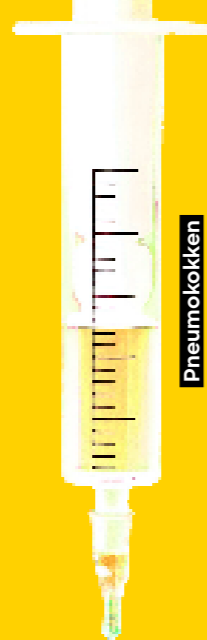
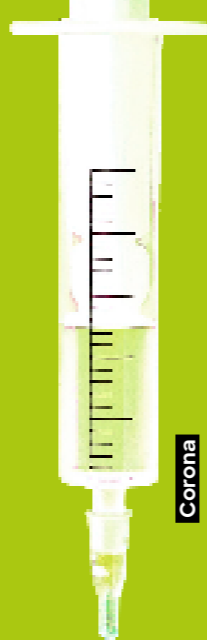


Gürtelrose



Pneumokokken



Corona

Grippe, Corona & Co.

Wie Sie sich jetzt schützen

Welche Impfungen sind mit 50 plus nötig? Da verliert man schnell den Überblick. Unsere Experten erklären, wer welche Immunisierung braucht, um gesund durch Herbst und Winter zu kommen

83%

der 16- bis 85-jährigen Deutschen sind für vorbeugende Impfungen, nur drei Prozent sind dagegen. 14 Prozent sind unentschlossen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2022

50%

der Erwachsenen ließen sich im Zeitraum zwischen 2010 und 2021 einmalig gegen Keuchhusten impfen.

Quelle: Robert Koch-Institut, Dezember 2022

Keuchhusten

Tetanus und Diphtherie

RSV

W

Wenn es im Herbst kühler wird, hat die Grippe wieder Saison. Experten warnen davor, sie zu unterschätzen. Denn die Grippe verläuft viel schwerer als eine Erkältung und es kann Wochen dauern, bis man sich von ihr erholt hat. Je nach Schwere der Krankheitswelle schwankt die Zahl der Todesfälle stark: von mehreren Hundert bis zu 25000 in der Saison 2017/2018. Besonders gefährdet sind Menschen ab 60 Jahren.

Der beste Weg, sich und andere zu schützen, ist die Impfung. „Der ideale Zeitpunkt dafür ist November bis Mitte Dezember. Denn erst einen Monat nach der Spritze ist der Körper maximal geschützt – und die Grippe-welle beginnt meist im Januar und geht bis etwa April“, erläutert Prof. Oliver Witzke, Infektiologe an der Universitätsmedizin Essen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung für:

- Alle ab 60 Jahren
- Menschen mit einer Grunderkrankung (z. B. Diabetes, Asthma) oder einer Immunschwäche
- Menschen, die häufig Kontakt mit Personen haben, die zu einer Risikogruppe gehören

Schonen nach dem Piks

Nach einer Impfung ist es sehr wichtig, das Immunsystem nicht zusätzlich zu belasten:

- ▶ Bewegung ist generell in Ordnung, starke körperliche Anstrengung und Leistungssport aber besser vermeiden
- ▶ Bei Impfreaktionen wie Fieber oder Müdigkeit auf Sauna und Solarium verzichten
- ▶ Auf Alkohol verzichten.

- Bewohner von Alten- und Pflegeheimen
- Personen in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr (z. B. Lehrer oder Erzieher)
- Schwangere
- Medizinisches Personal.

In diesen Fällen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen und meist auch die privaten alle Kosten. Oft wird aber auch für Impfwillige gezahlt, die nicht zu diesem Personenkreis gehören – am besten bei der Kasse nachfragen.

Grippeviren verändern sich

Wichtig ist, sich jedes Jahr aufs Neue impfen zu lassen. Denn Grippe-Viren sind wandlungsfähig: In jeder Saison sind andere Varianten im Umlauf, die das Immunsystem noch nicht kennt. „Die Impfstoffe werden jährlich an die aktuellen Virus-Typen angepasst“, erklärt Prof. Oliver Witzke. Arztpraxen haben die neuen Vakzine in der Regel zum Impf-Start vorrätig. Welches Präparat man erhält, ist zum Beispiel vom Alter abhängig. Für alle über 60 Jahre wird ein Hochdosis-Impfstoff empfohlen, um das Immunsystem noch wirksamer zu stärken.

Wer eine Impfung gegen Grippe benötigt, sollte auch an den Schutz gegen Corona denken. Noch gibt es zwar keinen Kombi-Impfstoff. Beide Einzel-Impfungen können aber gleichzeitig verabreicht werden. „Grundsätzlich kann man sich als gesunder Mensch sogar mehr als zwei Impfungen an einem Termin geben lassen“, sagt Dr. Anja Kwetkat, Mitglied der STIKO und Chefärztin der Klinik für Geriatrie und Palliativmedizin des Klinikums Osnabrück.

Lediglich die eventuell auftretenden Schmerzen, Rötungen oder Schwellungen an den Einstichstellen können ein wenig stärker zu spüren sein. Das ist aber kein Grund zur Sorge: „In der Regel sind Impfungen gut verträglich. Selten kommt es zu Fieber oder Muskelschmerzen. Mit zunehmendem Alter haben wir sogar →

Jeder 2.,

für den die Grippe-Impfung sinnvoll wäre, nimmt sie nicht jedes Jahr in Anspruch. 42 Prozent halten die Grippe für keine besonders schwere Krankheit.

Quelle: BZgA



Influenza



Dr. Anja Kwetkat, Leiterin der Arbeitsgruppe Impfen der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und Mitglied der STIKO



Prof. Oliver Witzke, Direktor der Klinik für Infektiologie an der Universitätsmedizin Essen

86%

der über 60-Jährigen sind zweimal gegen Corona geimpft und haben eine Auffrischimpfung erhalten. Eine zweite Auffrischung haben 42 Prozent.

Quelle: Robert Koch-Institut, Juli 2024

Der Impfstoff wird in den Muskel am Oberarm gespritzt. Von dort gelangt er langsam ins Blut

→ weniger Nebenwirkungen, weil das Immunsystem schlechter reagiert“, betont Dr. Kwetkat.

Skeptiker kritisieren, dass Impfungen nicht zu 100 Prozent schützen. Tatsächlich wirken sie – ebenso wie Medikamente – nicht bei jedem gleich gut. Sie senken aber in jedem Fall das Risiko, schwer zu erkranken, und können die Verbreitung einer Krankheit eindämmen. Gewichtige Gründe also, sich impfen zu lassen. ←

Kathrin Rothfischer



Immer in denselben Arm?

Für den optimalen Impfschutz werden bei manchen Impfungen mehrere Dosen benötigt. Möglicherweise ist es besser, diese immer in denselben Arm zu geben. Laut Forschern der Universität des Saarlandes war die Erst- und Zweitimpfung gegen Corona effektiver, wenn sie einseitig verabreicht wurde: Es bildeten sich in 67 Prozent der Fälle sogenannte Killerzellen. Unter den Geimpften, die den Arm wechselten, hatten nur 43 Prozent diese wichtigen Immunzellen, die von Viren befallene Körperzellen bekämpfen. Ob sich die Ergebnisse der Studie auf andere Impfungen übertragen lassen, ist noch unklar.

Besser verschieben?

Wer Fieber (ab 38,5 Grad) hat, sollte den Impftermin verlegen. Ein einfacher Schnupfen ist in der Regel aber kein Problem – sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

46%

der Menschen über 60 sind gegen Pneumokokken geimpft.

Quelle: Deutsche Medizinische Wochenschrift, Januar 2024

So bleiben Sie gesund

Wann, wie oft und für wen? Die wichtigsten Impfungen



Neue Impfung

Corona COVID-19

Ursache der Infektionskrankheit sind SARS-CoV-2-Viren. Betroffen sind die Atemwege, aber auch andere Organe.

FÜR WEN?

Die STIKO empfiehlt allen ab 18 Jahren eine Basis-Immunität. (mind. 3 Antigenkontakte, davon wenigstens eine Impfung – es zählen also auch Infektionen). Eine zusätzliche jährliche Impfung sollen erhalten:
✓ Alle ab 60 Jahren
✓ Pflegeheim-Bewohner
✓ Erwachsene mit Grunderkrankungen
✓ Enge Kontaktpersonen von Menschen mit Immunschwäche
✓ Medizinisches und pflegendes Personal.

WANN?

Die jährliche Auffrischung erfolgt idealerweise im Herbst. Bei immungesunden Menschen ist sie nicht nötig, wenn es im laufenden Jahr zu einer COVID-19-Infektion kam.

RSV Respiratorisches Synzytial-Virus

RS-Viren befallen die Atemwege. Die Symptome können harmlos wie bei einer Erkältung sein, aber auch der Grippe (Influenza) ähneln. Zu schweren Krankheitsverläufen, z. B. mit Lungenentzündung, kommt es vor allem bei Babys, Kleinkindern und älteren Menschen. Sie müssen häufig ins Krankenhaus.

FÜR WEN?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung erstmals seit August:
✓ Allen ab 75 Jahren
✓ Allen ab 60 Jahren mit einer schweren Grunderkrankung
✓ Menschen ab 60, die in einer Pflegeeinrichtung leben.

WANN?

Möglichst noch vor der RSV-Saison, also jetzt im Herbst. Ob eine Auffrischung nötig sein wird, ist laut Robert Koch-Institut noch unklar.

Keuchhusten Pertussis

Die bakterielle Infektion ruft langwierigen Husten hervor und ist sehr ansteckend. Ein Viertel der Patienten leidet an Komplikationen (z. B. Lungenentzündung). Babys sind besonders gefährdet.

FÜR WEN?

Alle Erwachsenen sollten zusätzlich zur Grundimmunisierung (erfolgt im Kindesalter) eine Auffrischung erhalten. Und zusätzlich:
✓ Enge Kontaktpersonen eines Neugeborenen wie Eltern, Freunde, Großeltern, Geschwister, Babysitter alle 10 Jahre
✓ Personal in Gesundheitsdienst und Gemeinschaftseinrichtungen alle 10 Jahre
✓ Schwangere einmal, unabhängig von vorangegangenen Impfungen.

WANN?

Bei nächster Tetanus-Diphtherie-Auffrischung per Kombi-Impfstoff mit einer Keuchhusten-Komponente.

Gürtelrose Herpes zoster

Wer die Windpocken hatte, kann später an Gürtelrose erkranken, denn die Viren schlummern in den Nervenzellen. Vor allem bei schwachem Immunsystem bricht die Krankheit aus. Folge ist ein schmerzhafter Hautausschlag mit Bläschen. Auch wenn diese abgeheilt sind, können die Nervenschmerzen noch Monate oder Jahre anhalten (Post-Zoster-Neuralgie).

FÜR WEN?

✓ Alle ab 60 Jahren
✓ Alle ab 50, die immungeschwächt sind (etwa durch Krankheit, Transplantation) oder eine schwere Grunderkrankung haben (z. B. chronische Erkrankung der Lunge oder des Darms, rheumatoide Arthritis).

WANN?

Zweimal im Abstand von mindestens 2 und maximal 6 Monaten mit dem Herpes-zoster-Totimpfstoff.

Tetanus & Diphtherie

Auslöser von Tetanus (Wundstarrkrampf) sind Bakterien, die über eine verunreinigte Wunde in den Körper gelangen. Typisch sind starke Krämpfe. Wenn Schluck- oder Atemmuskulatur betroffen sind, besteht Lebensgefahr. Die Diphtherie ist eine bakterielle Infektion. Am bekanntesten ist die Rachen-Diphtherie mit Halsschmerzen und stark haftenden Belägen im Rachen. Im schlimmsten Fall kommt es zu Atemnot und Ersticken. Auch Herzentzündungen oder Nervenlähmungen sind möglich.

FÜR WEN?

✓ Die Impfung wird für alle empfohlen.

WANN?

Eine Grundimmunisierung gegen beide Erkrankungen erfolgt in der Kindheit mit einem Kombinations-Impfstoff. Alle 10 Jahre wird dann aufgefrischt.

FSME Frühsommer-Meningoenzephalitis

Die Virus-Erkrankung kann Entzündungen des Gehirns, der Hirnhaut oder des Rückenmarks auslösen. Schwere Verläufe führen etwa zu Lähmungen, Schluck- und Sprechstörungen. Bleibende Schäden sind möglich. Erreger werden meist bei einem Zeckenstich übertragen. Im Alter über 40 hat man ein höheres Risiko für eine schwere Erkrankung.

FÜR WEN?

✓ Alle, die in FSME-Risikogebieten leben. Aktuell sind in Deutschland 180 Kreise als solche ausgewiesen (Karte auf www.rki.de, unter „Infektionskrankheiten A-Z“, „FSME“).

WANN?

Möglichst vor der Zeckensaison starten (sie beginnt im April). Die Immunisierung besteht aus drei Impfungen. Aufgefrischt wird je nach Alter alle 3 bis 5 Jahre.

Pneumokokken

Es gibt verschiedene Pneumokokken-Typen, die unterschiedliche Krankheiten auslösen. Typisch sind Erkrankungen der Atemwege wie Lungenentzündung. Auch eine lebensbedrohliche Hirnhautentzündung ist möglich.

FÜR WEN?

✓ Alle ab 60 Jahren
✓ Alle mit Vorerkrankungen (z. B. Diabetes) oder Immunschwäche
✓ Alle mit berufsbedingt erhöhtem Risiko (etwa Schweißen und Trennen von Metallen, wenn Dämpfe entstehen)
✓ Menschen mit hohem Risiko für eine Hirnhautentzündung (z. B. durch Cochlea-Implantat).

WANN?

Einmalig mit dem Konjugat-Impfstoff PCV20. Er schützt vor 20 Pneumokokken-Typen. Wer in der Vergangenheit eine PPSV23-Impfung erhalten hat, sollte in einem Mindestabstand von 6 Jahren PCV20 erhalten.

Fotos: Getty Images/Wavebreakmedia, Klinikum Osnabrueck, www.frankpreuss.de; Illustration: Getty Images/ryna Vaklich