

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

du bist bald erwachsen und deine Eltern werden dir immer mehr Verantwortung für dein Leben übertragen. Dazu gehört auch ein verantwortungsbewusster Umgang mit deiner Gesundheit. Wir haben für dich einige wichtige gesundheitsrelevante Themen kurz zusammengestellt und Links eingefügt, damit du schnell und einfach weitere, zuverlässige Informationen finden kannst.

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.“³

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



Getränke

Als **Hauptgetränk** (v.a. zwischen den Mahlzeiten) empfiehlt sich das Trinken von Wasser oder ungezuckertem Tee.

Zuckerhaltige Getränke (auch Säfte enthalten viel Zucker) sowie Alkohol sollte man nicht zu häufig trinken.

Wenn jemand in deinem Umfeld schwanger ist oder falls du selbst in den nächsten Jahren Mama oder Papa werden willst, bedenke: **Das Kind trinkt mit und jeder Schluck Alkohol kann dem Kind schaden.**

Ein **NEIN** zu Alkohol ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke! Das Gleiche gilt auch im **Straßenverkehr!**



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

Schlaf

„Im Durchschnitt schlafen die Menschen in Mitteleuropa sieben Stunden pro Nacht. Wieviel **Schlaf** man aber tatsächlich braucht, ist von Mensch zu Mensch verschieden und hängt auch vom Alter ab.“²

Wissenswertes zum Thema Schlafen kannst du hier nachlesen: <https://gesund.bund.de/gut-schlafen> .



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/>.



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. ...“⁴

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).



Bildschirmmedien

Für sitzende Tätigkeiten und die Nutzung von **Bildschirmmedien** wie Fernseher, Tablet, Smartphone etc. 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.



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.



Vorsorgeuntersuchungen

Du kannst dich bestimmt noch an die U-Untersuchungen beim Kinderarzt erinnern, die in deinem gelben Heft dokumentiert wurden. Auch für Erwachsene gibt es verschiedene **Vorsorgeuntersuchungen**, die je nach Alter und Geschlecht von den Krankenkassen bezahlt werden (z.B. Früherkennung von Hautkrebs, Gebärmutterhalskrebs, ... sowie ein allgemeiner Gesundheits-Check-Up).

Manche Krankenkassen übernehmen auch die Kosten für die J2-Untersuchung bei Jugendlichen.

Am besten, du erkundigst dich in deiner Kinder- und Jugendarzt- oder Hausarztpraxis nach diesen kostenlosen Möglichkeiten oder du informierst dich im Internet unter <https://gesund.bund.de/themen/vorsorge-und-frueherkennung>.

Sprich auch gerne mit deiner Familie oder im Freundeskreis über die Möglichkeit von Vorsorgeuntersuchungen – vielleicht wissen sie nicht, dass es diese kostenlosen Untersuchungen gibt.



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.

Wenn du die Impfung gegen **HPV** noch nicht erhalten hast, denke bitte auch daran. Diese wird für Jugendliche ebenfalls empfohlen.

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 was ist. 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.



Schutz vor sexuell übertragbaren Erkrankungen

Auf der Website <https://www.loveline.de/themen/verhuetung/> findest du viele Informationen zu Verhütungsmitteln. Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten, um nicht ungewollt schwanger zu werden.

Denke auch an sexuell übertragbare Erkrankungen! Kondome schützen vor HIV und reduzieren das Risiko, sich mit anderen Krankheiten wie Syphilis anzustecken.



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 (BIOG)): Informationen zum Thema **Impfungen**
- www.loveline.de (**Jugendportal** des BIOG): Informationen zu den Themen Liebe, Freunde & Familie, Körper & Aussehen, etc.

Das Team deiner **Kinder- und Jugendarztpraxis** 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/gut-schlafen>, zuletzt aufgerufen am 28.08.2025

³ Bundesministerium für Gesundheit, <https://gesund.bund.de/gesunde-ernaehrung>, zuletzt aufgerufen am 28.08.2025

⁴ Bundesministerium für Gesundheit, <https://gesund.bund.de/uv-schutz-hautkrebspraevention>, zuletzt aufgerufen am 28.08.2025