



Gesundheitswegweiser

Englisch

Healthcare guide

Kreisstadt Heppenheim
www.heppenheim.de

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden sie auch unter

www.heppenheim.de

This guide has been translated into several languages.

You can also find it at

www.heppenheim.de

Impressum Imprint

Redaktion/Herausgeber Editor/publisher

Magistrat der Stadt Heppenheim

Großer Markt 1

64646 Heppenheim

Tel.: 06252 13-1274 oder 13-1111

E-Mail: s.doebert@stadt.heppenheim.de

i.knapp@stadt.heppenheim.de

Mit freundlicher Genehmigung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Viernheim.

With the kind permission of the Equal Opportunities Commissioner of the City of Viernheim.

Layout- / -Bilder

Kreisstadt Heppenheim / Adobe Stock

Druck

Druckerei der Kreisstadt Heppenheim

Inhalt

4	Krankenversicherung	Health insurance 5
8	Arztbesuch	Doctor's visit 9
10	Krankenhaus	Hospital 11
10	Notfallversorgung	Emergency care 11
12	Kreiskrankenhaus Bergstrasse	district hospital Bergstrasse 13
12	Geburtshilfe	Maternity care 13
14	Krankmeldung	Sick note 15
16	Medikamente	Medication 17
16	Vorsorgeuntersuchungen	Preventive medical check-ups 17
18	Gesundheits-Check-Up	Health check-ups 19
18	Krebsfrüherkennung	Cancer screening 19
18	Schwangerschaft	Pregnancy 19
20	Kindervorsorge	Child examinations 21
22	Gesund und fit von Anfang an	Healthy and fit from the start 23
24	Zahnarzt	Dentist 25
26	Notruf	Emergency call 27
28	Notfall- und Bereitschaftsdienste	Emergency and on-call services 29

Dieser **Gesundheitswegweiser** enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmende sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Beziehende von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über ihre bisherige Krankenversicherung versichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene **Gesundheitskarte**. Darauf sind die persönlichen Daten wie zum Beispiel Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Falls Sie damit einverstanden sind, werden auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Gesundheitskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



**Muster einer
Gesundheitskarte
(Vorderseite)**

This **Healthcare guide** contains up-to-date information on the German healthcare system, about important preventive check-ups and what to do in an emergency.

Health insurance

In Germany, health insurance is mandatory and there is a free choice of health insurance fund. Employees are usually insured in a statutory health insurance fund. They can also choose private health insurance if their income is over a certain threshold. Recipients of Arbeitslosengeld I and II (unemployment benefits) as well as social benefits usually remain insured with their previous health insurance fund. The amount of the contribution to the statutory health insurance depends on the income and the general contribution rate of your health insurance fund. Non-working spouses and children under the age of 25 can be covered by the statutory health insurance free of charge under certain conditions.

Each family member receives their own **Health insurance card**. This card contains personal data such as the name, date of birth and insurance number. If you agree, your health data will also be stored on this card, for example blood group, allergies and chronic diseases. The health insurance card must be presented at the first doctor's visit each quarter.

The doctor then bills the health insurance company directly.



Modelul unui card de sănătate (verso)

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren. Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5,00 €, maximal 10,00 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10,00 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z. B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z. B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.

In addition to doctor's visits and hospitalization, health insurance covers costs for prescription medications, prostheses, preventive check-ups, curative treatments and cures. For most of the health insurance services, you have to pay an **own contribution** of 10 % (minimum € 5.00, maximum € 10.00). In case of hospitalization, you pay € 10.00 per day for a maximum of 28 days per year, children and teenagers up to 18 years are exempt. Children and teenagers under 18 are also exempt from **co-payments** for prescription medication and aids (e.g. hearing aids). Spectacle lenses are paid for at the contract price for children and teenagers under 18, and for children up to 14 years even if their prescription values remains unchanged (e.g. also sports glasses for school sports). If you actively take care of your health, some health insurance funds grant you a **bonus**.

Arztbesuch

Als Patient können Sie Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln. Es empfiehlt sich jedoch, einen festen **Hausarzt** zu haben. Dies ist in der Regel ein Allgemeinmediziner oder Internist, für Kinder auch ein Kinderarzt. Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.

The image shows a standard German referral form (Überweisungsschein). It is a yellow document with several sections. At the top left, there are fields for 'Patientenname', 'Geburtsdatum', and 'Geburtsort'. Below these are fields for 'Hausarzt' and 'Facharzt'. The central part of the form contains checkboxes for 'Überweisung' and 'Überweisung mit Bescheinigung'. There are also fields for 'Diagnose' and 'Behandlung'. At the bottom, there are several blank lines for 'Anmerkungen' and a box for 'Stempel'. The form is titled 'Überweisungsschein' in the top right corner.

Überweisungsschein

Vereinbaren Sie vor einem Arztbesuch einen Termin und vergessen Sie nicht, den Termin abzusagen, falls Sie doch nicht zum Arzt gehen können.

Wichtig:

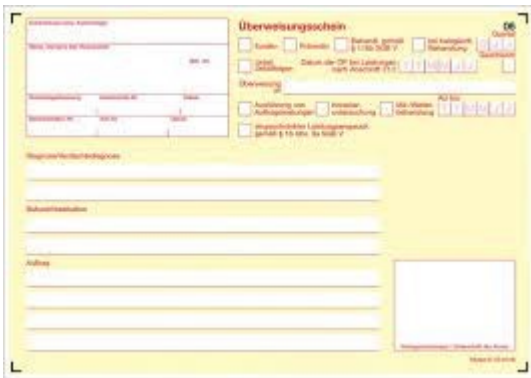
- **Gesundheitskarte** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt

Wenn Sie einen Arzt suchen der neben der deutschen Sprache noch zusätzliche Sprachen spricht, schauen Sie bitte in die Broschüre des Pflegestützpunktes des Kreises Bergstraße „Welche Sprache spricht mein Arzt“ www.kreis-bergstrasse.de

Doctor's visit

As a patient, you are free to choose your doctor and you can also change doctors after the end of a quarter. However, it is recommended to have a permanent **family doctor**. This is usually a general practitioner or internist, for children also a paediatrician. The family doctor makes the initial diagnosis. This doctor knows your medical history and can refer you to a specialist if needed.

For this, the doctor will give you an **referral slip**.



Referral slip

Make an appointment before going to the doctor and don't forget to cancel the appointment if you can't go after all.

Important:

- **health insurance card** when visiting a doctor, dentist or the hospital
- **referral slip** for the specialist
- **maternity record** in case of pregnancy
- **vaccination certificate** and **preventive care booklet** for the visit to the paediatrician

If you are looking for a doctor who speaks additional languages besides German, please check the leaflet of the Pflegestützpunkt des Kreises Bergstraße "Welche Sprache spricht mein Arzt" ("Which languages does my doctor speak")

www.kreis-bergstrasse.de

Krankenhaus

Als Patient können Sie das Krankenhaus, in dem Sie sich behandeln lassen möchten, frei wählen. Für eine Krankenhausbehandlung (stationäre Aufnahme) erhalten Sie von Ihrem Hausarzt bzw. jeweils behandelnden Arzt eine **Einweisung**.

Das Bild zeigt ein Formular für die Einweisung in ein Krankenhaus. Oben rechts steht 'Fragebogen 01-20-2014'. Rechts daneben steht 'Mitzeichnung von Krankheitsverlauf und bei besonderen Umständen'. Das Formular ist in mehrere Abschnitte unterteilt: 'Name, Vorname des Patienten', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Muttername', 'Hausarzt', 'Diagnose', 'Anamnese', 'Körperliche Untersuchung', 'Röntgen', 'Labor', 'Sonographie', 'Kardiologie', 'Neurologie', 'Chirurgie', 'Gynäkologie', 'Hämatologie', 'Onkologie', 'Nephrologie', 'Pneumologie', 'Endokrinologie', 'Hepato-Gastroenterologie', 'Nuklearmedizin', 'Strahlentherapie', 'Rehabilitation', 'Sonstige', 'Anmerkungen', 'Unterschiedliche Muster'. Ein rotes Wasserzeichen 'Verbindungsformular' ist über das Formular gelegt.

Einweisung

Alle Kosten für den Aufenthalt und die Behandlung im Krankenhaus übernimmt Ihre Krankenversicherung. Sie als Patient zahlen als **Eigenanteil** 10,00 € pro Tag für maximal 28 Tage im Kalenderjahr.

Notfallversorgung

In medizinischen Notfällen erhalten Sie in speziell dafür eingerichteten Krankenhäusern, rund um die Uhr, eine medizinische **Notfallversorgung**.

Bitte denken Sie daran, dass Bagatellfälle, wie **Schnupfen, Halsschmerzen** oder ähnliches **keine Notfälle** sind und wichtige Notfälle blockieren.

In Bagatellfällen gehen Sie bitte zu Ihrem Hausarzt oder wählen die 116 117.

Hospital

As a patient, you are free to choose the hospital where you would like to be treated. For hospital treatment (inpatient admission), you will receive an **admission slip** from your family doctor or specialist doctor.



Admission slip

All costs for the hospital stay and treatment are covered by your health insurance. You as a patient pay an **own contribution** of € 10.00 per day for a maximum of 28 days in a calendar year.

Emergency care

In case of medical emergencies, you will receive medical **emergency care** in specially equipped hospitals, around the clock.

Please remember that minor complaints, such as **sniffles, sore throat** or similar issues **are not emergencies** and block important emergency capacity.

With minor complaints, please go to your family doctor or dial 116 117.

Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim ist eine Einrichtung des Universitätsklinikums Heidelberg.

Adresse: Viernheimer Straße 2
64646 Heppenheim
06252/7010

Folgende medizinische Versorgung bietet das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim an:

- Gefäßchirurgische-Endovaskuläre Chirurgie
- Orthopädie-Unfallchirurgie
- Anästhesie-Intensivmedizin
- Geburtshilfe-Gynäkologie
- Radiologie
- Diagnostik+Therapie
- Innere Medizin
- Belegabteilung Hals Nasen Ohren

Geburtshilfe

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim erlaubt idealerweise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während und nach der Geburt, sowie nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen.

Im Kreißaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Kreißaal: 06252/70192123

District hospital Bergstrasse in Heppenheim

The district hospital Bergstraße in Heppenheim is a facility of the university hospital Heidelberg.

Address: Viernheimer Straße 2
64646 Heppenheim
06252/7010

The following medical care is offered by the district hospital Bergstraße in Heppenheim:

- Vascular and endovascular surgery
- Orthopaedic and trauma surgery
- Anaesthesia and intensive care
- Maternity care, obstetrics and gynaecology
- Radiology
- Diagnostics and therapy
- Internal medicine
- Inpatient ward for ear, nose and throat

Maternity care and obstetrics

The midwifery system at the district hospital Bergstraße in Heppenheim ideally allows mothers to be cared for continuously in preparatory courses, during and after the birth, as well as at home after their hospital stay.

There are always several midwives working in the delivery room. At least one specialist physician and one assistant physician are available around the clock.

Delivery room: 06252/70192123

Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt gehen.

Bis zu 3 Kalendertagen können Sie zu Hause bleiben.

Dann benötigen Sie eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können.

Seit dem 1. Januar 2023 werden Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert.

Die Krankenversicherung stellt die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereit. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

Sick note/incapacity for work

If you are employed and become ill so that you cannot work, you must inform your employer and go to the doctor.

You can stay at home for up to 3 calendar days.

After that, you need an **certificate of incapacity for work/sick note** from your doctor. It states the dates from when to when you are expected to be unable to work.

Since January 1, 2023, employers are informed digitally about the beginning and duration of incapacity for work.

The health insurance company makes the incapacity for work data available for retrieval. When employees inform their employer of the incapacity for work, the employer is allowed to retrieve the data from the health insurance company.

Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim Kassenrezept einen Anteil von 5,00 € bis 10,00 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein Privat Rezept dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.

Krankenhaus bzw. Kostenträger
ACK Rheinland-Platz

Name, Vorname des Versicherten
Mustermann Erika geb. am 12.08.1964
Hohesstraße 17 51147 Köln 10114

Kassen-Nr. 100415300 Versicherten-Nr. A123456789 Status 1900 1
Geburtsdatum-Nr. 271111100 Arzt-Nr. 854321161 Datum 30.07.2012

Verpackungsangabe
271111100
Pharmakologische Gesamtschreibweise
Dr. med. Markus Mustermann
Dr. med. vet. Erika Mustermann
Dorfstr. 1
51669 Köln
Tel. 0221 12345678
Umsatz-Nr. des Arztes
Muster 10.7.2008

bbbf
Bei Anlaufschwierigkeiten
Umsatz-Nr. des Arztes
Muster 10.7.2008

2711111004

Kassenrezept

Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sind von Zuzahlungen befreit. Brauchen Schwangere wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder in Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament, so entfällt die Zuzahlung ebenfalls.

Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos. Die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

Medication

Medications prescribed by your doctor can be obtained from the pharmacy upon presentation of a prescription. As a rule, you must make a co-payment of € 5.00 to € 10.00 per medicine in the case of a **health insurance prescription**. Ask your pharmacist about medication that requires no co-payment. This way, you can save money.

Some medication is not covered by health insurance funds. If your doctor still feels it is necessary, he or she will give you a **private prescription** for it. You must pay for private prescriptions and medications you receive without a prescription. Pharmacies can set their own prices for non-prescription medication. Therefore, it is worthwhile to compare prices.



Private prescription

Children up to the age of 18 are exempt from co-payments. If pregnant women need a medication because of pregnancy complaints or in connection with the delivery, the co-payment is also waived.

Preventive medical check-ups

Even if you feel healthy, you should go for regular check-ups. Preventive medical check-ups and necessary vaccinations are free of charge for you. The costs are covered by your health insurance fund.

Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle zwei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann zum Beispiel Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Krebsfrüherkennung

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt.

Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!

Schwangerschaft

Schwangere sollten von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Dort bekommen sie einen Mutterpass, in den alle wichtigen Daten in Zusammenhang mit der Schwangerschaft eingetragen werden.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem Ungeborenen in einer Notsituation besser geholfen werden kann. Der Mutterpass muss bei jedem Arzt-, Krankenhaus- oder Zahnarztbesuch vorgezeigt werden. Bei Schwangeren dürfen nämlich viele Medikamente nicht verabreicht und manche Untersuchungen nicht durchgeführt werden.



Mutterpass (Deckblatt)

Health check-up

From the age of 35, you can be examined every two years by your family doctor for heart, circulatory, kidney and metabolic diseases. This way, high blood pressure or diabetes mellitus, for example, can be detected and treated at an early stage.

Cancer screening

Women over the age of 20 and men over the age of 45 can have cancer screening once a year. Many cancers are curable today, provided they are detected and treated early.

Remember: Early detection significantly increases the chances of recovery!

Pregnancy

Pregnant women should visit their gynaecologist regularly from the beginning of pregnancy. There, they receive a **maternity record** in which all important data related to the pregnancy is entered.

The pregnant woman should always carry the maternity record with her so that she and the unborn baby can get adequate help in an emergency situation. The maternity record must be shown at every visit to the doctor, hospital or dentist. This is because many medications may not be given to pregnant women and some examinations may not be performed.

The image shows a detailed German maternity record form. It is divided into several sections, including 'Anamnese und allgemeine Befunde/Die Gravidität' (History and general findings/Pregnancy), 'Bewertung der Schwangerschaft' (Assessment of pregnancy), and 'Befunde' (Findings). The form contains numerous checkboxes and input fields for recording various medical data points, such as blood pressure, heart rate, and fetal movements. The form is organized into columns with corresponding data points and checkboxes for recording.

Maternity record (inner sheet with examination)

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgeführt:

Bezeichnung

U1

U2

U3

U4

U5

U6

U7

U7a

U8

U9

J1

Alter des Kindes

Nach der Geburt

3.–10. Lebenstag

4.–5. Lebenswoche

3.–4. Lebensmonat

6.– 7. Lebensmonat

10.–12. Lebensmonat

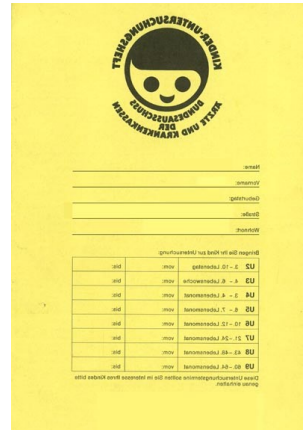
21.–24. Lebensmonat

34.–36. Lebensmonat

46.–48. Lebensmonat

60.–64. Lebensmonat

13.–14. Lebensjahr



Kindervorsorgeheft

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis. Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden. Die Wahrnehmung aller Termine bei einem Kinderarzt ist in Hessen Pflicht. Eltern, die ihre Kinder nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen lassen, werden nochmals gezielt eingeladen (Vorsorgezentrum). Reagieren die betroffenen Familien auf die Einladung nicht, wird das Jugendamt des jeweiligen Landkreises informiert.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Seit dem 1. März 2020 gilt in Deutschland eine **Masern-Impfpflicht**. Das bedeutet, dass nicht-geimpfte Kinder vom Besuch des Kindergartens oder der Kindertagesstätte ausgeschlossen werden können. Für Eltern von nicht geimpften Schülerinnen und Schülern kann ein Bußgeld verhängt werden. Weitere Informationen unter:

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>

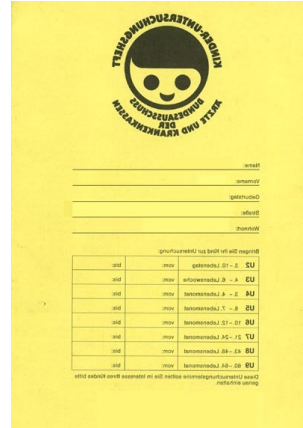
<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

Child examinations/preventive medical check-ups for children

When a child is born, you will receive a preventive care booklet. This lists all child examinations (preventive check-ups) for children and teenagers up to the age of 14:

Name	Age of the child
U1	After birth
U2	3.-10. day of life
U3	4.-5. week of life
U4	3.-4. month of life
U5	6.-7. month of life
U6	10.-12. month of life
U7	21.-24. month of life
U7a	34.-36. month of life
U8	46.-48. month of life
U9	60.-64. month of life
J1	13.-14. year of life



Preventive care booklet for children

Health insurance companies pay for a hearing screening for new-born babies at the birthing clinic or doctor's office. It is very important that you take your children to the **preventive medical check-ups/child examinations**. This allows health disorders to be detected at an early stage. Taking part in these child examinations with a paediatrician is mandatory in Hesse. Parents who do not have their children participate in the child examinations are specifically invited again, preventive care centre. If the families concerned do not respond to the invitation, the youth welfare office of the respective district is informed.

vaccinations can protect your child from serious diseases. If you are worried about side effects, talk to your paediatrician about them. **As of March 1, 2020**, the **measles vaccination is mandatory** in Germany. This means that children not vaccinated against measles may be excluded from attending kindergarten or day-care. A fine may be imposed on parents of pupils that are not vaccinated against measles. For more information, visit:

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>

<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

The child examinations and vaccinations are free of charge.

Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

Hinweis	Was kann ich tun?
Kinder brauchen frische Luft	Umgebung des Kindes rauchfrei halten
Blickkontakt ist wichtig für das Kind	Bei Kinderwagenausfahrten mit Baby nicht auf Smartphone, sondern zum Baby schauen
Kleinkinder benötigen kein Mobiltelefon	Kleinkindern das Mobiltelefon nicht zum Spielen geben; in Anwesenheit von Kindern das Mobiltelefon selbst so wenig wie möglich verwenden
Gestillte Kinder leben gesünder	Möglichst 6 Monate voll stillen
Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze	Wenn Ihr Kind nicht gestillt werden kann, dann PRE-Nahrung füttern
Allergierisiko niedrig halten	Beikost möglichst erst ab 6 Monaten, selbst kochen ist besser
In Kinderlebensmitteln sind oft zu viel Zucker oder Süßstoffe und Fertiggerichte sind Kalorienbomben	Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen
Süße Getränke machen dick	Wasser ist der beste Durstlöscher
Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation	Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten
Autositze immer für Fahrten im Auto benutzen. In Wippe/ Autositz ist ein Kind ansonsten unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern, dies dient der Entwicklung und dem Wohlbefinden von Eltern und Kind	Gemeinsam regelmäßig mit Kindern Sport machen
Jede Alltagssituation für Bewegung nutzen	Laufen statt gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug
Stress schadet Kindern und Erwachsenen; Fernsehen ist keine Erholung	Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung

In Anlehnung an © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

For parents-to-be: healthy and fit from the start

Advice	What can I do?
Children need fresh air	Keep the child's environment free of smoke
Eye contact is important for the child	When taking your baby out in a pram or stroller, do not look at the smartphone, but at the baby
Young children do not need a mobile phone	Do not give young children the mobile phone to play with; in the presence of children, use your mobile phone as little as possible
Breastfed children live healthier	Breastfeed fully for 6 months if possible
Other foods contain unnecessary additives	If your child can not be breastfed, then feed special infant formula marked "PRE"
Keep allergy risk low	Additional food only from 6 months of age, if possible. Home-cooked is better
Children's food often contains too much sugar or sweeteners and ready meals are very high in calories	Cook yourself and eat together at the dining table
Sweet drinks are fattening	Water is best against thirst
Children need a friendly atmosphere and motivation	Lots of praise and reward with love and time together, not sweets
Always use car seats for travel in the car, and for nothing else. Car seats and baby bouncers keep the child immobile.	Offer children freedom of movement
Baby walkers are dangerous to life	Lay you baby on the belly when it is awake
Promote sport and exercise, this serves the development and the well-being of parents and child	Regularly do sports together with your children
Use everyday situations for exercise as often as possible	Let children run instead of driving them, encourage walking instead of standing, bicycle instead of car, stairs instead of elevators
Stress harms children and adults; television is not recreation	Time and rest for play and relaxation

Based on © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn

Zahnarzt

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr, zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50 % der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

Dentist

Adults should visit the dentist at least once a year, children between 6 and 17 years twice a year – even if there are no complaints. The regular examinations are recorded in a **bonus booklet** and must be presented to the health insurance fund if you need **dentures like crowns, bridges, etc.** the health insurance fund reimburses 50 % of the agreed fixed amounts.

The reimbursement may increase if proof of regular dental examinations is provided (bonus booklet).

Additional insurance is available for **dentures**. You can take out this additional insurance with your statutory health insurance fund or a private provider.

For children and adolescents from 6 to 18 years, the dentist offers free **individual prophylaxis**. In addition to a thorough dental cleaning, this also includes information on proper brushing.

Just as important as regular visits to the dentist is your own oral hygiene, especially regular tooth brushing. Your dentist will inform you about proper dental care.

Notruf

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen wählen Sie den **Notruf 112**.

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Giftinformationszentrale Mainz unter **06131-19240** an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo ist es passiert?**
- **Was ist passiert?**
- **Wie viele Verletzte / Erkrankte gibt es?**
- **Welche Verletzungen / Erkrankungen liegen vor?**
- **Warten Sie auf Rückfragen.**

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann.

Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl, kein Guthaben und können auch bei Stromausfall telefonieren.

Emergency call

In case of accidents and life-threatening conditions, dial **112** (**emergency number**).

Poison Control Centre

In case of poisoning, call Poison Control Centre in Mainz at **06131-19240**. This free emergency and information service is available 24 hours a day.

The following information is important:

- **Where did it happen?**
- **What happened?**
- **How many injured/sick people are there?**
- **What are the injuries/illnesses?**
- **Wait for queries.**

The **emergency number 110** will connect you with the police, who can also notify the emergency services.

The numbers 110 and 112 can be called from all telephones. You do not need an area code and you can make calls even during a power outage or without credit on your mobile phone.

Notfall- und Bereitschaftsdienste

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Leitstelle Bergstraße Krankentransporte, Apothekennotdienste, Zahnärztliche Notdienste und anderes	06252-19222
Giftnotruf	06131-19240
Bundesweit einheitliche Ärzte- Notdienst-Nummer	116 117

Emergency and on-call services

Police	110
Fire department	112
Emergency medical service	112
Leitstelle Bergstraße: Control centre for ambulance services, pharmacy emergency services, dental emergency services and others	06252-19222
Poison Control Centre	06131-19240
Nationwide medical on-call service number	116 117

