

# Ratgeber: Gesundes Kind dank Vorsorgeuntersuchungen



- ✓ wichtige Vorsorgeuntersuchungen
- ✓ die Vorsorgehefte
- ✓ Übersicht aller Untersuchungen
- ✓ Wahl des richtigen Arztes



**Gutscheinrausch.de**

*Kinder-Ratgeber*

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. Die Vorsorgehefte .....	3
3. Die U-Termine im gelben Vorsorgeheft .....	4
4. Die U-Termine im grünen Vorsorgeheft .....	4
5. Warum sind diese Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind so wichtig?..	5
6. Welche Untersuchungen werden bei den einzelnen Terminen durchgeführt? .....	6
7. Die Wahl des richtigen Kinderarztes oder der richtigen Kinderärztin..	12
Impressum / Bildnachweise .....	14



# 1. Einleitung

Um herauszufinden, ob sich ein Kind altersgemäß entwickelt und ggf. die notwendigen Schritte für eine Behandlung einzuleiten, gibt es in Deutschland die sogenannten U-Termine (U-Untersuchung) für Kinder, die in regelmäßigen Abständen von der Geburt bis zur Volljährigkeit von einem Kinderarzt oder einer Kinderärztin durchgeführt werden. Die Ergebnisse der Untersuchungen werden dabei im gelben



Vorsorgeheft (U1 bis U9) und im grünen Vorsorgeheft (U10 bis J2) festgehalten, um einen Verlauf der Entwicklung beobachten zu können, beispielsweise bei Größe oder Gewicht.

Der Schwerpunkt der Untersuchungen liegt auf der Früherkennung eventueller gesundheitlicher Beeinträchtigungen, Krankheiten oder Auffälligkeiten in der Entwicklung des Kindes, wie körperliche oder geistige Entwicklungsstörungen, sowie die emotionale und soziale Entwicklung. Außerdem können Ärzte bei der regelmäßigen Vorstellung der Kinder auch eventuelle Misshandlungen, Vernachlässigungen oder sexuellen Missbrauch ausschließen. Weiterhin wird bei der „U“ auch der aktuelle Impfstatus des Kindes überprüft. Der Kinderarzt steht Ihnen darüber hinaus auch beratend zur Seite, sollten Sie Fragen haben.

Für eine U-Untersuchung besteht für Sie keine Pflicht zur Teilnahme, allerdings gibt es in vielen Bundesländern eine Meldepflicht, d. h. der Kinderarzt oder die Kinderärztin meldet die Teilnahme an der U-Untersuchung an die zuständige Instanz. Sie werden per Brief (in der Regel von der Krankenkasse) an die Untersuchung erinnert und nach einer Frist wird das zuständige Jugendamt informiert.

## 2. Die Vorsorgehefte

Der „Gemeinsame Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen“ hat die sogenannten Richtlinien von der U1 bis zu U9, d. h. von der Geburt bis zur Vollendung des 6.

Lebensjahrs im gelben Vorsorgeuntersuchungsheft festgelegt. Die

Vorsorgeuntersuchungen gehören dabei bereits seit dem Jahr 1971 zu den

Pflichtleistungen der jeweiligen Krankenkasse des Patienten. Im Jahr 1991 wurde das

Früherkennungsprogramm bundesweit in Deutschland eingeführt. Die U7a (mit 3 Jahren)

und das grüne Vorsorgeheft wurden im Jahr 2006 eingeführt, um die große Zeitspanne

zwischen der U7 und der U8 zu schließen und auch nach den Untersuchungen im gelben

Heft eine bessere Vorsorge des Patienten bis zum 18. Lebensjahr zu gewährleisten.

Jedoch werden die Kosten der neuen Untersuchungen (U10, U11 und J2) noch nicht von

allen Kassen übernommen, die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9, sowie der U7a

werden von den Krankenkassen vollständig bezahlt. Allerdings tragen die Kosten nur dann

die Krankenkassen, wenn die Untersuchungen in den vorgegebenen Zeiträumen

stattfinden, ansonsten wird die Untersuchung als IGeL-Leistung abgerechnet und den

Eltern in Rechnung gestellt. Ob Ihre Krankenkasse die Kosten für U10, U11 und J2

übernimmt finden Sie zumeist in deren Leistungskatalog (beispielsweise auf der Webseite

der Krankenkasse) oder Sie fragen direkt bei Ihrem zuständigen Sachbearbeiter nach.

Ebenfalls übernommen werden auch alle von der STIKO (Impfkommission) empfohlenen Impfungen.

Das gelbe Vorsorgeheft wird Ihnen im Krankenhaus bei der Entlassung nach der

Entbindung kostenlos überreicht, das grüne Heft erhalten Sie mit der U10 vom

behandelnden Kinderarzt. Die Vorsorgehefte sollten Sie sorgfältig aufbewahren und zu

jeder erneuten Vorsorgeuntersuchung mitbringen.

### 3. Die U-Termine im gelben Vorsorgeheft



#### Die U-Termine im gelben Vorsorgeheft

- U1 (unmittelbar nach der Entbindung)
- U2 (3. bis 10. Lebenstag)
- U3 (4. bis 5. Lebenswoche)
- U4 (3. bis 4. Lebensmonat)
- U5 (6. bis 7. Lebensmonat)
- U6 (10. bis 12. Lebensmonat)
- U7 (21. bis 24. Lebensmonat, ca. 2 Jahre)
- U7a (34. Bis 36. Lebensmonat, ca. 3 Jahre / separater Dokumentationsbogen)
- U8 (46. Bis 48 Lebensmonat, ca. 4 Jahre)
- U9 (60. bis 64. Lebensmonat, ca. 6 Jahre)

### 4. Die U-Termine im grünen Vorsorgeheft



#### Die U-Termine im grünen Vorsorgeheft

- U10 (im Alter von 7 bis 8 Jahren)
- U11 (im Alter von 9 bis 10 Jahren)
- J1 (im Alter von 13 Jahren / separater Dokumentationsbogen)
- J2 (im Alter von 16 bis 17 Jahren)

## 5. Warum sind diese Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind so wichtig?

Wie auch bei den Vorsorgeuntersuchungen im Erwachsenenalter, ist es das Hauptanliegen eventuelle Krankheiten und Defizite schnellstmöglich zu erkennen. Je früher eine Krankheit bei Ihrem Kind erkannt und behandelt wird, desto größer sind auch die Chancen für seine Heilung. Zudem können auch eventuelle Fehlbildungen schnell korrigiert oder sogar vermieden werden, wenn diese frühzeitig entdeckt werden.



Kann Ihr Kind richtig hören und sehen? Kann es Formen und Farben wahrnehmen oder hat es eventuell eine Rot-/Grünschwäche? Ist in Sachen Feinmotorik und Grobmotorik alles in Ordnung?

Sie (als aufmerksame Eltern) können sicher einige Defizite bei Ihrem Kind selbst erkennen, doch muss ein Arzt sich des Kindes annehmen, damit alle entwicklungsrelevanten Bereiche vollständig durchleuchtet werden; dazu gehören unter anderem auch die Sinnesorgane, das Skelett, die Muskulatur und das Nervensystem. Nur wenn die „U“ von einem niedergelassenen Kinderarzt ordnungsgemäß durchgeführt wird, ist ein gesundes Wachstum Ihres Kindes dauerhaft gewährleistet.

### Auf einen Blick:

- Krankheiten und Defizite können schneller erkannt werden
- die Heilungschancen bei Krankheiten sind bei der Früherkennung größer
- eine frühzeitige Behandlung ist zumeist weniger aufwendig und kostenintensiv
- mögliche Folgen einer Krankheit können gemildert oder vermieden werden

Zudem erhalten Sie einen Hinweisbogen zu jeder „U“ auf dem die typischen Gefahren in diesem Alter informativ aufgearbeitet sind und die Ihnen im Alltag eine Hilfe sein werden. Leider sind es oftmals nur die ersten Untersuchungen im Säuglingsalter, die von den Eltern regelmäßig in Anspruch genommen werden. Die Teilnahme an den höheren U-

Terminen ist mit zunehmendem Alter des Kindes geringer. Doch sind es gerade die Untersuchungen im Schulalter, wo eine gezielte Unterstützung und Förderung im Falle einer Auffälligkeit in der Entwicklung des Kindes wichtig ist, wie beispielsweise einer Lese-, Rechen- oder Rechtschreibschwäche oder eine Störung des Hör- oder Sehvermögens. Daher sollten Sie zum Wohle Ihres Kindes alle U-Termine pünktlich wahrnehmen.

**Tipp:** Da sich der Kinderarzt oder die Kinderärztin in der Regel für die U-Termine viel Zeit für das Kind nimmt, sollten Sie schon frühzeitig einen gemeinsamen Termin vereinbaren.

## 6. Welche Untersuchungen werden bei den einzelnen Termine durchgeführt?

Die Schwerpunkte der einzelnen Untersuchungen haben wir Ihnen stichwortartig zusammengefasst:

### 1. Die U1

- APGAR Test (A = Atmung, P = Puls, G = Grundtonus/Muskelspannung, A = Aussehen/Hautfarbe, R = Reflexe)
- Herzschlag
- Geburtsverletzungen, Blutungen oder Fehlbildungen
- Absaugung von eventuell verschlucktem Fruchtwasser
- die Speise- und Luftröhre werden durchgängig gemacht
- Untersuchung des Nabelschnurblutes auf den Sauerstoffgehalt
- erste Abgabe von einem Tropfen Vitamin K (für die Blutgerinnung)

## 2. Die U2 (Neugeborenen Basis-Untersuchung)

- Haut und Hautfarbe
- Blutabnahme (Stoffwechselkrankheiten, Hormonstörungen)
- Hörscreening und Sinnesorgane
- Knochen, Organen, Geschlechtsteilen, Verdauungstätigkeit
- Reflexe
- Fontanelle
- eventuell Rachitis- und Fluoridprophylaxe
- zweite Abgabe von einem Tropfen Vitamin K (um eine eventuelle Unterversorgung auszugleichen)
- Körpergewicht, Körperlänge und Kopfumfang

## 3. Die U3

- Ultraschall der Hüfte (Sonografie)
- Motorik
- Gewicht
- Reflexe
- Reaktion auf bestimmte Reize (Licht, Geräusche)
- Körperfunktionen
- Hörvermögen
- Trink- und Schlafverhalten
- Körpergewicht, Körperlänge und Kopfumfang



## 4. Die U4

- Organe und Geschlechtsteile
- Hörvermögen
- Sehvermögen
- Motorik und Nervensystem
- Fontanelle
- Beweglichkeit
- Reaktionsvermögens
- Körperbeherrschung, Greifversuche (u. a. Hand-Mund bzw. Hand-Hand)
- Trink- und Schlafverhalten
- erstes „Brabbeln“
- Bezugsperson erkennen
- Impfinformation und ggf. Beginn der Impfungen
- Körpergewicht, Körperlänge und Kopfumfang

## 5. Die U5

- Beweglichkeit (u. a. „Hochziehen“, Sitzen)
- Organe und Sinnesorgane
- Geschlechtsteile
- Reaktionsvermögens
- Körperbeherrschung
- Hörvermögen
- Sehvermögen
- Trink- und Schlafverhalten
- Fontanelle
- Körpergewicht, Körperlänge und Kopfumfang

## 6. Die U6

- sprachliche und geistige Entwicklung
- „Fremdeln“
- Beweglichkeit
- Reaktionsvermögens
- Körperbeherrschung
- Hörvermögen
- Sehvermögen
- Trink- und Schlafverhalten
- Körpergewicht, Körperlänge und Kopfumfang

## 7. Die U7

- geistige Entwicklung
- sprachliche Entwicklung (u. a. „2-Wort-Sätze“, Gegenstände benennen)
- soziale Entwicklung
- Gebiss
- Beweglichkeit
- Reaktionsvermögens
- Körperbeherrschung
- Sauberkeitserziehung
- Körpergewicht, Körperlänge und Kopfumfang

## 8. Die U7a

- Früherkennung von allergischen Erkrankungen
- geistige Entwicklung
- soziale Entwicklung
- Verhaltensstörungen
- Sehstörungen
- Sprachentwicklungsverzögerung

- Zahn-, Mund-, und Kieferanomalien
- Körpergewicht, Körperlänge und Kopfumfang

## 9. Die U8

- Koordinationsfähigkeit und Körperbeherrschung
- Reflexe
- geistige Entwicklung
- soziale Entwicklung
- sprachliche Entwicklung, Aussprache
- Messen des Blutdrucks
- Urinuntersuchung
- Zahn-, Mund-, und Kieferanomalien
- Körpergewicht, Körperlänge und Kopfumfang

## 10. Die U9

- Untersuchung zur Schulreife, u. a. Grobmotorik und Feinmotorik)
- Intelligenz
- Hörvermögen
- Sehvermögen
- geistige Entwicklung
- seelische Entwicklung
- körperliche Entwicklung
- sprachliche Entwicklung
- soziale Entwicklung
- Motorik
- Messen des Blutdrucks
- Urinuntersuchung
- Körpergewicht, Körperlänge und Kopfumfang

## 11. Die U10

- Entwicklungsstörungen, wie Lese-, Rechtschreib- oder Rechenstörung
- motorische Störungen
- Verhaltensstörungen, u. a. ADHS

## 12. Die U11

- Schulleistungsstörungen
- Störungen im Verhalten oder der Sozialisation
- Medienverhalten, u. a. Suchtberatung und Medienberatung
- Zahn-, Mund- und Kieferanomalien
- gesundheitsförderndes Verhalten, u. a. Bewegung, Ernährung

## 13. Die J1

- allgemeine Entwicklung, u. a. Pubertätsentwicklung und Sexverhalten
- Essstörungen (u. a. Magersucht, Bulimie, Übergewicht)
- Messen des Blutdrucks
- Hautprobleme
- Haltungsprobleme
- Blutuntersuchung
- Urinuntersuchung
- Impfstatus
- Beratung zu den Themen Sexualität und Verhütung
- Beratung zu den Themen Drogen, Rauchen und Alkohol
- Beratung zu den Themen Ernährung und Sport

## 14. Die J2

- Gesundheits-CheckUp
- allgemeine Entwicklung, u. a. Pubertätsentwicklung und Sexverhalten
- Haltungsstörungen

- Kropfbildung
- Beratung zu den Themen Sexualität und Verhütung
- Beratung zum Thema Berufswahl

## 7. Die Wahl des richtigen Kinderarztes oder der richtigen Kinderärztin

Da die Vorsorgeuntersuchungen von einem niedergelassenen Kinderarzt oder einer Kinderärztin durchgeführt werden müssen und Sie in der Regel ab der U3 (U1 und U2 werden zumeist direkt im Krankenhaus gemacht) einen eigenen Arzt für Ihr Kind benötigen, sollten Sie sich schon frühzeitig einen Arzt suchen. Dabei sollten Sie mit Bedacht vorgehen, da die Ärztebeziehung in der Regel über mehrere Jahre andauert. Es ist vor allem sehr wichtig, dass Ihnen der Arzt oder die Ärztin sympathisch ist und Sie und Ihr Kind sich gut aufgehoben fühlen, denn nur dann kann eine Vertrauensbeziehung erfolgreich sein.



Zumeist findet man einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin durch die Empfehlungen von Freunden oder Bekannten, die bereits eine langjährige Vertrauensbeziehung mit ihrem Arzt haben und Ihnen diesen guten Gewissens weiterempfehlen können. Hören Sie sich in Ihrem Freundeskreis um und lassen Sie sich die Erfahrungen von anderen Eltern mit den ortsansässigen Ärzten berichten. Das ist bereits ein guter Indikator für eine mögliche Entscheidung. Sie können auch Ihre Krankenkasse befragen, welche Ärzte sie empfehlen oder sich im Internet oder im örtlichen Telefonbuch auf die Suche machen. Nachfolgenden haben wir Ihnen ein paar Tipps für Ihre Suche zusammengefasst:

- Ist Ihnen der Kinderarzt oder die Kinderärztin sympathisch?
- Ist Ihrem Kind der Kinderarzt oder die Kinderärztin sympathisch?

- Ist das Personal gut organisiert?
- Kennt der Arzt seine Grenzen und überweist Ihr Kind ggf. an einen Facharzt?
- Nimmt sich der Arzt für Sie und Ihr Kind genug Zeit?
- Hat der Arzt ausreichend Geduld und erklärt seine Behandlung kindgerecht?
- Verschreibt der Arzt nur Medikamente nach einer gründlichen Untersuchung?
- Macht der Kinderarzt oder die Kinderärztin einen kompetenten Eindruck auf Sie?
- Macht das weitere Personal einen fachkundigen Eindruck auf Sie?
- Fühlen Sie und Ihr Kind sich in der Praxis wohl?
- Ist die Praxis gut ausgestattet und auf dem neusten Stand?
- Ist die Praxis sauber?
- Sind die Wartezeiten angemessen?
- Ist das Wartezimmer kindgerecht ausgestattet?
- Ist der Kinderarzt auch in Notfällen außerhalb der Praxiszeiten zu erreichen?
- Werden auch alternative Heilmethoden angeboten?
- Ist die Praxis gut und schnell zu erreichen?
- Gibt es ausreichend Parkmöglichkeiten in der Nähe?

Entscheiden müssen letztlich Sie, welche Punkte für Sie bei der Wahl des richtigen Arztes wichtig sind.

**Tipp:** Eine Gemeinschaftspraxis gewährleistet die Erreichbarkeit auch während des Urlaubs des behandelnden Kinderarztes oder in dessen Krankheitsfall. Ist die Praxis hochwertig ausgestattet, beispielsweise mit einem eigenem Labor (u. a. Urin- und Blutuntersuchungen) oder einem eigenen Ultraschallgerät, müssen Sie nicht ständig in eine Fachpraxis.

# Impressum

Gutscheinrausch.de  
LLG Media GmbH  
Schwertberger Str. 16  
53177 Bonn

E-Mail: [mail@gutscheinrausch.de](mailto:mail@gutscheinrausch.de)

Web: [www.gutscheinrausch.de](http://www.gutscheinrausch.de)

Für die Inhalte dieses Ratgebers können wir leider keine Haftung übernehmen.

## Bildnachweise

#63275141 – Boy being examined by doctor with otoscope © WavebreakMediaMicro – Fotolia.com

#48696207 – Brave little girl receiving injection © Ilike – Fotolia.com

#49195925 – baby and doctor pediatrician. doctor listens to the heart with s.. © evgenyatamanenko – Fotolia.com

#63590390 – male doctor with stethoscope © Syda Productions – Fotolia.com

#31128155 – stetoskop © rcx