

gesund

und wie!



Foto: Adobe Stock

Humane Papillomaviren:
Sags weiter, HPV-Schutz is gscheiter!

Suizidprävention: Junge stärken: und zwar jetzt!

COVID-19: 3. Teilimpfung auch für Kinder über 5

Bei den Haus- oder Kinder- und JugendfachärztInnen:

Schulimpfungen nachholen!

„Urlaub von den Eltern“:

Selbständig und sicher in die Ferien

Humane Papillomaviren:

Sags weiter, HPV-Schutz is gscheiter!

Jugendliche, die aufgrund der Pandemie versäumt haben, sich gegen die Humanen Papillomaviren impfen zu lassen, bekommen eine günstige Nachholmöglichkeit. Noch besser: rechtzeitig impfen lassen!

Eine Impfung gegen Krebs – für wenige Arten von Krebs ist dieser Traum bereits wahr geworden: Gegen die Humanen Papillomaviren, kurz HPV, gibt es seit fast eineinhalb Jahrzehnten eine Impfung. Durch diese Möglichkeit der Immunisierung konnten in Australien, England, Dänemark und Schweden bereits große Erfolge erzielt werden. Durch HPV verursachter Gebärmutterhalskrebs ist dort bei den jungen Geimpften ausgerottet.

In Österreich war man zunächst auch ganz vorne dabei: Im September 2006 wurden die ersten HPV-Impfungen verabreicht; ab 2014 war die Impfung Teil des kostenfreien Schulimpfungsprogramms. Österreich war sogar das erste Land weltweit, wo auch die Impfung der Buben empfohlen wurde, die die Viren weitergeben und auch an Rachenkrebs oder Tumoren an Penis und Af-



ter erkranken können. Ein weiterer Meilenstein war die Einführung des Neunfach-Impfstoffs gegen HPV im Jahr 2016. Denn von den 120 verschiedenen Humanen Papillomaviren weiß man von zumindest 14 Arten, dass sie Krebs verursachen können. Gegen neun Arten schützt die Impfung. Aber nur dann, wenn man sie auch rechtzeitig durchführt.

6.000 pro Jahr

Die bekannteste gesundheitsschädliche Auswirkung der Papillomaviren ist der Gebärmutterhalskrebs. In jedem Jahr erhalten mehr als 6.000 Österreicherinnen die Diagnose einer Vorstufe von Krebs am Gebärmutterhals. In weiterer Folge müssen sie sich einer Operation unterziehen (aus dem Gebärmutterhals wird ein kegelförmiger Gewebeteil herausgeschnitten), die dazu führen kann, dass diese Frauen später einmal leichter eine Früh- oder Totgeburt erleiden.

Der Gebärmutterhalskrebs ist allerdings nicht die einzige Form von Krebs, die durch HPV ausgelöst werden kann: Tumore im Rachen, am Kehlkopf, in der Scheide, im After oder am Penis können ebenfalls durch eine HPV-Infektion entstehen. Mittlerweile ist die Inzidenz bei Männern für

über 5 und Jugendliche. Denn sie trägt dazu bei, dass man einige Zeit weniger Viren in die Gegend hustet und schützt damit Babys/Kleinkinder, Hochbetagte und RisikopatientInnen. Und sie schützt vor schwerem Verlauf. Diese Vor- und Umsicht ist dringend angeraten. Denn: Wenn wir jetzt so tun, als gäbe es C-19 nicht, kommt das dicke Ende bestimmt. Und schnell. Wenn wir vernünftig sind, kommen wir vielleicht darum herum. Nichts wünsche ich Ihnen, Ihren Kindern (und ehrlich gesagt auch mir selbst) mehr als einen gesunden Sommer!

Michael Adomeit

Dr. Michael Adomeit
Obmann der Wissenschaftlichen
Akademie für Vorsorgemedizin

Elternbrief

Liebe Eltern!

Als Hausarzt in einer größeren Gemeinde am Land weiß ich nur zu gut, dass das Leben für Familien in den letzten beiden Jahren – besonders für die Kinder und Jugendlichen – alles andere als super war. Im Gegenteil: So lang nicht in die Schule dürfen und damit (aus der Sicht von "Kids": daheim *versauern*) – und wenn doch Schule, dann nur maskiert und mit Abstand und getestet usw. usf. Die "Maßnahmen" waren für die meisten Erwachsenen schon wirklich schwierig. Für Kinder und Jugendliche waren sie in vielen Fällen einfach arg. Umso verständlicher



ist, dass sich alle auf einen schönen – unbelasteten – Sommer freuen. Und niemand vergönnt das mehr als ich. Weil: Zum Gesund-Sein gehört auch unbeschwert leben zu können. Kann man das zu lange nicht, dann öffnet das der Krankheit Tür und Tor. Das Ungute ist: Als Hausarzt weiß ich auch, dass es immer noch genügend C-19-Ansteckungen gibt; noch keine Welle; aber für sommerliche Verhältnisse, die wir jetzt schon haben, doch ziemlich viele. Mir gibt das zu denken. Auch wenn Sie das nicht gerne lesen (ich schreibe es ja auch nicht gerne): Achtsamkeit, Hausverstand und Vernunft sind und bleiben wichtig. Dazu gehört auch die 3. Teilimpfung für Kinder



einen durch HPV hervorgerufenen Rachenkrebs höher als die Inzidenz bei Frauen für einen durch HPV verursachten Gebärmutterhalskrebs. Buben werden also nicht mehr nur zum Schutz ihrer (späteren) Partnerinnen geimpft, sondern durchaus auch im eigenen Interesse.

Auch die lästigen Genitalwarzen werden durch einzelne HPV-Stämme ausgelöst und lassen sich mit der Impfung vermeiden. Je-

der und jede zehnte Ungeimpfte erkrankt im Laufe seines Lebens einmal daran.

Wann impfen?

Die Wirksamkeit der Impfung ist erwiesenermaßen höher, wenn in jungen Jahren mit der Immunisierung begonnen wird. Außerdem sollte der Schutz vor dem ersten Geschlechtsverkehr aufgebaut sein, denn infizieren kann man sich schon beim

Heißer Tipp für alle, die mehr wissen wollen:
www.hpv-info.at
Die Informationen sind verlässlich, der Style perfekt für Kids
10+ from TENtoTEEN

ersten Mal. Die aktuelle Impfpflicht lautete daher, Burschen und Mädchen ab dem vollendeten neunten Lebensjahr impfen zu lassen; in zwei Teilimpfungen, für die die Allgemeinheit die Kosten übernimmt. Schon vor der COVID-19-Pandemie gab es für all jene, die das Zeitfenster der Gratis-Impfung verpasst haben, die Möglichkeit, bis zum 15. Geburtstag in öffentlichen Impfstellen die HPV-Impfung zu einem vergünstigten Preis durchführen zu lassen. Da es zu Beginn der Pandemie schwieriger war, sich impfen zu lassen und viele Eltern gezögert haben, ihre Kinder impfen zu lassen, gibt es nun ein spezielles Angebot für die „Generation Corona“: Bis Ende Juni 2023 können Jugendliche die HPV-Impfung bis zum 18. Geburtstag bei öffentlichen Impfstellen und bei niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten zum Selbstkostenpreis (rund 75 € pro Dosis) nachholen, wobei nur die erste Impfung vor dem 18. Geburtstag erfolgen muss. Ab dem 15. Geburtstag sind allerdings drei Teilimpfungen nötig. Wer noch vor dem zwölften Geburtstag die erste Impfung im Gratis-Impfprogramm erhalten hat, bekommt die zweite auch kostenlos.

Viele machen mit

Das sogenannte Catch-Up-Impfprogramm, also die Möglichkeit des Nachholens der HPV-Impfung bis zum 18. Geburtstag, wird von allen Ärzte-Fachgruppen unterstützt, in deren Bereich eine HPV-Infektion fallen kann: Nun impfen neben den öffentlichen Impfstellen auch die Hausärztinnen und -ärzte sowie Fachärztinnen und -ärzte der Kinder- und Jugendheilkunde, Frauenheilkunde und Geburtshilfe, jene für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, aber auch Urologinnen und Urologen.

Suizidprävention

Junge stärken: und zwar jetzt!



Durch die Pandemie ist das Leben vieler junger Menschen aus den Fugen geraten. Sie brauchen Hilfe von Erwachsenen – und auch die Eltern dürfen und sollen sich helfen lassen.

Sie sind über sich hinausgewachsen: Manche Kinder und Jugendliche, erwischt von einer Pandemie, mit der niemand so wirklich gerechnet hat. Für andere wiederum waren die Herausforderungen zu groß – und auch die Starken haben ihre schwachen Momente, in denen sie unbedingt die Unterstützung ihrer Eltern brauchen. Verunsicherte Jugendliche treffen auf Eltern, die eine derartige Situation selbst noch nie erlebt haben, mit gesundheitlichen Herausforderungen, Krieg in Europa und einer deutlichen Steigerung der alltäglichen Lebenshaltungskosten. All das macht Angst – oder kann Angst machen. All das trübt die Lebensfreude – oder kann sie eintrüben. All das bedrückt – oder kann bedrücken.

Sich in dieser Situation Rat oder Beistand zu holen, ist nicht schwach, sondern zutiefst vernünftig.

Kids beobachten

Wie *Kinder* auf Krisen reagieren, kann ganz individuell sein. Aufmerksam werden sollten Eltern aber, wenn sich ihr Kind *merklich verändert*. Die Jüngeren werden vielleicht stiller, weinerlicher, fürchten sich schneller – auch vor Kleinigkeiten – und/oder haben Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen. Kinder äußern ihren Dauerstress oft auch durch unspezifische körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen. Auch hier sollten Eltern genauer hinschauen.

Manche *Jugendliche* ziehen sich zurück oder reagieren schnell gereizt, versinken stundenlang in digitale Welten oder versuchen durch strikte Diäten und Fitnesspro-

gramme eine Ordnung in ihr Leben zu bringen, weil sie das Gefühl haben, dass diese Ordnung *in ihrer Außenwelt* aus den Fugen geraten ist. Manche Jugendliche entfliehen der Situation auch, indem sie Alkohol trinken oder Drogen „probieren“.

Ja, es ist schwierig abzuwägen, welche Veränderungen noch normal und beispielsweise durch die Pubertät bedingt sind und welche ein Anzeichen für eine seelische Notlage sind. Im Fall von Drogenkonsum oder einer sich anbahnenden Ess-Störung empfiehlt es sich aber jedenfalls, rasch Hilfe von Fachleuten in Anspruch zu nehmen. Denn: Niemand gesteht sich selbst (oder anderen) leicht ein, dass er ein bestimmtes Mittel oder Verhalten wirklich „braucht“. Viele Menschen mit Suchtproblemen oder -Krankheiten behaupten, dass sie ohnehin jederzeit problemlos aufhören können (aber jetzt halt nicht möchten). Und Menschen mit einer Ess-Störung – bei Jugendlichen eine „trendige“ Form von Suchterkrankung – sind so gut wie immer überzeugt, gesund zu sein und keine Unterstützung zu benötigen. Trotzdem brauchen gerade sie unbedingt professionelle Hilfe. Denn: Wenn etwas wie das Essen, das jeden Tag „funktionieren“ muss, damit der Mensch gesund und am Leben bleibt, aus dem Ruder gerät, ist Achtsamkeit wirklich geboten.

Selbstdisziplin artet aus

Eine mögliche Erklärung für die deutliche Zunahme von Ess-Störungen während der Pandemie liefert der Wiener Kinder- und Jugendpsychiater Paul Plener: Die Warnungen während des ersten Lockdowns, durch mangelnde körperliche Bewegung

könnten Übergewicht und Fettsucht überhandnehmen, hätten einige Jugendliche dazu gebracht, sich strikte Diäten und ein strenges Fitnessprogramm aufzuerlegen. Immer wieder kommt es bei dafür anfälligen Menschen dann dazu, dass sich Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen verselbständigen und das Hungern zum Zwang wird, der die körperliche und die seelische Entwicklung grob in Mitleidenschaft zieht.

Neu und sehr irritierend ist auch die Erfahrung von Kindern und Jugendlichen, dass sie im Rahmen der Pandemie als Gefahr für andere dargestellt wurden, sich selbst aber „ohnmächtig“ erlebten. Diskussionen über das Infektionsrisiko in Schulen und die dadurch mögliche Einschleppung von COVID-19 in die Familien hätten zu krank machenden Schuldgefühlen bei Kindern und Jugendlichen geführt, stellte die Wiener Kinder-Psychoanalytikerin Elisabeth Brainin im Interview mit der Tageszeitung DER STANDARD fest.

Ohne Struktur in die Depression

Gleichzeitig hat die Schließung von Schulen, um genau jene Ansteckungen zu vermeiden, dazu geführt, dass viele Kinder und Jugendliche ihre Tagesstruktur verloren haben. In Familien mit beengten Wohnverhältnissen und finanziellen Problemen fehlten oft schlichtweg die Voraussetzungen für einen geordneten Tag im Homeschooling. Jene, die ihre Tagesstruktur nicht mehr aufrechterhalten konnten, waren besonders gefährdet, eine Depression zu entwickeln. In einer Studie der Donau-Universität Krems aus dem Jahr 2021 erklärten von den

3.000 befragten Schülerinnen und Schülern mehr als die Hälfte, Symptome einer Depression an sich bemerkt zu haben. Die Hälfte litt unter Ängsten und ein Viertel unter Schlafstörungen. 16 Prozent gaben an, schon einmal daran gedacht zu haben, sich das Leben zu nehmen. Wer in dieser schwierigen Situation den Halt im Leben verliert, gehört also nicht zu einer „verschwindenden Minderheit“ – sehr viele sind betroffen. Und: Jedes einzelne Kind, jede/r einzelne Jugendliche, die/der unter dem Druck der Lage krank wird oder sich vielleicht sogar das Leben zu nehmen versucht, ist eine/r zu viel. Kinder und Jugendliche sind nicht verantwortlich dafür, dass die Umstände unerträglich werden: Sie haben sie nicht geschaffen. Sie können sie oft auch nicht ändern. Aber sie müssen sie aushalten. Das kann für gar nicht so wenige wirklich „viel zu viel“ werden.

Gespräch suchen

Manche Kinder/Jugendliche sind nach einer gewissen Vorlaufzeit bereit, im Gespräch mit den Eltern über ihre Ängste und Verunsicherung zu sprechen. Andere schweigen, weil es ihnen unangenehm ist, aber auch, weil sie die Eltern schützen möchten. Wenn das so ist, dürfen Eltern ruhig eine Vertrauensperson des Kindes in oder außerhalb der Familie bitten, den Kontakt zum Kind zu suchen, um die Lage besser einschätzen zu können. Dringt niemand zum Kind durch, sollte unbedingt ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch genommen werden. Wer sich eingesteht, allein nicht mehr weiterzuwissen und sich Hilfe sucht, ist keine schlechte Mutter und kein schlechter Vater. Ganz im Gegenteil!

NOTRUF, KONTAKTMÖGLICHKEITEN: ES GIBT HILFE!

- **Rat auf Draht:** Telefon: 147 (rund um die Uhr), kostenlos, anonym, (auch für die Eltern!); <https://www.rataufdraht.at/>
- **Telefonseelsorge:** Telefon: 142 (rund um die Uhr), kostenlos, anonym, für Menschen jeden Alters; <https://www.telefonseelsorge.at/>
- <https://bittelebe.at> (bei Suizidgefahr)
- **Weiter im Leben:** <http://weil-graz.org/> (bei Suizidgefahr)
- **Selbsteinschätzung für Jugendliche:** <https://www.istokay.at/>
- In Graz und Leibnitz ordnen mittlerweile Fachärzt*innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Kassenvertrag. Zudem gibt es am LKH Graz II, Standort Süd, eine eigene Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Spezialambulanzen, Tagesklinik und Bettenstation. Auch das LKH Hochsteiermark verfügt am Standort Leoben über eine entsprechende Ambulanz und ein tagesklinisches Angebot.
- **Überblick Beratungsdienste:** <https://www.plattformpsyche.at>

Psychosoziale Beratungszentren

Bruck-Kapfenberg	Tel. 03862 / 22 413; 03862 / 22430
Deutschlandsberg	Tel. 03462 / 68 30 & 6747; 0676 / 847 155 855
Feldbach	Tel. 03152 / 58 87; 0664 / 807854268
Frohnleiten	Tel. 03126 / 42 25
Fürstenfeld	Tel. 03382 / 51 8 50
Gleisdorf	Tel. 0676 / 87422601
Graz	Tel. 0316 / 711 004; 0316 / 228 445; 0316 / 825 667; 0316 / 386 210; 0316 / 676 076; 0316 / 44 20 00; 0676 / 874 226 02; 0676 / 847 155 809
Gröbming	Tel. 03685 / 23 848
Hartberg	Tel. 03332 / 66 266; 0676 / 87422603
Hausmannstätten	Tel. 03135 / 47474
Judenburg	Tel. 03572 / 42 944; 03572 / 44 700
Kapfenberg	Tel. 0676 / 87422604
Knittelfeld	Tel. 03512 / 44 988
Leibnitz	Tel. 03452 / 72 6 47
Leoben	Tel. 03842 / 47 0 12; 0676 / 87422606
Lieboch	Tel. 0316 / 813181 - 4292
Liezen	Tel. 03612 / 26 3 22 - 10; 03612 / 26 111
Murau	Tel. 03532 / 44 8 66
Mureck	Tel. 03472 / 40485 - 4280
Mürzzuschlag	Tel. 03852 / 47 07
Radkersburg	Tel. 0676 / 87422607; 03476 / 38 68
Stainach	Tel. 0676 / 8742 2613
Voitsberg	Tel. 03142 / 26 300; 0676 / 87422605; 0676 / 847155488
Weiz	Tel. 03172 / 42 5 80; 03172 / 42559

Bei den Haus- oder Kinder- und JugendfachärztInnen:

Schulimpfungen nachholen!

Durch die Pandemie haben die steirischen Kinder und Jugendlichen viele Impfungen verpasst, die normalerweise über das Schulimpfungsprogramm abgewickelt werden. Jetzt heißt es, diese nachzuholen.

Affenpocken, Diphtherie ... Der – wenn auch sehr begrenzte – Ausbruch anderer Infektionskrankheiten ruft ins Bewusstsein, dass das neue Coronavirus nicht der einzige Erreger ist, vor dem es sich zu schützen gilt. Das Gratis-Schulimpfungsprogramm, das von Expertinnen und Experten zusammengestellt wurde und jedes Jahr aufs Neue auf seine Notwendigkeit und Vollständigkeit hin überprüft wird, schützt Kinder und Jugendliche vor den wichtigsten Erkrankungen, gegen die es bereits eine Impfung gibt.

Aber: Im Zuge der Pandemie mussten die Reihenimpfungen an den Schulen, die den Eltern das Vereinbaren eines extra Impftermins abgenommen haben, fast zur Gänze eingestellt werden. Bei vielen Kindern und Jugendlichen tun sich daher Impflücken auf, die manchen Eltern vielleicht gar nicht so bewusst sind.

Impfpass checken!

Für Kinder im Schulalter gratis angeboten werden die Auffrischungsimpfungen für:

- Diphtherie-Tetanus-Polio-Pertussis
- Hepatitis B
- Humane Papillomaviren (HPV)
- Meningokokken-ACWY
- Influenza (Grippeimpfung)
- MMR (Masern, Mumps, Röteln)*

Zu bezahlen, wenn auch zu einem vergünstigten Tarif, ist die Impfung gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME = „Zickenimpfung“).

Bei den Impfungen im Gratis-Schulimpfprogramm kam es im Zuge der Pandemie in allen steirischen Bezirken außer Graz zu starken Rückgängen. Ganz besonders betroffen davon waren der Impfschutz gegen Meningokokken und jener gegen

Hepatitis B. Einige Eltern haben ihre Kinder allerdings stattdessen beim niedergelassenen Arzt oder der Ärztin impfen lassen. Auch das ist bei jenen Impfstoffen, die ins Gratis-Schulimpfungsprogramm fallen, kostenlos möglich. Beim nächsten Arztbesuch – egal ob beim Kinderarzt oder der Hausärztin – sollte daher der Impfpass mitgenommen und besprochen werden, welche Impfung(en) nachzuholen sind und wann der passende Zeitpunkt dafür ist.

Rechtzeitig auffrischen!

Der Zeitpunkt für Auffrischungsimpfungen ist im Nationalen Impfplan immer so gewählt, dass – üblicherweise – bis dorthin kein dramatischer Abfall des Impfschutzes zu erwarten ist. Dann sollte aber möglichst rasch geimpft werden, um den durchgehenden Schutz zu erhalten. Am Beispiel der Diphtherie sieht man, dass nach der Grundimmunisierung die nötige Auffrischung vergessen wird. Und dann gibt es auch hierzulande nach jahrelanger Pause wieder Menschen, die Diphtherie bekommen – was leider auch tödlich verlaufen kann.

Über die 6-fach-Impfung sind fast neun von zehn steirischen Kleinkindern gegen Diphtherie geschützt. Aber nur sechs von zehn Kindern haben die Auffrischung im Schulalter bekommen. Diese Impfung erfolgt üblicherweise zusammen mit jener gegen Tetanus und gegen Kinderlähmung (Polio), fast immer auch zusammen mit der Immunisierung gegen Keuchhusten (Pertussis). Im Erwachsenenalter sollte alle zehn Jahre eine Auffrischung erfolgen; bei Kindern zum Schuleintritt (im 7. bis 9. Lebensjahr) und dann ebenfalls alle zehn Jahre.

Während der Steiermark-Schnitt bei der Durchimpfungsrate gegen Diphtherie-Tetanus-Polio-Pertussis bei knapp 60 Prozent



liegt, besteht vor allem in den Bezirken Graz, Weiz und Liezen noch größerer Aufholbedarf. Die vorbildlichen Bezirke sind Murtal und Südoststeiermark, wo fast drei Viertel der Jugendlichen die Auffrischung erhalten haben.

Impfserie geht weiter

Immer wieder kursiert die Fehlinformation, dass ganz neu zu impfen begonnen werden muss, wenn einmal eine Auffrischungsimpfung versäumt wurde. Das stimmt nicht. Es wird wie vorgesehen weitergeimpft. Bloß ist dazwischen ein Zeitraum entstanden, in dem ein Kind oder Jugendlicher nicht geschützt ist und eine schwere Krankheit bekommen kann, gegen die ein Schutz möglich gewesen wäre.

* Seit dem Masern-Ausbruch im Jahr 2019 kann der Impfschutz gegen Masern, Mumps und Röteln in jedem Alter gratis in Anspruch genommen werden – das gilt auch für Eltern!

COVID-Impfung:

3. Teilimpfung auch für Kinder über 5

Kürzlich hat das Gesundheitsministerium auch für Kinder und Jugendliche eine dritte COVID-19-Impfung empfohlen. Sie schützt vor schwerer Erkrankung und zumeist auch vor Long COVID.

Bevor die nächste Welle kommt ... Früher dachte man im Sommer da noch an einen Meeresurlaub und die Gefahren des wilden Wassers. Mittlerweile überspülen gefürchtete Wellen kein Kind auf dem aufblasbaren Einhorn, sondern sie erfassen die Schulklasse, den Freundeskreis, das ganze Land. Und: Die Erfahrungen in Portugal zeigen, dass eine COVID-19-Erkrankungswelle durchaus auch im Sommer entstehen kann. Trotz häufiger Aufenthalte im Freien, Virenvernichtender UV-Strahlung und erholter Immunsysteme. Da die Viren keine Sommerpause mehr machen, ist auch beim Immunschutz gegen das neue Coronavirus keine Sommerpause angesagt.

Ende April hat das österreichische Gesundheitsministerium seine Empfehlungen für die COVID-19-Impfung angepasst: Grundsätzlich ist die COVID-Impfung ab dem 5. Geburtstag nicht nur zugelassen und mittlerweile tausendfach bewährt, sondern auch ganz klar empfohlen. *Die Impfempfehlung gilt für alle Kinder dieser Altersgruppe, ganz besonders ans Herz gelegt wird sie jenen Kindern, die selbst aufgrund einer Vorerkrankung gefährdet sind, sei es eine Krebserkrankung, eine schwere Lungenerkrankung oder gravierende Gewichtsprobleme. Unbedingt impfen lassen sollten sich auch jene, die enge Kontakte zu Menschen pflegen, für die eine COVID-Infektion ein spezielles Risiko darstellt.*

Das können Kinder sein, die Geschwister unter fünf Jahren haben (für die es derzeit noch keinen zugelassenen Impfstoff gibt), die einen Teil der Ferien bei der Urli-Oma verbringen, die schon über 80 Jahre alt ist, oder Kinder, in deren Familie oder Freundeskreis gerade jemand eine Chemotherapie gegen Krebs macht. Umgekehrt sollten auch alle Erwachsenen durch ihre Impfung die Kinder mitschützen.

Booster empfohlen

Neu ist die Empfehlung, auch Kinder ab 5 Jahren – und die Jugendlichen ab zwölf Jahren – ein drittes Mal impfen zu lassen. Kinder bekommen ab sechs Monaten nach der Zweitimpfung eine dritte, wieder mit dem speziellen Impfstoff, der nur ein Drittel der Erwachsenenendosis enthält. Wenn möglich, sollte die Immunisierung vor dem Schuleintritt oder vor dem Beginn des neuen Schuljahres stattfinden, wenn die Kinder wieder tagtäglich in großen Gruppen aufeinandertreffen.

Auch die Jugendlichen ab zwölf, die schon die Erwachsenenendosis erhalten, sollen ab sechs Monaten nach der zweiten Impfung ihre Auffrischung erhalten.

Nach der Impfung sind sicherheitshalber drei Tage körperliche Schonung angesagt, auf Sport muss eine Woche lang verzichtet werden. Eltern dürfen ihren Kindern diese Tage durch spezielle Angebote ruhiger Beschäftigung durchaus „versüßen“: mit einem neuen Buch, einem familieninternen Spieleabend oder der Einweihung der Hängematte. Und es liegt an den Eltern, der Schule und der Ferienbetreuung mitzuteilen, dass das geimpfte Kind oder der geimpfte Jugendliche nicht mitturnen kann und auch den Wanderausflug nicht mitmachen darf. Bei der Auswahl des Impftermins sollte daher mitbedacht werden, welche Aktivitäten für die Tage danach geplant sind.

Bei Kindern und Jugendlichen mit einem speziellen gesundheitlichen Risiko empfiehlt es sich, Risiko und Nutzen der Impfung mit dem Facharzt oder der Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde zu besprechen. Eine ärztliche Abklärung ist auch dann angebracht, wenn das Kind auf eine vorangegangene Impfung außerger-

wöhnlich reagiert hat. Schmerzen an der Einstichstelle, Müdigkeit oder leichtes Fieber hingenen zählen zu den ganz normalen Impfreaktionen.

Wer sich deswegen unsicher ist, kann trotzdem beim Arzt oder der Ärztin des Vertrauens nachfragen. Vielleicht wird dann nicht unbedingt zu Beginn einer großen Hitzewelle geimpft, sofern mehrere Impftermine zur Auswahl stehen.

Gefährlich oder nicht?

Kinder erkranken gar nicht so schwer an COVID-19, heißt es immer wieder.

Wahr ist, dass Kinder seltener schwer am neuen Coronavirus erkranken als Erwachsene. Aber auch sie können schwer erkranken. Bei Kindern besteht zusätzlich das Risiko, dass sie NACH einer – noch so harmlosen oder sogar unbemerkten – COVID-19-Infektion eine gefährliche Art von Entzündung entwickeln: das *Multisystem Inflammatory Syndrome in Children* MIS-C, auch PIMS genannt). Bis September 2021 waren in Österreich 142 Kinder davon betroffen. Dabei treten Entzündungen in mehreren Organsystemen gleichzeitig auf und deutlich mehr als die Hälfte der Kinder, die ein MIS-C entwickeln, müssen auf der Intensivstation behandelt werden.

Die COVID-19-Impfung kann keinen hundertprozentigen Schutz vor der Erkrankung und ihren Spätfolgen bieten. Aber sie schützt vor ganz schwerer Erkrankung und in vielen Fällen auch vor dem gefürchteten Long COVID.

"Urlaub von den Eltern"

Selbständig und sicher in die Ferien

Größere Kinder und Jugendliche brauchen Zeiten unter Gleichaltrigen. Auch in der Pandemie sollen sie dabei möglichst selbständig sein – und gut darauf vorbereitet, für die eigene Sicherheit zu sorgen.

Am Pfadfinderlager im Wald oder auf Sprachferien in Frankreich: Im Laufe ihres Heranwachsens genießen viele Schulkinder und Jugendliche hin und wieder Auszeiten von der Familie, in denen sie sich selbst bewähren können. In denen sie Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen, sich an neuen Regeln orientieren und ihre kleinen Probleme des Alltags selbst zu lösen lernen, ohne gleich bei Mama und Papa nachzufragen.

Die Coronazeit hat in den letzten beiden Jahren viele derartige Abenteuer-Aktivitäten unmöglich gemacht, die für die Entwicklung zur Selbständigkeit aber von Vorteil sind. In geschütztem Rahmen finden einige der Veranstaltungen nun wieder statt. Mit ein paar Zusatzinformationen ausgestattet, können die Jugendlichen ihre Reisen ruhig antreten.

Mit den Kids besprechen

Jeder Reiseveranstalter informiert mittlerweile über sein eigenes COVID-19-Sicherheitskonzept. Bei Reisen ins Ausland gibt es stets tagesaktuelle Informationen über die Einreisebestimmungen auf der Homepage des Bundesministeriums für europäische und internationale Angelegenheiten (<https://www.bmeia.gv.at/reise-services/coronavirus-covid-19-und-reisen/>). Da sich diese Bestimmungen je nach Infektionsentwicklung laufend ändern können, sollten sie im Auge behalten werden, um, falls erforderlich, rechtzeitig beispielsweise einen Testtermin vereinbaren zu können. War der Impfnachweis (Grüner Pass) bisher nur am elterlichen Mobiltelefon gespeichert, sollte er auch auf das Kinder-Handy geladen werden.

Es empfiehlt sich, die jeweils geltenden Bestimmungen mit den Kindern und Jugendlichen zu besprechen, damit sie sich selbst gut auskennen und sicher fühlen. Sie sollten wissen, wann eine Maske getragen werden muss; es sollte ihnen aber auch bewusst sein, dass sie immer eine Maske tragen dürfen, wenn sie sich damit geschütz-



ter fühlen. Selbst wenn sie gerade nicht vorgeschrieben ist. An Abstandhalten zu gruppenfremden Personen und an eine sorgfältige Händehygiene darf man die Kinder ruhig erinnern.

Umfassender Schutz

Zu einem umfassenden Schutz gehört nicht nur die COVID-Prävention, sondern bei allen Outdoor-Aktivitäten auch ein aufrechter Impfschutz gegen FSME („Zecken-Impfung“) sowie für Jugendliche ab 11 Jahren die Meningokokken-Impfung (gratis im Schulimpfungsprogramm). Dass Eltern gut erreichbar sein sollten, um ihre Kinder im Krankheitsfall rasch abholen zu können, war schon vor der Pandemie wichtig. Jetzt ist es umso wichtiger.

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!
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Gesund und Wie! ist das Elternmagazin der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Gesund und Wie! erscheint 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.

