

Merkblatt für Eltern

So gelingt's: Stress- und schmerzarmes Impfen

Stand: 22.01.2026

Was Kindern und Erwachsenen Impfungen erleichtert

Bei einigen Menschen rufen Impfungen Stress hervor. Es gibt jedoch einfache Maßnahmen, Ängste vor Impfungen und mögliche Schmerzen zu verringern. Erfahren Sie, durch welche Verhaltensweisen Sie selbst sowie Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt dabei helfen können.

Vor der ersten Impfung Ihres Kindes

Sprechen Sie möglichst früh mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt. Am besten erkundigen Sie sich vor der ersten Impfung Ihres Kindes, was die Impfung erleichtern kann.

Bei der Impfung

- Für Kinder unter 10 Jahren ist es wichtig, dass während der Impfung ein Elternteil oder beide Eltern anwesend sind.
- Kinder ab 3 Jahren sowie Jugendliche und Erwachsene sollten direkt vor der Impfung darüber aufgeklärt werden, wie geimpft wird und was dabei hilft. Es gibt einfache Mittel, um Stress gut zu bewältigen und mögliche Schmerzen zu vermindern. So hilft es Kindern beispielsweise, wenn sie die Hand der Mutter oder des Vaters drücken.
- Eltern sowie das Praxisteam sollten möglichst Ruhe ausstrahlen und falsche Versprechungen wie „Es tut überhaupt nicht weh.“ vermeiden!

Körperhaltungen

- Eltern sollten ihre Kinder bis zum Alter von 3 Jahren am besten im Arm oder auf dem Schoß halten und nach der Impfung leicht schaukeln und liebkosen.
- Kinder ab 3 Jahren sitzen am besten während der Impfung. Wenn Kinder zum Beispiel auf dem Schoß der Eltern sitzen, können diese das Stillhalten der Beine und Arme unterstützen.



Tipps für Jugendliche und Erwachsene

Am besten sitzen Jugendliche und Erwachsene beim Impfen aufrecht. Hinlegen sollte man sich nur, wenn man bei einer Impfung oder Blutabnahme schon einmal ohnmächtig geworden ist.

Stillen oder „Süßes“

- Wenn Babys gestillt werden, können sie kurz vor oder nach der Impfung angelegt werden. Ersatzweise können Sie Ihrem Baby einen Schnuller zum Nuckeln geben.
- Kinder unter 2 Jahren, die nicht gestillt werden, können kurz vor der Impfung einen kleinen Schluck Zuckerwasser oder eine andere süße Flüssigkeit trinken. Am besten besprechen Sie dies vorher mit Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt.

TIPP Die Schluckimpfung gegen Rotaviren ist leicht süßlich. Sie sollte daher als Erstes gegeben werden, wenn bei dem Termin noch weitere Impfungen geplant sind.

Ablenkung

- Bei Kindern unter 6 Jahren helfen Ablenkungen kurz vor oder nach der Impfung. Das können beispielsweise Seifenblasen, Luftballons, das eigene Lieblings-Spielzeug, ein Buch, Videos, Musik oder Gespräche sein.

Tipp für Jugendliche und Erwachsene

Auch Ältere können sich ablenken, wenn sie selbst geimpft werden – und zwar durch Atemübungen wie tiefes Durchatmen oder Luft anhalten.

Schmerzstillende Medikamente

- In Einzelfällen können bei Kindern bereits ab der Geburt Schmerzpflaster oder Cremes benutzt werden. Das Pflaster sollte mindestens 30 bis 60 Minuten vor der Impfung einwirken.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob und wie Sie die Pflaster verwenden sollen. Die Pflaster sind ab circa 3 € pro Stück frei in der Apotheke erhältlich. Die Kosten muss man in der Regel selbst tragen.
- Direkt vor der Impfung kann die Impfstelle in der Praxis auch mit Eisspray gekühlt werden, um die Schmerzempfindlichkeit zu verringern.

Tipp für Jugendliche und Erwachsene

Auch für Jugendliche und Erwachsene mit Angst vor Impfungen kann es hilfreich sein, vorher ein Schmerzpflaster zu verwenden.

Nicht empfohlen sind:

- Reiben oder Kneifen der Impfstelle
- Schmerztabletten vor oder während der Impfung

Tipp für medizinische Fachkräfte

Gesundheitspersonal sollte beim Impfen eine ruhige Ausstrahlung haben. Es sollte sachkundig und neutral beschreiben, wie geimpft wird, damit eventuelle Ängste nicht verstärkt werden.

Mehr Informationen der Ständigen Impfkommission (STIKO) für medizinische Fachkräfte finden sich beim Robert Koch-Institut unter folgendem Link:

www.rki.de/DE/Themen/Infektionskrankheiten/Impfen/Informationsmaterialien/Stressfrei-Impfen/stressfrei-impfen-node.html

Dieses Merkblatt können Sie hier downloaden:

www.infektionsschutz.de/impfen/wissenswertes-zum-impfen/stress-und-schmerzarmes-impfen/



Weitere Informationen

Robert Koch-Institut (RKI)

www.rki.de/DE/Themen/Infektionskrankheiten/Impfen/impfen-node.html

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

www.infektionsschutz.de/impfen/

Quellen

Ständige Impfkommission: Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) beim Robert Koch-Institut 2026

www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Epidemiologisches-Bulletin/2026/04_26.pdf?__blob=publicationFile&v=3

WHO (2015) Reducing pain at the time of vaccination:

WHO position paper – www.who.int/publications/i/item/who-wer9039