

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	2
Das deutsche Gesundheitssystem	2
Arztbesuch	3
Medikamente und Apotheken	4
Notrufnummern - SOS	4
Krankenversicherung	5
Beratungsstellen und Hilfsangebote	6
breastcare App	9
MMM - Malteser Migranten Medizin - Malteser Medizin für Menschen ohne	9
Krankenversicherung	
Impfungen	10
Mehrsprachige Informationsportale zum Thema Gesundheit	10

Gesundheit

Das deutsche Gesundheitssystem

Viele Einrichtungen gehören in Deutschland zum Gesundheitssystem. Das Gesundheitssystem hat drei Bereiche:

- Ambulante medizinische Versorgung durch Ärzte und Apotheken („ambulant“ heißt: Patient geht nach der Versorgung nach Hause).
- Stationäre medizinische Versorgung durch Akut-Versorgung in Krankenhäusern („stationär“ heißt: Patient bleibt zur Behandlung im Krankenhaus).
- Öffentlicher Gesundheitsdienst durch präventive Angebote des Gesundheitsamtes („präventiv“ heißt: Angebote, um die Gesundheit zu erhalten und nicht krank zu werden).

Die ambulante und die stationäre Versorgung versorgen kranke Menschen medizinisch. Sie können selbst entscheiden, zu welchem Arzt oder zu welcher Einrichtung Sie gehen. Das nennt man Wahlfreiheit.

Das Gesundheitsamt erfüllt präventive Aufgaben. Es ist also Teil des öffentlichen Gesundheitsdienstes. Das Amt berät und informiert zum Thema Gesundheit. Was ist das Ziel? Das Amt möchte für ein gesundes Leben im Landkreis sorgen. Das Amt organisiert an Schulen zahlreiche Projekte. Diese Projekte informieren spielerisch über das Thema „Gesundheit“. Sie werben so für ein gesundes Leben. Mehr Informationen finden Sie unter www.landkreis-vechta.de.

💡 Gut zu wissen:

Krankenhäuser behandeln Menschen, die schwer krank oder lebensbedrohlich verletzt sind. Sie haben eine leichtere Verletzung oder Erkrankungen? Es handelt sich **nicht** um einen Notfall? Dann gehen Sie am besten in eine Arztpraxis. Dort wird Ihnen gut geholfen!

Sie brauchen nachts oder am Wochenende einen Arzt bzw. eine Ärztin – es ist aber kein Notfall? Dann können Sie hier anrufen und erfahren, welche Arztpraxis gerade geöffnet ist:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

nur am Abend und am Wochenende

☎ [116 117](tel:116117)

Zahnärztlicher Notdienst

nur am Wochenende

🌐 www.zahnarzt-notdienst.de

Apothekennotdienst

Eine Liste mit Notdienst-Apotheken finden Sie [hier](#):

[08000022833](tel:08000022833) (kostenlos)

vom Handy: 22833 (max. 69 Cent/Min.)

Das deutsche Gesundheitssystem in 14 Sprachen

In der Broschüre „[Gesundheit für alle](#) – Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen“ finden Sie alle wichtigen Informationen in 14 Sprachen.

Wegweiser vom Landkreis Vechta

Der Landkreis Vechta hat auch einen Wegweiser erstellt. Den Wegweiser gibt es in vielen Sprachen. Der Wegweiser enthält aktuelle Informationen zu Themen der Gesundheit. Sie finden dort Informationen zu folgenden Themen:

- Krankenversicherung
- Arztbesuch
- Untersuchungen zur Vorsorge
- Impfungen
- Verhalten im Notfall
- Gesundheit in Deutschland

Den Wegweiser finden Sie [hier](#).

Arztbesuch

Hausärzte und Hausärztinnen und Fachärzte und Fachärztinnen

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Diese dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte und Hausärztinnen selbst fest. Vereinbaren Sie daher einen Termin, wenn Sie hausärztliche Hilfe benötigen.

Hausärzte und Hausärztinnen führen wichtige Untersuchungen durch und sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden auch über notwendige Medikamente und ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an eine Fachärztin oder einen Facharzt, die spezielle Untersuchungen durchführen können.

Machen Sie einen Termin für einen Arztbesuch. Wenn Sie nicht zu dem Termin gehen können: Vergessen Sie nicht, anzurufen und den Termin abzusagen.

Gehen Sie mit Verletzungen am Auge direkt zu einem Augenarzt oder zu einer Augenärztin.

Bei Zahnschmerzen gehen Sie direkt zu einem Zahnarzt oder einer Zahnärztin.

Kinder werden von einem Kinderarzt oder einer Kinderärztin behandelt.

Wenn die Praxis zu hat, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst

 [116 117](tel:116117)

Kinderärzte und Kinderärztinnen

Kinder werden üblicherweise von Kinderärzten und Kinderärztinnen untersucht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt sind für die Gesundheit jedes Kindes wichtig. Die vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen heißen "U-Untersuchungen" und sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt und kostenfrei. Bitte informieren Sie sich mit Ihrem Kind über die geregelten, vorgeschriebene U-Untersuchungen bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt.

Zahnärzte und Zahnärztinnen

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt.

Augenärzte und Augenärztinnen

Wenn Sie Probleme mit den Augen haben, können Sie zu einem Augenarzt gehen. Augenärzte kümmern sich um alle Erkrankungen, die die Augen betreffen.

Gynäkologen und Gynäkologinnen (Frauenärzte und Frauenärztinnen)

Es ist wichtig, dass Frauen regelmäßig von einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen untersucht werden. So können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

💡 Falls Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Arzt oder einer geeigneten Ärztin brauchen, fragen Sie Ihren Helferkreis oder Ihre Unterkunftsbetreuung.

💡 Wenn Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen, erhalten Sie vom Sozialamt einen Behandlungsschein. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

💡 Sollte eine Operation notwendig sein und es handelt sich nicht um einen Notfall, muss das Sozialamt vorab den Krankenhausaufenthalt genehmigen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Übernommen werden können nur medizinisch notwendige Eingriffe.

Kontakt:

Landkreis Vechta

Amt für Soziales und Integration

👤 Frau Themann

📍 [Ravenberger Str. 20, 49377 Vechta](#)

☎ [+49 \(0\) 44418982001](tel:+49534418982001)

✉ [@2001@landkreis-vechta.de](mailto:2001@landkreis-vechta.de)

Medikamente und Apotheken

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich.

Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Sie finden diese Information auch im Internet.

Suche nach Apotheken-Notdiensten

🌐 www.aponet.de

💡 Als Asylsuchende oder Asylsuchender bekommen Sie viele Medikamente ohne eine Zuzahlung. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen.

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Eine Notärztin oder einen Notarzt bzw. Rettungsdienst kontaktieren Sie ausschließlich bei einem Notfall oder einer akuten

Gesundheitsbedrohung.

Notrufnummern:

Polizei ☎ [110](#)

Feuerwehr, Rettungsdienst ☎ [112](#)

Krankenwagen, Notarzt ☎ [112](#)

☎ Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.

Krankenversicherung

In Deutschland muss man sich versichern. Es besteht Versicherungspflicht. Sie haben einen [Aufenthaltstitel](#)? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Karte. Das ist Ihre Versichertenkarte. Damit bekommen Sie die gleichen Leistungen wie alle Menschen in Deutschland.

Sie möchten das deutsche Gesundheitssystem verstehen? Auf dieser [Website](#) finden Sie Informationen. Diese Informationen sind auf Deutsch und Englisch verfügbar.

🌐 [Hier](#) finden Sie alle wichtigen Informationen zum Thema Krankenversicherung (lesen Sie Kapitel 1). Der Wegweiser erklärt das deutsche Gesundheitssystem. Es gibt ihn auch in [anderen Sprachen](#): Wichtig sind der "Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland" und der "Wegweiser Gesundheit für Alle".

👥 Als geflüchtete und asylsuchende Personen sind Sie noch nicht krankenversichert. Sie brauchen einen Krankenschein. Damit können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Diese Scheine erhalten Sie vom Sozialamt Ihrer [Stadt oder Gemeinde](#).

Gesetzliche oder private Krankenversicherung?

Es gibt die gesetzliche und die private Krankenversicherung. Die meisten Menschen haben eine gesetzliche Krankenversicherung. Die Krankenversicherung wird vom Arbeitnehmer selbst und vom Arbeitgeber bezahlt. Sie verdienen sehr viel Geld? Sie sind Beamter? Sie sind selbstständig? Dann macht vielleicht eine private Krankenversicherung Sinn. Für die private

Krankenversicherung muss man bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Sie brauchen zum Beispiel ein bestimmtes Brutto-Einkommen.

Krankenkasse

Die Krankenversicherung schließt man bei einer Krankenkasse ab. In Deutschland gibt es viele unterschiedliche Krankenkassen. Jede Person kann die Krankenkasse frei wählen. [Hier](#) finden Sie eine Übersicht der Krankenkassen in Deutschland.

Sie können sich eine Allgemeinärztin oder einen Allgemeinarzt (Hausärztin/Hausarzt) Ihrer Wahl aussuchen. Sie brauchen eine Behandlung von einem Facharzt/Fachärztin? Dann bekommen Sie von Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin eine Überweisung.

💡 Sie gehen in ein Krankenhaus? Sie gehen zu einem Therapeuten oder einer Therapeutin? Sie gehen zu einem Arzt oder einer Ärztin? Dann nehmen Sie Ihre Versichertenkarte mit.

Versichertenkarte

Die Versichertenkarte ist sehr wichtig. Mit ihr können Sie zum Arzt/ zur Ärztin gehen. Die Arbeit der Ärzte und Ärztinnen wird von Ihrer Versicherung bezahlt.

💡 Denken Sie daran, Ihre Versichertenkarte mitzunehmen, wenn Sie sich von Ärzten, in Krankenhäusern oder von anerkannten Therapeuten behandeln lassen.

Versicherung in Europa

Die Karte ist gleichzeitig Ihre Versicherung in ganz Europa. Sie heißt European Health Insurance Card (EHIC). Damit können Sie auch in allen EU-Staaten zum Arzt/ zur Ärztin gehen.

💡 Sie verreisen in ein Land außerhalb der EU? Dann sollten Sie eine zusätzliche Versicherung abschließen. Eine Versicherung für das Ausland schützt Sie auf der Reise. Sie heißt Auslandsrankenversicherung. Sie haben eine akute Erkrankung im Ausland? Sie bekommen auch in vielen ausländischen Arztpraxen und Krankenhäusern die Grundversorgung. Informationen bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse.

Präventionsangebote

Angebote der Prävention sollen Ihre Gesundheit erhalten und pflegen. Es geht darum, Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden. Das Risiko der Erkrankung soll verringert oder ihr Auftreten verzögert werden. Deshalb bezahlen die meisten Krankenkassen zumindest einen Teil von Präventionsangeboten. Manchmal übernehmen sie auch die gesamten Kosten. Präventionsangebote können z.B. Yoga-Kurse, Rückentraining, Ernährungskurse und vieles mehr sein.

Nehmen Sie Präventionsangebote wahr. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach! So können Sie Ihre Gesundheit schützen und erhalten.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 +49 (0) 8000116016

 www.hilfetelefon.de

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Die Beraterinnen beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Sie brauchen Hilfe an Ihrem Wohnort? Dann vermitteln die Beraterinnen Sie an geeignete Einrichtungen vor Ort. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich. Sie möchten anonym bleiben? Das ist kein Problem. Sie müssen keine persönlichen Daten am Telefon sagen. Das gilt auch auf der Webseite. Wenn Sie Hörprobleme haben, dann können Sie über die Website einen Dolmetscherdienst buchen. Dies kostet Sie nichts. Das Gespräch mit den Beraterinnen wird in deutsche Gebärdensprache übersetzt. Auch in die Schriftsprache kann übersetzt werden. Über Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich.

Frauenberatung bei Gewalt und Bedrohung

Frauenberatungs-/ BISS Beratungs- und Interventionsstelle für die Polizeiinspektion
Cloppenburg/Vechta

 [Mühlenstr. 51, 49661 Cloppenburg](#)

 +49 (0) 4471930830

 [@frauenberatung@drk-cloppenburg.de](mailto:frauenberatung@drk-cloppenburg.de)

Diese Beratung ist für Frauen jeden Alters, jeder Kultur und jeder sexuellen Orientierung. Die finden hier professionelle und frauenspezifische Unterstützung. Die Beratung erfolgt von Frauen für Frauen und kann telefonisch, persönlich oder auch anonym erfolgen.

Weisser Ring

 Opfer-Telefon: [116006](tel:116006) (bundesweit kostenfrei)

 [@info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de)

 Onlineberatung: www.weisser-ring.de

Der Weisse Ring hilft Opfern, aus misslichen Situationen herauszufinden. Dies geschieht durch persönliche Betreuung sowie auch durch emotionale und finanzielle Unterstützung. Sie begleiten Betroffene zu Gerichts- und Behörden Terminen und stehen Ihnen zur Seite. Sie helfen bei der Durchsetzung des Gewaltschutzgesetzes und zeigen, welche rechtlichen Mittel es gibt. Sie unterstützen mit Hilfchecks für eine anwaltliche und psychotraumatologische Erstberatung.

Der Familienratgeber

 www.familienratgeber.de

Die Aktion Mensch veröffentlicht einen Familienratgeber. Der Familienratgeber richtet sich an Menschen mit Behinderungen. Und an ihre Familien. Er bietet Informationen und Adressen. Es gibt auch eine Webseite. Dort finden Sie wichtige Informationen zum Thema Leben mit Behinderung. Diese Informationen gibt es in einfacher und leichter deutscher Sprache: Von der Schule, über den Beruf, Freizeit, Barrierefreiheit, Rechte, Wohnen, Beratung, Kranken- und Pflegeversicherung und vieles mehr.

Caritas-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

📍 [Neuer Markt 30, 49377 Vechta](#)
📍 Außenstelle Damme: [Kirchplatz 18, 49401 Damme](#)
☎ [+49 \(0\) 44418707690](tel:+49044418707690)
✉ [@beratungsstelle@caritas-sozialwerk.de](mailto:beratungsstelle@caritas-sozialwerk.de)

Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die Probleme mit Ihrem Umfeld oder sich selbst haben, finden hier Unterstützung. Ebenso Mitarbeitende, die in Einrichtungen mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Suchtberatungsstelle Vechta

📍 [Dominikanerweg 8, 49377 Vechta](#)
📍 Außenstelle Damme: im Haus der Caritas, Kirchplatz 19, 49401 Damme
☎ [+49 \(0\) 44416533](tel:+49044416533)
✉ [@suchtberatung@skm-vechta.de](mailto:suchtberatung@skm-vechta.de)
🌐 www.skm-vechta.de

Die Beratungsstelle Vechta bietet allen Bürgern und Bürgerinnen im Landkreis Vechta Rat und Hilfe bei Fragen rund um das Thema Sucht. Sie kennen sich aus mit der Behandlung von Suchtproblemen und können Betroffenen und den Angehörigen folgende Leistungen anbieten:

- Information und Beratung, auch per Mail oder Chat
- Vermittlung in Entgiftungsbehandlungen
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Vermittlung in ambulante und stationäre Therapie
- Online-Beratung

Hilfetelefon Schwangere in Not

☎ [+49 \(0\) 8004040020](tel:+4908004040020)
🌐 <https://www.hilfetelefon-schwangere.de/>

Wenn die Schwangerschaft zur Herausforderung wird, sind die Beraterinnen vom Hilfetelefon Schwangere in Not für Sie da.

Schwangere, ihr direktes Umfeld und auch Fachkräfte können sich vor und nach der Geburt rund um die Uhr an die Beraterinnen wenden, die passende Hilfsangebote kennen. Die Beraterinnen unterstützen Sie unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Glaube, sexueller Orientierung und sexueller Identität. Die Hilfe ist:

- anonym,
- kostenfrei und
- rund um die Uhr

Frauen- und Kinderschutzhaus

Schutz und Hilfe für Frauen mit Kindern, die Gewalt erleben.

SKF Vechta - 24 Stunden Telefon

☎ [+49 \(0\) 444183838](tel:+490444183838)

breastcare App

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen circa 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Etwa 25% der Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Die breastcare App arbeitet wissenschaftsbasiert. Sie erklärt leicht verständlich alles Wichtige zu den Themen Brustkrebs. Es geht auch um das Thema Früherkennung. Sie lernen wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist. Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.

Die breastcare App

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen, die Mut machen

Die App können Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen. Die App ist kostenlos. Die App kann ohne die Erfassung persönlicher Daten genutzt werden. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen unter:

www.breastcare.app

MMM - Malteser Migranten Medizin - Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

In der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (kurz MMM) finden neben Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus auch generell Menschen ohne Krankenversicherung einen Arzt, der die Erstuntersuchung und Notfallversorgung bei plötzlicher Erkrankung, Verletzung oder einer Schwangerschaft übernimmt.

Da viele Patienten weder eine Praxis noch ein Krankenhaus aufsuchen wollen, helfen die Malteser unter Wahrung der Anonymität. Vernetzungen und Kooperationen mit Kirchen, Verbänden und Vereinen ermöglichen weitere Hilfe.

Sprechstunde:

Dienstag: 10 Uhr bis 12Uhr (außer Feiertage)

Kontakt:

Malteser Migranten Medizin

📍 Johannissstraße 91, 49074 Osnabrück

☎ [0541/3410](tel:05413410)

☎ [0541/505220](tel:0541505220) (außerhalb der Sprechstunde)

🌐 [Malteser Migranten Medizin](http://MalteserMigrantenMedizin.de)

Impfungen

Um sich vor bestimmten Infektionskrankheiten zu schützen, können Sie sich impfen lassen. Impfungen gibt es zum Beispiel gegen Grippe, Mumps, Windpocken oder Röteln. In Deutschland gibt es keine allgemeine Impfpflicht, außer für Masern. Es liegt also an jedem Einzelnen, für sich selbst und seine Kinder zu entscheiden, welche Impfungen in Frage kommen. Es ist ratsam, sich von einem Arzt oder einer Ärztin beraten zu lassen, um die individuellen Risiken und Nutzen abzuwägen.

Es gibt Impfeempfehlungen. Diese beachten einige Faktoren, wie Alter, Gesundheitszustand, Schwangerschaft und Risiko.

🌐 Informationen dazu finden Sie auf der Webseite des [Bundesministeriums für Gesundheit](#) sowie auf der Webseite der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#).

🌐 Weitere Informationen zu Impfungen finden Sie auf den Internetseiten des Robert-Koch-Instituts: [Impfkalender in 20 Sprachen](#).

🌐 Hier können Sie sich ein Video zum Thema Impfen in 13 Sprachen ansehen: [Video zum Thema Impfen](#).

Auf der Internetseite des Robert Koch Instituts finden Sie "Informationsmaterial zum Impfen in verschiedenen Sprachen".

🌐 [Webseite RKI](#)

Die wichtigsten **Impfungen für Kinder** werden im Rahmen der [U-Untersuchungen](#) durchgeführt.

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin darüber, welche Impfungen für Ihr Kind ratsam sind. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin kann Ihnen auch dabei helfen, eventuelle Bedenken oder Fragen zu Impfungen zu klären. Manche Impfungen müssen nach einiger Zeit wiederholt werden. Das ist wichtig, damit der Impfschutz nicht verloren geht. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin kann überprüfen, ob wichtige Impfungen durchgeführt wurden. Es wird auch geprüft, ob Impfungen nachgeholt werden müssen.

💡 Ihr Kind soll eine [Kindertageseinrichtung \(Kita\)](#) besuchen? Oder es möchte in die Schule gehen? Dann muss es gegen Masern geimpft sein. Die Impfung gegen Masern ist Pflicht.

🌐 Informationen zur Mumps-Masern-Röteln-Impfung erhalten Sie auf der [Internetseite des Robert Koch-Instituts](#). Die Informationen gibt es in mehreren Sprachen.

Mehrsprachige Informationsportale zum Thema Gesundheit

Du suchst Informationen rund um die Gesundheit? Oder zum Gesundheitssystem in Deutschland? Dann schau auf das [Portal „Migration und Gesundheit“](#). Du kannst zwischen 40 Sprachen auswählen.

Auch auf dem [Portal „ZanZu“](#) findest Du Informationen. Und das in 13 Sprachen. Die Themen sind zum Beispiel:

- Familienplanung

- Schwangerschaft
- Rechte rund um die Gesundheit

Es gibt auch ein Wörterbuch mit medizinischen Fachbegriffen.