
Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
Allgemeine Informationen für Migranten und Ausländer	2
Allgemeines zu Schwangerschaft und Geburt	4
Achtung! Zecken in Ingolstadt	7

Gesundheit

Allgemeine Informationen für Migranten und Ausländer

Gesundheits-System in Deutschland

Im Internet findest du viele Infos zur Gesundheit. Es gibt auch wichtige Infos in verschiedenen Sprachen.

[1. Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende](#)

- Wie gehe ich zum Arzt?
- Was mache ich, wenn ich krank bin?
- Welche Hilfe bekomme ich?

[2. Ärzte der Welt - Beratungsstelle](#)

Hier gibt es Infos in vielen Sprachen und wichtige Flyer.

[Flyer „Sexuelle Gesundheit“:](#)

- Infos zu sexueller Gesundheit,
- Schwangerschaft und Geburt,
- Schutz vor Gewalt

[Flyer „Gesundheit“:](#)

- Meine Rechte im Asylverfahren,
- Das deutsche Gesundheitssystem,
- Psychische Gesundheit

[3. Gesundheits-Portal](#)

Viele Infos über:

- Verhütung
- Sucht
- Essen

[4. Besuch bei der Frauen-Ärztin](#)

Ein Film in verschiedenen Sprachen

[5. Informationen zu verschiedenen Themen \(Ethno-Medizinisches Zentrum\)](#)

Wegweiser für Themen wie:

- Diabetes
- Impfen

- Trauma und Depression
- Gesundheit von Müttern

6. Informationen für Patienten zu Krankheiten

- Asthma
- Grippe
- Demenz

7. Vokabeln Bereich Gesundheit

- [Take-Care-Projekt](#) (Wegweiser für Migranten)
- [Bild-Wörter-Buch](#)

8. Weitere Informationen in vielen verschiedenen Sprachen

- Medikamente
- Notfall-Wörter
- Fragebögen beim Arzt
- Wichtige Telefon-Nummern

9. Weitere wichtige Infos

Impfungen:

Der Arzt sagt dir, welche Impfungen wichtig sind.

Viele Impfungen kosten nichts.

Du bekommst einen Impfpass.

Darin stehen alle deine Impfungen.

Der Impfpass ist kein Ausweis.

💡 [Diese Impfungen](#) solltest du haben (Impf-Kalender in verschiedenen Sprachen).

Apotheke:

In der Apotheke bekommst du Medikamente.

Apotheken haben ein rotes „A“ über der Tür.

Für manche Medikamente musst du bezahlen, zum Beispiel:

- Nasen-Sprays
- Kopf-Schmerz-Tabletten
- Für andere brauchst du ein Rezept vom Arzt und zahlst weniger oder nichts.

💡 Hier findest du [Apotheken in Ingolstadt](#).

Öffnungszeiten der Apotheken:

- Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr,
- Samstag von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr,
- Nachts und am Sonntag gibt es Notdienst:
 - [Apotheken-Notdienst in Ingolstadt.](#)

[Mehrsprachiger Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen](#)

Gesundheit für alle
Mehrsprachiger Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen

Wegweiser online

اللغة العربية	Deutsch
English	فارسی
Français	Italiano
Kurdî	کوردی
Polski	Română
Русский	Serb/Kro/Bos
Español	Türkçe
Українська	

Wegweiser bestellen

Wegweiser Download

Allgemeines zu Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaft und Geburt

Informationen für Schwangere

In Deutschland sind schwangere Frauen besonders geschützt.
Sie können sich beraten lassen.
Sie bekommen medizinische Hilfe vom Arzt.
Der Staat hilft Ihnen beim Kauf von Dingen für Ihr Baby.

Schwangerschaft feststellen

Sie können einen Schwangerschafts-Test machen.
Einen Test bekommen Sie:

- in Apotheken in Ingolstadt: [aponet.de](https://www.aponet.de)
in Drogerien (z. B. dm oder Rossmann)
 - in der Suche bei den [Gelben Seiten](#)

Zum Frauenarzt gehen

Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gehen.
Dort bekommen Sie wichtige Untersuchungen.
Hier finden Sie einen Arzt: [arztsuche.116117.de](https://www.arztsuche.116117.de)

Bei der ersten Untersuchung bekommen Sie den Mutterpass.

Auf dieser Seite finden Sie Informationen in schwerer Sprache: [Mutterpass](#).
Im Mutterpass stehen Informationen über:

- Ihre Schwangerschaft
- Ihre Gesundheit
- die Gesundheit Ihres Babys

💡 Wichtig: Nehmen Sie den Mutterpass immer mit – auch für Notfälle.

Informationen auf der Website der Stadt Ingolstadt

Die Stadt Ingolstadt hat viele Infos zu:

- Schwangerschaft
- Geburt
- Gesundheit von Mutter und Kind

Hier finden Sie die Infos in schwerer Sprache: [Website Stadt Ingolstadt – Gesundheit für Kinder und Jugendliche](#)

Vor und nach der Geburt

Sie können Hilfe bekommen auf der Seite <https://www.ingolstadt.de/Schwangerschaft-Geburt>:

- Beratung für Schwangere
- bei der Namenssuche für Ihr Baby
- bei der Suche nach einer Hebamme:
 - über die Hebammenzentrale Ingolstadt
- bei der Anerkennung der Vaterschaft
- beim Thema Sorgerecht

- Geburt anmelden
- Elterngeld oder andere Familienleistungen beantragen
- Unterhalt regeln, wenn Sie nicht mit dem Vater verheiratet sind

Hilfe durch eine Hebamme

Hebammen helfen:

- in der Schwangerschaft
- bei der Geburt
- nach der Geburt

Die Hebamme zeigt Ihnen:

- wie das Stillen funktioniert
- wie Sie sich nach der Geburt gut erholen
- Jede Frau kann eine Hebamme bekommen.
- Die Krankenkasse zahlt die meisten Kosten.

Hier finden Sie weitere Informationen:

- [Hebammenverband – Website](#)
- [Hebammengemeinschaft Ingolstadt](#)

Klinik und Nachsorge

Ihr Frauenarzt sagt Ihnen, in welche Klinik Sie gehen können.
Nach der Geburt können Sie eine Hebamme für die Nachsorge bekommen.
Fragen Sie in der Klinik danach.

Nach der Geburt bekommen Sie von der Klinik eine Geburtsbescheinigung.

In Ingolstadt gibt es:

- das [Mutter-Kind-Zentrum im Klinikum](#)
- das [Geburtshaus Ingolstadt für selbstbestimmte Geburten](#)

Meldung beim Standesamt

Ihr Kind muss beim [Standesamt Ingolstadt](#) angemeldet werden.
Die Klinik schickt die Anmeldung automatisch.

Sie bekommen beim Standesamt die Geburtsurkunde.
Bringen Sie mit:

- Ihren Ausweis
- die Geburtsbescheinigung aus der Klinik
- (falls Sie verheiratet sind) Ihre Heiratsurkunde



Wichtig: Bringen Sie nur Originale.

Wenn Ihre Unterlagen in einer anderen Sprache sind, brauchen Sie eine beglaubigte deutsche Übersetzung.



Wichtig für Menschen in einer Unterkunft:

Geben Sie eine Kopie der Geburtsurkunde bei der Unterkunftsleitung ab.

Dann kann Ihr Kind registriert werden.

Kinderarzt und Vorsorgeuntersuchungen

Ihr Kind muss regelmäßig untersucht werden.

Diese Untersuchungen heißen U1 bis U9 und J1.

Die ersten beiden (U1 und U2) sind in der Klinik.

Danach brauchen Sie Termine bei einem Kinderarzt.

Hier finden Sie Kinderärzte: arztsuche.116117.de

Sie bekommen das "[gelbe](#)" [Kinder-Untersuchungsheft – Praktische Fragen](#)" für Ihr Kind.

Darin stehen alle Untersuchungen.

Mit diesem Rechner können Sie alle Termine planen:

□ www.kindergesundheit-info.de



Wichtig:

Wenn Sie Ihr Kind in einer Kita anmelden, brauchen Sie oft einen Nachweis über die Untersuchungen.

[Infos zur Kita-Anmeldung](#)

Achtung! Zecken in Ingolstadt



Zecken sind nicht gut. Zecken machen krank. Sie sind da im Frühling bis im Herbst.

Zecken machen zwei Krankheiten. Die Krankheiten heißen FSME und Borreliose.

Borreliose ist eine Krankheit. Das kommt von kleinen Tierchen. Es gibt keine Spritze dagegen. Ärzte können es gut machen. Zecken in Deutschland können das machen. In Bayern muss man die Krankheit melden.

Mehr Infos gibt es im [Internet](#).

Ingolstadt ist ein Gebiet. Hier gibt es viele Zecken mit FSME.

Was ist FSME?

FSME ist eine Krankheit. Es macht das Gehirn krank. Das ist nicht gut. Man hat Kopfweg und Fieber. Man kann sich nicht mehr bewegen.

Wie bekommt man FSME?

Eine Zecke sticht dich. Dann kannst du FSME bekommen. Nicht alle Zecken haben das.

Wie schützt man sich?

Geh raus in die Natur. Aber pass auf!

Zieh Sachen an: Lange Hosen, Socken und Schuhe.

Mach Zeug auf die Haut. Das mag die Zecke nicht.

Guck deinen Körper an. Bei Kindern auch!

Guck deinen Hund an.

Mach die Zecke weg! Sofort!

Gibt es eine Spritze?

Ja! Es gibt eine Spritze. Die hilft gut.

Du brauchst drei Spritzen.

Zwei Spritzen kommen schnell.

Die dritte Spritze kommt später.

Dann bist du geschützt.

Der Arzt kann die Spritze geben.

Die Kasse zahlt das. In Ingolstadt meistens.

Mehr Infos gibt es im [Internet](#).