

Das Vorsorgemagazin rund um Kind und Kegel | Nummer 2 | 2018

# gesund und wie!



Foto: Fotolia

**Öst. Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde rät:  
Kein Bildschirm zur Beruhigung**

**Europäische Impfwoche vom 23. bis 28. April:  
Lukas und die Angst vorm Jaukerl**

**Internet – diese Websites sind zu empfehlen:  
Kindergesundheit aus dem Web**



Das Land  
Steiermark

→ Gesundheit

Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde rät:

# Möglichst wenig Zeit am Bildschirm verbringen

Im Schulbus noch schnell die Lieblingsserie von gestern Abend fertig schauen, in der Pause fleißig Selfies knipsen und am Heimweg zum 5. Mal die Social Media checken ...

**D**aheim wird dann die Hausaufgabe mithilfe von Google erledigt, bevor man sich endlich den neuesten Clip der Lieblingsyoutuberin ansehen kann. So oder so ähnlich läuft ein normaler Tag bei vielen Kindern und Jugendlichen ab. Das ist auch überhaupt nicht verwunderlich, denn immerhin ist heutzutage praktisch alles digital verfügbar: Wissen und Unterhaltung, Freunde, die man schon in der Sandkiste kannte, und solche, die man niemals treffen wird, weil es sie im realen Leben vielleicht gar nicht gibt. Sogar die engere Familie. Auch mit Opa und Oma wird heutzutage per WhatsApp, Facebook, Instagram und Co kommuniziert. Doch nur weil etwas gang und gäbe ist, heißt das noch lange nicht, dass es Kindern, Jugendlichen – und übrigens auch uns selbst – gut tut.

## Wachstum ist eine sensible Phase

Kinder und Jugendliche sind noch im Wachstum – auch wenn sie selbst das gar nicht so gerne hören. Und Wachstum bedeutet, dass das, was in Zukunft sein soll, sich eben erst entwickelt. Das gilt sozusagen von der winzigen Triebspitze eines Apfelbäumchens über die auf YouTube-Videos so beliebten Katzenbabys bis zum Menschen: Etwas, das noch wächst, bedarf besonderer Umsicht, damit es sich gut entwickeln kann. In unserer Gesellschaft folgt daraus etwa, bei Kindern ganz besonders darauf zu achten, dass sie nicht zu lange in Bildschirme starren. Davon gibts aber so viele: Smartphones haben sie, Tablets, Fernseher, Laptops und PCs sowieso – in

den Straßenbahnen flackern Infoscreens – Screens so weit das Auge reicht. Und: Der Mensch ist ein Augentier – 80 Prozent aller Reize, die wir wahrnehmen, erreichen uns über die Augen. Deshalb fahren Menschen – und damit natürlich auch Kinder und Jugendliche – auf das so sehr ab, was über Bildschirme flackert. Für Kinder bedeutet das ganz schnell Reizüberflutung – und die schadet.

## Zum Beispiel: Schlafprobleme

Die negativen Auswirkungen sind vielleicht nicht sofort bemerkbar, aber auf längere Sicht sind sie eindeutig nachgewiesen. Ein eigener Fernseher im Kinderzimmer führt automatisch zu höheren Bildschirmzeiten – Schlafprobleme bei Kindern und Jugend-

lichen sind häufige Folgen. Sie brauchen länger zum Einschlafen, neigen zu Albträumen und leiden daher am nächsten Morgen auch öfters unter Müdigkeit. Die wiederum wirkt sich negativ auf den Lernerfolg und auch auf die Stimmung aus. Das wiederum kann von Antriebslosigkeit und Gedrücktheit bis zu Überaktivität oder überschießenden Aggressionen reichen. Ähnlich verhält es sich mit dem Handy-Gebrauch nach dem Lichtausschalten, auch dadurch leiden Kinder und Jugendliche morgens an Müdigkeit. Kein Wunder, wenn unmittelbar vor dem Schlafen noch die haarsträubende Mobbing-Erfahrung der besten Freundin verdaut werden muss, die eine Stunde ins Handy geschluchzt hat.

## ... Übergewicht

Eine Folge von zu viel Zeit am Bildschirm kann zum Beispiel auch Übergewicht sein. Eine ziemlich häufige Ursache für Übergewicht ist falsche Ernährung. In vielen Familien, die generell zu viel fernsehen oder auf Konsolen und Computern spielen, wird auch am Bildschirm gegessen. Am Screen zu essen bedeutet aber auch, sich nicht auf das Essen zu konzentrieren. Damit isst man zu viel, ohne es zu bemerken. Nicht zu reden von den Süßigkeiten oder Knabberereien, die am Screen „auch nicht fehlen dürfen“: Man isst damit automatisch viel mehr Ungesundes. Die eine absolute wichtige Grundregel für Kinder und Jugendliche (... und natürlich auch für Erwachsene) lautet: Beim fernsehen und am Bildschirm nicht essen oder naschen!

## ... Lernschwierigkeiten & Schwierigkeiten im Sozialverhalten

Eine weitere Folge ist das Absinken der schulischen Leistungen. Studien haben erwiesen, dass Schulkinder, die einen Fernseher in ihrem Schlafzimmer haben, schlechter in Mathematik und Lesen sind als Kinder, die in bildschirmfreien Zimmern schlafen. Auch erwiesen ist, dass gewalttätige Bildschirminhalte vor allem bei Buben Störungen im Sozialverhalten auslösen können. Daher ist nicht nur darauf zu achten, dass Kinder und Jugendliche möglichst wenig Zeit vor dem Bildschirm verbringen – es ist auch sehr wichtig, ein Auge darauf zu richten, was die Kinder und Jugendlichen schauen oder spielen. Wiederholte gewalttätige Inhalte lösen bei Kindern gewalttätige Gedanken und gewalttätiges Verhalten aus.

## Elternbrief

### Liebe Mutter, lieber Vater!

Ein Schwerpunkt dieses Heftes dreht sich um Medien – wieviel Zeit können Schulkinder und Jugendliche am TV, Tablet oder Smartphone verbringen? Was in Ordnung ist und was nicht, haben Österreichs KinderfachärztInnen im Vorjahr zusammengestellt. Auch in der medialen Welt spielt eine weitere Geschichte: Immer mehr Eltern nützen das Internet, um sich in Sachen Kindergesundheit schlau zu machen. Also haben wir Websites unter die Lupe genommen – und auch einige gefunden, die aus ärztlicher Sicht durchaus ver-



trauenswürdig sind. Dort kann man über Ernährungsfragen, Bewegung, Impfung, Entwicklung in der Pubertät und vieles mehr nachlesen und bekommt seriöse Information statt schwindligem Halbwissen. Welche Websites das sind, erfahren Sie in diesem Heft. Auch sehr empfehlenswert: Der Bericht über die Europäische Impfwoche, die heuer vom 23. bis zum 28. April stattfinden wird. Hier kann ich nur raten: Nützen Sie diese Gelegenheit für Ihre Kinder und für sich selbst. Für sicheren Schutz gegen Masern sind 2 Teilimpfungen nötig – nur eine reicht nicht! Während der Impfwoche wird in den

Gesundheitsämtern, beim Magistrat Graz, der Landesimpfstelle, manchen Schulen und auch bei den niedergelassenen Haus- und KinderfachärztInnen schwerpunktmäßig gegen Masern geimpft. Also: In den Impfpass schauen und gleich die ganze Familie mitbedenken, denn Masern machen weder vor Babys und Kleinkindern, noch vor Schulkindern, Erwachsenen oder SeniorInnen Halt. Sicherer Schutz bietet nur die zweimalige Impfung.

Einen wunderschönen, gesunden Frühling wünscht Ihr

MR Dr. Jörg Pruckner  
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin



Je weniger Zeit mit Smartphone, Tablet und Co verbracht wird – umso besser.

## Bildschirmzeiten regulieren

Die Arbeitsgruppe „Schlafmedizin und Schlafforschung“ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde hat im Vorjahr eine „Empfehlung zur Regulierung von Bildschirmzeiten im Kindes- und Jugendalter“ herausgegeben. Ihre Botschaft ist ganz eindeutig: Für Kinder und Jugendliche ist es gar nicht gesund, viel Zeit vor Bildschirmen zu verbringen.

1. Bis ins Vorschulalter soll die Zeit vor Bildschirmen maximal 30 Minuten pro Tag betragen. Danach kann diese Zeitspanne schrittweise erhöht werden.
2. Im Jugendalter soll die Zeit am Bildschirm nicht mehr als 2 Stunden pro Tag ausmachen.
3. Kinderzimmer sollten bildschirmfrei bleiben – insbesondere Smartphones sollen sich nachts nicht eingeschaltet im Kinderzimmer befinden.
4. Kinder sollen nur altersgerechte Inhalte sehen bzw. Spiele spielen. Die Darstellung von Gewalt sollte ausnahmslos vermieden werden.
5. Lassen Sie Ihre Kinder nicht vor dem Bildschirm allein. Interessieren Sie sich für die Inhalte, mit denen sich Ihre Kinder beschäftigen.
6. Die Zeit vor dem Schlafengehen, vor der Schule sowie die Essenszeiten sollten bildschirmfrei bleiben.

Quelle: Empfehlungen zur Regulierung von Bildschirmzeiten im Kindes- und Jugendalter; Konsensuspapier der Arbeitsgruppe Schlafmedizin und Schlafforschung der Öst. Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde. In: Monatschrift Kinderheilkunde 3.2017. 165: 254–256.

Europäische Impfwoche: 23.–28. April 2018

## Lukas & die Angst vorm Jaukerl

Masern sind extrem ansteckend. Die einzige Möglichkeit, sich und andere wirksam zu schützen, ist die Impfung. Deshalb wird während der europäischen Impfwoche vom 23. bis 28. April verstärkt gegen Masern geimpft.

Die Osterferien sind vorbei und langsam aber sicher geht es in den steirischen Schulen auf den Endspurt zu. Schularbeiten, Tests, vielleicht geht es um den Übertritt in eine höhere Schule oder sogar schon um die Matura, die von den steirischen SchülerInnen nun „bezwungen“ werden müssen. So geht es auch dem 15-jährigen Lukas, der im Herbst in ein strenges Gymnasium im Murtal wechseln will. Obwohl ein guter Abschluss der Pflichtschule sehr viel Stress macht, versucht Lukas dennoch, auf ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil zu achten. Als er nach den Ferien den ersten Tag wieder in der Schule ist, spricht der Klassenvorstand darüber, dass es in Kürze die Europäische Impfwoche gibt. Alle, die noch nicht oder nur einmal geimpft sind, sollen sich überlegen, ob sie sich impfen lassen wollen. Die Klasse lässt ihren legendären Protest-Jodler los: „Masern, das ist doch eine Kinderkrankheit! – das können Sie den Erstklasslern erzählen, Herr Lehrer!“ Der Klassenvorstand kennt seine Pappenheimer – die muss man tüchtig mit Informationen füttern, bevor sie in die Gänge kommen. Also legt er los ...

### Keine Kinderkrankheit

Auch wenn Masern von vielen als Kinderkrankheit bezeichnet werden, können sie tatsächlich jeden – und in jedem Alter – treffen. Wenn 100 Menschen, die nicht geimpft sind oder die Masern nicht durchgemacht haben, auf einen Masern-Kranken treffen, stecken sich 95 an. Diese hohe Ansteckungsfähigkeit ist es auch, die die Masern so heimtückisch macht. Im Vorjahr gab es in Europa über 21.000 Masernfälle, 35 davon verliefen tödlich. Auch wenn es in Österreich „nur“ 95 Fälle waren, ist jeder



»Die Masern sind wirklich riskant, sie sind echt kein Kinderspiel.«

Dr. Andreas Trobisch ist Assistenzarzt für Vakzinologie und Infektionskrankheiten an der Universitätskinderklinik Graz.

einzelne einer zu viel. Zusätzlich zu den typischen Symptomen, wie starkem Fieber, Husten und Ausschlag, bekommt jeder 10. eine Lungen- oder Mittelohrentzündung. Bei einem von 1.000 Erkrankten entzündet sich das Gehirn, manche tragen bleibende Schäden davon.

### Impfen schützt sicher

So riskant Masern auch sind, es gibt einen sicheren und wirksamen Schutz dagegen – die Kombinationsimpfung gegen Masern-Mumps und Röteln, kurz MMR. Um sicheren und lebenslang wirksamen Impfschutz zu erreichen, benötigt man weder viel Geld, noch viel Zeit, sondern nur zwei kostenlose Teilimpfungen. Wer bis jetzt noch nicht 2 Mal gegen Masern geimpft wurde (oder die Masern noch nicht durchgemacht hat), hat nun die Chance das mit geringem Zeitaufwand nachzuholen.

### Die Europäische Impfwoche: 23.–28. April 2018

Heuer findet die Europäische Impfwoche zwischen dem 23. und 28. April statt – mit Gratis-MMR-Impfungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in manchen steirischen Schulen. Auch in den öffentlichen Impfstellen, also den Gesundheitsämtern

der Bezirkshauptmannschaften bzw. beim Magistrat Graz und in der Landesimpfstelle in Graz, wird schwerpunktmäßig gegen Masern geimpft – bei den niedergelassenen Haus- und KinderärztInnen natürlich auch. Das Ziel dieser europäischen Impfwoche ist es, dass möglichst bald 95 % der Bevölkerung 2 Mal geimpft sind. Wenn man dieses Ziel erreicht, ist der sogenannte Gruppen- oder Herdenschutz vorhanden. Das bedeutet, dass Menschen, die sich nicht impfen lassen können, weil sie zum Beispiel noch zu jung sind (z. B. Babys bis zum 8. Lebensmonat) oder zu krank sind (z. B. Menschen, die gegen Krebs behandelt werden), auch geschützt sind. Für diese Menschen, die nicht geimpft werden können, trägt jeder einzelne eine Verantwortung mit. Leider ist Österreich noch weit von den 95 % Masern-Geimpften entfernt: Bei den 6- bis 15-Jährigen haben in der Steiermark 87 % nur eine Teilimpfung, bei der zweiten Teilimpfung, die für sicheren Schutz aber unbedingt nötig ist, sind es gar nur 77 %.

### Verantwortung für sich und für die anderen

Obwohl Lukas die Fakten jetzt kennt, ist er nicht allzu begeistert von der Impfwoche. Immerhin hat er viel um die Ohren und kann es sich nicht leisten, nicht gut drauf zu

## Masern Gratis-Impfstellen

Während der europ. Impfwoche gibt es an manchen Impfstellen erweiterte Impfzeiten. Für einen sicheren Impfschutz gegen Masern sind 2 Teilimpfungen nötig. Impfstoff und Impfung sind in jedem Alter kostenfrei!

### Welcher Impfstoff wird verwendet?

- MMRvaxPro

### Wer soll sich impfen lassen?

Menschen jeden Alters, die

- noch keine Masern-Impfung oder
- nur eine Masern-Impfung haben – falls sie die Masern nicht bereits durchgemacht haben.

Bei Unsicherheit, ob die Masern tatsächlich durchgemacht wurden, kann der Antikörperspiegel im Blut gemessen werden (Titerbestimmung).

### Wo erhalten Sie die kostenfreie MMR-Impfung?

- Bei allen AllgemeinmedizinerInnen, KinderfachärztInnen und GynäkologInnen, die Gratisimpfungen verabreichen,
- in allen Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften,
- im Magistrat Graz und in der
- Reisemedizinischen Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark.

Die Zeiten, zu denen Sie sich impfen lassen können, sind auf dieser und der nächsten Seite angeführt.

ORDINATIONEN	DATUM	UHRZEIT
AllgemeinmedizinerInnen	23.04.–27.04.2018	jeweilige Ordinations-Öffnungszeiten
KinderfachärztInnen	23.04.–27.04.2018	
GynäkologInnen	23.04.–27.04.2018	
<p><i>Ob Ihre ÄrztIn/Ihr Arzt sich am Gratis-Impfprogramm beteiligt, erfahren Sie auf <a href="http://www.vorsorgemedizin.st">www.vorsorgemedizin.st</a> unter „Info Neu Suche ImpfährtIn“ (<a href="https://www.ghdbservices.at/wavm/arztsuche">https://www.ghdbservices.at/wavm/arztsuche</a>). Dort finden Sie auch die jeweiligen Ordinations-Öffnungszeiten.</i></p>		
ÖFFENTLICHE IMPFSTELLEN	DATUM	UHRZEIT
Magistrat Graz	23.04.–27.04.2018	08:00–13:00
Reisemedizinische Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark (Friedrichgasse 9, 8010 Graz)	24.04.2018	08:00–12:00
	25.04.2018	13:00–16:00
	26.04.2018	08:00–12:00
<p><i>Die Angaben zu den Impfstellen an den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften finden Sie auf der Rückseite.</i></p>		

**BITTE ZUM IMPFEN DEN IMPFPASS** und bei Kindern das „Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind“ bzw. bei Jugendlichen das „Impfbonheft für Jugendliche“ mitbringen!

Nähere Informationen über die MMR-Impfung erhalten Sie auf [www.vorsorgemedizin.st](http://www.vorsorgemedizin.st) und [www.bmgf.gv.at/home/Masern](http://www.bmgf.gv.at/home/Masern) sowie bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

ÖFFENTLICHE IMPFSTELLEN	DATUM	UHRZEIT
Reisemedizinische Impf- und Beratungsstelle des Landes Steiermark (Friedrichgasse 9, 8010 Graz)	24.04.2018	08:00–12:00
	25.04.2018	13:00–16:00
	26.04.2018	08:00–12:00
GESUNDHEITSÄMTER DER BEZIRKSHAUPTMANNschaften	DATUM	UHRZEIT
Bruck-Mürzzuschlag	23.04.2018 (Mürzzuschlag)	08:00–09:00
	24.04.2018 (Bruck)	11:00–12:00
	26.04.2018 (Bruck)	13:00–15:00
Deutschlandsberg	24.04.2018	15:00–17:00
	26.04.2018 und nach tel. Vereinbarung	15:00–17:00
Feldbach	24.04.2018	09:00–13:00
	26.04.2018	09:00–15:00
Graz (Magistrat)	23.04.–27.04.2018	08:00–13:00
Graz-Umgebung	24.04.2018	08:00–14:30
	27.04.2018	08:00–12:00
Hartberg-Fürstenfeld	24.04.2018 (Hartberg)	07:30–15:30
	26.04.2018 (Fürstenfeld)	08:00–14:00
Leibnitz	24.04.2018	07:00–10:00
	26.04.2018	07:00–10:00
Leoben	23.04.2018	11:00–12:30 & 14:00–15:30
	26.04.2018	11:00–12:30
Liezen	23.04.2018 (Liezen)	13:30–15:30
	24.04.2018 (Gröbming)	08:00–11:00
	25.04.2018 (Liezen)	13:30–15:30
Murau	24.04.2018	08:00–11:00
	26.04.2018	08:00–15:00
Murtal	23.04.2018 (Judenburg)	08:00–11:30
	24.04.2018 (Knittelfeld)	08:00–11:30
	26.04.2018 (Judenburg)	08:00–11:30
	27.04.2018 (Knittelfeld)	08:00–11:30
Voitsberg	24.04.2018	13:30–15:00
	26.04.2018	09:00–12:00
Weiz	24.04.2018	07:30–12:00
	27.04.2018	07:30–12:00

BITTE ZUM IMPFEN DEN IMPFPASS und bei Kindern das „Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind“ bzw. bei Jugendlichen das „Impfbonheft für Jugendliche“ mitbringen!  
Nähere Informationen über die MMR-Impfung erhalten Sie auf [www.vorsorgemedizin.st](http://www.vorsorgemedizin.st) und [www.bmgf.gv.at/home/Masern](http://www.bmgf.gv.at/home/Masern) sowie bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.



sein. Er befürchtet, dass ihn die Nebenwirkungen der Impfung außer Gefecht setzen. Außerdem hat er ohnehin schon als Kind eine Teilimpfung bekommen. „Das wird schon reichen“, denkt er sich. Noch dazu lebt er ohnehin sehr gesund, sein Immunsystem ist topfit. Außerdem hätten seine Eltern sicherlich dafür gesorgt, dass er als Kind beide Impfungen bekommen hätte, wenn Masern wirklich so schlimm wären. „Außerdem hasse ich Spritzen“, fällt ihm dann ein, „na ja, aber was ist, wenn es mich im Juni mit Masern niederprackt – dann kann ich mir das Gymi einrexen. Besser, ich recherchiere noch, was da wirklich angesagt ist.“

Also beschließt Lukas, sich genauer mit der Sache zu befassen und fragt erstmal seinen Biologielehrer. „Leider gibt es nichts, was wirklich vor Masern schützt, außer die Impfung – und die hat eben zwei Teile, damit sie sicher wirkt“, erklärt auch der Biologielehrer. „Das ist wie bei dir selber – du brauchst ja auch immer einen 2. Durchlauf, bevor etwas richtig sitzt“, schmunzelt der noch.

„Mein Lieblings-YouTuber ist aber auch voll gegen Impfungen, weil es da voll schlimme Nebenwirkungen geben kann“, schießt es Lukas durch den Kopf. „Ich frag mal Cousin Kevin. Der ist immerhin frisch gebackener Arzt, vielleicht hilft der mir weiter. Anderer-

seits: Kennt der sich überhaupt aus? Er ist ja noch ein Baby-Doc.“ Baby-Doc Kevin kennt den Querkopf von Lukas – dem Burschen fällt immer noch ein Argument ein, warum er irgendwas nicht tun muss. Also bittet Kevin einen Freund, der auf Vakziologie und Infektionskrankheiten spezialisiert ist, mit Lukas zu reden. Dem erzählt Lukas dann mal die ganzen good news: Er isst nur gesund, macht viel Sport – er ist überhaupt fit wie ein Turnschuh ...

„Es ist zwar toll, dass du so auf deinen Körper achtest, weil eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung nie falsch sind. Aber mach dir nichts vor: Das kann die Masern-Impfung ganz sicher nicht ersetzen“, erklärt ihm Andreas Trobisch von der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in Graz. „Wegen Masernausbrüchen kannst du als Nicht-Geimpfter vom Unterricht ausgeschlossen werden – legst du es darauf an?“ Lukas trifft fast der Schlag: Normalerweise wären ein paar schulfreie Wochen eine super Sache. Aber jetzt vorm Übertritt?? Herrjeh!! Aber was ist mit den üblen Auswirkungen der Impfung? Kann man die riskieren so kurz vorm wichtigsten Termin seines jungen Lebens? „Vor Impfschäden brauchst du dich nicht zu fürchten“, meint Trobisch. „Seit 1990 wurden in der Steiermark Millionen Impfungen verab-

reicht. Dabei gab es nur 19 anerkannte Impfschäden. Und die sind hauptsächlich bei Impfungen aufgetreten, die schon längst nicht mehr im Umlauf sind. Bevor ein Impfstoff zugelassen wird, wird er außerdem jahrelang an über 30.000 Menschen getestet“, erklärt Dr. Trobisch.

„Übrigens: Hast du dir schon mal überlegt, dass es bei der Impfung ja nicht nur um dich allein, sondern auch um alle Leute in deiner Umgebung geht? Weil: Bei Masern bist du schon ansteckend, bevor du den Ausschlag bekommst. Auch nicht so super, oder?“ Da muss Lukas dem guten Doc rechtgeben – ihm ist echt wichtig, auf sich selbst gut Acht zu geben. Auf andere Menschen aber ganz genauso. Aber: Wird er noch strebern können, wenn er das Masern-Jaukerl intus hat? Jetzt merkt auch Dr. Trobisch, dass Lukas ein ziemlicher Skeptiker ist – der braucht noch mehr Infos. „Im direkten Vergleich wird deutlich, dass die Nebenwirkungen der Masern-Impfung viel geringer und schwächer sind als die Symptome und Nachwirkungen der Krankheit selbst: Während alle, die an Masern erkranken, hohes Fieber und einen Ausschlag bekommen, ist das nur bei 2-5 von hundert Geimpften der Fall. Ebenso verhält es sich bei Gehirnentzündungen: Einer von tausend Erkrankten leidet darunter, die Hälfte trägt Dauerschäden davon. Aber nur bei einem von einer Million Geimpften entzündet sich das Gehirn, dies jedoch ohne Folgeschäden. Während einer von tausend Erkrankten stirbt, gibt es keine Todesfälle, die mit der Impfung zusammenhängen.“

Das überzeugt Lukas. Er wird sich – mannhaft und cool – seiner Verantwortung und der Spritzenangst stellen und sich dieses fehlende Masern-Jaukerl verabreichen lassen. Auch wenn ihm vor der Spritze graust, weiß er, dass er damit das Richtige tut. Nicht nur für sich, sondern auch für seinen Dad. Dem will er (einmal im Leben!) ein Vorbild sein. Und für Baby-Cousinchen Emma, die noch zu jung ist, um selbst geimpft zu werden. Denn dadurch, dass Lukas geschützt ist, schützt er andere ungeschützte Menschen automatisch mit: echt cool!

Internet – diese Websites sind zu empfehlen

# Kindergesundheit aus dem Web

Gemüse? Pfui! Sport statt Netflix – geht's noch? Und falls doch Sport, dann ohne Helm. Beim Versuch, Kindern eine gesunde Lebensform näher zu bringen, können Eltern durchaus im Web Hilfe finden.

**K**leinkinder besuchen regelmäßig den Kinderarzt oder die Kinderärztin, sie lassen sich noch (zumeist) willig zum Eltern-Kind-Turnen bringen und essen im besten Fall, was in der Familie auf den Tisch kommt. Mit zunehmendem Alter wollen und dürfen die Kinder aber mitbestimmen, wie sie ihr Leben gestalten. Außerdem orientieren sie sich vorwiegend an dem, was

ihre Altersgenossen tun. Der früher regelmäßige Austausch der Eltern mit KinderärztInnen wird zunehmend seltener – ebenso wie die Bereitschaft mancher Jugendlicher, sich freiwillig zu bewegen. Eltern, denen gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung im Freien und eine suchtfreie Jugend am Herzen liegen, stehen daher täglich neu vor der Herausforderung, ihrem Nachwuchs

diese Werte so geschickt zu vermitteln, dass sie diesem auch annehmbar erscheinen. Hilfe bei Gesundheitsfragen finden Eltern auch auf seriösen Websites: Ob es nun darum geht, inwieweit vegane Ernährung wirklich so gesund ist, wie die Tochter behauptet, oder ob es wirklich total unnötig ist, dass der 14-jährige Sohn beim Radfahren noch einen Helm trägt.

## Essen wird zum Thema



<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungstipps>



<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/personengruppen>



<http://www.forumgesundheit.at/portal27/forumgesundheitportal/content/contentWindow?viewmode=content&contentid=10007.788462>



<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/2015-vegane-ernaehrung>



<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/essstoerungen/was-angehoerige-tun-koennen>

## Essen wird zum Thema

Hilfe – mein Kind will sich vegan ernähren. Oder nur mehr Junkfood essen. Oder es isst verdächtig wenig, entwickelt sich da möglicherweise gerade eine Essstörung? Eltern, die Wert auf gesunde Ernährung ihres Nachwuchses legen, können sich auf den Websites des Gesundheitsministeriums und der Öst. Gesellschaft für Ernährung informieren. Im Forum Gesundheit der Oberösterreichischen GKK finden sich im Beitrag „Junge Vegetarier“ Tipps, was speziell bei fleischloser Ernährung von Kindern und Jugendlichen zu beachten ist; die Österreichische Gesellschaft für Ernährung erklärt kompakt, was bei veganer Lebensweise zu bedenken ist. Bei Verdacht auf eine Essstörung, können sich Eltern beispielsweise auf der Website des Gesundheitsministeriums informieren.

## Bewegte Jugend oder Couch-Potato?

Die einen kommen nicht vom Sofa hoch, weil ihre Aufmerksamkeit nur mehr dem Handy gilt. Den anderen kann es beim Sport nicht rasant und gefährlich genug sein. Da heißt es, die goldene Mitte zu finden. Unbestritten sind Eltern in puncto Sportlichkeit ein Vorbild, aber – wie Mütter und Väter von Youngsters wissen – in manchen Lebensphasen zählt viel mehr, was die Gleichaltrigen cool finden. Wie man Kinder zur Bewegung motiviert, was

beim Leistungssport zu beachten ist und einfache Kräftigungsübungen für Jugendliche finden sich in der Broschüre Let's move der österreichischen Fachgesellschaft für KinderärztInnen. Infos bietet auch die Website des Gesundheitsministeriums. Eltern, die ihren Kindern beim Sport maximale Sicherheit bieten wollen, seien auch die folgenden Websites nahegelegt: <https://www.kinderaerzte-im-netz.at/schuelerjugendliche/gesundheit/sicherheit-beim-sport/> und <http://grosse-schuetzenkleine.at/gsk/sicherheitstipps/>

## Impfen bleibt wichtig

Auch bei Jugendlichen bleibt Impfen ein Thema – mehr dazu auf der Website der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin und im aktuellen Österreichischen Impfplan auf der Website des Gesundheitsministeriums.

## Entwicklung in der Pubertät

In einer Minute trotzen sie wie die Dreijährigen, um in der nächsten wie Philosophen das Leben zu erörtern. Sie erscheinen den Eltern zu klein, zu groß oder zu (wenig) weit entwickelt. Auch Pubertierende haben ihren eigenen „Entwicklungsfahrplan“. Wann sie welche Haltestelle erreicht haben sollten, lesen Eltern am besten auf der Seite der öst. Kinderfachärzte nach. Beratungsstellen für Pubertierende und ihre Eltern sind beim Gesundheitsministerium aufgelistet. Informationen über erste Liebe und die Sexualität Jugendlicher finden sich bei der Website der öst. Gesellschaft für Familienplanung. Verhütungsberatung für Mädchen und junge Frauen bieten die Mädchenberatungsstelle Mafalda und das steirische Frauengesundheitszentrum unter <http://www.frauengesundheitszentrum.eu/>. Eltern, deren Tochter oder Sohn (möglicherweise) homosexuell ist, finden ein spezielles Beratungsangebot unter <https://www.homo.at/information-angebote/eltern/> Empfehlenswerte Websites zu weiteren Themen werden wir in den nächsten Ausgaben vorstellen.

## Bewegte Jugend oder Couch-Potato?



[https://www.kinderaerzte-im-netz.at/fileadmin/pdf/BROSCHUEREN/Broschuere\\_Bewegung.pdf](https://www.kinderaerzte-im-netz.at/fileadmin/pdf/BROSCHUEREN/Broschuere_Bewegung.pdf)



<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-kinder>

## Impfen bleibt wichtig



<https://www.vorsorgemedizin.st/infektion-impfung/>



[https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/3/3/1/CH1100/CMS1515753153756/impfplan\\_2018.pdf](https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/3/3/1/CH1100/CMS1515753153756/impfplan_2018.pdf)

## Entwicklung in der Pubertät



[https://www.kinderaerzte-im-netz.at/fileadmin/pdf/BROSCHUEREN/Stoerungen\\_der\\_Pubertaetsentwicklung\\_Eltern.pdf](https://www.kinderaerzte-im-netz.at/fileadmin/pdf/BROSCHUEREN/Stoerungen_der_Pubertaetsentwicklung_Eltern.pdf)



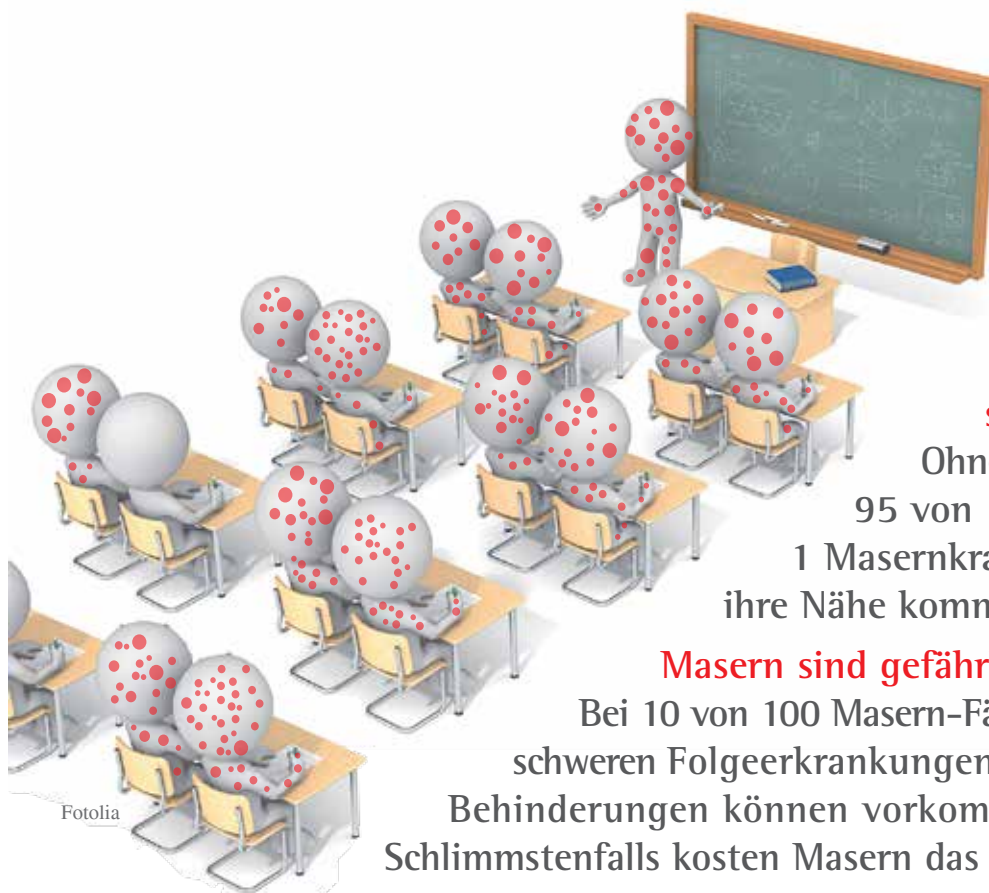
<https://www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/pubertaet>



<http://oefg.at/firstlove/beratungsstellen-firstlove/>



<http://www.mafalda.at/>



**Masern sind  
sehr ansteckend.**

Ohne Impfung erkranken  
95 von 100 Menschen, 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: Schüler,  
Lehrer, Eltern – einfach alle.

Gratis-Schutz vor Masern gibt es in den Gesundheitsämtern der  
Bezirkshauptmannschaften, bei Haus- und Kinderfachärzten,  
im Magistrat Graz und in der Landesimpfstelle.

Aber nur, wenn du dich impfen lässt. Damit schützt du dich  
– und alle Menschen in deiner Umgebung!

Mehr dazu unter: [www.vorsorgemedizin.st](http://www.vorsorgemedizin.st)



**Europäische Impfwoche: 23.-28. April 2018**



#### Impressum & Offenlegung:

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

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

Gesund und Wie! ist das Elternmagazin der Wissenschaftlichen Akademie für Vor-  
sorgemedizin. Gesund und Wie! erscheint 2 Mal pro Jahr und informiert kosten-  
frei über vorsorgemedizinische Themen für Kinder und Jugendliche. Es ergeht an  
die Eltern von 0–15-Jährigen, die sich zum Eltern-Kind-Infoservice & zu den Grati-  
simpfaktionen des Landes Steiermark angemeldet haben.