

J1

J1 Jugend-Gesundheitsuntersuchung 1  
Informationen für Jugendliche



•  
*Fit und gesund*  
durchs  
Teenageralter  
•

Jetzt Impfschutz prüfen!

sanofi

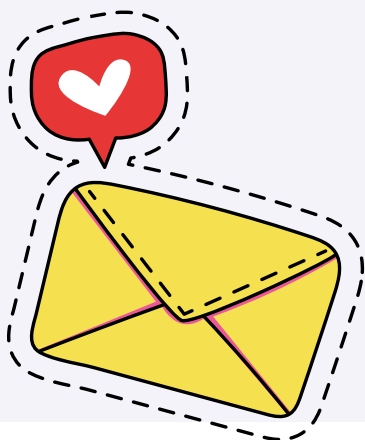
## Weitere Informationen für dich!

### Was passiert bei der J1?

Die J1 wird von Kinder- und Jugendärzt:innen und Hausärzt:innen durchgeführt. Neben der körperlichen Untersuchung gehört zur J1 ein vertrauliches Gespräch. Du kannst unter dem Schutz der ärztlichen Schweigepflicht deine Fragen zu deiner Gesundheit, zur Verhütung, zu Drogenkonsum und Ernährung stellen. Außerdem kannst du über deine Probleme zum Beispiel in der Schule oder mit deinen Eltern sprechen.

### Diese Impfungen sind wichtig für dich

Es gibt zwei Gründe, warum Impfungen für dich sinnvoll sind: Zum einen schützt du dich selbst vor oft schweren Infektionserkrankungen. Zum anderen kannst du mit deinen Impfungen zusätzlich dein Umfeld schützen – deine Freund:innen, deine Familie einschließlich deiner Großeltern und zum Beispiel auch Babys und Kleinkinder, mit denen du vielleicht Kontakt hast. Denn manche Menschen können sich nicht impfen lassen, weil sie zu krank, zu jung oder zu alt sind. Mit deinen Impfungen kannst du verhindern, dass sich Krankheitserreger auf sie ausbreiten.



Sprich mit  
deiner:deinem Ärzt:in darüber!



# J1



## Ablauf der J1



Termin-  
absprache



Ausfüllen der  
Fragebögen  
durch dich und  
deine Eltern



Überprüfen  
deines  
Impfausweises

Deshalb prüft dein:e Ärzt:in bei der J1, ob dein Impfschutz aus deiner Kindheit vollständig ist. Bei der J1 kannst du zusätzliche Impfungen erhalten. Wichtig und empfohlen für dich in deinem Alter sind diese Impfungen:

- **Gegen Meningokokken der Serogruppen A, C, W und Y (MenACWY).** Die Ständige Impfkommission (STIKO)<sup>1</sup> empfiehlt die MenACWY-Impfungen allen Jugendlichen im Alter von 12 bis 14 Jahren – egal, ob du als kleines Kind schon einmal gegen Meningokokken geimpft wurdest. Diese Bakterien können die „Invasive Meningokokken-Erkrankung“ (IME) verursachen, die tödlich verlaufen oder zu sehr schwerwiegenden Spätfolgen führen kann.



## Körperliche Untersuchung:

- Messen von Blutdruck und Puls
- Feststellen des Gewichts, der Körpergröße und der körperlichen Entwicklung
- Abhören der Lunge, Überprüfung der Atmung
- Kontrolle der Schilddrüse
- Untersuchung des Skelettsystems und der Muskulatur
- Untersuchung der Haut
- Blut- und Urinuntersuchung
- Hör- und Sehtest

- **Gegen Humane Papillomviren (HPV).** Diese Viren können verschiedene Krebserkrankungen verursachen, vor denen du dich mit der Impfung schützen kannst. Am besten lässt du dich gegen HPV impfen, bevor du mit den Viren, zum Beispiel beim Sex, in Kontakt kommst. Die STIKO empfiehlt die HPV-Impfung allen Jugendlichen im Alter von 9 bis 14 Jahren.
- **Gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Pertussis.** Im Alter von 9 bis 16 Jahren ist eine Auffrischungsimpfung gegen diese Krankheiten empfohlen, gegen die Du bereits als Säugling sowie im Vorschulalter geimpft worden bist.

<sup>1</sup> Die Ständige Impfkommission (STIKO) ist ein unabhängiges Expertengremium am Robert Koch-Institut in Berlin, das auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse Impfempfehlungen erarbeitet.

# J1 Jugend-Gesundheitsuntersuchung 1

## Was ist die J1?

J1 steht für „Jugend-Gesundheitsuntersuchung“. Das heißt, Jugendliche wie du – zwischen 12 und 14 Jahren – können bei der J1 ihren Gesundheitszustand untersuchen lassen. Außerdem wird überprüft, ob dein Impfschutz vollständig ist.

**Wichtig zu wissen:** Du kannst entscheiden, ob du allein, mit deinen Eltern oder mit Freund:innen zum J1-Gesundheitscheck kommst.

## Warum solltest du zur J1 gehen?

Beim J1-Gesundheitscheck kannst du zum einen erfahren, ob du gesund bist. Zum anderen bietet dir die J1 die Möglichkeit zu einem vertraulichen Gespräch mit der:die Ärzt:in – über deine Fragen, Sorgen und Probleme.

Denn jetzt verändert sich dein Körper sehr stark. Er wird erwachsen. Wenn in diesem Lebensabschnitt gesundheitliche Probleme auftreten, können sie deine weitere Entwicklung beeinflussen. Beim J1-Gesundheitscheck können sie frühzeitig erkannt und rechtzeitig behandelt werden.

**Dieses vertrauliche Gespräch unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht – auch gegenüber deinen Eltern. Du entscheidest, ob du das Abschlussgespräch allein oder gemeinsam mit deinen Eltern oder einem Elternteil führen möchtest.**



# Alle Impfungen auf einen Blick

Mit unserem **digitalen Impfkalender** behältst du alle wichtigen Impftermine im Blick. Einfach das Geburtsdatum eingeben und du erhältst eine Übersicht – basierend auf den aktuellen Empfehlungen der STIKO.



**MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG  
VON SANOFI**