

MEINUNG

Mag. Alexander Herzog



Vom Rauchausstieg bis Anti-Burnout

Selbständige sind ganz besonders von ihrer Gesundheit abhängig. Eigentlich dürfen sie nicht krank werden, sonst steht das Unternehmen. Die SVA versichert rund 800.000 Selbständige in Österreich und ist natürlich besonders gefordert.

Dem wird Rechnung getragen: So sollen unter anderem maßgeschneiderte Vorsorgeprogramme beim Gesundbleiben helfen. Das Angebot reicht von Non-Smoking-Camps über Burnout-Prävention bis zu Bewegungsaktivitäten, Ernährungs-Workshops und Gesundheitstagen – alles ganz speziell für diese Zielgruppe entwickelt.

Überaus erfolgreich funktioniert zum Beispiel das freiwillige Programm „Selbständig Gesund“, welches gesunde Lebensweise mit einem finanziellen Bonus belohnt. Bereits 113.000 Versicherte nehmen daran teil und profitieren gleich doppelt: Mehr Lebensqualität und auch mehr Geld...

Aber auch Kinder und die erwerbstätigen Senioren kommen nicht zu kurz – mit den Programmen „Gesundheits-Check Junior“ bzw. „Active Aging“. All diese Initiativen machen sich nachweislich bezahlt und lieben die SVA zum Vorreiter in unserem Land werden.

Eine brandaktuelle Studie des Institutes für angewandte Versorgungsforschung zeigt, dass die heimischen Selbständigen im europaweiten Vergleich sogar besser abgesichert sind als jene in Deutschland, Frankreich, der Schweiz, Dänemark oder den Niederlanden! Ein Grund, auf die Entwicklung in Österreich auch einmal stolz zu sein!

Mag. Alexander Herzog, Stv. Obmann der SVA



Zu den Alarmzeichen bei kindlichen Allergien gehören Hautausschlag und rinnende Nase



Allergien bei Kindern

Wenn das Immunsystem verrückt spielt – Zahl der Betroffenen steigt rasant an!



Von Prim. DDR. Peter Voitl



Meiden des auslösenden Nahrungsmittels löst das Problem

Unter Allergie versteht man eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf verschiedene Stoffe aus der Umwelt. Das Immunsystem spielt gleichsam verrückt und richtet sich gegen den eigenen Organismus. Rund ein Viertel der Betroffenen sind heute schon Kinder und Jugendliche, Tendenz stark steigend. Allergien liegen bereits an dritter Stelle der dringlichsten Gesundheitsprobleme in Österreich!

Bei der Entstehung spielt die Vererbung eine große Rolle. Haben zum Beispiel beide Eltern Heuschnupfen, so beträgt das Erkrankungsrisiko für ein gemeinsames Kind rund 80 Prozent, bei nur einem Elternteil immerhin noch 30 Prozent. Welche All-



Kuscheltiere gehören nicht nur ins Bett, sondern regelmäßig in die Tiefkühltruhe

Die Behandlung richtet sich nicht gegen den Allergiebefund, sondern nur gegen die Beschwerden! Drei Grundprinzipien: Vermeiden des auslösenden Stoffes (Allergenkarenz), Medikamente und Immuntherapie.

Bei Tierhaaren, Nahrungsmitteln und den meisten Medikamenten ist es machbar, den Kontakt weitgehend zu vermeiden. Urlaube sollten nach dem Pollenkalendar geplant werden. Bei Hausstaubmilben ist die Bettanierung besonders wichtig, Stofftiere sollten regelmäßig in die Tiefkühltruhe!

Medikamente können örtlich (Augen- und Nasentropfen, Salben) oder durch Einnahme eines Präparates angewendet werden. Wichtig sind frühzeitiger Beginn und konsequente Verabreichung. Für die Eltern wichtig: Es gibt nicht den geringsten Hinweis darauf, dass Impfungen Allergien fördern könnten...

ergie das Kind entwickeln wird, ist jedoch nicht vorhersehbar. Es wird nämlich nicht eine bestimmte Allergie vererbt, sondern nur die Bereitschaft dazu. Bis zu 40 Prozent der Kinder mit Allergien können später an Asthma bronchiale erkranken.

Das Neugeborene besitzt noch kein voll entwickeltes Abwehrsystem. Erst nach und nach lernt der Körper, sich gegen eine immer größere Zahl fremder Stoffe zu schützen. Erste vorbeugende Maßnahmen sollten demnach bereits in dieser Lebensphase einsetzen: Etwa Vermeidung von Tabakrauch und anderen Luftschadstoffen, kein zu frühes Abstillen (erst ab dem 6. Lebensmonat), anfänglicher Verzicht auf Kuhmilch, Hühnerfleisch, Meeresfrüchten, Nüssen (bis zum 1. Geburtstag).

Nicht beeinflussbar ist natürlich das Geschlecht (Buben haben schlechtere Karten). Im Falle einer festgestellten Allergie muss unbedingt ausreichend behandelt werden! Keinen Sinn hat übertriebene Reinlichkeit bzw. das Vermeiden von Schmutz. Kinder unbedingt in der Sandkiste spielen lassen! Aktuelle Theorie: Wenn das Immunsystem der Kinder durch

keimarme Umgebung „unterbeschäftigt“ ist, richtet sich die Abwehr möglicherweise gegen den eigenen Körper.

Folgende Beschwerden können auf eine allergische Erkrankung hindeuten:

- ❖ Anfallsartiges Auftreten von Husten
- ❖ Atemnot oder Pfeifen beim Atmen
- ❖ Hautprobleme wie Neurodermitis im Kleinkindesalter
- ❖ Symptome wie Heuschnupfen, wenn bei Infekten bereits eine sogenannte spastische Bronchitis festgestellt wurde
- ❖ Atemnot bei körperlicher Anstrengung zu bestimmten Jahreszeiten

Die Diagnose ist bei Kindern schwieriger als bei Erwachsenen. Als sehr hilfreich erweist sich meistens das Führen eines Beschwerdekalendarers. Ein Allergietest wird erst ab dem 3. Lebensjahr empfohlen, nur bei begründetem Verdacht früher.

Im Falle einer Allergie kommt es zu einer starken Reaktion, bei der

Allergien münden bei vielen Kindern in Asthma

hochwirksame biochemische Stoffe wie Histamin freigesetzt werden. Das kann sich auf verschiedene Weise äußern: Hautausschlag, Heuschnupfen, Asthma. Vor allem bei Insektengift kann es zum lebensgefährlichen Schock kommen – mit akuter Atemnot und ohne sofortiger Behandlung zu Herz-Kreislaufversagen. Deshalb sollte man beispielsweise bei Wespengiftallergie immer ein Notfallbesteck mitführen!

Prim. Univ.-Lektor DDR. Peter Voitl, Facharzt für Kinderheilkunde, Ambulatorium für Kinderkardiologie Wien. Kontakt: ☎ 01/263 79 79, office@kinderarzt.at

