

Kinder- und Jugend-Gesundheit: Die U- und J-Untersuchungen

Informationen in Leichter Sprache

Es gibt ärztliche Untersuchungen zur Kinder- und Jugend-Gesundheit.
Diese Untersuchungen werden oft auch
U-Untersuchung genannt.

Diese Untersuchungen werden im Kindes-Alter
zu 10 festgelegten Zeitpunkten durchgeführt.
Deshalb werden die **U**ntersuchungen
zum Beispiel als **U1** abgekürzt.

Das **U** steht für **U**ntersuchung.

So steht das auch im gelben Kinder-Untersuchungsheft.

Jedes Kind bekommt das Heft nach der Geburt.

Die **J1** ist die 1. Untersuchung im Jugend-Alter.

Seit dem Jahr 2026 steht die zahnärztliche Vorsorge
auch im gelben Heft.

Die Untersuchungen zur **Z**ahn-Vorsorge
werden mit **Z1** bis **Z6** abgekürzt.

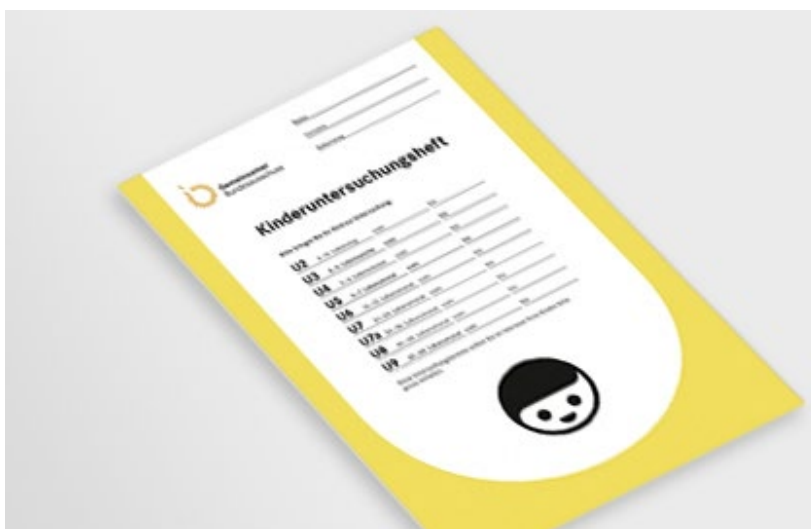


Abbildung: Gemeinsamer Bundesausschuss

Die Untersuchungen werden meistens von Kinder- und Jugend-Ärzten und -Ärztinnen durchgeführt. Aber auch einige hausärztliche Praxen machen das.

In diesem Info-Blatt erfahren Sie, welche Untersuchungen es in welchem Kindes-Alter gibt und warum diese wichtig für Ihr Kind sind.

Warum sind die Untersuchungen wichtig?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann feststellen:
Entwickelt sich Ihr Kind gesund?
Sie oder er kann die Entwicklung anschauen,
Krankheiten früh erkennen und früh behandeln.

Viele Eltern haben nach der Untersuchung ein sicheres Gefühl.
Sie wissen dann:
Meinem Kind geht es gut.
Wir als Eltern können Unterstützung bekommen.
Krankheiten und Probleme können früh erkannt werden.

Was genau wird untersucht?

Bei den U- und J-Untersuchungen wird geschaut,
ob sich Ihr Kind altersgerecht entwickelt.
Sie und Ihr Kind stehen bei der Untersuchung im Mittelpunkt.
Die Ärztin oder der Arzt fragt Sie,
wie sich Ihr Kind zuhause verhält.
Das ist wichtig,
weil Sie Ihr Kind am besten kennen.
Sie können jederzeit Fragen stellen oder
über Schwierigkeiten sprechen.
Jedes Kind hat sein eigenes Tempo bei der Entwicklung.
Die Untersuchungen sind **kein** Wettbewerb.

Wachstum und Bewegung

Bei jeder U-Untersuchung wird die Größe und das Gewicht gemessen.

Die Ärztin oder der Arzt kann so einschätzen, ob Ihr Kind dem Alter entsprechend wächst.

Sie oder er untersucht auch die altersgerechte Ernährung, zum Beispiel beim Stillen oder erste Beikost.

Die Ärztin oder der Arzt untersucht auch die Motorik, also wie sich Ihr Kind bewegt.

Zum Beispiel:

Kann Ihr Kind greifen?

Kann es den Kopf selbst heben und halten?

Kann das Kind sitzen, sich aufstützen oder hüpfen?

Hören und Sehen

In den ersten Lebenstagen wird der spezielle Hör-Test für Babys durchgeführt.

In den späteren Untersuchungen werden die Hör-Tests den Fähigkeiten des Kindes angepasst.

Beim Seh-Test wird die Beweglichkeit der Augen und Pupille getestet.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt prüft, ob Ihr Kind schielt.

Verstehen und Sprechen

Die sprachliche Entwicklung wird bei den Untersuchungen auch untersucht.

Je nach Entwicklung kann das Kind erst Baby-Sprache sprechen und dann immer deutlicher.

Manche Kinder sprechen früher oder später als andere.
Wenn die Sprache gefördert werden soll,
dann sollte das vor der Einschulung passieren.

Nach dem ersten Sprechen,
wird das Verstehen getestet.

Es hilft,
zu Hause viel mit Ihrem Kind zu sprechen.
Sie können Ihrem Kind auch Vorlesen
und zusammen Bilder-Bücher anschauen.

Soziales Verhalten

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt untersucht,
wie sich Ihr Kind verhält.
Zum Beispiel,

- wie es auf fremde oder vertraute Menschen reagiert.
- wie es mit anderen Kindern umgeht.
- ob es Spielregeln einhält.

Impfungen

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie zu Impfungen ab der U3.
Impfungen sind wichtig,
um schwere Krankheiten vorzubeugen.

Die Ärztin oder der Arzt schaut jedes Mal:

Hat Ihr Kind alle wichtigen Impfungen bekommen?

Welche Impfungen fehlen noch oder müssen aufgefrischt werden?

Weitere Untersuchungen

Bei den Untersuchungen werden auch alle anderen Organe untersucht.
Zum Beispiel die Herz-Funktion, Lungen-Funktion
und die Verdauungs-Organen.

Es wird auch der Stoffwechsel untersucht.

Der Stoffwechsel ist dafür da,

alle wichtigen Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut zu bringen.

Der Stoffwechsel wird mit einem Blut-Test untersucht.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt gibt Ihnen dazu genaue Informationen.

Was sollten Eltern für den Untersuchungs-Termin beachten?

Eltern müssen sich selbst um die Termine

für die U-Untersuchungen kümmern.

Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis nach einem Termin.

Sagen Sie, wie alt Ihr Kind ist.

Dann bekommen Sie einen passenden Termin.

Ihre Krankenkasse bezahlt die Untersuchungen.

Dafür müssen Sie die Termine einhalten.

Die Termine sind immer für ein bestimmtes Alter gedacht.

Denken Sie daran, diese 3 Dinge zum Termin mitzunehmen:

1. das gelbe Kinder-Untersuchungsheft,
2. die Versicherten-Karte des Kindes
3. und den gelben Impfausweis Ihres Kindes.

Sie bekommen den Impfausweis nach der ersten Impfung
von der Arztpraxis.

Wann finden die Untersuchungen statt?

Babys entwickeln sich schnell.

Deshalb gibt es im ersten Lebensjahr 6 Untersuchungen.

Die genauen Zeiträume für die Untersuchungen stehen oft vorne auf dem gelben Kinder-Untersuchungsheft.

Es gibt auch einen Termin-Rechner im Internet.

Der Rechner hilft Ihnen, wenn Sie wissen möchten:

Wann sollte die nächste U-Untersuchung stattfinden?

Gehen Sie dafür auf:

www.kindergesundheit-info.de

Suchen Sie nach: U-Termin-Rechner.

U1

Die U1 findet direkt nach der Geburt statt.

Zum Beispiel im Krankenhaus oder Entbindungs-Haus.

Dabei werden die Atmung

und Herz-Funktion des Babys untersucht.

Die Ärztin oder der Arzt prüft außerdem die Reflexe vom Baby.

U2

Die U2 findet zwischen dem 3. und dem 10. Lebens-Tag statt.

Dabei wird durch sanftes Tasten und Schauen untersucht:

- Sind die inneren Organe und Sinnes-Organen gesund?
- Ist alles mit der Atmung und dem Herzen in Ordnung?
- Sind alle Gelenke beweglich?

Die Ärztin oder der Arzt spricht mit Ihnen über die Ernährung und Verdauung des Babys.

Es wird auch ein Neugeborenen-Screening durchgeführt.

Das ist ein festgelegtes Test-Verfahren.

Dazu gehören ein spezieller Hör-Test und ein Blut-Test.
Der Blut-Test erkennt zum Beispiel sehr seltene
angeborene Stoffwechsel-Krankheiten bei Babys.

U3

Die U3 findet zwischen der 4. und 5. Lebens-Woche statt.
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt macht einen Hör-Test
und Seh-Test bei Ihrem Baby.

Sie oder er berät Sie

- zur Ernährung des Babys,
zum Beispiel zum Stillen oder der Milch-Nahrung,
- zu Impfungen,
- zum Thema Schreien
- und zum Thema Baby-Schlaf.

U4

Die U4 findet zwischen dem 3. und 4. Lebens-Monat statt.
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt untersucht

- die Bewegung Ihres Babys,
- die Greif-Reflexe,
- das Seh-Vermögen und Hör-Vermögen,
- das Wachstum,
- die Ernährung
- und die Verdauung Ihres Kindes.

Die Ärztin oder der Arzt berät Sie zur Vorbeugung von Unfällen
und einer sicheren Schlaf-Umgebung des Kindes.

U5

Die U5 findet zwischen dem 6. und 7. Lebens-Monat statt.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt untersucht

- die körperliche Entwicklung,
- das Seh-Vermögen,
- die Bewegung
- und die Zähne Ihres Kindes.

Sie oder er berät Sie zur Ernährung, Verhalten und Schreien Ihres Kindes.

U6

Die U6 findet zwischen dem 10. und 12. Lebens-Monat statt.

Die Ärztin oder der Arzt untersucht die

- körperliche Entwicklung, zum Beispiel Krabbeln, Hochziehen und erste Schritte Ihres Kindes,
- sprachliche Entwicklung
- und das Seh- und Hör-Vermögen Ihres Kindes.

Sie oder er berät Sie zum Verhalten Ihres Kindes

U7

Die U7 findet an einem Termin in den 3 Monaten vor dem 2. Geburtstag statt.

Ihr Kind ist zu diesem Zeitpunkt

also mindestens 1 Jahr und 9 Monate alt

und hat seinen 2. Geburtstag noch nicht erreicht.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt untersucht die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes.

Zum Beispiel das Gehen, Sprechen und Verstehen.

Sie oder er untersucht die Sinnes-Organen.

U7a

Die U7a findet an einem Termin in den 2 Monaten vor dem 3. Geburtstag statt.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt untersucht die

- körperliche und geistige Entwicklung,
- Zähne,
- sprachliche Entwicklung,
- Sinnes-Organen
- und das Verhalten Ihres Kindes.

Die Ärztin oder der Arzt berät Sie zur Ernährung des Kindes.

U8

Die U8 findet an einem Termin in den 2 Monaten vor dem 4. Geburtstag statt,
also zwischen 10 Monaten nach dem 3. Geburtstag
und noch vor dem 4. Geburtstag.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt untersucht wieder

- die körperliche Entwicklung,
- die Geschicklichkeit,
zum Beispiel Hüpfen,
- die sprachliche Entwicklung,
- das soziale Verhalten
- und die Selbstständigkeit Ihres Kindes.

Die Ärztin oder der Arzt führt einen
Hör- und Seh-Test durch.

U9

Bei der U9 wird Ihr Kind schon 5 Jahre alt sein,
aber nicht älter als 5 Jahre und 4 Monate.
Es ist die letzte U-Untersuchung vor der Einschulung.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt untersucht

- die körperliche und geistige Entwicklung,
- die Bewegung und Geschicklichkeit,
- die sprachliche Entwicklung
- und das Verhalten Ihres Kindes.

Die Ärztin oder der Arzt führt einen Hör- und Seh-Test durch.

Schul-Eingangs-Untersuchung

Die Schul-Eingangs-Untersuchung
findet vor der Einschulung statt.

Sie ist eine Extra-Untersuchung für Kinder mit etwa 5 Jahren.
Das Gesundheitsamt sendet Ihnen als Eltern
eine Einladung für die Untersuchung.

Bei der Untersuchung wird geschaut,
ob das Kind bereit ist für die Schule.

Zum Beispiel:

- Kann sich das Kind allein anziehen?
- Kann das Kind mit Schere, Stift und Papier umgehen?
- Wie geht das Kind mit anderen Menschen um?

Wenn bei der Schul-Eingangs-Untersuchung
Schwierigkeiten bei Ihrem Kind festgestellt werden,
dann bekommt Ihre Familie Unterstützung.

Zahnärztliche Vorsorge-Untersuchungen

Es ist sehr wichtig,
Sie als Eltern früh zur Zahn-
und Mund-Gesundheit zu informieren.
Deshalb werden Sie von der U1
bis zur U9 dazu beraten.
Zusätzlich dazu gibt es die zahnärztliche Vorsorge,
kurz: **Z1** bis **Z6**.
Die Z-Untersuchungen finden statt
in einer Zahnarzt-Praxis.

Bei den Z-Untersuchungen werden bei Ihrem Kind
Zähne, Schleimhaut und Kiefer untersucht.
Sie werden auch zur Mund-Gesundheit
und gesunder Ernährung beraten.

Bei Bedarf werden die Zähne Ihres Kindes
mit einem Fluorid-Lack bestrichen.
Dieser Lack schützt die Zähne vor Karies.

Wann finden die Z1 bis Z6 statt?

Die Z1 findet zwischen dem 6.
und dem 9. Lebens-Monat statt.

Die Z2 findet zwischen dem 10.
und dem 20. Lebens-Monat statt.

Die Z3 findet zwischen dem 21.
und dem 33. Lebens-Monat statt.

Die Z4 findet nach 2 Jahren und 6 Monaten
und vor dem 4. Geburtstag statt.

Die Z5 findet zwischen dem 4. und 5. Geburtstag statt.
Und die Z6 findet zwischen dem 5. und 6. Geburtstag statt.

J1

Die J1 ist die Jugend-Gesundheits-Untersuchung und findet meistens mit 13 Jahren statt.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt untersucht die allgemeine Gesundheit und die Entwicklung in der Pubertät.

Jugendliche können auch über persönliche Fragen sprechen.
Zum Beispiel:

- Haut-Probleme,
- Gewichts-Probleme,
- Ess-Störungen,
- Sucht und Drogen,
wie Rauchen, Alkohol oder zu viel Internet-Nutzung,
- Schwierigkeiten zu Hause oder im Freundeskreis,
- Sexualität und Verhütung.

Die Untersuchung und die Beratung sind vertraulich.
Das bedeutet:

Die Ärztin oder der Arzt erzählt Ihnen **nicht**,
was Ihr Kind besprochen hat.

Was sollten Eltern noch beachten?

Gehen Sie mit Ihrem Kind zu allen Untersuchungen.

Verabreden Sie vorher einen Termin dafür
in Ihrer Kinder-Arzt-Praxis.

Am besten fragen Sie in der Praxis 4 Wochen vorher nach.

Lassen Sie Ihr Kind rechtzeitig und vollständig impfen.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie
zu den aktuellen Impf-Empfehlungen.

Ihr Kind hat Schwierigkeiten beim Sprechen,
Hören oder Sehen?

Förder-Angebote können helfen,
Ihr Kind dabei zu unterstützen.

Sprechen Sie Ihre Fragen und Sorgen offen an.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt unterstützt Sie.

Auch bei Problemen und Belastungen in der Familie.

Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt und die Grafiken sind vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, kurz: BIÖG. Im BIÖG arbeiten Fachleute zum Thema Gesundheit. Sie erstellen viele Gesundheits-Informationen für die Bevölkerung.

Mehr über das Institut erfahren Sie unter: www.bioeg.de

Mehr über das Thema Kinder-Gesundheit erfahren Sie unter:

www.kindergesundheit-info.de oder
<https://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial-service/service/leichte-sprache/>

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das BIÖG zusammen mit **S**pecial **O**lympics **D**eutschland, kurz: SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/frueherkennung-vorsorge/>

Stand: April 2026