



# Infos zum **Impfen**

Kleiner Piks mit großer Wirkung

# Gut geschützt durch Impfen

**S**chule, 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.*



**V**iren, 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?



**H**eutige 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.

**S**icher 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 9 bis 17 Jahren:

- HPV – Humane Papillomaviren (Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs)

**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?

**H**epatitis B ist eine Leberentzündung, die die Leber schwer schädigen oder sogar zerstören kann. Vor allem **junge Leute** zwischen 15 und 25 Jahren sind besonders gefährdet, sich anzustecken. Das Virus, das Hepatitis B verursacht, wird vor allem durch sexuelle Kontakte über Körperflüssigkeiten wie Blut, Samenflüssigkeit, Speichel übertragen.

**D**ie **Impfung gegen HPV** (Humane Papillomaviren) bietet Schutz vor einigen HPV-Typen, die später Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Mädchen und jungen Frauen wird empfohlen sich im Alter von 9 bis 14 Jahren impfen zu lassen – spätestens bis zum 18. Geburtstag. Die Viren werden hauptsächlich durch sexuelle Kontakte übertragen, daher sollte möglichst vor dem ersten Mal geimpft werden. **Wichtig:** Auch geimpfte Frauen sollten ab 20 Jahren regelmäßig zur Krebsfrüherkennungs-Untersuchung gehen.

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!*

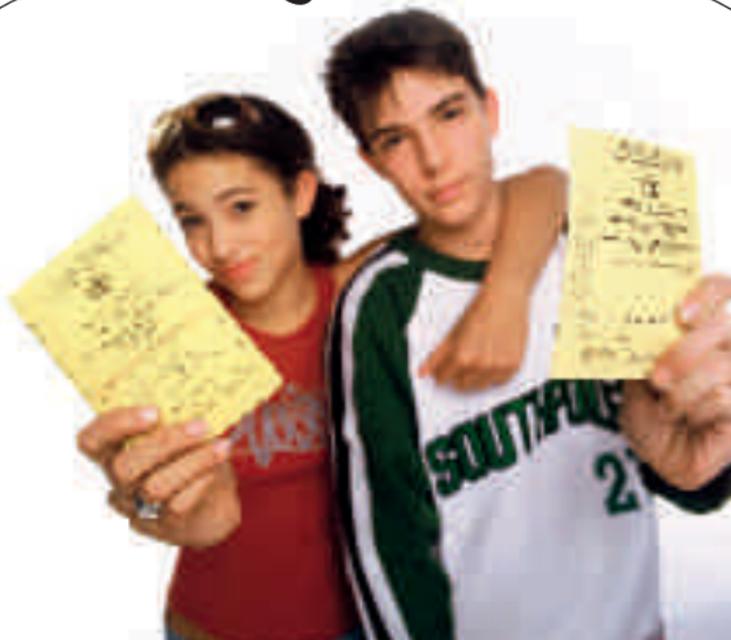
**B**rauche ich spezielle Impfungen für Reisen? Nicht nur für Reisen in tropische Länder sind spezielle Impfungen empfohlen, sondern auch für **Reisen** innerhalb Europas – z. B. Hepatitis A – und sogar innerhalb Deutschlands kann ein Impfschutz erforderlich sein, zum Beispiel gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (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](http://www.impfen-info.de)** (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA)

**[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)** (BZgA)

**[www.bzga.de](http://www.bzga.de)** (BZgA)

**[www.j1-info.de](http://www.j1-info.de)**

**[www.rki.de](http://www.rki.de)** (Robert Koch-Institut)

**[www.dtg.org](http://www.dtg.org)** (Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und internationale Gesundheit e.V.)

**[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)** (Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, BVKJ e.V.)

**[www.mach-den-impfcheck.de](http://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)

## **Wenn du z.B. eine dieser Krankheiten hast, dann solltest du dich gegen die saisonale Grippe impfen lassen:**

- chronische Krankheiten der Atmungsorgane wie Asthma
- Herz- oder Kreislauferkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten
- Diabetes (Zuckerkrankheit) oder andere Stoffwechselkrankheiten
- chronische neurologische Krankheiten wie Multiple Sklerose
- angeborene oder erworbene Immundefekte und HIV-Infektionen.

**!** *ÜBRIGENS: Auch Schwangere sollten sich gegen Grippe impfen lassen, weil sich ihre Immunabwehr in der Schwangerschaft verändert.*

## **Wann?**

Die Impfung gegen saisonale Grippe muss **jedes Jahr** neu durchgeführt werden. Am besten rechtzeitig vor Beginn der Grippesaison im Oktober oder November, da es 10–14 Tage dauert, bis der Schutz voll aufgebaut ist.

Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt über die Grippeimpfung. Besteht für dich eine Impfempfehlung der STIKO für die Grippeimpfung, so ist sie für dich kostenlos.



**Soll ich mich gegen Grippe  
impfen lassen?**

### **Grippeimpfung ja oder nein –**

wer blickt denn da noch durch?

Du natürlich! Hier mal kurz  
das Ganze im Klartext:

Die saisonale Influenza – so heißt die Grippe in der Fachsprache – wird durch Viren ausgelöst. Typisch für eine Grippe sind das schlagartig auftretende hohe Fieber und ein starkes Krankheitsgefühl.

Bei gesunden Kindern und Jugendlichen klingt eine Grippeerkrankung in der Regel ohne größere Komplikationen wieder ab. Kinder und Jugendliche mit Vorerkrankungen haben jedoch ein erhöhtes Risiko für schwerwiegende Folgen einer Grippeerkrankung, daher wird für sie eine Grippeimpfung ausdrücklich empfohlen.

# 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](http://www.care-line.de)

**Fachliche Beratung:** Robert Koch-Institut | Berlin | [www.rki.de](http://www.rki.de)

**Gestaltung:** Judith Kardinal | Medienachse

**Fotos:** BZgA, Photocase, StockXpert, SXC

**Auflage:** 12.50.10.14

**Druck:** Rasch, Bramsche

**Stand:** September 2014

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](mailto:order@bzga.de)

**Bestellnummer:** 62100000



**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

