



INFORMATION FÜR UNSERE PATIENTEN

# J1:

## DER VORSORGE-CHECK FÜR JUGENDLICHE

# LASS DICH CHECKEN

## KEINE PANIK: WIE DER J1-VORSORGE-CHECK ABLÄUFT

12–14  
JAHRE

Auch wenn du dich gerade super fühlst: Mach den J1-Vorsorge-Check für Mädchen und Jungen zwischen 12 und 14. Dabei schaut dein Arzt, ob mit deiner Gesundheit alles in Ordnung ist. Eventuelle gesundheitliche Probleme kann er rechtzeitig erkennen und behandeln – damit es dir gut geht. Auch zu deinem Impfschutz berät dich dein Arzt.

Außerdem kannst du persönliche Themen ansprechen. Dein Arzt ist zum Schweigen verpflichtet, auch wenn du unter 18 bist. Wenn das Gespräch unter euch bleiben soll, hält er oder sie sich daran.



Du warst schon lange nicht mehr beim Arzt? Keine Sorge, der J1-Vorsorge-Check ist ganz entspannt und tut nicht weh:

### 1. VORGESPRÄCH

Zuerst kommt die Anamnese (das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Erinnerung“). Dein Arzt interviewt dich zu deiner Gesundheit: Wie fühlst du dich? Hast du manchmal Beschwerden oder sogar chronische Krankheiten? Stimmungsschwankungen? Nimmst du Medikamente? Wie läuft's zuhause und in der Schule?

### 2. UNTERSUCHUNG

Bei der folgenden 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.

### 3. ABSCHLUSSGESPRÄCH

Dabei sagt dir dein Arzt, wie fit du bist und gibt dir Tipps, wie du weiterhin gesund bleibst. Jetzt kannst du auch persönliche Themen ansprechen. Sollte deinem Arzt bei deiner Untersuchung etwas Ungewöhnliches aufgefallen sein, führt er oder sie weitere Untersuchungen durch.

### 4. IMPFBERATUNG

Schwere Infektionskrankheiten können lebensbedrohlich sein. Dein Arzt schaut in deinem Impfpass nach und berät dich, ob dein Impfstatus okay ist oder ob bei dir Impfungen aufgefrischt oder nachgeholt werden sollten.



Wenn du möchtest, kannst du Themen ansprechen, die dich gerade beschäftigen und Fragen dazu stellen. Auch solche, die dir sonst superpeinlich sind:

- › Sex und Verhütung
- › Unreine Haut
- › Essstörungen und Gewichtsprobleme
- › Drogen und Alkohol
- › Probleme zu Hause oder in der Schule
- › Ängste und Stimmungsschwankungen



**KLICK  
DEINEN  
ARZT**

Hast du schon einen Arzt? Wenn nicht, geh auf die bundesweite Arztsuche im Internet: [arztsuche.116117.de](https://www.arztsuche.116117.de) oder lade dir die App herunter unter [116117.app](https://www.116117.app).

## ERSPAR DIR KRANKHEITEN: LASS DICH IMPFEN

12-17  
JAHRE

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 Impfungen an. Wenn du gegen bestimmte Krankheiten noch nicht geschützt bist, kannst du die Impfungen jetzt nachholen. Schau auf der Rückseite bei deinen Gesundheits-Dates nach, um welche es dabei geht. Dein Arzt bespricht mit dir, welcher Impfschutz dir noch fehlt. Für eine Impfung braucht der Arzt die Zustimmung deiner Eltern.

### ZWEI WICHTIGE IMPFUNGEN VOR DEM „ERSTEN MAL“

- › **HEPATITIS B** ist eine Entzündung der Leber, die in manchen Fällen nicht vollständig ausheilt. Viren können im Körper bleiben und die Leber dauerhaft schädigen. Die Infektion erfolgt über Blut und andere Körperflüssigkeiten. Das heißt, wenn du mit jemandem schläfst und nicht geimpft bist, kann es dich treffen.
- › **HUMANE PAPILLOMAVIREN (HPV)** können Gebärmutterhalskrebs sowie Krebserkrankungen am After, Penis und im Mund und Rachen auslösen. Die Ansteckung erfolgt durch Kontakt mit infizierten Haut- und Schleimhautbereichen, zum Beispiel beim intensiven Küssen, Streicheln und natürlich beim Sex. Deshalb sollte eine Impfung vor dem ersten sexuellen Kontakt erfolgen.

# MEINE GESUNDHEITS-DATES

Name: .....

**J1-VORSORGE-CHECK** (12–14 Jahre) Termin:

**IMPFUNGEN** (12–17 Jahre) Termin:

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 ACWY	S/N	
Humane Papillomaviren (HPV)	S/N	

**A** = Auffrischungsimpfung

**N** = Nachholimpfung (wenn Impfungen noch nicht beziehungsweise noch nicht vollständig erfolgt sind)

**S** = Standardimpfung für Mädchen und Jungen bis 14 Jahre

Die genannten Impfungen entsprechen den Standard-Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts, Stand 10/2025.



## GANZ WICHTIG: DU ENTSCHIEDEST

**SAG'S AN:** Hast du jemanden als Support mitgebracht? Du bestimmst, ob er oder sie bei der Untersuchung dabei ist oder lieber im Wartezimmer warten soll. Lass dich bei der Entscheidung nicht unter Druck setzen und fühl dich niemandem gegenüber verpflichtet, nur dir selbst!

**TRAU DICH:** Dein Arzt ist zum Schweigen verpflichtet, auch wenn du unter 18 bist. Möchtest du, dass manche oder alle Inhalte des Gesprächs vertraulich bleiben, dann muss er oder sie sich daran halten. Nur wenn dein Leben in Gefahr wäre, dürfte dein Arzt mit anderen Menschen, die dir helfen können, sprechen.

**FRAG NACH:** Wenn du nicht verstanden hast, was dein Arzt dir erklärt hat, frag nochmal nach. So oft du willst.

### CHECKLISTE: WAS DU FÜR DEN J1-VORSORGE-CHECK BRAUCHST

- einen Termin für die J1 beim Kinder- und Jugendarzt oder Hausarzt
- deine Gesundheitskarte
- deinen Impfausweis (wenn vorhanden)
- das Gelbe Untersuchungsheft (wenn vorhanden)
- wenn du willst: Support, zum Beispiel deine Eltern, einen Freund oder eine Freundin

Mit freundlichen Grüßen von deinem Praxisteam:

### **SCHON MAL VORMERKEN:**

Für Frauen ab 20: die Untersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs, einmal jährlich beim Frauenarzt. Sie wird von der Krankenkasse bezahlt.

Für Jugendliche zwischen 16 und 17: die J2. Frag deine Krankenkasse, ob sie die Kosten übernimmt.

Mehr Infos zum J1-Vorsorge-Check und Impfen findest du auf der Seite der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de).

Die KBV ist der Dachverband der 17 Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen), die die bundesweit rund 185.000 niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten vertreten.