

# Impfen: gut zu wissen!

Was bringt es?

Ich habe gehört, dass...

Ist doch Kinderkram!

Ist es gefährlich?

Ich mag Spritzen nicht!

Soll ich auch?

Eine Informations-  
broschüre für Kinder und  
Jugendliche von 11 bis 15  
Jahren.





Weisst du, was gut ist  
für deinen Körper?



# Weisst du, was gut ist für deinen Körper?



## Und was ist mit Impfen?

Je älter du wirst, desto mehr Verantwortung kannst du übernehmen – auch für deinen Körper. Dazu gehört das Impfen: Informier dich darüber und besprich dich mit deinen Eltern. Denn die Entscheidung, ob du dich impfen lässt, ist wichtig.

# Was bringt Impfen?

Impfen schützt dich vor vielen Krankheiten, die schwere gesundheitliche Folgen haben können. Die Impfung ahmt eine natürliche Infektion nach und hilft so deinem Körper, Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien zu entwickeln.

Kannst du dir vorstellen, wie wir ohne Impfung dran wären?



Oh Mann...  
lieber nicht!



# Was bringt Impfen?



Wenn du geimpft bist, schützt du auch Menschen, die dir nahe sind. Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto besser sind zugleich jene geschützt, die sich nicht impfen lassen können.

 Ungeimpfte erkrankte Person    geimpft    nicht geimpft

Wenige Geimpfte...

...der Keim verbreitet sich!



Viele Geimpfte...

...der Keim kann sich kaum mehr verbreiten!

# Was gibt es für Impfungen?

So, ich bin  
geschützt!



Aber jetzt wollte ich dir  
doch gerade einen Kuss  
geben... seufz!



# Was gibt es für Impfungen?

## Erstimpfungen

Gegen manche Krankheiten impft man sich am besten zum ersten Mal in deinem Alter. Heisst also: Vor solchen Krankheiten bist du wahrscheinlich noch nicht geschützt.

## Auffrischimpfung

Viele Impfungen aus der Kindheit verlieren mit der Zeit ihre Wirkung. Um weiter gut geschützt zu sein, solltest du eine Auffrischimpfung machen.

## Checkliste-Impfungen

Gegen Krankheiten dieser Kategorie solltest du bereits geschützt sein. Entweder weil du als Kind geimpft worden bist und dir die Impfung lebenslangen Schutz bietet oder weil du die Krankheit schon hattest.

## Impfungen in speziellen Situationen

Gewisse Impfungen sind nur für bestimmte Situationen empfohlen und im Einzelfall zu prüfen. Der Arzt oder die Ärztin kann dir erklären, ob die folgenden Impfungen für dich sinnvoll sind:

- Reiseimpfungen
- Zecken-Impfung
- Impfungen bei Gesundheitsproblemen
- Ergänzende Impfungen für den persönlichen Schutz.

Auf den nächsten Karten findest du mehr Informationen zu den einzelnen Krankheiten und Impfungen.

# Erstimpfungen: Darum sind sie wichtig

Du hast Schmetterlinge im Bauch und trägst ein rosarote Brille – verliebt sein ist schön..! Vielleicht hast du auch schon daran gedacht, später einmal Sex zu haben. Gegen zwei Infektionen, die bei sexuellen Kontakten übertragen werden, kannst du dich mit einer Impfung schützen. Also: Am besten impfst du dich vor dem ersten Geschlechtsverkehr.



# Erstimpfungen: Darum geht's



**Humane Papillomaviren (HPV)** lösen Genitalwarzen, Gebärmutterhalskrebs und andere Krebserkrankungen aus. HPV sind im Intimbereich und werden bei sexuellen Handlungen übertragen. Wenn du dich impfst, bist du vor den häufigsten und gefährlichsten HPV-Typen geschützt.

**Hepatitis B** verbreitet sich über sexuelle Kontakte oder über das Blut, zum Beispiel wenn Nadeln fürs Tätowieren oder Piercen wiederverwendet werden. Nach einer Ansteckung kann sich die Leber entzünden. Zu den typischen Symptomen gehören Müdigkeit, Fieber, Übelkeit und Gelbsucht. Wenn eine Hepatitis B lange anhält, führt sie unter Umständen zu einer Lebervernarbung (Zirrhose) oder Leberkrebs. Vielleicht wurdest du bereits als Baby gegen Hepatitis B geimpft - frage deine Eltern oder schau in deinem Impfausweis nach.

**Was du auch wissen musst:** Es gibt nicht gegen alle Krankheiten eine Impfung. Deshalb gilt: Vor **HIV/AIDS** und anderen sexuell übertragbaren Infektionen schützt du dich am besten mit Kondomen.

Und Impfen hilft nicht bei allen HPV-Typen und Arten von Gebärmutterhalskrebs. Frauen sollten sich ab den ersten sexuellen Erfahrungen regelmässig gynäkologisch untersuchen lassen.

# Auffrischimpfung: Darum ist sie wichtig

Du spielst Fussball, fällst hin und dein Knie blutet: Ist deine letzte Impfung zu lange her und Dreck in deiner Wunde, infizierst du dich möglicherweise mit Wundstarrkrampf.

Ist nicht gerade praktisch,  
in einer Rüstung Fussball  
zu spielen...

Schon klar, aber ich  
bin halt nicht geimpft!



# Auffrischimpfung: Darum geht's



Mit einer Auffrischimpfung kannst du dich gegen diese drei Krankheiten schützen:

**Wundstarrkrampf (Tetanus)** ist eine Infektionskrankheit, die schmerzhaft Krämpfe auslöst und oft zum Tod führt.

**Keuchhusten** ist für Jugendliche lästig. Babys hingegen können durch den schweren Husten einen Atemstillstand erleiden und daran sterben. Wenn du geimpft bist, schützt du auch Säuglinge.

**Diphtherie** ist eine schwere Erkrankung der Atemwege. Weil fast alle Menschen geimpft sind, kommt sie in der Schweiz nicht mehr vor. Impfen sich jedoch nicht mehr so viele, kann sich die Krankheit wieder ausbreiten.

Die Auffrischimpfung gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf und Keuchhusten kannst du auf einmal machen (Kombinationsimpfung). Sie ist empfohlen im Alter von 11 bis 15 Jahren und danach wieder mit 25 Jahren.

# Checkliste-Impfungen: Vor diesen Krankheiten solltest du bereits geschützt sein



Frag deine Eltern, ob du gegen folgende Krankheiten geimpft bist oder ob du sie hattest. Falls eines von beiden zutrifft, kannst du jeweils ein Häkchen machen. Falls nicht, empfehlen wir dir eine Impfung.

- Masern** sind sehr ansteckend. Zu den Anzeichen zählen Fieber, Schnupfen, Husten, Hautausschlag und entzündete Augen. Die Krankheit führt fallweise zu einer Mittelohrentzündung, Lungenentzündung oder selten sogar zu einer Hirnentzündung.
- Mumps** befällt die Speicheldrüsen. Vereinzelt können eine Gehörlosigkeit und eine Hirnhaut- oder Hodenentzündung auftreten.
- Röteln** sind gefährlich während der Schwangerschaft. Denn wird die Mutter angesteckt, entstehen beim ungeborenen Kind unter Umständen Fehlbildungen.

Die Kombinationsimpfung (MMR) schützt gegen Masern, Mumps und Röteln gleichzeitig. Sie wird zwei Mal gemacht.

# Checkliste-Impfungen: Vor diesen Krankheiten solltest du bereits geschützt sein

Done, to do...



## ☐ **Kinderlähmung (Polio)**

kann zu bleibenden Lähmungen oder zum Tod führen. Dank der Impfung erkranken weltweit immer weniger Menschen daran. Trotzdem ist es wichtig, dass Kinder weiterhin geimpft werden, damit es nicht zu einer neuen Ausbreitung kommt.

☐ Bei **Windpocken** besteht eine hohe Ansteckungsfahr. Bei Kindern verläuft die Krankheit meist ohne Probleme. Für Jugendliche und Erwachsene ist sie aber gefährlich, weil sie manchmal schwerwiegende Komplikationen auslöst. Nach der Krankheit bleibt das Virus unbemerkt im Körper und kann später im Leben eine Gürtelrose auslösen. Wenn du nicht als Kind gegen Windpocken geimpft wurdest und die Krankheit nicht gehabt hast, solltest du dich impfen lassen.



## Impfungen in speziellen Situationen: Ich verreise – was ist zu beachten?

Sonnencreme, Fotoapparat und Impfungen: Wenn du verreist, lauern in der Savanne neben dem Löwen auch Krankheiten. Daher: eine Kamera für die wilden Tiere, Impfungen zu deinem Schutz.

So! Ich habe nur das Wichtigste eingepackt!

Bist du sicher? Das Wichtigste ist manchmal ein aktualisierter Ausweis...



## Impfungen in speziellen Situationen: Ich verreise – was ist zu beachten?

Hepatitis A (Leberentzündung), Gelbfieber, Tollwut, Meningitis oder Japanische Enzephalitis (Hirnentzündung): Bist du nicht ausreichend geschützt, kannst du dich in einigen Ländern mit Krankheiten anstecken. Wenn du eine Reise ins ferne Ausland planst, gibt dir dein Arzt oder eine Reisemedizinerin gerne Tipps. Am besten hast du gleich deinen Impfausweis dabei.

Denk daran, dich früh genug zu informieren, denn einige Impfungen muss man schon Wochen im Voraus machen. So kannst du deine Reise unbeschwert genießen!



Ich bin nicht dein schlimmster Feind...

The illustration shows a young man on the left with a large blue backpack, looking startled with his hands raised. On the right, a cartoon lion with a large orange mane and a black monocle stands with its hands on its hips, looking at the man. The background is white with a pattern of small green dots.

## Impfungen in speziellen Situationen: die FSME-Impfung

Zecken leben vor allem in Wäldern, an Waldrändern, in Hecken, Sträuchern und im hohen Gras.

Zecken können verschiedene Krankheiten übertragen. Dazu gehört die **Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)**. FSME kommt fast in der ganzen Schweiz vor. Wo genau, siehst du unter [www.fsme-schweiz.ch](http://www.fsme-schweiz.ch).

Wenn du in der Schweiz wohnst, ist es sinnvoll, dich mit der FSME-Impfung zu schützen.



# Impfungen in speziellen Situationen



## Wie ist es bei Gesundheitsproblemen?

Wenn du eine chronische Krankheit hast oder dein Immunsystem geschwächt ist, können weitere Impfungen Sinn machen – z.B. die Grippe- oder die Pneumokokken-Impfung.

## Ergänzende Impfungen

Je nachdem bietet sich eine ergänzende Impfung an, wenn du dich gegen eine seltene, aber schwere Krankheit schützen möchtest. Zu denken ist etwa an Meningokokken.

Sowohl zu solchen ergänzenden wie auch zu Impfungen bei Gesundheitsproblemen berätst du dich am besten mit deinen Eltern und einem Arzt / einer Ärztin.

# Ist Impfen gefährlich?

Wie jedes Medikament kann auch ein Impfstoff unerwünschte Nebenwirkungen haben. Diese treten jedoch viel seltener auf als Komplikationen aufgrund der Krankheiten. Nach einer Impfung entsteht an der Einstichstelle ab und zu eine Rötung oder Schwellung. Die Einstichstelle schmerzt unter Umständen ein paar Tage. In einzelnen Fällen kommt es zudem zu Symptomen wie Fieber, Gelenkschmerzen oder Unwohlsein. Weitere unerwünschte Nebenwirkungen sind aber äusserst selten.

**Bei einem gesundheitlichen Problem nach einer Impfung sollte ein Arzt oder eine Ärztin kontaktiert werden.**

MEINST DU, DASS IMPFEN  
GEFÄHRLICH IST???

Nicht so gefährlich  
wie die Lautstärke  
deiner Musik...



# Wenn bloss die Spritze nicht wäre..!



Hallo!

Klar, ein Nadelstich ist nicht angenehm, aber er dauert nur kurz und schützt dich lange! Wenn du dir Sorgen machst: Sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

Ähm... lass uns verhandeln...

# Wo findest du weitere Informationen?

## Bei deinen Eltern und Freunden

Tausch dich mit deinen Eltern oder Freunden aus. Was denken sie? Was denkst du?

## Bei deinem Arzt oder deiner Ärztin

Wenn du Fragen hast, weiss dein Arzt oder deine Ärztin Rat. Sie helfen dir gerne weiter.

## Im Netz

Im Web gibt es verschiedene weitere Informationsseiten über das Impfen.

Wir empfehlen dir:

[www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch)

[www.fsme-schweiz.ch](http://www.fsme-schweiz.ch)

[www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch)

[www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)



# Geimpft!

© Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Herausgeber:  
Bundesamt für Gesundheit  
Abteilung Übertragbare Krankheiten  
CH-3003 Bern

Publikationszeitpunkt:  
April 2023  
Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer  
und italienischer Sprache

Bezugsquelle:  
BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Bestellnummer: 316.518.D



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**