

# gesund und wie!



Foto: Fotolia

## **Impfen:**

**Cool bleiben – auch beim Impfen!**

**Masern: Nachimpfen für alle gratis**

**Gesund leben – statt impfen?**

## **Suchtvorbeugung:**

**Spirituosen wegsperren!**

## **Unfallvorbeugung:**

**Wer Köpfchen hat, schützt die Birne!**



In aller Kürze

# Cool bleiben – auch beim Impfen!

Einen kurzen Stich anstelle einer gefährlichen Erkrankung ist eine Impfung allemal wert. Wer sich fürchtet, darf das ruhig sagen, denn die Ärztinnen und Ärzte kennen ein paar hilfreiche Tricks.



» Wer zu Kindern oder Jugendlichen sagt, sie müssen keine Angst haben, weckt die Angst erst.

**Prim. i. R. Univ.-Prof. Dr. Ingomar Mutz**  
war Primarius der Kinderabteilung des LKH Leoben und  
Vorsitzender des Impfausschusses des Obersten Sanitätsrates.

Impfen bedeutet einen Eingriff am gesunden Menschen – da sind wir alle gerne vorsichtig. Die Impfärztinnen und -ärzte übrigens auch. Sie verwenden nur Impfstoffe, die umfangreich getestet wurden und deren Wirksamkeit bewiesen wurde. Und sie können denjenigen helfen, die sich vor dem Impfen fürchten.

## Sitzen, liegen, impfen

Auch große Kinder und Jugendliche dürfen sich zur Impfung von einem Elternteil begleiten lassen. Wenn sie aber lieber allein ins Arztzimmer gehen, ist das auch völlig in Ordnung. Wer sich vor der Nadel fürchtet, darf das dem Arzt oder der Ärztin ruhig sagen, die kennen das. Sie hantieren dann schon mit der Spritze so, dass man sie erst im letzten Moment sieht. Außerdem

massieren sie die Einstichstelle, meist am linken Oberarm, unmittelbar vor dem Impfen und mindern so den ohnehin kurzen Schmerz. Ist jemand extrem empfindlich, kann auch – allerdings eine Stunde vor dem Impfen – eine spezielle schmerzstillende Creme an der entsprechenden Stelle aufgetragen werden. Selten, aber doch kommt es bei Jugendlichen vor, dass

sie in Ohnmacht fallen, weil sie sich vor der Spritze fürchten. Die Ärzte nennen diesen Vorgang „Synkope“ und er ist eigentlich harmlos –, außer man haut sich beim Hinfallen an. „Daher wird im Sitzen geimpft“, erklärt Kinderfacharzt und Impfspezialist Ingomar Mutz. Neigt jemand zu einer Ohnmacht beim Impfen, empfiehlt es sich, mit dem Arzt oder der Ärztin vor-

## Elternbrief

### Liebe Mutter, lieber Vater!

Frühling, eitel Wonne, Sonnenschein! Nicht nur uns ältere Semester treibt es beim wunderschönen Wetter ins Freie, für Schulkinder und Jugendliche gilt das noch viel mehr – ob am Board, auf den Skates oder am Bike: raus, raus, raus – und mit Vollgas durch die Gegend glücken. Ist ja gut – weil Bewegung an der frischen Luft, dagegen wird kein Arzt etwas sagen. Aber: Bitte nur mit Helm – und zwar immer. Denn gerade wenn die Kids ein bisschen älter – und sich des anderen Geschlechts bewusster – werden, ist COOLsein angesagt. Und



für manche verträgt sich das nicht mit den Helmen. Die aber der einzige Schutz vor einer Matschbirne sind, wenn etwas passiert. Also lieber ein

bisschen mehr in SUPERDESIGNTE Sicherheit investieren, damit das gute Stück nicht im Schrank verstaubt, sondern immer am Kopf genügend frische Luft bekommt.

Um Schutz geht's natürlich auch bei den Masern. Die Europäische Impfwochen nehmen wir in der Steiermark zum Anlass, um leider immer noch bestehende Impflücken vor allem bei SchülerInnen

zu schließen. Und ergänzen mit Infos darüber, ob gesunder Lebensstil das Impfen vielleicht unnötig macht. Nein, tut er nicht. Beides ist gleichermaßen wichtig, wie Ernährungs- und Impfexperte Karl Zwiauer erklärt. Last but not least: Es ist wichtig, dass Jugendliche lernen, verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen. Worauf es ankommt, erklärt Kinder- und Jugendpsychiater Hans Andritsch in diesem Heft. Einen wunderschönen, gesunden Frühling wünscht Ihr

MR Dr. Jörg Pruckner  
Obmann der Wissenschaftlichen  
Akademie für Vorsorgemedizin

her darüber zu reden. Dann wird möglicherweise sogar im Liegen geimpft.

Prinzipiell sollte man nach einer Impfung ohnehin eine Viertelstunde in ärztlicher Erreichbarkeit bleiben. Das elterliche Auto – sofern man mit diesem gekommen ist – oder das Bankerl im Park vor der Ordination gelten dabei als nah genug, man muss nicht unbedingt im Wartezimmer bleiben.

Gruppenimpfungen im Rahmen der Schulpflicht werden heute nach Möglichkeit nicht mehr durchgeführt. Auch wenn in der Schule ein ganzer Jahrgang geimpft wird, kommen die Kinder oder Jugendlichen einzeln in den Behandlungsraum. Fürchtet sich jemand, kann dann ganz speziell auf sie oder ihn eingegangen werden.

Sollte wirklich jemand einer Ohnmacht nahe sein, wird sie oder er diskret betreut und die Situation erschreckt nicht noch seine oder ihre Klassenkollegen und -kolleginnen.

## Fakten, die beruhigen

Wer sich nicht vor dem Stich fürchtet, sondern vor möglichen Gesundheitsschäden durch die Impfung kann durch ein paar Zahlen beruhigt werden: Nur 1 Geimpfter von 100.000 reagiert allergisch. Er erhält dann eine Adrenalin-spritze – die in jeder Ordination, aber auch



**Auch den größten Helden kann mal die Angst vor der Spritze überkommen: Einfach vorher sagen und im entscheidenden Moment wegschauen hilft meistens.**

bei Schulpflicht sofort zur Hand ist – und fühlt sich schnell wieder gut.

Lediglich bei einer Million Impfungen kommt es zu einem anerkannten Impfschaden. Dieser muss gar nicht durch die Impfung zustande gekommen sein, um anerkannt zu werden; es reicht, wenn mehr Hinweise dafür sprechen als dagegen.

Jedenfalls ist die Wahrscheinlichkeit deutlich höher, auf dem Weg zu einer Impfung bei einem Verkehrsunfall zu sterben, als durch die Impfung einen bleibenden Schaden zu erleiden.

Pro Jahr werden in Österreich zwei bis drei Impfschäden von rund 17 Anträgen anerkannt, und das bei durchschnittlich 3,5 Millionen Impfungen. Die meisten Lang-

zeitfolgen sind auf Impfungen gegen Pocken oder Tuberkulose zurückzuführen, die seit Jahren nicht mehr durchgeführt werden. Wohl aber werden heute noch Schäden anerkannt, die möglicherweise auf diese lange zurückliegenden Impfungen zurückzuführen sind.

Die häufigste – völlig harmlose – Nebenwirkung einer Impfung besteht darin, dass der betroffene Arm beim Heben ein bis zwei Tage lang weh tut. Aber diese Unannehmlichkeit ist vermutlich leicht zu verschmerzen; vor allem, wenn man sich bewusst macht, vor welchen bösartigen Erkrankungen und möglichen Folgeschäden der durchgemachten Infektionen die Impfung schützt.

Masern-Schutz ist sehr wichtig:

## Nachimpfen für alle gratis

Ohne Impfung stecken sich 95 von 100 Menschen in der Nähe eines Masernkranken an. Um den aktuellen Masern-Ausbruch zu stoppen und weiteren vorzubeugen, ist die Impfung in jedem Lebensalter gratis.

**K**napp 30 Masernfälle in der Steiermark – von Jahresbeginn bis Ende März. Muss man sich da wirklich Sorgen machen? Ja, denn eine Masernerkrankung verläuft immer schwer, selbst wenn keine der gefürchteten Komplikationen auftritt: Jeder Masernkranke bekommt hohes Fieber, starken Husten, Schnupfen, Bindehautentzündung und Hautausschlag, jeder zehnte dazu noch eine Mittelohr- oder Lungenentzündung. Bei einem von tausend entzündet sich das Gehirn und bei jedem zweiten davon führt diese Entzündung zu bleibenden Schäden. Einer von tausend Masernkranken stirbt – und das an einer Krankheit, gegen die die Verabreichung von zwei Impfungen geschützt hätte. „Masern gehören weltweit zu den häufigsten Todesursachen nach einer Erkrankung, die durch Impfung vermeidbar gewesen wäre“, betont Andreas Trobisch von der Arbeitsgruppe Infektiologie und Vakzinologie an der Grazer Kinderklinik.

### Unglaubliche Ansteckungskraft

Zu hoffen, dass es einen selbst schon nicht erwischen wird, ist ähnlich vernünftig, wie Lotto zu spielen und den möglichen, aber höchst unwahrscheinlichen Gewinn als fixes Einkommen einzuplanen. Denn eine der besonders heimtückischen Eigenschaften des Masern-Erregers ist seine unglaub-

liche Ansteckungskraft: Von 100 ungeimpften Menschen – vom Baby bis zu den Großeltern – erkranken durchschnittlich 95, wenn sie in die Nähe eines Masernkranken geraten sind. Für eine Ansteckung braucht es gar keine besondere körperliche Nähe, weder eine Umarmung noch ein Bussi. Masern holt man sich via Tröpfcheninfektion und dazu reicht ein ganz normales Gespräch. Ansteckend sind die Infizierten außerdem bereits fünf Tage bevor sie einen Ausschlag haben – also schon bevor jemand vermutet, sie könnten an Masern erkrankt sein.

Mit einer Impfung kann man aber nicht nur das eigene Leben retten, sondern auch das jener Menschen, die selbst zu schwach für eine Impfung sind: Schwangere, Babys im ersten Lebenshalbjahr, Menschen mit Immunschwäche oder Krebskranke. Für die tragen alle anderen die Verantwortung. Sind nämlich ausreichend viele geschützt – im Falle der Masern sollten es 95 Prozent der Bevölkerung sein –, bricht die Krankheit erst gar nicht aus. Wer sich und sein Kind gegen Masern impfen lässt, kann so zum Lebensretter für den ungeimpften krebserkrankten Nachbarn oder das Neugeborene der eigenen Schwester werden. Dieses Prinzip wird „Herdschutz“ genannt. Es funktioniert, weil der Masern-Erreger ausschließlich von Mensch zu Mensch übertragen wird. Deshalb wäre

diese Krankheit durch konsequentes Impfen sogar gänzlich auszurotten.

### Die Masernimpfung kann nachgeholt werden

Für einen sicheren Schutz sind zwei Impfungen gegen Masern nötig, die in Kombination mit der Immunisierung gegen Mumps und Röteln als MMR-Impfung erfolgen. Verwendet wird ein sogenannter Lebendimpfstoff, also ein Präparat mit dem echten Erreger, der jedoch vorab so geschwächt wurde, dass er keine Masernerkrankung auslösen kann. Die beiden Impfungen finden laut Impfplan in den ersten beiden Lebensjahren statt und werden auch von der öffentlichen Hand bezahlt.

Wer aber – aus welchem Grund auch immer – noch gar nicht oder nur einmal geimpft wurde, kann und soll den Schutz auch nach der Kleinkinderzeit noch ganz einfach erwerben: Beispielsweise wird heuer in der Europäischen Impfwoche, die vom 24. bis 28. April stattfindet, in vielen steirischen Schulen OberstufenschülerInnen gratis gegen Masern geimpft. Weil der Impfschutz so wichtig ist – gerade in Schulen, wo täglich oft Hunderte Menschen aufeinander treffen –, dürfen auch die Lehrerinnen und Lehrer und der Schulwart hingehen.

Auch die Eltern können – und sollen! – sich impfen lassen. Wer nicht zweimal gegen Masern geimpft wurde (bitte im Impfpass nachschauen), kann sich gratis nachimpfen lassen: auch beim Hausarzt, in den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften, der Impfstelle des Magistrats Graz sowie der reisemedizinischen Impfstelle des Landes Steiermark. In den Arztordinationen sind Impfbons erhältlich, die kostenlos gegen den Impfstoff eingelöst werden kön-



» Die Masern-Impfmüdigkeit ist ein gefährlicher Trend.

Dr. Andreas Trobisch

Ambulanz für Vakzinologie und Infektionskrankheiten  
Uniklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz

nen, und auch das Impfhonorar ist nicht von den Patientinnen und Patienten zu zahlen. Rund ein Drittel der Geburtenjahrgänge vor 1990 wurde nur einmal gegen Masern geimpft: Bei über einer halben Million ÖsterreicherInnen zwischen 15 und 30 Jahren müsste daher eine zweite Impfung erfolgen, um den Schutz zu gewährleisten.

### Masern schwächen die Abwehr

Leider ist vor ein paar Jahren das – mittlerweile wissenschaftlich widerlegte – Gerücht aufgekommen, das Durchmachen einer Masernerkrankung würde das Immunsystem stärken. Manche Eltern wurden dadurch verunsichert und meinten, ihrem Kind Gutes zu tun, wenn sie es nicht impfen ließen. Heute weiß man allerdings, dass genau das Gegenteil der Fall ist: Nach einer Masernerkrankung sind die Abwehrkräfte für mehrere Jahre geschwächt, das heißt, der Körper

kann sich auch gegen andere Infektionen schlechter wehren als vor den Masern. „Die Masern-Impfmüdigkeit ist ein gefährlicher Trend“, warnt Trobisch. Die Folge davon sind Masernausbrüche, und mit ihnen drohen die ersten Todesfälle. „Dabei gibt es keinerlei wissenschaftliche Anhaltspunkte dafür, dass gerade diese Impfung besonders gefährlich sein sollte.“ Auch Impfmüdigkeit sind mögliche Nebenwirkungen sind kein Grund, die Impfung zu verweigern: Zwar tritt in 15 Prozent der Fälle nach der Impfung Fieber auf, 5 Prozent bekommen auch den typischen Ausschlag. Bleibende Schäden wurden in den letzten 15 Jahren keine dokumentiert. Experte Trobisch rät: „Eltern, die sich bezüglich der Masern-Impfung unsicher sind, können sich mit ihren Fragen an ihren Arzt oder ihre Ärztin wenden. Wir führen gerne sachliche Diskussionen. Bei uns erhalten Eltern zudem wesentlich glaubwürdigere Informationen als über diverse Postings im Internet.“

**Masern sind sehr ansteckend.**  
Ohne Impfung stecken sich 95 von 100 Menschen an, wenn 1 Masernkranker auch nur in ihre Nähe kommt.

**Masern sind gefährlich.**  
Bei 10 von 100 Masern-Fällen ist mit schweren Folgeerkrankungen zu rechnen. Behinderungen können vorkommen. Schlimmstenfalls kosten Masern das Leben.

**Masern sind eine Kinder-Krankheit.**  
Wer nicht geimpft ist, kann sie bekommen. Und verbreitet sie weiter: Kids und Lehrer, Babys und Eltern – einfach alle.

Schutz vor Masern gibt es in den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften und bei niedergelassenen Haus- und KinderfachärztInnen. Aber nur, wenn man sich impfen lässt. Damit schützen Sie sich – und alle Menschen in Ihrer Umgebung!  
Mehr dazu unter: [www.vorsorgemedizin.st](http://www.vorsorgemedizin.st)

Europäische Impfwoche: 24.–28. April 2017

Das Land Steiermark  
Gesundheit

### Masern – das Quiz

Manchmal stimmen mehrere Antworten ...

- Wie lange bevor der Ausschlag sichtbar wird, sind Masernkranke bereits ansteckend?
  - Drei Wochen
  - Drei bis fünf Tage
  - Erst, wenn der Ausschlag da ist.
- Wie infiziert man sich mit Masern?
  - Beim Umarmen und Küssen
  - Mit gemeinsam genutztem Handtuch
  - Über Tröpfchen, die schon beim Sprechen übertragen werden.
- Bekommen nur Kinder Masern?
  - Ja, und nur im ersten Lebensjahr.
  - Ja, ab der Pubertät ist man automatisch immun.
  - Nein, Masern können in jedem Alter auftreten.
- Trainieren Masern das Immunsystem?
  - Ja, sie stärken es nachhaltig.
  - Nein, ganz im Gegenteil: Sie schwächen es für Jahre.
  - Masern wirken sich gar nicht aufs Immunsystem aus.
- Wann ist man gegen Masern immun?
  - Wenn man die Krankheit durchgemacht hat.
  - Wenn man zwei Mal dagegen geimpft wurde.
  - Nie – man kann sie immer wieder bekommen.

Lösung: 1 b; 2 a+b+c; 3 c; 4 b; 5 a+b



Funktioniert das:

## Gesund leben – statt impfen?

Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt oder sein Immunsystem durch Bewegung und Naturheilmittel stärkt, tut dem Körper Gutes. Der Schutz durch Impfungen lässt sich dadurch aber niemals ersetzen.

Jeden Tag mit dem Skooter in die Schule rollen und am Nachmittag schwimmen, Waveboard fahren oder tanzen. Gesund essen – vielleicht sogar in Bio-Qualität – und immer wieder einmal ein Naturheilmittel oder nützliche Darmbakterien zur Stärkung der Abwehrkräfte einnehmen: Ließe sich damit das Immunsystem eines Schulkindes so kräftigen, dass es sich gegen all die Krankheiten wehren kann, gegen die derzeit nur eine Impfung hilft? Nein, lautet die eindeutige Antwort namhafter Expertinnen und Experten.

### Abwehrkräfte stärken, ...

Ist das Immunsystem in gutem Zustand, können wir uns zwar gegen die unspezifischen Angriffe von Alltagskeimen ganz gut wehren, also gegen den normalen Schmutz auf den gemeinsam benutzten Filzstiften oder auf dem Schulklo. Für die spezifische Abwehr krankmachender Erreger reicht das allerdings nicht aus: Wer sich beim Kicken einen kleinen Kratzer zuzieht und mit Tetanus-Bakterien in Kontakt kommt, wird Wundstarrkrampf entwickeln; wer im Baumhaus oder im Freibad von einer infizierten Zecke gestochen wird, kann eine Gehirn(haut)entzündung bekommen. Ganz zu schweigen von Masern: Wer weder geimpft ist noch die Krankheit durchgemacht hat, bekommt mit 95prozentiger Wahrscheinlichkeit Masern, wenn ein anderes Kind in derselben Klasse oder in der Karate-Gruppe Masern hat.

### impfen ...

Die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken ist deshalb trotzdem nicht nutzlos: „Unser Immunsystem ist zwar nicht von sich aus schwach und braucht daher auch nicht ständig etwas zur Kräftigung“, erklärt Ursula Wiedermann-Schmidt, die wissenschaftliche Leiterin des Österreichischen Impftages.

„Es kann aber aus dem Gleichgewicht geraten – durch Medikamente, falsche Ernährung oder einen ungesunden Lebensstil.“ Dann können Darmbakterien oder pflanzliche Heilmittel hilfreich sein, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. „Etwa nach der Einnahme von Antibiotika unterstützen Darmbakterien den Aufbau einer gesunden Darmflora“,

so Wiedermann-Schmidt. „Wichtig ist allerdings, dass zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Bakterien verabreicht werden.“ Darüber muss also der Arzt oder die Ärztin entscheiden.

Auch Medikamente aus der Heilpflanze Sonnenhut (Echinacea) haben schon die eine oder andere Erkältung im Keim erstickt. Gegen die echte Grippe sind sie aber chancenlos, ebenso wie gegen Masern, Keuchhusten, Wundstarrkrampf oder Meningokokken-Entzündungen. Vor all diesen Erkrankungen gibt es nur einen Schutz: die Impfung. Medikamente, die das Immunsystem unterstützen, können daher die Impfungen immer nur ergänzen, nicht ersetzen.

### ... und gesund essen

Ähnlich sieht es bei der gesunden Ernährung aus: Auch sie kann Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen, aber nicht immun gegen Infektionen machen. „Nicht einmal mit einer maximal optimierten Ernährung lässt sich ein annähernd gleicher Schutz herstellen wie durch eine Impfung“, betont Karl Zwiauer, Leiter der kinder- und jugendheilkundlichen Abteilung an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde St. Pölten. Zwiauer ist Spezialist sowohl für kindliche Ernährung als auch für Impfungen. „Gäbe es allein durch gesundes Essen einen derartigen Schutz



Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde  
Spezialgebiete: Ernährung und Impfung

»Nicht einmal mit einer (...) optimierten Ernährung lässt sich ein annähernd gleicher Schutz herstellen wie durch eine Impfung.

vor Infektionen, wäre so manche Krankheit bei uns bereits ausgerottet.“

Zu Mangelernährung kommt es in unseren Breiten meist nur in Bezug auf bestimmte Stoffe: Gerade wenn größere Kinder aus Tierliebe vegan essen möchten und zu wenig Eiweiß zu sich nehmen. Oder wenn nur mehr Fast Food angesagt ist und vitaminreiches Obst und Gemüse als uncool gelten. Menschen, die von allem zu wenig zu essen haben – wie in Entwicklungsländern –, haben zwar ein schwächeres Immunsystem als die Durchschnittseuropäer. „Manche Infektionen treten dort häufiger auf. Auf viele Erreger reagiert das durchschnittliche europäische Immunsystem jedoch ganz gleich.“ Mangelernährung, aber auch ungesundes Essen haben auch kaum Auswirkung auf den Impfschutz: „Das Immunsystem ist für den Körper so wichtig, dass es bevorzugt behandelt wird“, erklärt Zwiauer. Impfen funktioniert daher in Afrika wie in Annaberg. Eher beeinflusst Übergewicht die Antwort des Körpers auf einen Impfstoff. Nach manchen Impfungen – wie gegen Hepatitis B oder Tetanus – reagieren übergewichtige Menschen langsamer oder weniger gut als normalgewichtige. „Das zeigt, welche Belastung Übergewicht für den Körper generell darstellt“, so Zwiauer. Schwimmen, Waveboard-Fahren oder Tanzen halten also auf ihre Weise doch gesund.

Das Jugendschutzgesetz immer einhalten – auch wenn Opa Geburtstag hat

## Spirituosen wegsperren!

Alkohol ist Teil unserer Kultur – fast jeder macht seine Erfahrungen damit. Eltern sollten einen maßvollen Umgang vorleben und ihr Kind nach einem Ausrutscher liebevoll, aber konsequent begleiten.

Sich selbst kennenlernen, Grenzen ausloten und Neuland betreten – all das gehört so untrennbar zur Jugend wie der erste Liebeskummer, Hautunreinheiten und Partys. Prinzipiell haben Neugier und Tatendurst auch Gutes an sich: Ohne diese „jugendlichen“ Eigenschaften würde eine Gesellschaft im Althergebrachten erstarren. Beim Umgang mit Alkohol kann das Ausloten der Grenzen jedoch süchtig machen und im schlimmsten Fall tödlich enden. Daher sollten Jugendliche einen vernünftigen Umgang mit dem Nervengift Alkohol erlernen. Die unverrückbare Basis der Vernunft bildet das Einhalten des Jugendschutzgesetzes, das Alkoholkonsum unter 16 Jahren verbietet und „harte“ Getränke – auch in den sogenannten Alkopops – erst ab 18 erlaubt. Ohne Ausnahme; auch nicht zu Omis 75. Geburtstag oder wenn der Onkel gar so drängt.

„Wichtig ist, dass Eltern ihren Kindern einen sorgfältigen Umgang mit Alkohol vorleben“, betont Hans Andritsch, Kinder- und Jugendpsychiater am LKH Graz Süd-West. Wer selbst seine Sorgen in Alkohol ertränkt, vermittelt dem Kind damit, dass Trinken ein sinnvoller Ausweg aus der Krise sein könnte. Gehört zu jedem Essen ein Bier, stellen die Jugendlichen das Biertrinken auf eine Ebene mit Wassertrinken. Keinesfalls sollten Eltern ihre Kinder aktiv dazu auffordern, Wein, Sekt oder gar hochprozentige Getränke zu konsumieren.

### Gespräche erst im nüchternen Zustand führen

„Sorgen machen sollten sich Eltern jedenfalls, wenn ihr jugendliches Kind regelmäßig am Wochenende Alkohol trinkt oder wenn es bereits dreimal betrunken war“, erklärt Andritsch. Selbst wenn der elterliche Schock bei der Heimkehr eines besof-



fenen Kindes groß ist, empfiehlt der Experte, es vorerst einmal bloß ins Bett zu bringen. „Es reicht zunächst, klar zu sagen, dass man dieses Verhalten nicht in Ordnung findet.“ Danach haben Ausschlafen und Entgiften Vorrang vor dem großen Gespräch. Unter Alkoholeinfluss kann es sonst zu emotionalen Entgleisungen kommen – da sagen Eltern wie Kinder möglicherweise Dinge, die ihnen nachher sehr leidtun, die sie aber nicht mehr zurücknehmen können. Sobald der Jugendliche wieder einigermaßen fit ist, müssen die Eltern klare Regeln zum Trinken vereinbaren und erklären, welche Folgen ein Übertreten dieser Vereinbarung nach sich zieht.

### Hochprozentig ist echt riskant

Eltern haben aber auch Vorsichtsmaßnahmen zu treffen: „Spirituosen müssen wegsperret werden“, so Andritsch. „Trinkt ein Jugendlicher zu viel Bier oder Wein, greifen meist die körpereigenen Regulationsmechanismen, bevor es zu einer schweren Vergiftung kommt“, erklärt der Experte. „Das heißt, die Kinder schlafen entweder ein oder müssen erbrechen.“ Spirituosen gehen rascher ins Blut – und pro Schluck wird auch gleich reichlich Gift getankt. Dabei kommt es leichter zu Vergiftungsercheinungen, die bis zur Atemlähmung führen können. Ähnlich risikoreich ist das „binge drinking“ bzw. „Komasaufen“, bei

dem bewusst in kürzester Zeit möglichst viel Alkohol konsumiert wird, um die Wirkung zu verstärken. Da bleibt dem Körper kaum Zeit, um damit fertig zu werden.

Muss ein Jugendlicher mehrmals zur Entgiftung stationär aufgenommen werden, empfiehlt sich im Anschluss eine kinder- und jugendpsychiatrische Betreuung. „An erster Stelle steht dabei natürlich das Ziel abstinent, also ohne Alkohol, zu leben“, erläutert Andritsch. Gleichzeitig bietet die Klinik den Jugendlichen die Möglichkeit, die ersehnten Grenzerfahrungen auf anderen Gebieten zu machen: beim Sport oder im kreativen Bereich. Denn das Bedürfnis, sich zu spüren, Außergewöhnliches zu erleben und etwas Großartiges zu schaffen, kann auch gänzlich ohne Alkohol befriedigt werden: beim Theaterspielen, beim Klettern, Laufen oder Malen, je nach persönlicher Vorliebe. Derartige Entfaltungsmöglichkeiten tun allen Jugendlichen gut. Sie können sogar dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu einem Alkoholproblem kommt.

### Jugend & Alkohol

- Laut einer int. Schülerbefragung aus dem Jahr 2014 trinken weniger als 1 % der 11-Jährigen mindestens einmal pro Woche Alkohol, 3 % der 13-Jährigen und 17 % der 15-Jährigen. Sie alle hätten laut Gesetz noch niemals davon gekostet haben sollen.
- Im Alter zwischen 16 und 20 konsumiert rund jede/r 10. Jugendliche Alkohol in problematischem Ausmaß, so eine österreichische Studie 2015.
- 2 % der 11-Jährigen hatten laut Schülerbefragung schon einmal einen Rausch, 11 % der 13-Jährigen, 40 % der 15-Jährigen und 79 % der 17-Jährigen.
- In allen Altersgruppen „führen“ die jungen Männer, bei den Mädchen nimmt der Alkoholkonsum jedoch zu.

# Wer Köpfchen hat, schützt die Birne!

Bis zum zwölften Geburtstag müssen Kinder beim Radeln einen Helm tragen, danach wird es schwierig mit der Motivation. Crazy Design und coole Helmträger als Vorbilder können helfen.



*Cooler Design hilft. Der Trick: Beim Skaten, Mountainbiken usw. gehört der Helm ganz einfach zur Ausrüstung. Warum dann am Rad eine Matschbirne riskieren?*

**B**rauchen Kinder einen Radhelm, selbst wenn sie nur im Hof, in der Wohnstraße oder auf Radwegen unterwegs sind?

Und ob sie den brauchen! Denn in den seltensten Fällen sind in Kinder-Radunfälle weitere Verkehrsteilnehmer verwickelt. 87 Prozent stürzen einfach und verletzen sich, sogar Jugendliche mit einigen Jahren Fahrpraxis. Es reicht, wenn plötzlich ein Hund den Radweg quert oder sich ein Plastiksackerl in den Speichen verfängt und zu einer abrupten Bremsung führt. Oder man hat das eigene Können schlichtweg überschätzt. Nicht selten kommt es dabei zu Kopfverletzungen. Doch die lassen sich vermeiden oder zumindest mildern: mit einem Helm. „Eine Analyse der Verletzungen an der Grazer Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie hat gezeigt, dass 72 Prozent der Verletzungen am Kopf und 83 Prozent der schweren Kopfverletzungen bei jenen zu verzeichnen waren, die keinen Radhelm getragen hatten“, berichtet Kli-

nikvorstand und Präsident von GROSSE SCHÜTZEN KLEINE Holger Till.

„Leider gibt es beim Helmtragen einen Altersknick“, erklärt Peter Spitzer vom Grazer Forschungszentrum für Kinderunfälle. „Bei den Volksschülern der vierten Klassen, die gerade die freiwillige Radfahrprüfung abgelegt haben, gilt der Helm noch als Zeichen dafür, alt genug zu sein, um auf der Straße fahren zu dürfen. Aber mit zwölf, wenn die Tragepflicht endet, signalisiert Helmtragen für viele, dass man nicht gut fährt.“ Dann fällt die Tragequote von 86 auf 41 Prozent. „Was, du brauchst noch einen Helm?“, ätzen die anderen und Helm klingt fast wie Windel.

## Modische Selbstinszenierung

Zahlreiche jugendliche Helmträger findet man beim sportlichen Radeln, beim Downhillen, Mountainbiken oder bei Stunts im Funpark. Da gehört der Helm zur Ausrüstung. Aber im Alltag, am Schul-

weg oder wenn die Jugendlichen nur kurz in die Stadt auf einen Kaffee fahren, erscheint der Helm zu wenig cool. Mit Vernunft und Argumenten haben Eltern da wenig Chance. Es braucht junge Role Models und Designerhelme – pink camouflagge, schrille Flammenmuster oder, ganz passend, Totenköpfe –, die sich kein Ü25 zu tragen traut. Manchmal hilft auch die Vorbildwirkung der Eltern, wenn sie kommentarlos selbst zum Helm greifen.

## Austauschen

Bei der Wahl des Designs haben Eltern nichts mitzureden, weil der Helm Teil der modischen Selbstinszenierung ist. Allerdings muss er optimal passen. Das lässt sich am besten im Fachgeschäft bei sachkundiger Beratung und ein paar Minuten Probetragen klären. Hat der Radhelm bei einem Sturz seinen Dienst geleistet, ist er übrigens immer auszutauschen, selbst wenn äußerlich kein Schaden zu erkennen ist.

Österreichische Post AG/Sponsoring Post  
Verlagspostamt 8010 Graz  
GZ 02Z034731 Gesund und wie!  
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

## Impressum:

Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin, Radetzkystraße 9/1, 8010 Graz, Tel 0316/829727, akademie@vorsorgemedizin.st • Redaktion Dr. Jasmin Novak  
• Gestaltung CONCLUSIO PR Beratung, Schmiedgasse 38, 8010 Graz • Druck Medienfabrik, 8020 Graz • gedruckt auf Kosten des Landes Steiermark