

A close-up photograph of three children lying on their backs, laughing heartily. The child in the center has dark hair and is wearing a grey hoodie. The child on the right has blue eyes and is wearing a grey hoodie. The child on the left is wearing a blue knitted hat. The background is a light-colored, textured surface.

Infos zum **Impfen**

Kleiner Pils mit großer Wirkung

Gut geschützt durch Impfen

Schule, Hausaufgaben, Stress mit den Eltern, die erste Liebe und daneben noch Freunde und Hobbys – es ist manchmal gar nicht so einfach, alles auf die Reihe zu kriegen. Was du dabei nun gar nicht gebrauchen kannst sind **Infektionskrankheiten**. Denn die sind nicht nur nervig, sondern auch **gefährlich**.

Impfungen sind der beste **Schutz** dagegen. Du kannst sie ohne großen Aufwand mit einem klitzekleinen Piks abhaken. Damit schützt du nicht nur dich selbst, sondern auch deine Familie, Freunde und Bekannte.

! *INFO: Impfungen sind wichtig, um sich selbst und andere zu schützen.*



Viren, Bakterien, Pilzsporen: Obwohl unser Körper täglich von gefährlichen Krankheitserregern angegriffen wird, kann er sich im Normalfall gut dagegen schützen. Bei einer Erkrankung werden so genannte Antikörper gebildet; diese wehren die Eindringlinge ab. Gegen einige Infektionskrankheiten wie z. B. Masern, Mumps, Röteln, Kinderlähmung oder Meningokokken, stehen Impfstoffe zur Verfügung und es ist wichtig, sich impfen zu lassen. Bei einer Schutzimpfung werden abgeschwächte oder abgetötete Erreger oder auch nur Bestandteile der Erreger geimpft, damit der Körper schon vorsorglich Antikörper produziert. Diese Impfung ist eine **vorbeugende Maßnahme**. Das bedeutet, wenn dein Körper später von diesen Krankheitserregern angegriffen wird, kann er sie erkennen und richtige Antikörper in den erforderlichen Mengen dagegen bilden.





Wie funktioniert eine Impfung?

! *INFO: Eine gute Gelegenheit sich über Schutzimpfungen zu informieren, bietet die J1: die »Jugendgesundheitsuntersuchung« speziell für Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren. Aber auch wenn du schon älter bist, kannst du jederzeit zu deiner Ärztin oder deinem Arzt gehen und dich über Impfungen informieren. Impfungen kann jeder Arzt und jede Ärztin durchführen, auch z. B. Frauenärzte oder Betriebsärzte.*



Ist Impfen
gefährlich?



Heutige Impfstoffe gehören zu den sichersten Arzneimitteln überhaupt. Sie sind **gut verträglich** und nebenwirkungsarm. Dennoch können Reaktionen nach dem Impfen wie zum Beispiel Rötungen oder Schwellungen an der Einstichstelle oder Beschwerden wie nach einer Erkältung auftreten.





! INFO: Es gibt nur wenige Gründe, wann eine Impfung nicht gegeben werden sollte. Gründe sind zum Beispiel Allergien gegen Bestandteile von Impfstoffen oder eine akute fieberhafte, schwere Erkrankung. Deine Ärztin oder dein Arzt werden dich über mögliche Nebenwirkungen auf jeden Fall beraten und mit der Impfung so lange warten, bis du wieder gesund bist.

Diese Impfreaktionen sind nicht schlimm und nach einigen Tagen wieder verschwunden. Sie zeigen nur, dass dein Körper auf die Impfung **reagiert**. Das Risiko einer bleibenden Komplikation nach einer Impfung ist extrem gering. Der Ausbruch einer Infektionskrankheit dagegen kommt häufig vor und kann dich und andere dauerhaft schädigen.

Sicher bist du bereits gegen einige Krankheiten geimpft. Schau am besten in deinem Impfpass nach oder frag deine Ärztin oder deinen Arzt. Bisher nicht erfolgte Impfungen sollten **nachgeholt**, andere müssen **aufgefrischt** werden. Wichtig ist, dass du als Jugendlicher vollständigen Schutz hast gegen:

- Masern
- Mumps
- Röteln
- Hepatitis B
- Meningokokken C
- Windpocken (Varizellen)

- Kinderlähmung (Polio)
- Keuchhusten (Pertussis)

- Diphtherie
- Wundstarrkrampf (Tetanus)



jetzt einmal auffrischen

jetzt einmal auffrischen

ab jetzt alle 10 Jahre auffrischen lassen

ab jetzt alle 10 Jahre auffrischen lassen

Für Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 bis 17 Jahren:

- Gebärmutterhalskrebs (Humane Papillomaviren – HPV)

Verpasste Impfungen sollten möglichst bald nachgeholt werden.

! INFO: Die Kosten für empfohlene Standardimpfungen werden für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Geburtstag von den Krankenkassen übernommen.

Welche Impfungen sollte ich bekommen?



Dank der Schutzimpfungen kennen wir viele gefährliche Infektionskrankheiten wie zum Beispiel die Kinderlähmung nur noch vom Hörensagen. Das macht uns **leichtsinnig**. Aber diese Infektionskrankheiten, die bei uns kaum mehr vorkommen, sind in anderen Ländern noch verbreitet.

Oftmals unterschätzt werden auch die **hoch ansteckenden** so genannten Kinderkrankheiten, wie Masern, Mumps und Röteln, die im Übrigen kein »Kinderkram« sind. Denn auch **Jugendliche und Erwachsene** können daran erkranken und z. T. auch schlimmer als im Kindesalter. Bei Masern, Mumps und Keuchhusten kann das so heftig sein, dass zum Beispiel das Gehirn dauerhaft geschädigt wird. Wenn sich eine schwangere Frau mit Röteln oder Windpocken ansteckt, kann das sehr gefährlich für das ungeborene Kind sein.



Masern, Mumps und Co – alles Kinderkram?

Das Gift, das die Erreger der Diphtherie erzeugen, kann zu Atemlähmung und -stillstand führen. Die Erreger von Wundstarrkrampf produzieren im Körper das Tetanusgift, das in die Nervenzellen eindringt und zu schweren Muskelkrämpfen führen kann.

Hört sich alles ziemlich gefährlich an – und trotzdem: Kein Grund zur Panik, denn **Impfungen** schützen.



Hepatitis B, HPV – was ist das eigentlich?

Hepatitis B ist eine Leberentzündung, die die Leber schwer schädigen oder sogar zerstören kann. Vor allem **junge Leute** im Alter von 15 bis 25 Jahren sind besonders gefährdet, sich mit dem Virus anzustecken. Das Virus, das Hepatitis B verursacht, findet man im Blut, Samenflüssigkeit und im Speichel. Das Gemeine daran ist, dass das Virus um ein Vielfaches ansteckender ist als das HI-Virus, das Aids verursacht. Eine Infektion mit einigen **HP-Viren** ist für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich. Eine Impfung beugt der Infektion mit einigen HPV-Typen vor, die ein hohes Risiko für spätere Krebserkrankungen haben. Dennoch sollten Mädchen und Frauen regelmäßig zu den Früherkennungsuntersuchungen bei ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt gehen, da eine Erkrankung trotz Impfung nicht mit absoluter Sicherheit ausgeschlossen werden kann.

000



! *INFO: Nicht nur beim ungeschützten Sex kann das Hepatitis-B-Virus übertragen werden, auch beim Piercen und Tätowieren, wenn die Instrumente nicht supersauber (steril) sind. Der beste Schutz ist und bleibt eine Impfung!*

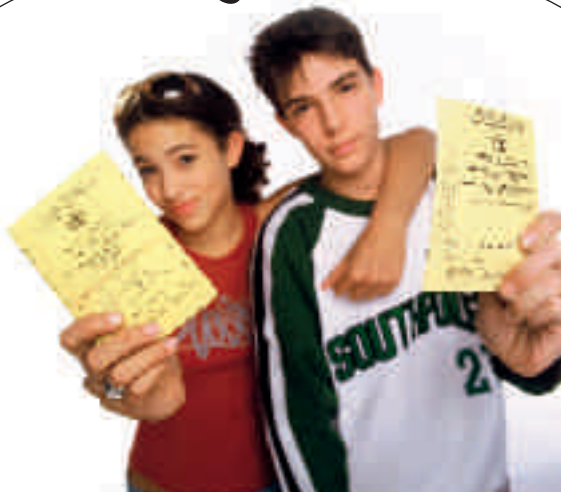
Brauche ich spezielle Impfungen für Reisen? Nicht nur für Reisen in tropische Länder sind spezielle Impfungen empfohlen, sondern auch für **Reisen** innerhalb Europas – z. B. Hepatitis A – und sogar innerhalb Deutschlands kann ein Impfschutz erforderlich sein, zum Beispiel gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Diese gefährliche Hirnhautentzündung wird durch den Stich einer mit dem Virus infizierten Zecke übertragen und kommt vor allem in Süddeutschland vor. Bei Fernreisen kommen häufig noch weitere Impf- und auch Hygieneempfehlungen hinzu.



! *INFO: Reise-Schutzimpfungen werden in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen, frag am besten vorher nach.*

Alle Impfungen werden in einem Impfpass oder Impfbuch eingetragen. Das Impfbuch ist ein sehr **wichtiges Dokument** und sollte wie ein Ausweis gut aufgehoben werden. Das Impfbuch ist nicht nur nützlich, um es beim Arztbesuch vorzulegen, sondern auch, um selbst zu wissen, wogegen man **geschützt** ist und wann Auffrischungsimpfungen fällig werden.

Was steht im
Impfbuch?



! *INFO: Bei Reisen ins Ausland solltest du den Impfpass oder eine Kopie immer bei dir haben.*

Hast du noch **Fragen**?

Dann wende dich am besten an deinen Kinder- und Jugendarzt oder -ärztin oder auch an deinen Hausarzt oder deine Hausärztin, Frauenarzt oder Frauenärztin.

Auch im **Internet** kannst du Antworten auf verschiedene Fragen finden, leider sind bislang nur wenige Seiten speziell für Jugendliche dabei. Infos bekommst du z. B. unter:

www.impfen-info.de (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA)

www.kindergesundheit-info.de (BZgA)

www.bzga.de (BZgA)

www.j1-info.de

www.rki.de (Robert Koch-Institut)

www.dtg.org (Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und internationale Gesundheit e.V.)

www.kinderaerzte-im-netz.de (Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, BVKJ e.V.)

www.mach-den-impfcheck.de (Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren, Baden-Württemberg)

Und folgende Medien der BZgA könnten dich interessieren:

[Aufregende Jahre – Jules Tagebuch](#) (Best.Nr: 13040000)

[Broschüre zur Jugendgesundheitsuntersuchung J1](#) (Best.Nr: 11101000)

[Wie gehts – wie stehts? Wissenswertes für Jungen und Männer](#)
(Best.Nr: 13030000)

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Nina Tatjes | Silja Wortberg

Alle Rechte vorbehalten.

Text: Ilse Häusler | CARE-LINE Verlag | 82061 Neuried | www.care-line.de

Fachliche Beratung: Robert Koch-Institut | Berlin | www.rki.de

Gestaltung: Judith Kardinal | Medienachse

Fotos: BZgA, Photocase, StockXpert, SXC

Auflage: 10.100.11.12

Druck: Rasch, Bramsche

Stand: Oktober 2012

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger/die Empfängerin oder durch Dritte bestimmt.

Bestelladresse: BZgA | 51101 Köln
oder per E-Mail an order@bzga.de

Bestellnummer: 62100000



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

