

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

du besuchst nun eine weiterführende Schule, bist (bald) ein Teenager und wirst immer mehr Verantwortung für dich übernehmen.

Ein verantwortungsbewusster Umgang mit deiner Gesundheit fällt dir bestimmt leichter, wenn du gut Bescheid weißt.

Wir möchten dir mit diesem Schreiben ein paar Tipps geben, wie du deiner Gesundheit etwas Gutes tun kannst. Du liest bestimmt gerne im Internet nach, aber dort findest du nicht nur zuverlässige Informationen. Wir haben ein Schreiben erstellt, in dem du Wichtiges zu vielen Themen und auch einige Links zu seriösen Websites findest.

Viel Spaß beim Lesen - gerne auch gemeinsam mit deinen Eltern 😊.

Ernährung

„Eine gesunde **Ernährung** kann die Gesundheit positiv beeinflussen und vielen Krankheiten vorbeugen. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Auswahl von Lebensmitteln trägt dazu bei. Ein gesunder Speiseplan enthält viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, aber nur wenig Salz und Zucker.“²

Wenn du mehr zu gesunder Ernährung nachlesen willst, empfiehlt sich z.B. diese Website: <https://gesund.bund.de/gesunde-ernaehrung>.



Bewegungszeit



Laut nationaler Empfehlung sollen Jugendliche „eine **tägliche Bewegungszeit** von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z.B. mindestens 12.000 Schritte / Tag, absolviert werden.“¹

Getränke

Als Hauptgetränk (v.a. zwischen den Mahlzeiten) empfiehlt sich das Trinken von Wasser oder ungezuckertem Tee. Zuckerhaltige Getränke (auch Säfte enthalten viel Zucker) sollte man nicht zu häufig trinken.



Schlaf

„Es ist nicht möglich, eine allgemeingültige Aussage darüber zu treffen, wie viele Stunden Schlaf ein Kind oder Jugendlicher in einem bestimmten Alter benötigt. Denn der Schlafbedarf ist individuell sehr unterschiedlich.“⁵

Wissenswertes zum Thema Schlaf bei Jugendlichen kannst du hier nachlesen: <https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/schlaf-pausen/#c1707>



Sonnenschutz

„Eine gesunde Bräune gibt es nicht: Ultraviolette (UV-) Strahlung ist der größte Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs.

Gefährdet sind besonders Kinder und Menschen, die im Freien arbeiten oder sich viel dort aufhalten. ...“³

Meide direkte Sonneneinstrahlung vor allem in der Mittagszeit, nutze einen Sonnenhut bzw. eine Sonnenkappe und verwende **Sonnencreme**.



Zähneputzen

Denke unbedingt auch an regelmäßiges und gründliches **Zähneputzen** am besten nach den Mahlzeiten mindestens zweimal täglich.

Nach säurehaltigen Nahrungsmitteln (z.B. Obst) solltest du mindestens eine halbe Stunde warten und erst dann die Zähne putzen.

Die Krankenkassen übernehmen auch die Kosten für regelmäßige Früherkennungstermine beim **Zahnarzt** (meist zweimal pro Jahr).



Lautstärkepegel

Auch wenn du viele **laute Geräusche** positiv wahrnimmst (z.B. Konzert, Disco, Musikhören mit Kopfhörern, ...), sollst du wissen, dass laute Geräusche das Gehör schädigen können.

Tipps und Informationen rund um das Thema Lärmbelastung und Schwerhörigkeit als mögliche Folge davon findest du unter <https://gesund.bund.de/laermbelastung>.



Handyfreie Zeit

Handys sind toll und erleichtern unser Leben in vielen Bereichen.

Aber manchmal brauchen wir auch eine **handyfreie Zeit**.

Nimm die Challenge an und versuche doch, den Weg zum Schulbus, das Warten an der Bushaltestelle etc. einmal ohne Handy zu meistern. Bewundere einen Schmetterling, eine schöne Wolkenformation, ..., genieße bewusst dein Essen, unterhalte dich mit Mitschülerinnen und Mitschülern oder lächle die neben dir wartende fremde Person kurz an. Es kommt dir anfangs vielleicht ungewohnt vor, mit der Zeit wirst du aber merken, wie gut es deinen Augen, deinem Körper und deiner Seele tut. Auch beim Erstellen von Hausaufgaben kannst du davon profitieren, das Handy auf Flugmodus zu schalten, weil du dich viel besser konzentrieren kannst und schneller fertig bist.

Probiere es aus und stecke am besten auch deine Eltern, Geschwister und Freunde mit dieser neuen positiven Erfahrung an.



Impfschutz

Überprüfe am besten jedes Jahr, ob dein **Impfschutz** noch aktuell ist. Impfungen wie FSME oder die Kombi-Impfung mit Tetanus müssen regelmäßig aufgefrischt werden.

Oft wird im Impfbuch notiert, wann die nächste Impfung erforderlich ist.

Du kannst auch dein Impfbuch zum nächsten Arzttermin mitbringen und um Durchsicht bitten.

Im Alter von 9 bis 14 Jahren wird für Mädchen und Jungen die Impfung gegen HPV empfohlen.

Unter diesem Link <https://www.impfen-info.de/impfempfehlungen/fuer-jugendliche-12-17-jahre/hpv-humane-papillomviren/> kannst du dich zur HPV-Impfung informieren.

Außerdem erhältst du in der 6. Klasse von uns einen **Flyer** mit Informationen zur HPV-Impfung.



Bildschirmmedien

„**Je weniger Bildschirmzeit, desto besser!** Zu viel Fernsehen, Tablet und Co. führen oft zu mangelnder Bewegung, erhöhen das Risiko für Übergewicht und stören den guten Schlaf.“⁴

Für sitzende Tätigkeiten und die Nutzung von Bildschirmmedien gilt für deine Altersgruppe folgende Empfehlung: „so wenig wie möglich, maximal 120 Minuten / Tag.“¹

Unter <https://www.ins-netz-gehen.de> findest du Wissenswertes zur Mediennutzung, einen Selbsttest sowie ein Beratungsangebot.



Drogen

Es gibt eine große Vielzahl unterschiedlicher **legaler** (z.B. Alkohol, Nikotin, ...) und **illegaler** (z.B. Heroin, Crystal Meth, ...) **Drogen**.

Alle haben gemeinsam, dass sie schädlich sind für den Körper und eine Abhängigkeit entstehen kann.

Viele wertvolle Informationen, Wissens- und Selbsttests sowie Beratungsmöglichkeiten findest du unter <https://www.drugcom.de/>.



Vorsorgeuntersuchungen

Du kannst dich bestimmt noch an die U-Untersuchungen beim Kinderarzt erinnern, die in deinem gelben Heft dokumentiert wurden. Auch für Jugendliche gibt es eine Vorsorgeuntersuchung, nämlich die **J1-Untersuchung** für 12- bis 14-Jährige. Wenn du wissen möchtest, was dich bei dieser Untersuchung erwartet, kannst du dich hier informieren: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/j1-untersuchung/>. Außerdem erhältst du in der 6. Klasse von uns einen **Flyer** mit Informationen zu dieser Vorsorgeuntersuchung.

Zusätzlicher Tipp: Auch für Erwachsene gibt es verschiedene Vorsorgeuntersuchungen. Vielleicht wissen deine Eltern oder älteren Geschwister noch nichts von diesem kostenlosen Angebot...

Weitere Informationen findest du hier: <https://gesund.bund.de/themen/vorsorge-und-frueherkennung>



Reden hilft

Egal, welche Fragen oder Sorgen dich beschäftigen – meist hilft es, mit jemandem darüber zu reden. Suche das Gespräch mit einer Person deines Vertrauens, z.B. im Freundeskreis, mit deinen Geschwistern oder Eltern, mit einer Lehrkraft oder in der Arztpraxis. Auch wenn du **gemobbt** wirst oder **Mobbing** in deinem Umfeld beobachtest, solltest du mit jemandem darüber sprechen und gemeinsam nach einer guten Lösung suchen.

Es gibt die Möglichkeit, anonym und kostenlos das **Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer** unter ☎ **0800 111 0 333** anzurufen. Hier gibt es neben der telefonischen Erstberatung bei Sorgen oder Problemen aller Art auch die Möglichkeit, an einen kompetenten Ansprechpartner vor Ort weitervermittelt zu werden.

Bei **psychischen Krisen** kannst du dich an die kostenlose Rufnummer ☎ **0800 655 3000 (Krisendienst Bayern)** wenden. Hier erhalten Menschen in seelischen Krisen oder deren Angehörige bzw. Mitbetroffene rund um die Uhr Unterstützung.

Das **Info-Telefon Depression** ist unter der Rufnummer ☎ **0800 3344533** kostenfrei erreichbar. Es bietet krankheits- und behandlungsbezogene Informationen und Hinweise zu Anlaufstellen.

Die kommunale Jugendpflegerin Frau Waschinger bietet immer **donnerstags von 14 bis 17 Uhr** ein vertrauliches **Jugend-Telefon** an. Sie hört zu, egal worum es geht. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen dürfen auch anonym bleiben. Frau Waschinger ist telefonisch unter ☎ **08551 57-2123** bzw. ☎ **0160 402 16 51** oder per Mail an nicole.waschinger@landkreis-frg.de erreichbar.



Wenn du dich gerne im Internet informierst, sind diese Links empfehlenswert:

- www.gesund.bund.de (Service des Bundesministeriums für Gesundheit): Informationen über die verschiedensten Krankheitsbilder, Tipps für einen gesunden Lebenswandel und viele weitere Informationen (für **alle Altersgruppen**)
- www.impfen-info.de (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)): Informationen zum Thema **Impfungen**
- www.loveline.de (**Jugendportal** des BIÖG): Informationen zu den Themen Liebe, Freunde & Familie, Körper & Aussehen, etc.

Das Team deiner **Kinder- und Jugendarzt- oder Hausarztpraxis** steht dir als langjähriger und kompetenter Ansprechpartner bei Fragen oder Problemen sicher zur Seite.

Wir wünschen dir für deinen weiteren Lebensweg nur das Beste, vor allem Gesundheit!

Dr. med. Karin Drachsler
Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen, Ernährungsmedizinerin (KÄB)



¹ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf, zuletzt aufgerufen am 28.08.2025
² Bundesministerium für Gesundheit, <https://gesund.bund.de/gesunde-ernaehrung>, zuletzt aufgerufen am 28.08.2025
³ Bundesministerium für Gesundheit, <https://gesund.bund.de/uv-schutz-hautkrebspraevention>, zuletzt aufgerufen am 28.08.2025
⁴ Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, https://shop.bioeg.de/pdf/download_20230421.pdf, zuletzt aufgerufen am 28.08.2025
⁵ Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, <https://shop.bioeg.de/pdf/download-20221222-1440.pdf>, zuletzt aufgerufen am 28.08.2025