

gesund und wie!

Neu: Gratis Influenza-Impfung bis zum 15. Geburtstag!

Für die Grippezeit 2020/21 wurde die Influenza-Impfung für Kinder und Jugendliche bis zum 15. Geburtstag in das Gratis-Impfprogramm aufgenommen. Damit die Schulen möglichst grippefrei bleiben.

13 von 28 Schülerinnen und Schülern einer Schulklasse erkrankt, innerhalb von zwei Tagen vier Schulen komplett geschlossen. Nein, hier handelt es sich nicht um die gefürchtete Verbreitung des Coronavirus, sondern ganz einfach um die Auswirkung der letztjährigen Grippeepidemie auf eine kleine Gemeinde in Tirol.

Damit es im Winter 2020/21 zu keinem großen Ausbruch der Influenza („echte Grippe“) kommt, sollten möglichst viele Schulkinder und Jugendliche geimpft werden. Denn sie fangen sich die Viren in den Schulen ein und tragen sie heim, wo sie rasch Geschwister, Eltern und – besonders riskant – Großeltern anstecken. Denn: Die durchschnittliche Ansteckungsrate der Influenza ist deutlich höher als beim Coronavirus und von der Influenza weiß man aus Erfahrung, dass die Kinder häufige Krankheitsüberträger sind.

Aber das muss nicht so bleiben, denn einen großen Vorteil hat die Influenza gegenüber COVID-19: Es gibt bereits eine Impfung dagegen. Diese ist für den heurigen Winter 2020/21 in das Gratis-Impfprogramm des Landes Steiermark aufgenommen worden, für Kinder und Jugendliche ab dem vollendeten 6. Lebensmonat bis zum 15. Geburtstag.



Was ist die echte Grippe – und wie gefährlich ist sie?

Influenza („echte Grippe“) wird von hoch infektiösen Viren verursacht, die beim Husten, Niesen und Sprechen übertragen werden, aber unter anderem auch dann, wenn man auf eine Türschnalle greift, die jemand nach dem Naseputzen benutzt hat.

Ein bis zwei Tage nach dieser Ansteckung erkranken zwei von drei der Infizierten. Nur einer von drei Infizierten zeigt keine Symptome, kann die Viren aber trotzdem weitergeben. Von denen, bei denen die Grippe ausbricht, erkrankt die Hälfte schwer. Eine

Influenza kann ganz rasant losgehen, mit starkem Krankheitsgefühl, Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, Erschöpfung und Schweißausbrüchen. Auch Halsweh und trockener Husten gehören zur echten Grippe. Kommt eine Lungenentzündung dazu, muss der Kranke oft im Spital aufgenommen werden; das gilt vor allem für Babys, Kleinkinder und ältere Menschen. Im schlimmsten Fall kann auch eine Mittelohr-, Gehirn- oder Herzmuskel-Entzündung die Folge sein. Und ja: Viele ältere Menschen überleben eine Infektion mit Influenza leider nicht.

Welche Impfmöglichkeiten gibt es – und für wen passen sie?

Für Kinder stehen zwei Arten von Influenza-Impfungen zur Verfügung: der Nasenspray (Fluenz Tetra) oder die Stichimpfung (Vaxigrip Tetra). Beide sind hoch wirksam und beinhalten vier Grippe-Stämme. Welche Impfung verwendet wird, richtet sich zumeist nach dem Alter des Kindes, aber auch nach möglichen Begleiterkrankungen. Schulkinder erhalten üblicherweise den Nasenspray, der bis zum 15. Geburtstag kostenfrei ist, aber bis zum 18. Geburtstag gegeben werden kann. Der Spray erspart den oft gefürchteten Stich und kann auch bei Blutgerinnungsstörungen gegeben werden; die

Foto: Shutterstock

Liebe Eltern!

Den Start von Kindergarten und Schule haben wir gut überstanden. Der Anwesenheitsunterricht gibt uns etwas Normalität zurück. Damit das so bleibt, müssen Maßnahmen wie das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes, regelmäßiges Händewaschen mit Seife (mind. 30 Sekunden), Händedesinfektion und das Abstand-Halten von 2 Metern zum allgemeinen Standard werden. In der kalten Jahreszeit stellen Infekte, v. a. die echte Grippe (Influenza), eine weitere Herausforderung für uns Eltern dar. Daher wurde das Gratis-Kinderimpfprogramm um die Grippeimpfung erweitert. Für Kinder zwischen dem vollendeten 2. und 15. Lebensjahr steht ein 4-fach-Lebendimpfstoff zur Verfügung, der wie ein Nasenspray verabreicht wird. Es entfällt somit der Stich! Zwischen dem vollendeten 6. Lebensmonat bis zum 2. Lebensjahr, oder wenn Ihr Kind wegen Vorerkrankungen keinen Lebendimpfstoff erhalten darf, ist der 4-fach-Totimpfstoff vorgesehen, der allerdings in den Muskel geimpft werden muss. Damit die Grippeimpfung zu einem medizinisch sinnvollen Zeitpunkt erfolgt, wird der Impfstoff im November zur Verfügung stehen. Bei Ihrer/Ihrem Kinderärztin/-arzt und AllgemeinmedizinerInnen werden Impfbons aufliegen. Damit erhalten sie den Impfstoff in Apotheken gratis und auch das Impfen ist kostenfrei. Die Grippeimpfung erhalten Sie nach telefonischer Terminvereinbarung ebenfalls in den öffentlichen Impfstellen (Bezirkshauptmannschaften), beim Gesundheitsamt (Stadt Graz) und beim Land Steiermark. Ihnen und Ihren Kindern weiterhin alles Gute und „bleiben Sie gesund!“

Dr. Claudia Strunz

Amtsärztin beim Land Steiermark
Referat Sanitätsdirektion – Gesundheitswesen

Spritze empfiehlt sich bei schwerem Asthma oder einer Immunschwäche, auch wenn der Spray altersgemäß wäre. Die impfenden Ärztinnen und Ärzte beraten immer individuell und umsichtig.

Die Influenza-Impfung wird im Allgemeinen sehr gut vertragen; eine Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle kommt häufiger vor, vergeht aber ganz von allein. Möglich ist auch ein leichtes Krankheitsgefühl in den Tagen nach der Impfung. Da sich die Influenza-Viren laufend verändern, muss auch die Influenza-Impfung jedes Jahr neu zusammengestellt werden. Daher muss jedes Jahr neu gegen Influenza geimpft werden.

Wann auf jeden Fall impfen?

Da man von der Influenza weiß, dass sie häufig von Kindern in die Familie eingetragen wird, ist es gerade heuer enorm wichtig, dass möglichst viele Kinder und Jugendliche durch die Impfung geschützt sind.

Die Grippeimpfung ist auch ein Beweis des Für-einander-Sorgens innerhalb der Familie: Schwangere Frauen sollen sich impfen lassen und geben ihrem Baby, das erst mit 6 Monaten geimpft werden kann, den Schutz mit. Enkelkinder gehen zur Impfung und schützen damit ihre Großeltern. Alle Geimpften tragen zum Schutz derer bei, die wegen einer Erkrankung oder Behinderung selbst nicht geimpft werden können.

In jedem Fall sollten Kinder und Jugendliche gegen Grippe geimpft werden, die eine der folgenden Vorerkrankungen haben (und ja, es sind dieselben, die auch bei COVID-19 gefährlich werden): chronische Erkrankungen der Atemwege (wie Asthma), Herz- oder Kreislauferkrankungen, Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes oder eine andere Stoffwechselerkrankung oder eine Störung des Immunsystems (z. B. HIV).

Wie kommt mein Kind zur Gratis-Impfung?

Die kostenfreie Influenza-Impfung wird – voraussichtlich ab Mitte November – in

den Ordinationen steirischer Kinder- und JugendfachärztInnen und bei vielen HausärztInnen erhältlich sein. Auch in den Sanitätsreferaten der BHen, beim Magistrat Graz sowie der Landesimpfstelle wird die Gratis-Influenzaimpfung voraussichtlich ab Mitte November angeboten. Alle ImpfärztInnen und Impf-Stellen, die Gratis-Impfungen anbieten, finden Sie auf www.vorsorgemedizin.st unter „Suche ImpfärztIn“.

Bitte immer vorher in der Arztpraxis bzw. im Gesundheitsamt anrufen, die Verfügbarkeit des Impfstoffs klären und einen Termin zum Impfen ausmachen, damit niemand umsonst hingehet und auch kein Stau im Wartezimmer entsteht.

In der Ordination/Impfstelle sind die üblichen Hygienevorschriften einzuhalten, es ist eine Maske zu tragen, die Hände sind zu desinfizieren und man muss sich an die Anweisungen der Ordinationsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter halten. Diese Vorsichtsmaßnahmen sind die meisten Kinder und Jugendlichen aber mittlerweile ohnehin aus ihrem Schulalltag gewohnt.

Warum ist die Influenza-Impfung in der COVID-19-Pandemie besonders wichtig?

Viren, die Influenza auslösen, sind sehr verschieden von denen, die COVID-19 bewirken. Die Influenza-Impfung wirkt daher ausschließlich gegen Influenzaviren. Trotzdem hilft jede heuer verabreichte Influenza-Impfung auch dabei, besser durch die Corona-Zeit zu kommen. Denn jedes Spitalsbett, das nicht für schwer Grippekranke gebraucht wird, erhöht die Überlebenschancen eines schweren COVID-19-Falls. Und jede vermiedene Grippe vermeidet auch einen unnötigen Corona-Test zur Unterscheidung der beiden Krankheiten – damit gibt es mehr und schnellere COVID-19-Tests für die COVID-Verdachtsfälle. Für alle Fragen zum optimalen Impfzeitpunkt, zur Auswahl des Impfstoffes und zu möglichen Nebenwirkungen stehen die impfenden Ärztinnen und Ärzte gerne zur Verfügung.

Schwer krank – nicht an Corona, sondern wegen Corona

Im Lockdown sind manche Kinder und Jugendliche nicht zum Arzt gegangen – teils mit schwerwiegenden Folgen. Die Grundregel lautet: jedenfalls den Arzt kontaktieren und das Weitere mit ihm besprechen.

„Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher ernstlich erkrankt, muss er oder sie zum Arzt – auch in Zeiten von COVID-19“, rät der Kinder- und Jugendfacharzt Hans Jürgen Dornbusch eindringlich. „Der wichtigste Unterschied zum Alltag vor der Pandemie besteht darin, dass immer vorab angerufen werden muss. Was telefonisch abzuklären ist, werden wir Kinderärzte sobald wir es zeitlich schaffen per Rückruf am Telefon erledigen. Da bitten wir allerdings um ein wenig Geduld. Einen Laborwert ermitteln können wir aber nur in der Praxis und dazu vergeben wir einen Ter-

min. Und eines garantieren wir: Es gibt derzeit kaum einen sichereren öffentlichen Ort für Kinder und Jugendliche, als eine Kinderarzt-Ordination.“ Denn hier wird alles desinfiziert, Arzt, Ärztin und ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen schützen sich durch Gesichtsschilde und bei Bedarf auch zusätzlich durch eine Maske. Es wird auf den nötigen Abstand geachtet – und Menschenansammlungen im Wartezimmer gibt es keine mehr. „Auch zum Arzt sollte der Sicherheitsabstand gehalten werden. Wenn es nötig ist, gehen wir ohnehin selbst auf unsere Patienten zu.“

Händehygiene und Maskentragen verstehen sich von selbst; das kennen alle schon aus der Schule. Und das Buch zum Verkürzen der Wartezeit ist selbst mitzubringen. Auch kein großer Aufwand.

Unbehandelt ist gefährlich

Einen simplen Schnupfen und ein bisschen Bauchweh kann man daheim auskurieren. Aber sobald ein Kind oder Jugendlicher schwerer erkrankt oder zusätzlich zu einer Vorerkrankung Beschwerden entwickelt, wäre es viel gesundheitsschädlicher daheim zu bleiben, als auch in Coronazeiten einen Arzt aufzu-

Kultiges Plakat der Med Uni Wien. Download unter: <https://ccp.meduniwien.ac.at/klinischer-bereich/informationen-zu-covid19/die-ccp-heroes/>

Liebe Eltern!



Bisher haben wir uns in der Steiermark was Corona angeht ganz gut gehalten: Allen, die mit Vernunft, Disziplin und auch einer gehörigen Portion Nächstenliebe so gut auf ihre Mitmenschen und sich selbst geachtet haben, ist herzlich zu danken! Denn die Infektionszahlen sind bisher so gewesen, dass Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte und das gesamte Gesundheitssystem nicht überlastet wurden und Kranke gut versorgt werden konnten.

Ich kann nur bitten, die Abstandsregeln, die Masken, das Händewaschen und den umsichtigen Umgang miteinander in den nächsten, kalten Monaten unbedingt beizubehalten! Noch können wir nur alle einander helfen, nicht krank zu werden. Dann wird es – da bin ich als Arzt sehr zuversichtlich – auch vorbeugenden Impfschutz geben. Bis dahin hilft halt nur Menschenverstand, Disziplin und Achtsamkeit auf sich selbst und alle im eigenen Umfeld – auch beim Erntedank, beim Martiniloben, im Advent, zu Weihnachten und zu Neujahr. Die gute Nachricht ist: Das wirkt, es zahlt sich aus!

Ja – wir alle wünschten, wir könnten wieder ganz unbeschwert feiern. Wir werden das auch wieder können – bis dahin müssen wir aber durchhalten. Das können wir – und ich finde, das sollen wir guten Mutes(!) tun.

Michael Adomeit
Dr. Michael Adomeit
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorge-
medizin





>> Erkrankt – nicht an Corona, sondern wegen Corona

suchen. Viele Krankheiten oder Verletzungen sind unbehandelt oder zu spät behandelt viel gefährlicher als eine Ansteckung mit dem Coronavirus. Eine COVID-19-Erkrankung verläuft bei Kindern fast immer mild – oft ohne Fieber und ohne Atemnot. Jugendliche erwischt es manchmal schon schlimmer, so lebensbedrohlich wie ein Blinddarm kurz vor dem Durchbruch ist die COVID-19-Erkrankung bei ihnen aber so gut wie nie.

Während bei den Erwachsenen plötzlich 40 Prozent weniger Herzinfarkte diagnostiziert wurden – mit entsprechenden, manchmal sogar tödlichen Folgen –, kamen auch deutlich weniger Kinder und Jugendliche in die Notaufnahme der Kinderkliniken. Österreichische Zahlen gibt es derzeit nur für Salzburg, wo im Vergleich zu den vergangenen beiden Jahren im Lockdown 83 Prozent weniger Patienten auf der allgemeinen Kinder-Notaufnahme und 59 Prozent weniger auf der kinderchirurgischen behandelt wurden.

Langzeitschäden vermeiden

Weniger kinderchirurgische Notfälle waren sicher auch deshalb zu verzeichnen, weil weniger Sport betrieben wurde – wilde Mountainbike-Touren waren im Lockdown ja nicht angesagt, als von gefährlichem Sport abgeraten wurde. Aber diejenigen, die in die Notaufnahme gekommen sind, waren viel dramatischer erkrankt oder verletzt als früher. Da sahen die Ärzte Blinddarmentzündungen knapp vor dem

Durchbruch – wo es schon ums Überleben gehen kann. In vier von 660 Fällen, die in Salzburg untersucht wurden, wurden Kinder und Jugendliche in lebensbedrohlichem Zustand in die Klinik gebracht: Diabetiker mit Unterzucker, mit extremem Flüssigkeitsmangel nach einer Infektion und eine Magersüchtige mit massiven Herz-Kreislaufbeschwerden. Ganz vereinzelt gab es vermutlich vermeidbare Todesfälle: Aus der Lombardei sind vier Fälle bekannt; in Salzburg starb ein Kind, dessen Eltern in Quarantäne waren und denen deshalb vom Spitalsbesuch mit dem Kind abgeraten wurde. So dramatisch geht es – zum Glück – in den wenigsten Fällen zu. Unbedingt zu vermeiden sind aber auch Langzeitschäden, wenn Kinder und Jugendliche beispielsweise nicht geimpft werden. Wer heute die Impfung gegen Humane Papillomaviren versäumt, bekommt als Erwachsener möglicherweise eine Krebsart, vor der er oder sie als Geimpfte/r geschützt gewesen wäre. Oder wer keinen kompletten Masern-Impfschutz hat, erkrankt viel schlimmer an Masern, als es bei COVID-19 der Fall gewesen wäre.

Faktor Homeschooling

Während bei Erwachsenen die psychischen Erkrankungen in der Coronazeit nachweislich zugenommen haben, beruhigt Kinder- und Jugendpsychiater Thomas Kröpfl: „In meine Ordination sind nicht mehr Kinder und Jugendliche gekommen, es haben auch nicht mehr eine Depression entwickelt als sonst. Allerdings haben ein paar Jüngere, so im Alter zwischen sechs und zehn, wegen einer deutlichen Corona-Angst Hilfe gesucht. Die Jugendlichen waren eher durch das Homeschooling belastet.“ Kröpfl rät da-

zu, mit Kindern altersgemäß zum Thema Coronavirus zu sprechen. Im Vordergrund sollen die bekannten Fakten zum Virus und zur Pandemie stehen – und keine Theorien, was noch geschehen könnte oder wer das Virus zu welchem Zweck freigesetzt haben könnte. Wichtig ist es, im Gespräch zu bleiben und die Stimmung der Kinder – und selbst wenn das eine Herausforderung ist, auch die der schweigsamen Jugendlichen – zu beobachten. Braucht jemand dann Hilfe, ist die ärztliche Versorgung gewährleistet.

Elternsein in Zeiten von Corona

- Je ruhiger Sie selbst bleiben, desto beruhigter wird Ihr Kind oder Teenager sein.
- Beantworten Sie seine Fragen zur Pandemie in der Informationsportion, die er/sie gut verdauen kann und stellen sich der Diskussion mit den Teenies. Bleiben Sie sachlich und bemühen sich, keine Panik zu verbreiten.
- Geben Sie Hoffnung, indem Sie die Leistung der Impfstoff-Forscherinnen und -forscher ebenso erwähnen wie die der Ärztinnen und Ärzte und des Pflegepersonals.
- Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild beim Händewaschen, beim Husten in die Armbeuge und beim Maske-tragen und machen es freundlich darauf aufmerksam, wenn es auf eine Hygienemaßnahme vergisst.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind auch, dass es damit selbst einen Beitrag zum Eindämmen des Virus leistet!

Impressum & Offenlegung:

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

Österreichische Post AG/Sponsoring Post
Verlagspostamt 8010 Graz
GZ 022034731 Gesund und wie!

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