bagso

Вакцинация как профилактическая мера, способствующая здоровому старению

12 ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

Impfen als Vorsorge für ein gesundes Älterwerden

12 Fragen und Antworten

russisch / deutsch

Руководство / 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

Содержание

Предисловие 5

1. Для кого вакцинация особенно важна? 9
2. Как действуют вакцины? 11
3. Какие вакцинации рекомендуются? 13
4. Где я могу получить консультацию и пройти вакцинацию? 19
5. Можно ли одновременно проходить различные вакцинации? 21
6. Могу ли я вакцинироваться, если у меня острое или хроническое заболевание? 21
7. Каковы возможные реакции и побочные эффекты? 23
8. Какие существуют типы вакцин? 25
9. Как получить информацию о компонентах вакцины? 27
10. Как я могу запомнить дату следующей вакцинации? 29
11. Покрываются ли расходы на вакцинацию медицинской страховкой? 29
12. Где можно найти дополнительную информацию? 31

Юридические аспекты 33

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 Zeckenbisse gefährden vor allem ältere Leute, deren Immunsystem oft nicht

Предисловие

Уважаемые читатели!

В конце 18-го века, когда оспа поражала сотни тысяч людей в год, один гениальный английский сельский врач стал первым, кто осознал возможность вакцинации и решился вакцинировать своего маленького сына безвредной коровьей оспой, чтобы защитить его от смертельной формы оспы.

С тех пор вакцинация спасла жизни миллионов людей. И именно таким образом была искоренена оспа. В наши дни полиомиелит больше не вселяет ужас, и сегодня мы можем очень эффективно предотвращать другие заболевания, а также их иногда очень серьезные последствия. Важно не только защищать детей с их все еще развивающейся иммунной системой, но и обеспечить такого рода защиту для стареющих и пожилых людей.

Вы уже знаете, как работает вакцинация: при использовании вакцины иммунная система получает видимого врага, но поскольку он уже мертв или прошел специальную обработку, он не представляет угрозы для организма. Однако иммунная «полиция» отвечает быстрой выработкой защиты, такой как антитела и Т-клетки. Когда в наш организм проникает настоящий враг в виде живых вирусов или бактерий, он сталкивается с развитой защитной системой, которая мгновенно обезвреживает патогены.

Особенно во время пандемии Короны вакцинация оказалась очень полезной и обеспечила отличную защиту от тяжелых заболеваний и смерти. Но другие заболевания, такие как опоясывающий лишай, грипп и пневмония, вызванная пневмококковой инфекцией, а также энцефалит, вызванный укусами клещей, особенно опасны для пожилых людей, иммунная система которых часто ослаблена. Их организмы

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

проходят эффективную тренировку с помощью соответствующей вакцинации.

Постоянный комитет по вакцинации (STIKO) в Институте Роберта Коха (Robert Koch Institute, RKI) в сотрудничестве с Европейским агентством по лекарственным средствам (European Medicines Agency) постоянно оценивает последние международные исследования на предмет эффективности и безопасности соответствующих вакцин. Затем их рекомендации немедленно передаются врачам частной практики.

В этой брошюре Вы найдете последнюю информацию о вакцинации, различных вакцинах, а также адреса, по которым можно в любое время обратиться с вопросами.

Мне бы хотелось, чтобы Вы, как и я, знали о больших возможностях, которые дает вакцинация, и, если у Вас возникнут какие-либо вопросы, получили соответствующую консультацию во время Вашего следующего визита к врачу.

С наилучшими пожеланиями!

С уважением,

Марианна Кох [Marianne Koch]

Доктор медицинских наук Марианна Кох [Marianne Koch]

Специалист медицины внутренних болезней, медицинский журналист, эксперт «бесед о здоровье» на Радио Баварии (Bavarian Radio) и автор книг

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 ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

1. Для кого вакцинация особенно важна?

Вакцинация рекомендуется в любом возрасте. Вакцинация важна для младенцев и детей, поскольку все патогены являются новыми, и многие из них очень опасны для маленького организма.

У взрослых самое важное — это ввести бустерную дозу определенных вакцин. Для людей в возрасте 60 лет и старше последующая вакцинация обеспечивает дополнительную защиту. Эта защита особенно полезна, поскольку иммунная система с возрастом ослабевает. Поэтому пожилые люди более восприимчивы к определенным инфекционным заболеваниям. Риск продолжительного и тяжелого заболевания увеличивается. Вакцинация усиливает защитные механизмы и защищает от этих заболеваний.

Защита с помощью вакцинации особенно важна для людей со стойкими (хроническими) заболеваниями. Организм должен бороться уже с этими хроническими заболеваниями и, таким образом, хуже защищен от инфекций.

С помощью вакцинации Вы часто защищаете не только себя, но и других. Это, в свою очередь, помогает защитить близких Вам людей, например, младенцев или серьезно больных людей.

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. Как действуют вакцины?

Вакцинация помогает организму бороться с патогенами несколькими способами. Организм может выработать защиту от внешних патогенов, своевременно получив вакцину. В таком случае иммунная система подготовлена и может защититься от этих патогенов.

«Вакцинация — это профилактика, а профилактика — это лучшая форма обеспечения безопасности пациента. Вакцинация помогает предотвращать заболевания, особенно — тяжелое течение заболеваний.»

Доктор медицинских наук Рут Хекер [Ruth Hecker],
Председатель Альянса мероприятий по безопасности пациентов (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. Какие вакцинации рекомендуются?

Постоянный комитет по вакцинации (STIKO) в Институте Роберта Коха (RKI) рекомендует определенные виды вакцинации для взрослых. Такие рекомендации также включают вакцинацию против некоторых типичных детских заболеваний, поскольку они могут вновь появиться (рецидивировать) во взрослом возрасте или в других формах. Попросите врача проверить, защищены ли вы от следующих заболеваний с помощью предшествующих вакцинаций или вам нужна бустерная вакцинация:

- Полиомиелит (детский паралич)
- Коклюш (судорожный кашель)
- Дифтерия (тяжелая бактериальная инфекция дыхательных путей)
- Столбняк (ригидность раны)
- Коронавирус (COVID-19)

Информация

Рекомендация Постоянного комитета по вакцинации (STIKO [Ständige Impfkommission]) от июля 2026 г. относительно вакцинации против коронавируса:

Ежегодная вакцинация лиц

- в возрасте 75 лет и старше;
- в возрасте до 75 лет с определенными основными заболеваниями и лиц, находящихся с ними в тесном контакте;
- в домах престарелых;
- с повышенным риском тяжелого течения заболевания в учреждениях, предоставляющих поддержку людям с инвалидностью.

Дополнительную информацию см. на веб-сайте: 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 (Atemwegs-Erkrankung)

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

Начиная с 60-летнего возраста рекомендуется пройти три дополнительные вакцинации для защиты от следующих заболеваний:

Инфлюэнца (грипп)

Вакцинацию против гриппа рекомендуется делать ежегодно осенью. Вирусный грипп четко отличается от гриппоподобной инфекции. Симптомы гриппа, такие как кашель, боль в горле, лихорадка и боль в теле, обычно развиваются быстрее и в более тяжелой форме. Инфекция повышает риск инсульта и инфаркта сердца. Вирус гриппа может вызывать пневмонию, а также другие серьезные заболевания и смерть. Поскольку вирусы гриппа быстро меняются, вакцинацию следует проводить ежегодно.

Пневмококковая инфекция (пневмония)

Пневмококки — это бактерии, которые вызывают серьезные заболевания, такие как пневмония, и могут вызывать менингит. Обычно симптомы пневмонии включают внезапно начавшуюся лихорадку, озноб, боль в груди при дыхании, кашель или одышку. Симптомы менингита включают головную боль, утомляемость, лихорадку, рвоту и заметную ригидность мышц шеи. Кроме того, пневмококк может вызвать инфекцию носовых пазух или среднего уха и заражение крови.

(РСВ) Заболевание органов дыхания

Респираторно-синцитиальный вирус (РСВ) вызывает острые заболевания верхних дыхательных путей. Симптомы похожи на грипп: кашель, общее недомогание, боль в горле. Тяжелый случай может привести к пневмонии или даже смерти. Людям старше 75 лет рекомендуется однократная вакцинация в конце лета/осенью. Людям с тяжелыми основными заболеваниями (например, заболеваниями сердца или органов дыхания) или проживающим в домах престарелых рекомендуется вакцинация в возрасте 60 лет и старше в конце лета/осенью.

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.

Опоясывающий лишай (герпес зостер)

Для опоясывающего лишая характерна болезненная сыпь. Может развиться поражение нервов, вызывающее постоянную боль (невралгия после опоясывающего лишая). Также возможны паралич лицевого нерва, нарушение или потеря зрения и рубцевание. После опоясывающего лишая увеличивается риск инсульта. Опоясывающий лишай вызывается вирусом, который изначально вызывает ветряную оспу в детстве, а затем повторно активируется во взрослом возрасте.

В некоторых регионах и в других странах последующая вакцинация может защитить от заболевания:

Клещи

Вакцинация против конкретного заболевания, вызванного укусом клеща (ранний летний менингоэнцефалит [МЭ]), рекомендуется всем, кто живет или путешествует в зоны риска МЭ и проводит много времени на открытом воздухе. Обзор зон риска можно найти на сайте RKI: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html

Вакцинация для путешествий

Если вы планируете поездку за границу, особенно в тропические регионы, как минимум за шесть недель до поездки вам следует проконсультироваться со специалистом в области медицины путешествий или со своим лечащим врачом по поводу рекомендуемой вакцинации для страны, в которую вы едете.

Другие вакцинации могут быть полезны для людей, которые профессионально или добровольно занимаются определенной деятельностью в сфере здравоохранения, ухода за больными или в социальных учреждениях.

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. Где я могу получить консультацию и пройти вакцинацию?

Консультации и рекомендованную вакцинацию могут проводить в разных местах: в учреждении первичного звена, в специализированном учреждении, в учреждении здравоохранения, в передвижных пунктах вакцинации или в Институте тропической медицины (Institute for Tropical Medicine).

Вы также можете получить консультацию в своей компании медицинского страхования и в аптеке.

Если у вас есть карта вакцинации, приносите ее с собой на консультацию и на каждый визит вакцинации.

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. Можно ли одновременно проходить различные вакцинации?

Некоторые вакцины можно вводить в комбинации в одном шприце.

Вакцину для профилактики коронавирусной инфекции можно вводить в комбинации с другими вакцинами. Вакцинация против гриппа и пневмококка также может проводиться одновременно. То же самое касается вакцинации против РСВ и гриппа.

Обсудите со своим врачом, какие вакцины и их комбинации рекомендованы для вас.

6. Могу ли я вакцинироваться, если у меня острое или хроническое заболевание?

В случае острых заболеваний всегда следует заранее поговорить с врачом по телефону или лично. Если у вас есть сомнения, отложите вакцинацию.

Вакцинация особенно важна для людей со стойкими (хроническими) заболеваниями, такими как астма, сахарный диабет или сердечно-сосудистые заболевания. В этих случаях риск развития опасной инфекции значительно возрастает. Например, вероятность развития тяжелой формы пневмококковой инфекции у людей с сахарным диабетом в три-семь раз выше, чем у людей без сопутствующих заболеваний. В большинстве случаев основное заболевание не исключает проведение вакцинации; она даже может быть настоятельно рекомендована. Перед вакцинацией проконсультируйтесь с врачом для рассмотрения Вашей конкретной ситуации.

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.

Существует лишь несколько заболеваний, при которых не рекомендуется введение определенных вакцин или важно правильно выбрать время их введения.

Если у вас тяжелая форма аллергии или непереносимости, сообщите об этом своему врачу перед вакцинацией. Он/она сможет проверить, представляют ли компоненты вакцины риск для вас. Возможно, ваш врач сможет использовать другую вакцину.

7. Каковы возможные реакции и побочные эффекты?

В первые несколько дней после вакцинации не волнуйтесь. Следуйте рекомендациям врача.

Наиболее частой реакцией может быть временное покраснение, отек или боль в месте инъекции. Иногда наблюдается лихорадка, диарея, головная боль и боль в теле. Обычно эти симптомы проходят в течение нескольких дней. Реакции показывают, что вакцина работает: организм стимулируется и создает защитные механизмы.

Серьезные нежелательные эффекты вакцины (осложнения после вакцинации) встречаются очень редко. В таких случаях немедленно сообщите об этом своему врачу.

Кроме того, вы можете сообщить о возникшем побочном эффекте по ссылке: 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. Какие существуют типы вакцин?

В частности, различают следующие типы вакцин:

Живые вакцины

Они содержат небольшое количество способных к размножению патогенов, но они были ослаблены таким образом, что они не вызывают само заболевание. Тем не менее, они могут привести к развитию легкой формы заболевания, так называемого «вакцинационного заболевания».

Мертвые вакцины

Они содержат мертвые или не способные к размножению патогены или части патогенов. Организм распознает их как чужеродные тела и стимулирует защитную систему к выработке антител, исключая возможность развития заболевания.

мРНК-вакцины и векторные вакцины

В них не используются какие-либо патогены или компоненты патогенов. Эти вакцины побуждают организм к самостоятельной выработке небольшого количества патогена посредством «руководства по производству». Затем защитная система организма реагирует на это небольшое количество патогена.

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. Как получить информацию о компонентах вакцины?

В листке-вкладыше к вакцине содержится информация о действующем веществе и других компонентах вакцины. Спросите об этом вашего врача или сотрудника аптеки. Вы также можете найти информацию о компонентах в Интернете, например, на сайте

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

Если вы хотите узнать, являются ли вакцины кошерными или халяльными: если есть сомнения, врач может запросить необходимую информацию у производителя вакцины.

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. Как я могу запомнить дату следующей вакцинации?

Если вам трудно сделать заметку или записать визит в свой (цифровой) календарь, попросите доверенное лицо напомнить вам о визите, либо спросите, может ли сотрудник клиники вашего врача напомнить вам о визите.

11. Покрываются ли расходы на вакцинацию медицинской страховкой?

Как правило, все вакцины, рекомендованные Постоянным комитетом по вакцинации, для застрахованных лиц являются бесплатными. Это относится к пациентам с обязательным и частным медицинским страхованием. Кроме того, многие компании медицинского страхования также возмещают расходы на дополнительную вакцинацию, включая вакцинацию для путешествий. Обратитесь непосредственно к своему поставщику услуг медицинского страхования, чтобы узнать, покрываются ли расходы и в каком объеме. Расходы также возмещаются претендентам на получение статуса беженца, а также тем, кто переехал из другой страны.

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. Где можно найти дополнительную информацию?

Ваш врач, сотрудник аптеки или местного отдела здравоохранения посоветуют вам лично, какую вакцинацию имеет смысл пройти именно вам.

Более подробную информацию можно найти:

в компаниях медицинского страхования
Информацию можно найти на их веб-сайтах или непосредственно в службе поддержки клиентов.

Federal Centre for Health Education (BZgA)
(Федеральный центр образования в области здравоохранения)
Maarweg 149-161, 50825 Köln
www.impfen-info.de

Federal Ministry of Health (BMG)
(Федеральное министерство здравоохранения)
Mauerstr. 29, 10117 Berlin
www.migration-gesundheit.bund.de/ru/startovajastranica/

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

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

Немецкое общество тропической медицины, медицины путешествий и всемирного здравоохранения
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), Russisch – 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

Юридические аспекты

Издатель
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.
(Национальная ассоциация организаций пожилых граждан Германии)
Noeggerathstr. 49, 53111 Bonn
www.bagso.de

4-е издание, сентябрь 2026 года (1-е издание июль 2022 г.),
русский - немецкий

Текст
Сервис BAGSO Gesellschaft mbH
Д-р Барбара Кек, Катарина Браун, Ингрид Фишер, Мари-Кристин Меринг
www.bagso-service.de

Медицинская консультация
Профессор, доктор медицинских наук Клаус Вале, специалист по общей врачебной практике, бывший член Постоянного комитета по вакцинации

Редакторские правки
Стефани Адлер, Анна Брюкнер

Перевод
TransPerfect

Макет
Надин Валеска Крейдер, www.nadine-kreuder.com

Печать
Kern GmbH

Утверждение изображения
Название: © Jelena Stanojkovic/ stock.adobe.com
Стр. 11: © Maria/stock.adobe.com
Стр. 19: © Alexander Raths/stock.adobe.com
Стр. 27: © benjaminnolte/istockphoto.com

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

Брошюру также можно заказать на английском, украинском и турецком языках. Со всеми брошюрами можно ознакомиться в цифровом виде по адресу: www.bagso.de/impfratgeber.

Ratgeber kostenfrei bestellen /
Заказать руководство бесплатно

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

Wir danken für die freundliche Unterstützung:/
Благодарим за помощь:

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 – Голос пожилых людей

BAGSO – Национальная ассоциация организаций пожилых граждан Германии представляет интересы старших поколений в Германии. BAGSO — это головная организация, состоящая примерно из 120 организаций гражданского общества, которые управляются пожилыми людьми или работают для них. Она выступает за активную, самоопределяющуюся и здоровую старость в системе социального обеспечения.

www.bagso.de