abnehmen nicht mehr aufhören können.

Um Essstörungen vorzubeugen, sollten Eltern unbedingt selbst ein möglichst entspanntes Verhältnis zu ihrer Nahrung und ihrem Körper vorleben. Auch mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag empfehlen beide Kinderpsychiater. „Dabei soll der Genuss im Vordergrund stehen“, betont Kröpfl. „Fernseher, Handy und Tablets sind dann jedenfalls abgeschaltet.“ Viel Zeit mit den Kindern zu verbringen, ihnen zuzuhören, sich für ihre Leidenschaften zu interessieren – auch das kann Essstörungen vorbeugen. Oder im Falle einer bereits aufgetretenen Essstörung den Heilungsprozess unterstützen.



Fotos: Fotolia

# Schulweg: Das Handy gehört IN die Tasche!

Im Spätherbst ist der Schulweg für die meisten Schulkinder und Jugendlichen schon zur Routine geworden und die Aufmerksamkeit sinkt. Sicher unterwegs sind aber nur diejenigen, die das Handy in der Schultasche lassen und sich auch sonst auf den Weg konzentrieren.

100 Prozent Konzentration auf den Verkehr – so lautet die wichtigste Maßnahme, um Unfälle auf dem Schulweg zu vermeiden. Während Kinder in den ersten Schultagen meist noch sehr aufmerksam zur Schule gehen – oft gut vorbereitet durch ihre Eltern –, wird der tägliche Weg mit der Zeit zur Routine und die Aufmerksamkeit sinkt. Die Statistik liefert den traurigen Beweis: Im Oktober und November steigen die Unfallzahlen an – „plötzlich“ wird der Schulweg wieder gefährlich.



Foto: Fotolia

Ein beliebtes Mittel, um dem Alltag zu entkommen, ist das Musikhören unterwegs, und zwar bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen. Zwischen Musikhören und Handytelefonieren erreichen die Kinder die Schule oder ihr Zuhause, ohne sich des Weges bewusst zu werden. Das bedeutet aber auch, dass sie das Verkehrsgeschehen viel zu wenig und schlimmstenfalls praktisch nicht mitbekommen. Das gilt natürlich ganz beson-

ders dann, wenn der „Sound so richtig bläst“. Dass Kinder und Jugendliche Musik mit dem Knöpfchen im Ohr viel zu laut hören, beweisen die mittlerweile deutlich steigenden Zahlen an Gehörschädigungen bei Jugendlichen.

Daher gilt: Kopfhörer gehören in die Schultasche – im Straßenverkehr sollte Musikhören tabu sein. Denn: Gutes – und das bedeutet bei Kindern bzw. Jugendlichen meis-

tens: ungehindertes – Gehör trägt wesentlich zur Verbesserung der Sicherheit von Fußgängern im Verkehr bei. So kann ein von hinten kommendes Auto zwar gehört, aber nicht gesehen werden.

Eltern sollten übrigens mit gutem Beispiel vorangehen: Denn auch Erwachsene werden durch Musik aus dem Knöpfchen im Ohr ablenkt – ob als Fußgänger/in oder als Lenkerin bzw. Lenker eines Fahrzeugs.

## 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 (Mo-Do 8-16 Uhr, FR 8-15 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 02Z034731 GESUND UND WIE!