bagso

Vaccination as a precaution for healthy ageing

12 Questions and Answers

Impfen als Vorsorge für ein gesundes Älterwerden

12 Fragen und Antworten

englisch / deutsch

Guide / Ratgeber

Inhalt

Vorwort 4

1. Für wen sind Impfungen besonders wichtig? 8

2. Wie wirken Impfungen? 10

3. Welche Impfungen werden empfohlen? 12

4. Wo kann ich mich beraten und impfen lassen? 18

5. Können verschiedene Impfungen gleichzeitig verabreicht werden 20

6. Kann ich mich auch impfen lassen, wenn ich akut oder chronisch krank bin? 20

7. Welche Impfreaktionen kann es geben? 22

8. Welche Impfstoffarten gibt es? 24

9. Wie erhalte ich Informationen zu den Bestandteilen des Impfstoffes? 26

10. Wie kann ich mich an den nächsten Impftermin erinnern lassen? 28

11. Werden die Kosten für Impfungen von der Krankenkasse übernommen? 28

12. Wo finde ich weitere Informationen? 30

Impressum 32

Content

Foreword 5

1. For whom are vaccinations particularly important? 9

2. How do vaccinations work? 11

3. What vaccinations are recommended? 13

4. Where can I get advice and vaccination? 19

5. Can different vaccinations be given at the same time? 21

6. Can I get vaccinated if I am acutely or chronically ill? 21

7. What are possible reactions and side effects? 23

8. What types of vaccines are there? 25

9. How do I get information about the components of the vaccine? 27

10. How can I remember my next vaccination appointment? 29

11. Are the costs for vaccinations covered by health insurance? 29

12. Where can I find more information? 31

Legal notice 32

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Ende des 18. Jahrhunderts, als die Pocken jährlich Hunderttausende von Menschen dahinrafften, erkannte ein genialer englischer Landarzt als Erster die Möglichkeit des Impfens und wagte es, seinen kleinen Sohn mit den harmlosen Kuhpocken zu impfen, um ihn gegen die eigentlichen tödlichen Pocken zu schützen.

Seither haben Impfungen Abermillionen von Menschen das Leben gerettet; die Pocken wurden auf diese Weise ausgerottet, die Kinderlähmung verliert inzwischen ihre Schrecken – und andere Krankheiten und ihre zum Teil dramatischen Folgen können wir heute sehr effektiv verhindern. Dabei ist es nicht nur wichtig, die Kinder mit ihrem noch unfertigen Immunsystem zu schützen, sondern es gilt vor allem auch, älteren und alten Menschen diesen Schutz anzubieten.

Wie eine Impfung funktioniert, wissen Sie: Man bietet dem Immunsystem mit dem Impfstoff einen scheinbaren Feind an, der in Wirklichkeit aber bereits abgetötet oder so bearbeitet ist, dass er dem Organismus nicht gefährlich werden kann. Die Immunpolizei reagiert darauf aber mit einer rasanten Produktion von Abwehrstoffen wie Antikörpern und T-Zellen. Gelangt dann der tatsächliche Feind in Form von lebenden Viren oder Bakterien in den Körper, trifft er auf eine hochgerüstete Abwehr, die Erreger sofort unschädlich macht.

Gerade während der Corona-Pandemie haben sich die Impfungen als großartiger Schutz vor schwerer Erkrankung und Tod erwiesen. Aber auch andere Krankheiten wie Gürtelrose, Grippe oder Lungenentzündungen durch Pneumokokken, Gehirnentzündungen durch Zecken-

Foreword

Dear Readers,

At the end of the 18th century, when smallpox hit hundreds of thousands of people a year, an ingenious English rural doctor first recognised the possibility of vaccination and dared to vaccinate his young son with the harmless cowpox to protect him against the deadly smallpox itself.

Since then, vaccinations have saved millions of people's lives; smallpox has been eradicated in this way; polio is now losing its horror – and today we can very effectively prevent other diseases and their sometimes dramatic consequences. Not only is it important to protect children, with their still developing immune systems, but it is also important to offer this protection to ageing and older people.

You already know how a vaccination works: With the vaccine, the immune system is offered an apparent enemy, but as it is actually already dead or it has been specially processed, it does not pose a threat to the body. However, the immune "police" respond with the rapid production of defences such as antibodies and T cells. When the real enemy enters our body in the form of live viruses or bacteria, it encounters an advanced defence system that immediately renders pathogens harmlessly.

Especially during the Covid-19 pandemic vaccinations have proven to be great protection against severe illness and death. But other diseases, such as shingles, influenza, and pneumonia caused by pneumococcal disease, as well as encephalitis caused by tick bites, are particularly dangerous to older people whose immune systems

bisse gefährden vor allem ältere Leute, deren Immunsystem oft nicht mehr so stark ist. Durch entsprechende Impfungen erfährt dieses System ein effektives Training.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts (RKI) wertet in Zusammenarbeit mit der Europäischen Arzneimittel-Agentur ständig die neuesten internationalen Studien in Bezug auf Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der entsprechenden Impfungen aus. Ihre Empfehlungen werden dann umgehend an die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte weitergegeben.

In dieser Broschüre erfahren Sie die neuesten Informationen über Impfungen, die unterschiedlichen Impfstoffe und auch Adressen, an die Sie sich jederzeit mit Fragen wenden können.

Ich wünsche mir, dass auch Sie sich – wie ich – der großen Chance der Impfungen bewusst sind oder dass Sie sich, falls Sie noch Fragen haben, bei Ihrem nächsten Arztbesuch entsprechend beraten lassen.

Mit allen guten Wünschen!

Ihre

Marianne Koch

Dr. med. Marianne Koch

Internistin, Medizinjournalistin,
Expertin im „Gesundheitsgespräch“ des
Bayerischen Rundfunks und Buchautorin

are often weaker. Their systems undergo effective training through appropriate vaccinations.

The Robert Koch Institute's (RKI) Standing Vaccination Committee (STIKO), in cooperation with the European Medicines Agency, continuously evaluates the latest international studies with regard to the efficacy and safety of the corresponding vaccinations. Their recommendations are then forwarded immediately to the doctors in private practices.

In this brochure, you will find the latest information about vaccinations, the different types of vaccines and contact information on regards of any questions.

I would like you – like me – to be aware of the great opportunities vaccinations offer or if you have any questions, to seek appropriate advice at your next doctor's visit.

With all good wishes!

Your

Marianne Koch

Dr med. Marianne Koch

Specialist for Internal Medicine, medical journalist, expert in the "health conversation" for Bavarian Radio and book author

12 Fragen und Antworten

1. Für wen sind Impfungen besonders wichtig?

In jedem Lebensalter werden Impfungen empfohlen. Für Säuglinge und Kinder sind Impfungen wichtig, weil alle Krankheitserreger neu und viele für den kleinen Organismus sehr gefährlich sind.

Bei Erwachsenen steht vor allem die Auffrischung von bestimmten Impfungen an. Für Menschen ab 60 Jahren bieten weitere Impfungen einen zusätzlichen Schutz. Dieser Schutz ist besonders hilfreich, da das Immunsystem mit zunehmendem Alter schwächer wird. Ältere Menschen sind daher anfälliger für bestimmte Infektionskrankheiten. Das Risiko für eine lange und schwere Erkrankung steigt. Impfungen stärken die Abwehrkräfte und schützen vor diesen Erkrankungen.

Für Menschen mit dauerhaften (chronischen) Erkrankungen ist der Impfschutz besonders bedeutsam. Der Organismus muss schon gegen die chronische Erkrankung ankämpfen und ist dadurch vor Infektionen weniger gut geschützt.

Mit Ihrer Impfung schützen Sie vielfach nicht nur sich selbst, sondern auch andere. So schützen Sie Menschen, die Ihnen nahestehen, zum Beispiel das Kleinkind oder schwer erkrankte Personen in Ihrem Umfeld.

12 Questions and Answers

1. For whom are vaccinations particularly important?

Vaccinations are recommended at any age. Vaccinations are important for infants and children because all pathogens are new and many are very dangerous for small bodies.

In adults, the most important thing is to boost certain vaccinations. For people aged 60 years and older, further vaccinations provide additional protection. This protection is particularly helpful because the immune system weakens with age. Older people are therefore more vulnerable to certain infectious diseases. The risk of long and severe illness increases. Vaccinations strengthen the defences and protect against these diseases.

Vaccination protection is particularly important for people with permanent (chronic) diseases. The body must already fight these chronic diseases and is thus less well protected from infections.

With your vaccination, you often protect not only yourself, but others as well. This in turn helps protect people close to you, such as infants or people who are seriously ill.

2. Wie wirken Impfungen?

Impfungen helfen dem Körper auf verschiedene Weise, Krankheitserreger abzuwehren. Der Körper kann durch die Impfung rechtzeitig eine Abwehr gegen Erreger aufbauen, die von außen eindringen. Dann ist das Immunsystem darauf vorbereitet und kann sich gegen diese Erreger wehren.

„Impfen ist Vorsorge und Vorsorge ist die beste Form der Patientensicherheit. Impfen hilft Erkrankungen zu verhindern, insbesondere schwere Krankheitsverläufe."

Dr. med. Ruth Hecker,
Vorsitzende des Aktionsbündnis Patientensicherheit

2. How do vaccinations work?

Vaccinations help the body fight off pathogens in several ways. The body can build up a defence against external pathogens by receiving vaccinations in a timely manner. Then the immune system is prepared and can defend itself against these pathogens.

"Vaccination is prevention, and prevention is the best form of patient safety. Vaccination helps prevent diseases, especially severe disease courses."

Dr med. Ruth Hecker,
Chair of the Patient Safety Action Alliance

3. Welche Impfungen werden empfohlen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt Erwachsenen bestimmte Impfungen. Solche Empfehlungen umfassen auch Impfungen gegen einige typische Kinderkrankheiten, denn diese können im Erwachsenenalter erneut oder in anderer Form auftreten.

Lassen Sie in der Arztpraxis prüfen, ob Sie durch frühere Impfungen vor folgenden Krankheiten geschützt sind oder eine Auffrischung benötigen:

- Polio (Kinderlähmung)
- Pertussis (Keuchhusten)
- Diphtherie (schwere bakterielle Infektion der Atemwege)
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Covid-19 (Corona-Virus)

Informationen

Die Empfehlungen des RKI zur Auffrischung der Corona-Impfung werden jeweils an die Entwicklung der Pandemie angepasst. Aktuelle Informationen erhalten Sie in der Arztpraxis oder auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung

3. What vaccinations are recommended?

The Standing Vaccination Committee (STIKO) at the Robert Koch Institute (RKI) recommends certain vaccinations for adults. Such recommendations also include vaccinations against some typical childhood diseases, as these may recur in adulthood or in other forms.

Have the doctor's office check if you are protected from the following diseases by previous vaccinations or if you need a booster:

- Polio (paediatric palsy)
- Pertussis (whooping cough)
- Diphtheria (severe bacterial infection of the respiratory tract)
- Tetanus (wound rigidity)
- Coronavirus (COVID-19)

Information

Recommendation of the Standing Committee on Vaccination (STIKO [Ständige Impfkommission]) since July 2026 regarding vaccination against coronavirus:

Annual vaccination for individuals

- aged 75 years and older
- under 75 years of age with certain underlying medical conditions and their close contacts
- in nursing homes
- at increased risk of severe disease progression in facilities providing support for people with disabilities

More information at: www.infektionsschutz.de

Ab einem Alter von 60 Jahren werden zusätzlich drei weitere Impfungen empfohlen, die einen Schutz bieten vor folgenden Krankheiten:

Influenza (Grippe)

Jedes Jahr im Herbst wird die Impfung gegen Grippe empfohlen. Eine Virus-Grippe unterscheidet sich deutlich von einem grippalen Infekt. Die Symptome einer Grippe wie Husten, Halsschmerzen, Fieber, Gliederschmerzen treten in der Regel schneller und heftiger auf. Eine Infektion erhöht das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. Das Grippevirus kann zu einer Lungenentzündung sowie zu anderen schweren Krankheiten und zum Tod führen. Da Grippeviren sich rasch verändern, sollte die Impfung jährlich erfolgen.

Pneumokokken (Lungenentzündung)

Pneumokokken sind Bakterien, die schwere Erkrankungen wie Lungenentzündung und Hirnhautentzündung auslösen können. Zu den häufigen Symptomen einer Lungenentzündung gehören Symptome wie plötzliches Auftreten von Fieber, Schüttelfrost, Brustschmerzen beim Atmen, Husten oder Atemnot. Eine Hirnhautentzündung macht sich unter anderem durch Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Fieber, Erbrechen und Nackensteifigkeit bemerkbar. Pneumokokken können darüber hinaus auch eine Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung oder eine Blutvergiftung hervorrufen.

RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus)

Das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) ist ein Auslöser für akute Erkrankungen im Bereich der oberen Atemwege. Die Symptome sind grippeähnlich: Husten, allgemeines Krankheitsgefühl, Rachenentzündung. Ein schwerer Verlauf kann zu einer Lungenentzündung oder zum Tod führen. Empfohlen wird eine einmalige Impfung im Spätsommer/Herbst für Personen ab 75 Jahren. Für Personen mit schweren

From the age of 60, three additional vaccinations are recommended to protect against the following diseases:

Influenza (flu)

Vaccination against influenza is recommended every year in the autumn. Viral flu is clearly different from a flu-like infection. Symptoms of influenza, such as cough, sore throat, fever and body aches, usually develop faster and are more severe. An infection increases the risk of a stroke or heart infarction. The flu virus can cause pneumonia as well other serious illnesses and death. Because influenza viruses change rapidly, vaccination should be carried out annually.

Pneumococcal (pneumonia)

Pneumococci are bacteria that cause serious illnesses such as pneumonia and can cause meningitis. Commonly pneumonia symptoms include a sudden onset of fever, chills, chest pain when breathing, coughing or shortness of breath. Meningitis symptoms include headaches, fatigue, fever, vomiting and noticeable neck stiffness. Pneumococcus can additionally cause a sinus or middle ear infection and blood poisoning.

RSV (respiratory disease)

Respiratory syncytial virus (RSV) is a trigger for acute diseases in the upper respiratory tract. The symptoms are flu-like: cough, general feeling of illness, sore throat. A severe case can lead to pneumonia or even death. A one-time vaccination is recommended in late summer/autumn for people over the age of 75. For people with severe underlying illnesses (e.g. heart disease or illnesses of the respiratory organs) or in care facilities, it is recommended to get vaccinated at the age of 60 and above in late summer/autumn.

Grunderkrankungen (z.B. bei Herzerkrankungen oder Erkrankungen der Atmungsorgane) oder in Pflegeeinrichtungen wird diese einmalig bereits ab 60 Jahren empfohlen, jeweils im Spätsommer/Herbst.

Gürtelrose (Herpes Zoster)

Typisch für eine Gürtelrose ist ein schmerzhafter Hautausschlag. Es kann zu einer Nervenschädigung kommen, die dauerhaft Schmerzen verursacht (Post-Zoster-Neuralgie). Auch Gesichtslähmung, Sehbehinderung oder -verlust sowie Vernarbungen sind möglich. Das Risiko eines Schlaganfalles ist nach einer Gürtelrose erhöht. Die Gürtelrose wird durch das Virus ausgelöst, das zunächst im Kindesalter Windpocken verursacht und später dann wieder aktiviert wird.

In bestimmten Regionen und in anderen Ländern können weitere Impfungen vor Erkrankungen schützen:

Zecken

Die Impfung gegen eine bestimmte Erkrankung durch einen Zeckenbiss, die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), ist für alle Personen zu empfehlen, die in FSME-Risikogebieten wohnen oder dorthin verreisen und sich im Freien aufhalten. Eine Übersicht der Risikogebiete finden Sie beim RKI:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html

Reise-Impfungen

Wenn Sie eine Auslandsreise – vor allem in tropische Regionen – planen, dann informieren Sie sich mindestens sechs Wochen vor Reiseantritt bei einer Reisemedizinerin oder einem Reisemediziner oder in der Hausarztpraxis über empfohlene Impfungen für das Reiseland.

Für Personen, die bestimmte Tätigkeiten beruflich oder ehrenamtlich im Gesundheits- oder Pflegebereich oder in sozialen Einrichtungen ausüben, können weitere Impfungen sinnvoll sein.

Shingles (herpes zoster)

A painful rash is typical of shingles. Nerve damage may occur, causing permanent pain (post-zoster neuralgia). Facial paralysis, visual impairment or loss, and scarring are also possible. The risk of a stroke is increased after shingles. Shingles is caused by the virus that initially causes chickenpox in childhood and is then later reactivated in adulthood.

In certain regions and in other countries, further vaccinations can protect against diseases:

Ticks

A vaccination against specific disease caused by tick bite, early summer meningoencephalitis (TBE), is recommended for anyone who lives or travels to TBE risk areas and spends a lot of time outdoors. An overview of the risk areas can be found at the RKI: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html

Travel vaccinations

If you are planning a trip abroad, especially in tropical regions, you should check with a travel medicine professional or in your primary care practice for recommended vaccinations for the country of travel at least six weeks prior to travel.

Other vaccinations may be useful for people who perform certain activities professionally or voluntarily in the healthcare or nursing field or in social institutions.

4. Wo kann ich mich beraten und impfen lassen?

Eine Beratung und die empfohlenen Impfungen können an unterschiedlichen Orten erfolgen: in Ihrer Hausarztpraxis, in der Facharztpraxis, im Gesundheitsamt, bei mobilen Impfangeboten oder im Tropeninstitut.

Eine Beratung gibt es darüber hinaus bei Ihrer Krankenkasse und in der Apotheke.

Wenn Sie einen Impfausweis haben, nehmen Sie ihn zur Beratung und bei einem Impftermin mit.

4. Where can I get advice and vaccination?

Advice and recommended vaccinations can be given at different locations: at your primary care practice, at a specialist practice, at your health authority, at mobile vaccination stations or in the Institute for Tropical Medicine.

You can also obtain advice from your health insurance company and your pharmacy.

If you have a vaccination card, take it with you for your consultation and for every vaccination visit.

5. Können verschiedene Impfungen gleichzeitig verabreicht werden?

Einige Impfungen werden als Kombinationsimpfung in einer Spritze angeboten.

Es besteht auch die Möglichkeit, eine Impfung gegen das Coronavirus gleichzeitig mit weiteren Impfungen durchzuführen. Die Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken können ebenfalls zeitgleich vorgenommen werden. Auch eine gleichzeitige Impfung gegen RSV und Grippe ist möglich.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Impfstoffe und welche Kombinationen für Sie empfehlenswert sind.

6. Kann ich mich auch impfen lassen, wenn ich akut oder chronisch krank bin?

Bei akuten Erkrankungen sprechen Sie in jedem Fall vorab telefonisch oder persönlich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Im Zweifel sollten Sie die Impfung lieber verschieben.

Für Menschen mit dauerhaften (chronischen) Erkrankungen wie z.B. Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Schutzimpfungen besonders wichtig. In diesen Fällen ist das Risiko, an einer gefährlichen Infektion zu erkranken, deutlich erhöht. So haben zum Beispiel Menschen mit Diabetes im Vergleich zu Menschen ohne Grunderkrankungen ein drei- bis siebenfach größeres Risiko, sich eine schwere Pneumokokken-Infektion zuzuziehen. In den meisten Fällen schließt eine Grunderkrankung eine Impfung nicht aus, sondern sie kann sogar explizit empfohlen sein.

5. Can different vaccinations be given at the same time?

Some vaccines can be given in combination and are then served in one syringe.

It is possible for the coronavirus vaccine to be given in combination with other vaccines. The vaccination against flu and pneumococcus can also be carried out at the same time. The same thing goes for the vaccination against RSV and the flu.

Discuss with your doctor which vaccines and combinations are recommended for you.

6. Can I get vaccinated if I am acutely or chronically ill?

In the case of acute illnesses, you should always talk to your doctor in advance by telephone or in person. If in doubt, you should postpone your vaccination.

Vaccinations are particularly important for people with permanent (chronic) diseases such as asthma, diabetes or cardiovascular diseases. In these cases, the risk of developing a dangerous infection is significantly increased. For example, people with diabetes are three to seven times more likely to develop severe pneumococcal infection than people without underlying disorders. In most cases, an underlying illness does not rule out vaccination; it may even be explicitly recommended.

Sprechen Sie jedoch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wenn Sie sich zu einer möglichen Impfung beraten lassen.

Es gibt nur wenige Erkrankungen, bei denen bestimmte Impfstoffe nicht empfehlenswert sind oder bei denen auf den richtigen Zeitpunkt zu achten ist.

Wenn Sie schwere Allergien oder Unverträglichkeiten haben, informieren Sie vor der Impfung Ihre Ärztin oder ihren Arzt darüber. Sie oder er kann prüfen, ob Bestandteile des Impfstoffes für Sie ein Risiko darstellen. Möglicherweise kann die Ärztin oder der Arzt auf einen anderen Impfstoff zurückgreifen.

7. Welche Impfreaktionen kann es geben?

Lassen Sie es in den ersten Tagen nach der Impfung etwas ruhiger angehen. Folgen Sie dazu dem Rat Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.

Als häufigste Reaktion kann es zu einer vorübergehenden Rötung, Schwellung oder zu Schmerzen an der Einstichstelle kommen. Manchmal treten auch Fieber, Durchfall, Kopf- und Gliederschmerzen auf. In der Regel klingen diese Symptome innerhalb weniger Tage ab. Die Reaktionen zeigen, dass die Impfung etwas bewirkt: Der Körper wird stimuliert und baut einen Schutz auf.

Schwerwiegende, unerwünschte Wirkungen eines Impfstoffes (Impfkomplikationen) sind sehr selten. Verständigen Sie in diesen Fällen sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Zusätzlich können Sie eine aufgetretene Nebenwirkung melden: https://nebenwirkungen.bund.de/nw/DE/home/home_node.html.

Seek advice from your doctor, for your specific needs before getting vaccinated.

There are only a few conditions where certain vaccines are not recommended or where the right timing is important.

If you have severe allergies or intolerances, tell your doctor before vaccination. He or she can check whether components of the vaccine pose a risk to you. Your doctor may be able to use another vaccine.

7. What are possible reactions and side effects?

Take it easy in the first few days after vaccination. Follow the advice of your doctor.

The most common reaction may be temporary redness, swelling, or pain at the injection site. Sometimes fever, diarrhoea, headache and body aches occur. Usually, these symptoms resolve within a few days. The reactions show that the vaccination is working: The body is stimulated and is building defences.

Serious adverse effects of a vaccine (vaccine complications) are very rare. In these cases, tell your doctor immediately.

In addition, you can report a side effect that has occurred: https://nebenwirkungen.bund.de/nw/DE/home/home_node.html.

8. Welche Impfstoffarten gibt es?

Besonders folgende Arten von Impfstoffen werden unterschieden:

Lebendimpfstoffe

Sie enthalten geringe Mengen vermehrungsfähiger Krankheitserreger, die jedoch so abgeschwächt wurden, dass sie die Erkrankung selbst nicht auslösen. Sie können aber zu einer abgemilderten Form des Krankheitsbilds führen, einer sogenannten „Impfkrankheit".

Totimpfstoffe

Sie enthalten die abgetöteten oder nicht vermehrungsfähigen Krankheitserreger oder Teile von Krankheitserregern. Der Körper erkennt sie als fremd und regt das Abwehrsystem zur Antikörperbildung an, ohne dass die jeweilige Krankheit ausbrechen kann.

mRNA-Impfstoffe und vektorbasierte Impfstoffe

Sie nutzen keine Krankheitserreger oder Bestandteile davon. Diese Impfstoffe sorgen durch eine Art „Bauanleitung" dafür, dass der Körper selbst kleine Teile des Erregers herstellt. Auf diese Erregerteile reagiert dann das Abwehrsystem.

8. What types of vaccines are there?

The following types of vaccines are particularly differentiated:

Live vaccines

These contain small amounts of reproducible pathogens, but they have been attenuated in such a way that they do not trigger the disease itself. However, they can lead to a mild form of the disease, a so-called "vaccination illness".

Dead vaccines

These contain the dead or non-reproducible pathogens or parts of pathogens. The body recognises them as foreign and stimulates the defence system to produce antibodies without the possibility of the disease.

mRNA vaccines and vector-based vaccines

They do not use any pathogens or components of pathogens. These vaccines encourage the body to make small amounts of the pathogen itself through a type of "manufacturing guide". The body's defence system then reacts to these small amounts of the pathogen.

9. Wie erhalte ich Informationen zu den Bestandteilen des Impfstoffes?

Der Beipackzettel eines Impfstoffes informiert über den Wirkstoff und die weiteren Bestandteile des Impfstoffes. Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis oder in der Apotheke danach. Auch online finden Sie Informationen zu den Bestandteilen, so zum Beispiel unter

www.gebrauchsinformation4-0.de oder
www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/.

Wenn Sie wissen möchten, ob Impfstoffe koscher oder halal sind: Die Arztpraxis kann im Zweifelsfall die benötigten Informationen beim Hersteller des Impfstoffs anfordern.

9. How do I get information about the components of the vaccine?

The package insert of a vaccine provides information about the active substance and the other components of the vaccine. Ask for this at your doctor's office or pharmacy. You can also find information about the components online, under the following link

www.gebrauchsinformation4-o.de or
www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/.

If you want to know if vaccines are kosher or halal: If in doubt, the doctor's office can request the necessary information from the vaccine manufacturer.

10. Wie kann ich mich an den nächsten Impftermin erinnern lassen?

Wenn es für Sie schwierig ist, sich eine Notiz zu machen oder den Termin in Ihren (digitalen) Kalender einzutragen, bitten Sie eine Vertrauensperson, Sie daran zu erinnern oder fragen Sie, ob Ihre Arztpraxis Sie an den Termin erinnern kann.

11. Werden die Kosten für Impfungen von der Krankenkasse übernommen?

In der Regel sind alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen für die Versicherten kostenfrei. Das gilt sowohl für gesetzlich wie für privat Versicherte. Darüber hinaus erstatten viele Krankenkassen auch die Kosten für weitere Impfungen, auch für Reiseimpfungen. Wenden Sie sich unmittelbar an Ihre Krankenkasse, um zu erfahren, ob und inwieweit die Kosten übernommen werden. Auch für Asylsuchende und aus einem anderen Land zugewanderte Personen werden die Kosten erstattet.

10. How can I remember my next vaccination appointment?

If it is difficult for you to make a note or record the appointment on your (digital) calendar, ask a trusted person to remind you or ask if your doctor's office can remind you of the appointment.

11. Are the costs for vaccinations covered by health insurance?

As a rule, all vaccinations recommended by the Standing Vaccination Committee are free of charge for insured persons. This applies for patients with both statutory and private health insurance. In addition, many health insurance companies also reimburse the costs for additional vaccinations, including travel vaccinations. Contact your health insurance provider directly to find out if and to what extent the costs are covered. The costs are also reimbursed for asylum seekers and those who have moved from another country.

12. Wo finde ich weitere Informationen?

Ihre Arztpraxis, Ihre Apotheke oder Ihr Gesundheitsamt beraten Sie persönlich, welche Impfungen für Sie sinnvoll sind.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Krankenkassen
Informationen finden Sie auf deren Internetseiten oder direkt bei Ihrer Kundenbetreuung.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.impfen-info.de

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
Mauerstr. 29, 10117 Berlin
www.gesund.bund.de/impfungen
www.migration-gesundheit.bund.de/de/startseite/

Robert Koch-Institut (RKI)
Nordufer 20, 13353 Berlin
www.rki.de

Gesundheitsinformation.de
Siegburger Str. 237, 50679 Köln
www.gesundheitsinformation.de

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e.V.
Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg
www.dtg.org

12. Where can I find more information?

Your doctor's office, your pharmacy or local health department will advise you personally which vaccinations make sense for you.

More information can be found here:

Health insurance companies
Information can be found on their websites or directly with their customer support.

Federal Centre for Health Education (BZgA)
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.impfen-info.de

Federal Ministry of Health (BMG)
Mauerstr. 29, 10117 Berlin
www.gesund.bund.de/en
www.migration-gesundheit.bund.de/en/homepage/

Robert Koch Institute (RKI)
Nordufer 20, 13353 Berlin
www.rki.de

Informedhealth.org
Siegburger Str. 237, 50679 Köln
www.informedhealth.org

German Society for Tropical Medicine, Travel Medicine and Global Health
Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg
www.dtg.org

Impressum

Herausgeber
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Noeggerathstr. 49
53111 Bonn
www.bagso.de

4. Auflage September 2026 (1. Auflage Juli 2022), Englisch – Deutsch

Text
BAGSO Service Gesellschaft mbH
Dr. Barbara Keck, Katharina Braun, Ingrid Fischer,
Marie-Christin Moehring
www.bagso-service.de

Medizinische Beratung
Prof. Dr. med. Klaus Wahle, Facharzt für Allgemeinmedizin,
ehemaliges Mitglied der Ständigen Impfkommission

Redaktionelle Bearbeitung
Stefanie Adler, Anna Brückner

Übersetzung
TransPerfect

Layout
Nadine Valeska Kreuder, www.nadine-kreuder.com

Druck
Kern GmbH

Bildnachweis
Titel: © Jelena Stanojkovic/stock.adobe.com
S. 11: © Maria/stock.adobe.com
S: 19: © Alexander Raths/stock.adobe.com
S. 27: © benjaminnolte/istockphoto.com

Legal notice

Publisher
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
German National Association of Senior Citizens' Organisations
Noeggerathstr. 49
53111 Bonn
www.bagso.de

4th Edition, September 2026 (1st edition July 2022), english - german

Text
BAGSO Service Gesellschaft mbH
Dr Barbara Keck, Katharina Braun, Ingrid Fischer,
Marie-Christin Moehring
www.bagso-service.de

Medical advice
Prof. Dr med. Klaus Wahle, Specialist in General Medicine,
former member of the Standing Vaccination Committee

Editorial editing
Stefanie Adler, Anna Brückner

Translation
TransPerfect

Layout
Nadine Valeska Kreuder, www.nadine-kreuder.com

Print
Kern GmbH

Proof of Image
Title: © Jelena Stanojkovic/stock.adobe.com
P. 11: © Maria/stock.adobe.com
P: 19: © Alexander Raths/stock.adobe.com
P: 27: © benjaminnolte/istockphoto.com

Die Broschüre kann auch in türkischer, russischer und ukrainischer Sprache bestellt werden. Digital sind alle Broschüren zu finden unter: www.bagso.de/impfratgeber

The brochure can also be ordered in Turkish, Russian and Ukrainian. All brochures can be found in digital form at: www.bagso.de/impfratgeber

Ratgeber kostenfrei bestellen /

Order guide free of charge

BAGSO Service Gesellschaft mbH
Tel.: 0228 / 55 52 55 0
Fax: 0228 / 55 52 55 66
kontakt@bagso-service.de

Wir danken für die freundliche Unterstützung: /
Thank you for your kind assistance:

Die BAGSO – Stimme der Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

www.bagso.de

BAGSO – The Voice of the Elderly

BAGSO – German National Association of Senior Citizens' Organisations represents the interests of the older generations in Germany. BAGSO is an umbrella organisation of about 120 civil society organisations that are run by or work for older people. It stands up for active, self-determined and healthy ageing in social security.

www.bagso.de/english/