

**Gesund** macht  
Schule

## Elternbrief Impfen – ein Schutz für alle

### Warum sollte ich mein Kind impfen lassen?

Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge. Sie verhindern den Ausbruch gefährlicher Krankheiten, die häufig mit Komplikationen verbunden sind und für die es zum Teil auch heute noch keine geeignete Therapie gibt. Mit regelmäßigen und kontrollierten Impfungen können Sie sich selbst und Ihr Kind vor diesen Krankheiten schützen.

### Wichtig zu wissen

Bei einer Schutzimpfung werden Bestandteile von abgeschwächten oder abgetöteten Krankheitserregern in den Körper gebracht, die das Immunsystem zur Bildung von Abwehrstoffen (Antikörper) gegen bestimmte Bakterien oder Viren anregen. Eine Impfung ahmt somit eine Infektion in leichter Form nach. Kommt die geimpfte Person später mit den echten Erregern in Kontakt, aktiviert das Immunsystem schnell die passenden Abwehrstoffe. Dadurch können sich die Erreger nicht ausbreiten und die Erkrankung wird verhindert.

Viele Impfungen können gleichzeitig mit den Früherkennungsuntersuchungen erfolgen. Alle Impfungen werden in einen Impfpass eingetragen. So kann im Krankheitsfall, bei Verletzungen oder

### Impfungen sind sicher

Einige Eltern haben Sorge vor den Nebenwirkungen einer Impfung. Nebenwirkungen durch Impfungen sind zwar möglich, aber sie sind in der Regel unbedenklich und nur von kurzer Dauer.

Mögliche Impfreaktionen sind z. B. Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle, Müdigkeit oder leichtes Fieber.

Schwere Nebenwirkungen, wie zum Beispiel allergische Reaktionen, sind hingegen äußerst selten.

**Wichtig:** Das Risiko für Komplikationen bei der Erkrankung ist um ein Vielfaches höher als beim Impfen.



Fragen zum Impfstatus können Sie an Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt richten.



vor Reisen nachvollzogen werden, welcher Impfschutz besteht. Denn einige Impfungen schützen ein Leben lang, andere Impfungen müssen in gewissen Abständen aufgefrischt werden.

## Reicht es nicht, wenn sich die anderen impfen lassen?

Leider nein, denn es gibt Menschen, die sich nicht impfen lassen können. Babys sind beispielsweise für manche Arten von Impfungen noch zu jung, und auch einige Erwachsene können aufgrund von chronischen Erkrankungen bestimmte Impfungen nicht bekommen. Diese Personengruppen sind darauf angewiesen, dass ihr Umfeld geimpft ist und ihnen dadurch Schutz vor der Ansteckung bietet. Wenn sich genügend viele Menschen impfen lassen, können einige Krankheiten sogar verhindert oder wie zum Beispiel die Pocken ausgerottet werden. Ziel ist es jetzt, auch die Masern weltweit auszurotten.

**Wenn Sie Ihr Kind impfen lassen, schützen Sie also nicht nur Ihr Kind vor ansteckenden Krankheiten, sondern auch alle anderen Personen in seinem Umfeld und tragen zur Verhinderung von Krankheiten bei.**

Weitere Informationen zu den einzelnen Impfeempfehlungen der Ständigen Impfkommission erhalten Sie unter:

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)  
[www.rki.de/impfen](http://www.rki.de/impfen)



## Tipps für Eltern: Wie Sie Ihrem Kind die Angst vor der Impfung nehmen und ihm Mut zusprechen können



- Bereiten Sie Ihr Kind in einem entspannten Moment auf den Arztbesuch vor. Erklären Sie altersgerecht, warum Impfungen wichtig sind. Nehmen Sie seine Ängste vor dem „Pieks“ ernst.
- Strahlen Sie beim Arztbesuch Ruhe aus!
- Eine Impfung dauert nur wenige Sekunden, doch ihre Wirkung kann den Körper über Jahrzehnte schützen.
- **Wichtig:** Loben Sie Ihr Kind nach dem Arztbesuch, wie tapfer es war, oder trösten Sie es, wenn es weint.

Cooler Trick!  
Ich habe die Möwe fliegen lassen und den Pieks kaum gespürt!



Alle interessierten Grundschulen und Förderschulen im Rheinland und Hamburg sind eingeladen, an dem Programm *Gesund macht Schule* teilzunehmen. Die Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Essen und Ernährung
- Der menschliche Körper/Beim Arzt
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Suchtprävention/Ich-Stärkung

[www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de)



Schulen, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich wenden an:

Ärztekammer Nordrhein  
E-Mail: [snezana.marijan@aekno.de](mailto:snezana.marijan@aekno.de)  
Telefon: 0211 4302-2031

AOK Rheinland/Hamburg  
E-Mail: [anne.neuhausen@rh.aok.de](mailto:anne.neuhausen@rh.aok.de) oder [julialara.gems@rh.aok.de](mailto:julialara.gems@rh.aok.de)  
Telefon: 0211 8791-28253, -28224

