

# Alles auf einen Blick

## Dein Gesundheits-Timer

Mein Vorsorgetermin

CHECK-UP J 1 für Youngster zwischen 12 und 14		Mein Vorsorgetermin
Wichtige Impf-Dates, wenn du zwischen 12 und 17 bist.		
Impfung	Art der Impfung	Mein Impftermin
Diphtherie	A	
Tetanus (Wundstarrkrampf)	A	
Keuchhusten (Pertussis)	A	
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	A	
Hepatitis B	N	
Masern	N	
Mumps („Ziegenpeter“)	N	
Röteln	N	
Windpocken (Varizellen)	N	
Meningokokken	N	
<b>Nur für Mädchen:</b> Humane Papillomaviren (HPV)	SM	
A: Auffrischung N: Nachholimpfung (wenn Impfungen noch nicht beziehungsweise noch nicht vollständig erfolgt sind) SM: Standardimpfung für Mädchen (Die genannten Impfungen entsprechen den Standard-Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts.)		

Mädels: Schon mal vormerken!

Für Frauen ab 20 gibt es die Früherkennungsuntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs.

Neben einer Anamnese wird unter anderem ein sogenannter Abstrich gemacht. Die Untersuchung steht einmal jährlich beim Frauenarzt an.

Die Kosten tragen die Krankenkassen.



# Was du brauchst



☛ einen Termin beim Kinder- und Jugendarzt oder Hausarzt für die J1

☛ deine Krankenversichertenkarte

☛ deinen Impfausweis

☛ das gelbe Untersuchungsheft (wenn vorhanden)

☛ dich  
Als Support: deine Eltern, Freund oder Freundin

Alles unter 4 Augen –  
auch wenn du unter 18 bist

### Tipp: Klick deinen Arzt

Um einen Arzt zu finden, geh auf die Seite der KBV unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de). Von dort aus kannst du dich zu den regionalen Arztsuchen der Kassenärztlichen Vereinigungen durchklicken. So erfährst du, wer in deiner Nähe praktiziert und wann Sprechstunde ist. Hast du ein Smartphone: Nutz einfach die **KBV-App BundesArztsuche**.

## Was geht?

### Durchblicken – mit der KBV

Mehr Infos zum Check-up J1 und Impfen sowie als Special einen Videofilm für Jugendliche findest du auf der Seite der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de).

Wir sind auch auf Facebook für euch da:

[www.facebook.com/CheckupJ1](https://www.facebook.com/CheckupJ1)

Die KBV ist der Dachverband der 17 Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen), die die bundesweit rund 150.000 niedergelassenen Ärzte und Psychologischen Psychotherapeuten vertreten. KBV und KVen sichern die ambulante medizinische Versorgung.



Mehr Informationen im Internet unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de)

KBV

Praxisstempel

KBV

Kassenärztliche  
Bundesvereinigung

Gestaltung: Luedken-Design.de



J1 – die Vorsorgeuntersuchung  
für Jugendliche

Mit Gesundheits-Timer und Impftipps für 12- bis 17-Jährige



Hallo,  
auch wenn du dich klasse fühlst:  
Mach den Vorsorge-Check-up – für Mädchen und Jungen zwischen 12 und 14. Bei der Jugendgesundheitsuntersuchung, kurz J1, schaut dein Arzt, ob bei dir alles okay ist.

Eventuelle gesundheitliche Probleme kann er rechtzeitig erkennen und behandeln; damit es dir gut geht. Außerdem kannst du Themen wie erste Liebe, Alkohol oder Schulstress ansprechen – es liegt an dir!

Auch was deinen Impfschutz angeht, berät dich dein Arzt.

## Keine Panik

### Was bei der J1 abgeht

Du warst schon lange nicht mehr beim Arzt? Keine Sorge. Die Untersuchung ist ganz relaxed. Dein Arzt klärt dich darüber auf, was passiert. Du kannst sagen, ob deine Begleitung während der Untersuchung dabei sein oder im Wartezimmer warten soll.

Jetzt kommt die Anamnese (das Wort kommt aus dem Griechischen: Erinnerung). Dein Arzt interviewt dich zu deiner Gesundheit und deinem allgemeinen Befinden. Hast du Erkrankungen, nimmst du Medikamente? Du kannst Dinge ansprechen, auch die, die dir sonst superpeinlich wären: Sex, Pille & Co., Drogen, Alkohol und Gewichtsprobleme. Auch Stress zu Hause, in der Schule oder mit deiner Clique.

Bei der Untersuchung checkt der Arzt dich von Kopf bis Fuß: Er misst dein Gewicht, deine Größe und deinen Blutdruck. Er horcht dein Herz ab, tastet Hals, Brust und Bauch ab und schaut, ob deine Wirbelsäule okay ist.

Trau dich: wenn du was nicht verstehst, frag nach. Dein Arzt erklärt dir dann schon alles.

**Übrigens:** Einige Krankenkassen bieten auch eine J2 für Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren an. Frag bei deiner Kasse nach, ob du sie nutzen kannst.

## Last but not least

### Impfen und Abschlussgespräch

Diphtherie und Kinderlähmung kennt kaum noch jemand. Das hat dazu geführt, dass sich viele Menschen nicht mehr impfen lassen. Ein Fehler, denn schwere Infektionskrankheiten können dein Leben gefährden. Die J1 bietet deshalb den Impf-Check-up. Dein Arzt schaut in deinem Impfpass nach, ob Impfungen aufgefrischt, nachgeholt oder ob Impfserien komplettiert werden müssen.

### Zeit für deine Fragen

#### Du kannst über alles sprechen

Am Schluss des Vorsorge-Check-ups sagt dir dein Arzt, wie fit du bist. Er gibt dir Tipps, wie du weiterhin gesundheitlich gut am Start bleibst. Zum Beispiel mit mehr Sport. Sollte irgendetwas nicht stimmen, führt dein Arzt weitere Untersuchungen durch. Im Abschlussgespräch kannst du Fragen stellen, sei es zu Pille und Drogen. Dein Arzt gibt dir auch gern Ratschläge bei unreiner Haut oder überflüssigen Pfunden. Nur Mut.

## Wozu der Stress?

### Erspar dir Krankheiten – geh impfen

Immer weniger Menschen lassen sich impfen. Immer häufiger treten gefährliche Infektionskrankheiten wie Masern und Keuchhusten auf. Deshalb check deinen Impfschutz.

Gerade zwischen 12 und 17 stehen bei dir die Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Kinderlähmung an. Solltest du gegen einige Erkrankungen noch nicht ausreichend geschützt sein, kannst du die Impfungen jetzt nachholen. Dies betrifft Hepatitis B, Meningokokken, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken. Dein Arzt sagt dir, was dir an Impfschutz fehlt.

### Wichtige Impfungen vor dem „ersten Mal“

#### Für Jungs und Mädchen:

Hepatitis B ist eine Entzündung der Leber, die in vielen Fällen nicht vollständig ausheilt. Dann bleiben Viren im Körper und können die Leber fortwährend schädigen. Die Infektion mit dem Virus erfolgt über Blut und andere Körperflüssigkeiten. Das heißt, wenn du mit jemandem sexuell verkehrst und nicht geimpft bist, kann es dich treffen.

#### Für Mädchen:

Mädels aufgepasst. Humane Papillomaviren (HPV) sind Viren, die Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Sie werden durch Geschlechtsverkehr übertragen. Deshalb solltet ihr euch dagegen vor dem ersten Sexualkontakt impfen lassen. Diese Impfung kann zum Beispiel auch ein Frauenarzt durchführen.

