

Das Vorsorgemagazin rund um Kind und Kegel | Nummer 4 | 2017

gesund und wie!



Foto: Fotolia

Impfen:

Zwischen Mathe und Werken:

Die Schulimpfung Impfen als Akt der Solidarität

Gesundheitsvorsorge:

Den Wimmerlkaktus in die Wüste schicken

Wenn Zucker Kindern Saures gibt

Kindersicherheit:

Reptilien, Ratten & Rottweiler für „Pubertiere“

Im Herbst beginnen die Schulimpfkaktionen

Zwischen Mathe und Werken: die Schulimpfung

„Auffrischen“ heißt beim Impfen im Schulalter das Zauberwort gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung und Hepatitis B. Auch der erstmalige Schutz vor HPV und Meningokokken steht im Schulalter an.

Was Hänschens Immunsystem gelernt hat, muss sich das Immunsystem von Hans nur mehr in Erinnerung rufen, am besten mit einer Auffrischungsimpfung und am einfachsten und zeitsparendsten im Rahmen der Schulimpfung. Niemand muss sich extra einen Termin dafür freihalten, es fallen keine Wegzeiten an, die Impfung erfolgt im richtigen Alter und im Klassenverband wird das Impfen für die Kinder zur Selbstverständlichkeit.

Sorgsamkeit ist natürlich auch bei der Schulimpfung oberstes Prinzip: Die Eltern erhalten vorab ein ausführliches Aufklärungsblatt über Nutzen und mögliche Nebenwirkungen der Impfung. Im Gegenzug liefern die Eltern den AmtsärztInnen, die die Impfungen in den Schulen durchführen,

alle nötigen Informationen über den Gesundheitszustand ihres Kindes. Ist das Kind zum tatsächlichen Impfzeitpunkt dann doch nicht gesund genug, ziehen die Eltern ihre Einwilligung einfach wieder zurück. Wenn das Kind wieder gesund ist, kann – und soll – die Auffrischungsimpfung bei Kinderfach- oder HausärztInnen oder in den Impfstellen der Bezirkshauptmannschaften sowie des Magistrats Graz so rasch wie möglich nachgeholt werden.

Besser spät beginnen, als nie

Würde im Kleinkindalter überhaupt nicht gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis B, Masern, Mumps und Röteln geimpft, besteht kein Grund zur Panik, aber Handlungsbedarf.

Den fehlenden Impfschutz gegen diese Krankheiten kann – und soll – man auch im Schulalter beginnen: besser spät, als nie. Nicht aufgefrischt oder nachgeholt werden Impfungen gegen Krankheiten, die nur im Kleinkindalter (besonders) gefährlich sind, wie Rotaviren, Pneumokokken oder Hämophilus Influenzae B.

Schulimpfungen: erstmalig schützen

Es gibt aber auch Impfungen, die grundsätzlich erst im Schulalter beginnen:

Humane Papillomaviren (HPV) können Gebärmutterhalskrebs – die zweithäufigste Krebsart bei jungen Frauen in Europa – und Genitalwarzen auslösen. 70 Prozent der sexuell aktiven Frauen und Männer infizieren

sich zumindest einmal im Leben mit HPV – und haben damit ein erhöhtes Risiko. *Die Impfung sollte bei Mädchen und Burschen durchgeführt werden*, bevor sie sexuell aktiv werden, damit sie beim „ersten Mal“ bereits gut geschützt sind. *Daher gibt es 2 Teilimpfungen gratis zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr. Bei Impfung nach dem 15. Geburtstag fallen beträchtliche Kosten an* – also besser zeitgerecht und gratis Krebsvorbeugung im Rahmen der Schulimpfung betreiben.

Meningokokken sind Bakterien und „tarnen“ sich mit einer Kapsel. Dadurch werden sie vom Abwehrsystem erst nach einiger Zeit „entdeckt“. Sie lösen eitrige Hirnhautentzündung und Blutvergiftung aus und nehmen oft einen dramatischen Verlauf: Zwischen den ersten Krankheitsanzeichen und akuter Lebensgefahr können nur wenige Stunden liegen. Zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr erfolgt eine einmalige Impfung gegen Meningokokken der Typen ACWY.

Aufgefrischt wird der Impfschutz gegen folgende Erkrankungen:

Diphtherie, früher „Würgeengel der Kinder“ genannt, wird durch ein Bakterium ausgelöst. Die Ansteckung erfolgt meist durch Niesen und Husten. Die Bakterien befallen Mund, Rachen oder Kehlkopf – es droht Erstickung! – und produzieren dann ein Gift, das sich über die Blutbahn ausbreitet und Herz und Nieren schädigt.

Tetanusinfektionen beginnen mit einer kleinen Verletzung, in die Schmutz gerät. Das Tetanus-Bakterium kommt weltweit in Erde und Straßenstaub vor und lässt sich weder durch Hitze noch durch Desinfektionsmittel abtöten. Oft vergehen Wochen, bis das Gift der Tetanus-Sporen das Gehirn erreicht und Kopfschmerzen und Fieber sowie später Krämpfe und Lähmungen auslöst.

Kinderlähmung (Poliomyelitis) wird meist fäko-oral (vom Stuhl über die Hände in den Mund) oder durch Haushaltskontakt übertragen und verursacht bleibende Lähmungen. Das Virus löst häufig gar keine Beschwerden aus. Manche Angesteckten leiden an Fieber, Erbrechen und Durchfall, bei anderen kommt eine Hirnhautentzündung dazu; es drohen Hirnnervenausfälle



Gratis-Schulimpfungen: von 6 bis 15

und Lähmungen. In Europa ist Polio kaum mehr bekannt, aber in Pakistan, Afghanistan und Nigeria kommt es noch vor und kann eingeschleppt werden.

Keuchhusten (Pertussis) ist hoch ansteckend und geht nach einer grippeähnlichen Phase in über Monate wiederkehrende Hustenanfälle mit Atemnot über. Er wird durch ein Bakterium ausgelöst, gegen das Antibiotika nur ganz am Anfang wirken. Vor der Einführung der Pertussis-Impfung in Österreich (1991) gab es rund 100 Pertussis-Fälle pro Jahr.

Hepatitis B gehört mit rund zwei Milliarden infizierten Menschen zu den größten Gesundheitsproblemen der Erde. Jährlich sterben etwa zwei Millionen an ihren Folgen. Hepatitis B kann durch alle Körperflüssig-

keiten (Speichel, Blut, Tränen-, Samen- und Scheidenflüssigkeit etc.) übertragen werden. Jugendliche sind durch ihren oft riskanten Lebensstil besonders gefährdet (ungeschützter Geschlechtsverkehr, intravenöser Drogenkonsum, unsachgemäßes Piercen und Tätowieren).

Masern sind extrem ansteckend: Wären die Kinder nicht geimpft, würden 85 Prozent vor dem 10. Lebensjahr an Masern erkranken. Die restlichen 15 Prozent würden aber auch lebenslang für Masern empfänglich bleiben. Die Erkrankung ist schwer: Typisch sind hohes Fieber, starker Husten, Schnupfen, Bindehautentzündung und Hautausschlag. Dazu kommt es noch bei 10 Prozent zu einer Mittelohr- oder Lungenentzündung. Noch gefährlicher ist eine mögliche Gehirnhautentzündung, die bei etwa 1 von 1000 Kindern zu bleibenden Schäden führen kann. Und: Jahre nach der Ersterkrankung kann SSPE (subakute sklerosierende Panenzephalitis) auftreten. Diese Erkrankung verläuft leider immer tödlich.

Mumps, im Volksmund „Ziegenpeter“ genannt, ist eine Virusinfektion. Das Virus befällt neben der Ohr- und Bauchspeicheldrüse nach der Pubertät auch Hoden und Eierstöcke. Bei Männern betrifft dies nach der Pubertät 25–30 % und kann lebenslange Unfruchtbarkeit verursachen. Mumps kann auch zu einer Entzündung des Gehirns oder der Hirnhaut sowie zu Taubheit führen.

Röteln werden durch das Einatmen virushaltiger Tröpfchen übertragen. Zwar treten typischerweise Fieber, Ausschlag und eine Schwellung der Lymphknoten auf, eine Rötelninfektion kann aber auch unbemerkt verlaufen. Für die Kinder selbst verlaufen Röteln meist glimpflich, aber die Infektion ist für Schwangere extrem gefährlich. Sie kann in den ersten Schwangerschaftsmonaten am Embryo schwerste Missbildungen auslösen. Daher gilt es, durch eine hohe Durchimpfungsrate womöglich zu verhindern, dass ein Röteln-krankes Kind eine schwangere Frau ansteckt.

MMR – die Kombinationsimpfung gegen Masern, Mumps und Röteln – bietet nur dann sicheren Schutz, wenn 2 Mal geimpft wurde. Daher wird bei der Schulimpfung besonders darauf geachtet, ob der Impfschutz der Kinder/Jugendlichen ergänzt oder überhaupt erst aufgebaut werden muss.

Elternbrief

Liebe Mutter, lieber Vater!

Jetzt ist er vorbei, der Sommer, der für viele Eltern gar nicht so unstressig ist – Stichwort „Kinder“-Betreuung: Wenn man selbst in der Arbeit ist und die Sprößlinge so viel Zeit haben, alle möglichen (und unmöglichen) Aktivitäten zu setzen ... Schwamm drüber, weil: Die Schule beginnt und dort kümmert man sich jetzt wieder um die fröhlich in der Klasse tobenden Kids oder die verträumt im Hofeck schmusenden Teens – hoffentlich, möchte ich anfügen, denn: Dieses „Idyll“ kann buchstäblich von einem Tag auf den



anderen „Geschichte“ sein, und zwar wenn etwa ein Masernausbruch stattfindet. Kids krank, Lehrer und Direx krank, Schulwart auch ... und dann geht's vielleicht daheim weiter. Dass Impfung nicht nur für den Einzelnen, sondern die ganze Gruppe wichtig ist, erläutert jemand, der es wirklich weiß: Prof. Dr. Kurz ist seit über 50 Jahren Kinderarzt (und war viele Jahre Chef der Kinderklinik in Graz).

Der zweite Schwerpunkt des Hefts befasst sich mit zwei „Leiden“, die auch sehr viele Jugendliche heimsuchen: Einerseits die Akne, vulgo Wimmerln. Für Erwachsene

oft „ein Klacks“, für viele Kids aber eine Katastrophe.

Das zweite „Leiden“, über das wir berichten, Diabetes (vulgo Zuckerkrankheit), ist erstens auf dem Vormarsch und zweitens wirklich ein sehr ernstes Gesundheitsrisiko, dem man am besten vorbeugt. Wie, lesen Sie hier.

Einen wunderschönen, gesunden Herbst wünscht Ihr

Jörg Pruckner
MR Dr. Jörg Pruckner
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin

Impf-Schutz ist sehr wichtig – für das einzelne Kind & alle in seiner Umgebung

Impfen als Akt der Solidarität

Was Impfen oder Nichtimpfen für den Einzelnen und die Gesellschaft bedeutet, erklärt Ronald Kurz, Kinderfacharzt und Vorsitzender der Ethik- und Beschwerdekommision der steirischen Ärztekammer.

Die Zeit der Kinderkrankheiten ist vorbei – oder? Warum sollten wir unsere Kinder in der Schule weiter impfen lassen, wenn sie als Babys und im Kindergarten alle „Scheckheft-Impfungen“ erhalten haben? Diese Fragen stellen sich manche Eltern, wenn sie die Einverständniserklärung für eine Schulimpfung vor sich haben oder eine Information lesen, wogegen sie ihre größeren Kinder oder Jugendlichen impfen lassen können.

Eines lässt sich darauf ganz klar sagen: Jene Krankheiten, gegen die in Österreich geimpft wird, betreffen mit ganz wenigen Ausnahmen – wie Hämophilus Influenzae B – beileibe nicht nur Babys und Kleinkinder (auch nicht die im Volksmund als „Kinderkrankheiten“ bezeichneten Masern oder Schafblattern). Mit manchen Erregern kommt man überhaupt erst ab dem Jugendalter in Kontakt, z. B. Humane Papillomaviren (HPV), die unter anderem Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Andere – etwa Tetanus – begleiten einen lebenslanglich. Impfen ist also in jedem Lebensalter wichtig!

Aber: Impfen ist ein Eingriff in einen völlig gesunden Körper und manche Menschen fürchten sich vor Nebenwirkungen oder gar Folgeschäden. „Eines der wichtigsten ärztlichen Grundprinzipien lautet, dem Patienten nicht zu schaden oder wie es auf Latein heißt: ‚primum non nocere‘. Danach richtet sich jedes weitere Vorgehen. Derzeit ist das Risiko, dass bei einer Impfung – beispielsweise gegen Masern – ein Schaden eintritt, tausendmal niedriger als die Gefahr, dass durch die Erkrankung die Gesundheit dauerhaft beeinträchtigt wird“, beruhigt Univ.-Prof. Dr. Ronald Kurz. Er war ein halbes Jahrhundert als Kinderfacharzt tätig – viele Jahre als Chef der Grazer Kinderklinik.



»Wichtig ist es, allen den Zugang zur Impfung zu ermöglichen, aber entscheiden muss jeder selbst.«

Univ.-Prof. Dr. Ronald Kurz

ist Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde sowie Vorsitzender der Ethik- und Beschwerdekommision der Ärztekammer für Steiermark

Impfplan – immer aktuell

Das Gesundheitsministerium schlägt jährlich einen Impfplan vor, der sich stets nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen richtet. Schulkinder und Jugendliche werden also nicht gegen „alles Mögliche“ geimpft, sondern gezielt gegen Krankheiten, die schwere Gesundheitsschäden bewirken können und gegen die eine sichere Impfung verfügbar ist. „Welche Empfehlung der Staat abgibt, wird nach mehrjährigen klinischen Studien entschieden, die sich auf besonders gefährliche Infektionen konzentrieren, gegen die Impfungen eine deutliche Wirkung bewiesen haben“, so Prof. Kurz.

Damit alle Schulkinder und Jugendlichen Zugang zu den wichtigsten Schutzimpfungen bekommen, übernimmt der Staat Österreich die Kosten. Brachte eine Impfung nicht den erwarteten Erfolg – wie jene gegen Scharlach oder Tuberkulose – wird sie gar nicht eingeführt oder eingestellt. So ist es auch mit der Pockenimpfung geschehen, nur aus dem gegenteiligen Grund: Durch die Impfung wurden die Pocken ausgerottet.

Aber wie ist das nun mit den Nebenwirkungen? „Nur wenn die Wahrscheinlich-

keit, durch die Impfung einen Schaden zu erleiden, wesentlich niedriger ist als das Risiko der Erkrankung selbst, wird überhaupt geimpft – sofern das Kind völlig gesund ist. Ein banaler Schnupfen oder Infekt ohne Fieber ist aber kein Hindernisgrund für eine Impfung“, erläutert Prof. Kurz. Die meisten Impfreaktionen beschränken sich auf eine kurzzeitige Rötung oder Schwellung an der Impfstelle (meist am linken Oberarm). Nach der Masernimpfung kann die Krankheit in deutlich abgeschwächter Form auftreten. Das ist unangenehm, führt aber nicht zu Schädigungen wie die Wildvirus-Infektion. Darüber klären Impfpflichtigen und -ärzte jedoch vorab auf.

Unter Impfschäden versteht man dauerhafte Beeinträchtigungen, die möglicherweise durch eine Impfung ausgelöst wurden. Dabei handelt es sich um äußerst vereinzelte Fälle. Seit 1990 – also mehr als 25 Jahren – waren es in der gesamten Steiermark nur 19. Sie beziehen sich fast nur auf Impfstoffe, die heute nicht mehr verabreicht werden. „Ich war mehr als fünfzig Jahre Kinderarzt und habe keinen Impf-

schaden gesehen – weder bei mir noch bei Kollegen“, betont Kurz.

Impfpflicht – ja oder nein?

In manchen Ländern besteht gegen bestimmte Krankheiten eine Impfpflicht (generell oder bevor ein Kind in die Krippe oder den Kindergarten gehen darf): In Italien wurde heuer nach einer zweimonatigen Notverordnung schließlich ein solches Gesetz beschlossen. In Frankreich soll die Impfpflicht ab 2018 erweitert werden. „Eine allgemeine Impfpflicht steht für mich nicht zur Debatte“, bekräftigte jedoch die österreichische Gesundheitsministerin Pamela Rendi-Wagner vor kurzem einmal mehr in einem Interview mit der Fachzeitschrift Arzt+Kind. „In einer Demokratie steht die Freiheit der Entscheidung an erster Stelle“, betont auch der Vorsitzende der Ethikkommission, Prof. Kurz. „Wichtig ist es, allen den Zugang zur Impfung zu ermöglichen, aber entscheiden muss jeder selbst.“

Bei Impfentscheidungen geht es allerdings nicht nur um das eigene Wohl, sondern auch um den Schutz aller. Eine besondere moralische Verantwortung für einen wirksamen Impfschutz haben Personen, die in Gesundheitsberufen arbeiten. Denn in jeder Gesellschaft gibt es Menschen, die nicht geimpft werden dürfen. Entweder wegen ihres Alters (zu junge Babys) oder weil das Immunsystem gerade nicht so gut funktioniert – aufgrund einer Krankheit, einer Chemotherapie nach Krebs oder nach einer Organtransplantation. Und wer möchte schon schuld daran sein, wenn das Neugeborene der Familie gegenüber an den Masern stirbt, die das eigene Kind ins Haus eingeschleppt hat?

„Gerade Masern sind hochansteckend“, warnt Kurz. „Wären 95 Prozent der Bevölkerung geimpft, ließe sich die Krankheit sogar ausrotten.“ Verlassen

sich hingegen zu viele darauf, dass sich die anderen impfen lassen, treten wieder mehr Infektionen auf – wie heuer bei den Masern. Eine aktuelle steirische Erhebung zeigt, dass in den Regionen um impfkritische Ärztinnen und Ärzte mehr Masernfälle aufgetreten sind.

Information hilft beim Entscheiden

Von ungeimpften Menschen geht also ein beträchtliches Schadensrisiko für ungeimpfte Kontaktpersonen aus. Daher trägt jedes Mitglied unserer Gesellschaft die Verantwortung, dieses Risiko durch Impfung und Sicherung des Herdenschutzes zu verhindern.

Eltern – und auch Jugendliche –, die sich punkto Impfungen unsicher sind, können und sollen sich mit ihren Fragen an eine Fachärztin oder einen Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde ihres Vertrauens wenden. Wollen sie sich selbst in das Thema einlesen, bieten sich dafür objektive Homepages an: jene des Gesundheits-

ministeriums oder der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin (www.vorsorgemedizin.st); beide Institutionen geben auch Broschüren heraus und sind völlig unabhängig von Impfstoffherstellern.

„Überhaupt ist der Verdacht der Geschäftemacherei gegenüber Impfstoffherstellern unbegründet. Bevor eine einzige Impfung in den Handel gelangt und Gewinn abwerfen kann, müssen über Jahre hinweg wissenschaftliche Studien durchgeführt und rund 10 Millionen Euro investiert werden“, gibt Prof. Kurz zu bedenken.

Wussten Sie, dass ...

- ... die Pocken durch Impfung ausgerottet werden konnten und die Kinderlähmung (Poliomyelitis) auf 1 Prozent der früheren Fallzahlen gesenkt werden konnte?
- ... sich mehr als zwei Drittel aller Menschen im Laufe ihres Lebens mit Humanen Papillomaviren infizieren, von denen einige Arten Krebs auslösen können? In Österreich gibt es eine Impfung dagegen, die in einem bestimmten Alter sogar gratis ist.
- ... laut Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation WHO durch die Masernimpfung bereits mehr als 20 Millionen Menschenleben gerettet werden konnten?
- ... Impfungen laut WHO jährlich zwischen 2 und 3 Millionen Tote verhindern?
- ... nach Berechnungen der Stanford University in Palo Alto 150 zusätzliche Masernfälle im Schnitt 2,1 Millionen US-Dollar an Kosten verursachen?
- ... vor der Zulassung einer Impfung klinische Studien an mindestens 30.000 Personen vorgeschrieben sind?
- ... derzeit in den Industrieländern mehr als 30 Impfstoffe in ständigem Gebrauch sind? Etwa 300 unterliegende permanenten Tests.



Funktioniert das?

Den Wimmerlkaktus in die Wüste schicken

Die aufmerksame Pflege ihrer Akne-Haut nützt der Gesundheit und der Seele von Heranwachsenden. Schließlich befinden sie sich in einer Lebensphase, in der das Aussehen besonders viel zählt.

Die Haut ist der Mantel der Seele. Und gerade in einer Lebensphase, in der junge Menschen mit ihrer Seele nicht immer im Reinen sind – nicht mehr Kind und noch nicht erwachsen –, neigt auch die Haut zur Unreinheit. Poren verstopfen sich, Talgdrüsen produzieren auf Teufel komm raus, Mitesser und entzündete Pickel sind die Folge. „90 Prozent der Jugendlichen sind von Akne betroffen, die einen mehr, die anderen weniger“, erklärt Allgemeinmedizinerin Ingrid Hörmann, die sich auf ästhetisch-kosmetische Verfahren spezialisiert hat. Bekommen junge Menschen Akne, können sie sich zu Recht bei ihren Eltern beschweren (wie sie das in der Pubertät ohnehin gerne tun): Die Neigung zur Akne ist nämlich stark genetisch bedingt. Abfinden sollte sich trotzdem niemand mit seinem Wimmerl-Gesicht!

Besser früh als spät

„Wer Akne hat, sollte zum Arzt gehen, selbst bei einer leichten Form“, rät die Expertin. Sonst bereut er oder sie es spätestens, wenn Narben zurückbleiben, weil die Narben sich dann auch mit modernsten hautärztlichen Verfahren nur mildern lassen – und zwar auf eigene Kosten. Eine medizinisch notwendige Aknebehandlung bezahlt die Krankenkasse aber – also besser gleich etwas unternehmen. Apropos unternehmen: Die „Wimmerln“ selbst auszudrücken, ist überhaupt nicht anzuraten. „Dabei befördert man einen Teil des Talgs in die Tiefe und zerstört gesundes Gewebe“, erklärt Hörmann. „Die Narbe wird dann umso größer.“

Alle Jugendlichen sollten ihrer Haut eine gewisse Basispflege gönnen: sich zweimal täglich mit einem Pflegeprodukt, das zum Hauttyp passt, reinigen und etwas Feuchtig-

keitscreme auftragen (am besten mit den Vitaminen ACE) – und auf Sonnenschutz achten. Immerhin neun von zehn Jugendlichen brauchen etwas aufmerksamere Pflege: Aber nicht jeder dieser Jugendlichen braucht sie. „Der Therapieplan richtet sich nach den speziellen Bedürfnissen: ob die Talgproduktion vermindert werden soll, die Verhornung bekämpft oder das Bakterienwachstum gehemmt – oder mehrere zugleich“, erläutert Hörmann.

Viel Geduld

Sowohl Patient als auch Arzt brauchen bei Akne viel Geduld. Daher lohnt es sich, einen Arzt oder eine Ärztin zu wählen, die sich auf Akne spezialisiert hat. Dann steht eine breite Palette von Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung: Fruchtsäurepeelings und medizinische Schälcremes wirken gegen die Verhornungsstörung. In hartnäckigen Fällen hilft das Abschleifen der Haut (Dermabrasion) oder eine Hochfrequenz-Behandlung gegen Entzündungen. Dermabrasion und Hochfrequenz-Behandlung sind allerdings selbst zu zahlen.

Helfen die äußerlichen Maßnahmen zu wenig, übernimmt die Krankenkasse die Behandlung von innen her: mit Antibiotika oder einer Vitamin-A-Kur. „Die Vitamin A-Gabe wirkt sehr gut, muss aber immer ärztlich begleitet werden“, betont Hörmann. Während der Vitamin-A-Kur muss ganz sicher empfangnisverhütet werden, sonst droht massive Gefahr für das Baby. Nebenwirkungen sind durchaus möglich: Die Haut



Wimmerln auszudrücken, ist ganz schlecht!

trocknet nämlich am ganzen Körper aus, die Lippen schälen sich, die Sonnenempfindlichkeit nimmt zu. Intensive Hautpflege, insbesondere der Lippen, und Sonnenschutz mit Faktor 50+ sind dann unbedingt nötig.

Einfach gesund essen

Bei der Hautpflege lohnt sich der große Aufwand – beim Essen nicht unbedingt. „Sämtliche Mythen, Scharfes oder Saures könnte Akne verstärken, haben sich als unhaltbar erwiesen“, so Hörmann. Lediglich unvergorene Kuhmilch und Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index sollte man meiden. Also Finger weg von allem, was den Blutzucker rasch ansteigen lässt: Zuckerreiches, Weißmehlprodukte und süße Getränke. Man könnte auch sagen: einfach gesund essen. „Aber“, so Hörmann, „damit kann ich nur eine Verschlechterung verhindern – heilbar ist Akne nicht über die Ernährung.“ Bewirkt ein Nahrungsmittel erfahrungsgemäß einen Akneschub, sollten es Betroffene einfach weglassen.

Wie Kinder & Jugendliche von der „Zuckerkrankheit“ betroffen sein können

Wenn Zucker Kindern Saures gibt

Auch Kinder und Jugendliche kämpfen manchmal mit dem Zuckerstoffwechsel, wobei es zwei verschiedene Arten von Diabetes („Zuckerkrankheit“) gibt. Vorbeugung ist zumindest bei einer davon möglich.

Typ 1 oder Typ 2? Das ist beim Diabetes, im Volksmund auch „Zuckerkrankheit“ genannt, eine wesentliche Frage. Beim Typ 1 zerstört das Immunsystem jene Zellen der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin produzieren. Warum der Körper sich selbst – und genau an diesem Punkt – angreift, ist medizinisch noch nicht geklärt. Die Betroffenen können nichts dafür, sie haben nicht durch zu viel Naschen den Ausbruch der Krankheit begünstigt. Vielmehr spielt eine Kombination aus Vererbung und äußeren Einflüssen wie Infektionen und Umweltfaktoren eine Rolle.

Anders sieht die Situation bei Diabetes Typ 2 aus, bei dem die Körperzellen nicht mehr richtig auf das Insulin reagieren: Hier kann man die Krankheit manchmal aufhalten, selbst bei erblicher Vorbelastung. „Wer einen vernünftigen Lebensstil pflegt, also regelmäßig Sport betreibt, sich gesund ernährt und auf sein Gewicht achtet, tut das Bestmögliche“, erklärt Elke Fröhlich-Reiterer, Leiterin der Diabetes-Ambulanz an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz.

Warnsignale beachten

Zwar ist das Auftreten von Diabetes Typ 1 ein nicht zu beeinflussendes Schicksal, dringend zu beachten sind jedoch die Warnsignale: „Trinkt ein Kind auffällig viel, geht ständig aufs Klo, nässt möglicherweise nachts wieder ein und verliert an Gewicht, muss ein Kinderarzt aufgesucht werden“, betont Fröhlich-Reiterer. „Das sind die ersten Anzeichen für einen Typ 1 Diabetes. Werden die nicht beachtet, kann es zu einer lebensbedrohlichen Entgleisung des Stoffwechsels kommen.“ An



der Kinderklinik Graz werden pro Jahr 30 bis 40 Neuerkrankungen registriert, dazu kommen rund 15 im LKH-Leoben. Über ein Drittel der betroffenen Kinder erreicht das Spital in sehr ernstem Zustand – mit einer sogenannten Ketoazidose. Diese Gefahr ließe sich vermeiden, wenn man die genannten Krankheitsanzeichen beachtet. Wurde Diabetes diagnostiziert, werden steirische Kinder und Eltern von einer der Spezialambulanzen in Graz oder Leoben begleitet. In den vergangenen 20 Jahren haben sich die Fallzahlen für kindlichen Typ 1 Diabetes verdoppelt – warum weiß man nicht.

Rechtzeitig gegensteuern

Von einer ebenso dramatischen Zunahme an jugendlichen Typ 2 Diabetes-Fällen ist in Österreich im Gegensatz zu Japan und den USA (noch) nichts zu spüren. Doch die Gefahr steigt, weil es immer mehr dicke Kinder und Jugendliche gibt. Hier sind die Eltern als Vorbilder gefordert ... bei der Bewegung, beim Essen und beim zuckerfreien Trinken.

Von „light“ ist abzuraten

Mittlerweile hat der Fruchtzucker unser Essen erobert – aber nicht der aus Obst, sondern industriell hergestellter. Er wurde ursprünglich Diabetikern empfohlen, weil er zu weniger Insulinausschüttung führt. Gleichzeitig hemmt er aber das Sättigungshormon Leptin und man isst zu viel.

„Neben hoher Fettzufuhr und der Abnahme der körperlichen Aktivität gilt der weltweite Anstieg des Verzehrs von Fructose, also Fruchtzucker, als wahrscheinliche Ursache für Fettleibigkeit“, erklärt die Grazer Ernährungsexpertin Elisabeth Pail. Auch von Süßstoffen rät sie ab. Zwar sei wissenschaftlich nicht erwiesen, dass sie krebserregend seien oder appetitanregend wirken würden. Zu viel davon tut aber jedenfalls nicht gut – und der Geschmack gewöhnt sich an die ungesunde Süße.

Filmtipp:

Wie man Diabetes Typ 1 erkennt, zeigt der Film „Beinah zu spät“: <http://www.typ1diabetes.at/filme.html>

Reptilien, Ratten und Rottweiler für „Pubertiere“?

Größere Kinder wünschen sich oft sehr spezielle Tiere als Gefährten: Neben Hund und Katze erobern auch Ratten, Geckos und Schlangen die Kinderzimmer.

Rottweiler sind in Wahrheit ja so süß. Und Ratten so intelligent. Und was – außer dem elterlichen Verbot – spricht eigentlich dagegen, einen Königspython zu halten? Die Haustier-Wünsche Heranwachsender sind manchmal ungewöhnlich und Kaninchen und Meerschweinchen in dieser Lebensphase aus der Mode. Aber: Nach wie vor zählen Hunde und Katzen zu den beliebtesten Gefährten, weil man mit ihnen so gut kuscheln kann. Auch wenn Kinder schon älter sind, müssen sie den richtigen Umgang mit Tieren erst erlernen. Als Grundregel, sollte ein Konflikt mit einem Tier drohen, empfiehlt Tierarzt Andreas Aichholzer: „Das Tier nicht beachten, nicht in die Augen schauen und gemütlich davongehen.“ Aichholzer führt auch in Kooperation mit dem Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE Workshops zum korrekten Umgang mit Tieren durch.



Sicher kuschelig, aber Ratten legen Urin-Spuren ...

„Reptilien aller Art, z. B. Schlangen, Geckos, Schildkröten usw., tragen häufig Salmonellen, auch auf der Haut. In Haushalten von Personen mit erhöhtem Infektionsrisiko – dazu gehören Immungeschwächte, Kinder unter 5 Jahren, besonders Säuglinge, Schwangere und ältere Menschen – sollten keine Reptilien gehalten werden. Auch der Kontakt mit Reptilien soll vermieden werden, weil es zu sehr schweren, teils lebensbedrohlichen Erkrankungen kommen kann“, warnt Dr. Marianne Wassermann-Neuhold, die den Fachbereich Medizinische Services in der Fachabteilung Gesundheit und Pflegemanagement des Landes Steiermark leitet.

Egal wie sehr Kinder und Jugendliche betuern, sich selbst um ihr Tier zu kümmern, die Letztverantwortung liegt immer bei den Eltern.

Eltern setzen Grenzen

Beim eigenen Haustier ist die Motivation groß, seine „Sprache“ zu lernen. Trotzdem sollten Eltern bei der Wahl des Tieres Grenzen setzen. „Eine 15-Jährige kann nicht allein mit einem Rottweiler spazieren gehen, weil sie ihn im Notfall nicht halten kann“, warnt der Tierarzt. „Vorsicht ist auch bei Gifttieren geboten.“ Wer ein gefährliches Tier halten möchte, muss zuvor auch eine Genehmigung der Gemeinde einholen. Von Ratten rät Aichholzer aus hygienischen Gründen ab: „Ratten und Mäuse lassen permanent ein wenig Urin, um Spuren zu le-

gen.“ Wer es nicht glauben will, kann ihre Wege mittels UV-Lampe sichtbar machen. Lässt man Nagetiere außerhalb des Käfigs laufen, werden sie ihrem Namen gerecht – und nagen alles an: von der Kabelummantelung bis zum Wohnzimmerschrank. Jugendliche mögen oft auch Reptilien, da gibt es aufgrund ihrer Vielfalt keinen generellen Rat. Während der Leopardengecko relativ einfach zu halten ist, brauchen Schildkröten spezielle Bedingungen. „Leider kursieren viele Fehlinformationen im Internet – man sollte sich daher an echte Experten wenden“, rät der Tierarzt.

Österreichische Post AG/Sponsoring Post
Verlagspostamt 8010 Graz
GZ 02Z034731 Gesund und wie!

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