

Informationen für Eltern – Newsletter Nr. 1/2026

„Vorsorge, Früherkennung und Impfungen“



Sehr geehrte Eltern,
sehr geehrte Interessierte,

vielleicht haben Sie in den Medien bereits vom „**Masterplan Prävention**“ gehört. Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP) hat diesen Plan Ende letzten Jahres vorgestellt. Prävention, also **Vorbeugung und Gesundheitsförderung**, hat einen besonders wichtigen Stellenwert. Durch gesundheitsförderliches Verhalten kann vielen Erkrankungen vorgebeugt werden.

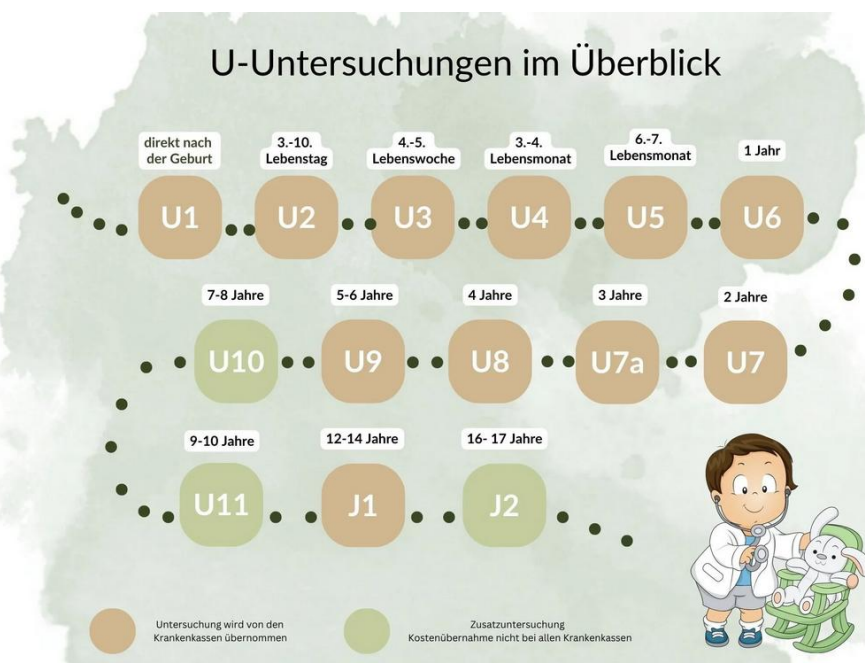
In diesem Newsletter möchte ich auf einen Themenkomplex eingehen, der für Ihre Kinder von besonderer Bedeutung ist, nämlich **Vorsorge, Früherkennung und Impfungen**.

In den ersten Lebensjahren stehen besonders viele Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen an. Die Kinder entwickeln sich sehr schnell und lernen jeden Tag Neues. Eine gute Begleitung und regelmäßige Kontrollen sind in dieser Lebensphase besonders wichtig. Sie als Eltern erhalten jeweils Tipps, wie Sie die gesunde Entwicklung Ihres Kindes unterstützen und fördern können. Bei Bedarf können frühzeitig Angebote vermittelt oder eine Behandlung eingeleitet werden. Außerdem wird bei den Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig der Impfstatus überprüft.

Die Vorsorgeuntersuchungen (**U-Untersuchungen**) werden im „**gelben Heft**“ dokumentiert und sind **kostenlos**.

Laut Art. 11 GDG sind die Personensorgeberechtigten **verpflichtet**, die Teilnahme ihrer Kinder an den Früherkennungsuntersuchungen sicherzustellen.

Im ersten Lebensjahr stehen gleich mehrere Untersuchungen an (U1 kurz nach der Geburt, U2 ab dem 3. Lebenstag, U3 mit ungefähr einem Monat als erste Untersuchung in der Kinderarztpraxis, U4 im dritten bis vierten Lebensmonat, U5 im Alter von etwa einem halben Jahr und U6 um den ersten Geburtstag).



Ab dann findet bis zur Einschulung **eine Vorsorgeuntersuchung pro Jahr** statt. Sie als Eltern können sich diese Termine relativ **leicht merken**, da praktisch **mit jedem Geburtstag eine U-Untersuchung** ansteht (U7 zum zweiten Geburtstag, U7a zum dritten Geburtstag, U8 zum vierten Geburtstag, U9 zum fünften Geburtstag).

Die genauen Zeiträume finden Sie im „gelben Heft“ Ihres Kindes außen auf dem Umschlag oder im Terminrechner unter diesem Link: <https://www.kindergesundheitsinfo.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/terminrechner-us-und-j1/>

Da die Kinderarztpraxis für die U-Untersuchungen ausreichend Zeit einplanen muss ist es ratsam, die **Termine frühzeitig zu vereinbaren**.

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) bietet Ihnen unter diesem Link <https://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial-service/elternbriefe/> die Möglichkeit, einen Elternbrief zu abonnieren. Sie erhalten jeweils vor der nächsten anstehenden U-Untersuchung eine Mail mit Informationen zur nächsten Früherkennungsuntersuchung sowie Tipps zur Entwicklung Ihres Kindes im jeweiligen Alter.

Die Deutsche Liga für das Kind bietet unter <https://www.seelisch-gesund-aufwachsen.de/> zu jeder Vorsorgeuntersuchung ein Merkblatt und ein kurzes Video (Dauer je ca. 3 bis 5 Minuten) zur seelischen Gesundheit Ihres Kindes an.

Im Grundschulalter gibt es die **U10** und die **U11** als **freiwillige Vorsorgeuntersuchungen** (die **Kosten** werden nicht von allen Krankenkassen übernommen – bitte **informieren** Sie sich hierzu in Ihrer Kinder- und Jugendarztpraxis oder bei der Krankenkasse).

Die nächste **verpflichtende** und **kostenlose** Vorsorgeuntersuchung ist die **J1** im Alter von 12 bis 14 Jahren.

Kurz vor dem Erwachsenwerden kann noch die **freiwillige** Untersuchung **J2** durchgeführt werden (bitte **informieren** Sie sich auch hierzu vorab wegen der **Kostenübernahme**).

Bestandteil jeder U-Untersuchung ist die Durchsicht des Impfbuches. Hier wird überprüft, ob Ihr Kind gemäß den aktuellen Empfehlungen geimpft ist. Die **Impfempfehlungen** in Deutschland werden von der STIKO (Ständige Impfkommission) ausgesprochen. Die STIKO ist ein „unabhängiges, ehrenamtliches Expertengremium, das Impfempfehlungen für die Bevölkerung in Deutschland entwickelt. ...“¹

Impfempfehlungen können sich auch verändern – z.B. durch Entwicklung neuer Impfstoffe, Ergebnisse von Studien, häufigeres oder selteneres Auftreten bestimmter Erkrankungen etc.

Ob Ihr Kind gemäß den aktuellen STIKO-Empfehlungen geimpft ist, können Sie einfach durch **regelmäßige Vorlage des Impfbuches** in der Kinder- und Jugendarzt- oder Hausarztpraxis überprüfen lassen. Oft wird im Impfbuch bereits mit Bleistift notiert, wann die nächste Impfung ansteht.

Viele Impfungen sind Ihnen bestimmt bekannt, z.B. gegen Tetanus, Keuchhusten oder Masern. Andere Impfungen wie z.B. die gegen RSV sind relativ neu und für Sie als Eltern vermutlich mit vielen Fragen verbunden. Unter dem Link <https://www.infektionsschutz.de/impfen/> stellt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) verlässliche und gut verständliche **Informationen zu allen empfohlenen Impfungen** bereit.

Neben den Terminen in der Kinder- und Jugendarztpraxis sind auch regelmäßig stattfindende **zahnärztliche Kontrollen** erforderlich. Seit kurzem werden diese **Z-Untersuchungen** auch im gelben Heft dokumentiert (ggf. erhalten Sie ein Einlegeblatt, falls die Z-Untersuchungen noch nicht im U-Heft Ihres Kindes erfasst sind). Die erste Vorstellung in der Zahnarztpraxis (**Z1**) wird bereits zwischen dem **6. und 9. Lebensmonat** empfohlen. Sie erfahren bei jedem Besuch in der Zahnarztpraxis, wann die nächste Kontrolle stattfinden soll (je nach Alter des Kindes meist ein- bis zweimal pro Jahr). Alternativ können Sie sich auch unter diesem Link zu den empfohlenen Intervallen informieren: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/zahnvorsorgeuntersuchungen>

Genauso wichtig wie die Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt sind regelmäßiges gründliches Zähneputzen sowie eine zahngesunde Ernährung. Weitere Tipps hierzu finden Sie unter <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/zahngesundheit/zahngesunde-ernaehrung/>

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute, vor allem Gesundheit!

Dr. med. Karin Drachsler

Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen, Ernährungsmedizinerin (KÄB)

¹ Robert-Koch-Institut (RKI), www.rki.de, <https://www.rki.de/DE/Themen/Infektionskrankheiten/Impfen/Staendige-Impfkommission/staendige-impfkommission-node.html>, zuletzt aufgerufen am 03.02.2026

² Grafik U-Untersuchungen im Überblick: copyright by www.babyfertiglos.de, zuletzt aufgerufen am 12.02.2026