



Jugendgesundheitsuntersuchung J1

Kein Kind mehr, aber eben lang noch nicht erwachsen: Für Euch Jugendliche hält die Welt eine Menge Verlockungen bereit, aber die Wenigsten wissen so recht, wie man am besten damit umgeht. Alkohol, Zigaretten, das berühmte „Erste Mal“? Es gibt ein paar Dinge, die Ihr als Teenager rund ums Thema Körper und Gesundheit unbedingt wissen solltet – und zwar vorher: Fragt Eure Eltern. Eine wichtige fachliche Anlaufstelle für diese Gespräche ist Eure Ärztin oder Euer Arzt, die sich mit Euren Fragen und Problemen bestens auskennen. Für 12- bis 15-Jährige haben sie ein besonderes Angebot: Die Jugendgesundheitsuntersuchung J1, von Kinder- und Jugendärzten, Allgemeinärzten und hausärztlich tätigen Internisten durchgeführt.

Kostenlos, Ihr braucht nur Eure Krankenversicherungskarte (keine Praxisgebühr). Das Wichtigste: Neben der körperlichen Untersuchung könnt Ihr Euch über alles informieren, was Euch am Herzen liegt. Dabei gilt immer das wichtigste Gesetz für Ärzte: die Schweigepflicht. Das bedeutet, ohne Euer Einverständnis darf kein Arzt preisgeben, worüber Ihr gesprochen habt. Im Folgenden findet Ihr Informationen zu den wichtigsten Themen der J1. Zunächst die Fragen, die Euch wahrscheinlich am meisten unter den Nägeln brennen.

Pubertät. – Wenn Eltern komisch werden

Mit 11 oder 12 Jahren fängt es meistens an. Plötzlich wachsen die Arme schneller als der Rest, im Gesicht sprießen über Nacht Pickel, Mädchen bekommen ihre Periode und Jungs haben den ersten Samenerguss. Kurz gesagt: Euer Körper macht, was er will. Kein angenehmes Gefühl, gerade jetzt, wo Ihr Euch vielleicht zum ersten Mal so richtig verliebt. Eltern sind da nicht immer eine wirkliche Hilfe. Lasst Euch von der Ärztin oder dem Arzt Eures Vertrauens erklären, was da genau vor sich geht. Danach könnt Ihr die Sache ganz locker angehen.

Gummi, Pille & Co. Die Sache mit dem ersten Mal

Spannende Angelegenheit, so eine Premiere. Regeln für den Zeitpunkt gibt es nicht. Das müsst Ihr selbst entscheiden, und meistens kommt der Wunsch mit der ersten großen Liebe ganz von selbst. Entscheidend ist, dass Ihr Euch vorher gemeinsam Gedanken über die Verhütung und den Schutz vor der unheilbaren Krankheit Aids macht – denn dieses Thema geht Jungen ebenso wie Mädchen an! Welche Methode für Euch am besten geeignet ist, könnt Ihr mit Eurer Ärztin oder dem Arzt besprechen. Auch hier gilt in jedem Fall die ärztliche Schweigepflicht.

Impfschutz. Kleiner Stich mit großer Wirkung

Der richtige Impfschutz ist eine Investition in Eure Zukunft: Er beugt nicht nur gefährlichen Krankheiten vor, sondern schützt später beispielsweise auch ungeborene Kinder vor schweren Schäden. Da die nächste Vorsorgeuntersuchung erst mit 35 Jahren kommt, solltet Ihr versäumte oder wieder fällige Impfungen bei der J1 schnell und einfach nachholen oder auffrischen. Das ist besonders dann wichtig, wenn Ihr in Zukunft mal ins Ausland reisen wollt.

Akne. So geh ich nicht aus dem Haus!

Die gute Nachricht zuerst: Sie dauert nicht ewig. Trotzdem müsst Ihr da erst mal durch, vom kleinen Pickelchen bis zur Monster-Pustel, die mitten im Gesicht aufblüht. Ausdrücken macht's oft noch schlimmer, Abdeckstifte

erfüllen auch nicht immer ihren Zweck. Die Ärztin und der Arzt können zwar nicht zaubern, aber zumindest lindern sie mit Medikamenten und guten Tipps die pickelige Not.

Suchtgefahr. Auf der Suche nach dem nächsten Kick

Der nächste Kick kann der letzte sein: 1.385 Drogentote verzeichnete das Bundesgesundheitsministerium 2004. Ein Joint ist meist die Einstiegsdroge, von dort geht's weiter zu Kokain, Ecstasy und Heroin. Ein kurzer Weg. Ähnlich gefährlich sind auch Zigaretten und Alkohol. Informiert Euch bei der J1, was Ihr Eurem Körper damit antut.

Depressionen – wenn gut zureden nicht mehr hilft

Ich bin nichts wert, mich kann keiner leiden, das klappt doch sowieso nicht. Sicherlich kennt Ihr solche Momente, in denen gar nichts zu funktionieren scheint – das ist völlig normal. Wird der Moment aber zum Dauerzustand, kann nur noch ein Profi helfen. Zunächst werden Eure Ärztin oder der Arzt mit Euch über Eure bisherige Krankengeschichte, die so genannte Anamnese, sprechen. Dazu gehören bisherige Krankheiten, aber auch Probleme, die Ihr mit Freunden, in der Familie oder in der Schule habt. Dann werden Größe und Gewicht gemessen und der Körperbau kontrolliert. Auch die Körperfunktionen werden geprüft, inklusive Herz abhören, Bauch abtasten, Augen und Ohren testen. Wenn nötig nimmt man Euch auch noch etwas Blut ab. Falls Ihr eine dieser Untersuchungen nicht mitmachen wollt, müsst Ihr es nur sagen – das ist kein Problem.

Zum Abschluss der J1 besprecht Ihr mit der Ärztin oder dem Arzt die Ergebnisse und habt die Gelegenheit, noch Fragen zu stellen.

Noch ein paar Tipps für Euren persönlichen Check-Up:

- Nehmt Euch genügend Zeit
- Manchmal hilft ein Fragezettel, um nichts zu vergessen
- Impfpass einstecken!
- Krankenversichertenkarte nicht vergessen
- Fragt am besten Eure Eltern vorher nach Familienkrankheiten
- Falls Ihr nicht alleine gehen wollt, fragt doch bei der Ärztin oder dem Arzt nach, ob Ihr einen Freund oder eine Freundin mitbringen könnt. Natürlich sind auch Eure Mutter und euer Vater herzlich willkommen!