



**Stimmt das?
Faktencheck
zum Thema Impfen**

Inhalt

Wozu dieser Faktencheck?	3
Gut zu wissen: Wie aus einer Kuhpocke der erste Impfstoff entstand	4
Faktencheck 1: „So schlimm sind die Krankheiten nun auch wieder nicht.“	5
Faktencheck 2: „Impfungen haben zu viele Nebenwirkungen.“	6
Faktencheck 3: „Ich habe bereits genug Termine. Wie soll ich da noch an einen Impftermin denken und diesen wahrnehmen?“	7
Faktencheck 4: „Ich hatte die Krankheit schon. Da brauche ich keine Impfung mehr!“	8
Faktencheck 5: „Die Impfungen wirken doch nicht, die Geimpften haben sich auch mit Corona angesteckt!“	9
Faktencheck 6: „Der mRNA-Impfstoff ist zu wenig erforscht und verändert womöglich mein Erbgut.“	10
Impfen in Zahlen	11
Weitere Informationen	13



Wozu dieser Faktencheck?

Vielleicht haben Sie das auch schon erlebt: Sie sprechen mit älteren Menschen über das Thema Impfen und stoßen dabei auf Vorbehalte und Gegenargumente. Aber spontan fallen Ihnen keine guten Antworten ein. Aus diesem Grund haben wir die häufigsten Einwände gegen das Impfen für Sie zusammengefasst und dazu Fakten gesammelt, mit denen Sie Vorbehalten begegnen können.

Ziel ist nicht, dass Sie Ihr Gegenüber über medizinische Wirkstoffe und Nebenwirkungen aufklären oder mit aller Kraft von einer Impfung überzeugen. Es geht vielmehr darum, im Gespräch Unsicherheiten aufzugreifen und auf weitere Informationsquellen zu verweisen.



Gut zu wissen: Wie aus einer Kuhpocke der erste Impfstoff entstand

Im Jahr 1796 entwickelte der britische Landarzt Edward Jenner mit Hilfe des an Kuhpocken infizierten Milchmädchens Sarah Nelmes die erste Schutzimpfung gegen eine Infektionskrankheit – einen Impfstoff gegen die Blattern, wie die gefährlichen Menschenpocken damals genannt wurden.

Der junge Mediziner entnahm einer Kuhpocke, die sich auf Nelmes Arm gebildet hatte, etwas Flüssigkeit und injizierte diese einem gesunden achtjährigen Jungen namens James Philipps. Wie erwartet entwickelte das Kind kurzzeitig leichtes Fieber. Nach wenigen Woche wagte Edward Jenner den nächsten mutigen, bis dahin jedoch undenkbaren Schritt: Er infizierte den Jungen mit Menschenpocken – und nichts geschah. James Philipps war dank der Kuhpockeninjektion immun gegen Blattern.

Durch den Forscherdrang des britischen Mediziners Edward Jenner und der daraus resultierenden weltweiten Impfungen gelten seit den 1970er Jahren Menschenpocken als ausgerottet. 1967 startete die Weltgesundheitsorganisation WHO eine weltweite Impfkampagne gegen Pocken, in deren Verlauf Milliarden Menschen geimpft worden sind.

Das wissenschaftliche Fachwort „Vakzination“ wurde aufgrund der Entstehungsgeschichte des ersten Impfstoffs von dem lateinischen Wort vacca für „Kuh“ abgeleitet.

Faktencheck 1:

„So schlimm sind die Krankheiten nun auch wieder nicht.“

Fakt ist: Mit zunehmendem Alter wird das Immunsystem schwächer. Bei Menschen ab 60 Jahren steigt das Risiko für Infektionen, die lange und schwere Erkrankungen nach sich ziehen können. So kann beispielsweise eine Grippe zu einer Lungenentzündung oder Herzmuskelentzündung führen. Bakterien wie z. B. Pneumokokken können eine Lungenentzündung, Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung verursachen. Eine Impfung beugt solch schweren Krankheitsverläufen in vielen Fällen vor.

Außerdem senken viele Impfungen das Risiko, überhaupt krank zu werden. Im Fall der Gürtelrose (Herpes Zoster) erkranken zum Beispiel nur 3 von 100 Erwachsenen, die dagegen geimpft sind. Bei Erwachsenen ohne Impfung sind es hingegen 33 von 100.¹

**Impfungen schützen
die Gesundheit!**

¹ Robert Koch-Institut: Impfquoten in Deutschland – Begleitfolien zu den aktuellen Ergebnissen aus dem RKI-Impfquotenmonitoring. 28.04.2025. www.rki.de



Faktencheck 2:

„Impfungen haben zu viele Nebenwirkungen.“

Fakt ist: Bevor Impfstoffe in Deutschland angeboten werden, durchlaufen sie viele klinische Studien. Dabei werden Nutzen und Risiken gegeneinander abgewogen. Auch nach der Zulassung werden Impfstoffe dauerhaft überwacht.

Impf-Komplikationen können jederzeit an das Paul-Ehrlich-Institut gemeldet werden. Ärztinnen und Ärzte sind dazu sogar verpflichtet.

Dennoch können nach einer Impfung Schwellungen oder Rötungen an der Einstichstelle auftreten. Unter Umständen kommt es zu Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und/oder Durchfall. Diese Nebenwirkungen sind in der Regel aber nur von kurzer Dauer. Schwere Nebenwirkungen eines Impfstoffes sind sehr selten. Wenn die Nebenwirkungen andauern oder schwerwiegend sind, sollte man sich an eine Ärztin oder einen Arzt wenden.

Trotz möglicher Nebenwirkungen zählen Impfungen zu den wirksamsten Maßnahmen, um sich vor schweren Krankheiten zu schützen. So konnten zum Beispiel die Pocken, die früher bei vielen Menschen zum Tod führten, weltweit ausgerottet werden.



Faktencheck 3:

**„Ich habe bereits genug Termine.
Wie soll ich da noch an einen Impftermin
denken und diesen wahrnehmen?“**

Fakt ist: Wer viele Termine hat, kann leicht den Überblick verlieren. Eine Notiz oder ein Eintrag im (digitalen) Kalender hilft, an den Impftermin zu denken. Eine Vertrauensperson kann unterstützen, indem sie rechtzeitig auf den Termin aufmerksam macht. Gegebenenfalls kann auch die Arztpraxis daran erinnern.

Eine Impfung dauert nur wenige Minuten. Es lohnt sich in jedem Fall, sich die kurze Zeit zu nehmen, weil man langfristig davon profitiert. Einige Impfungen können auch gemeinsam bei einem Termin erledigt werden.

Faktencheck 4:

„Ich hatte die Krankheit schon. Da brauche ich keine Impfung mehr!“

Fakt ist: Eine Impfung kann trotz bereits durchlebter Erkrankung sinnvoll sein. Der Körper wird durch jede Impfung erneut vor den Krankheitserregern geschützt. Beispielsweise schützt eine Infektion mit dem Corona-Virus zwar zunächst vor einer erneuten Erkrankung, doch schwächt sich dieser Schutz mit der Zeit ab. Eine Auffrischungsimpfung ist deshalb sinnvoll. Außerdem werden Impfstoffe regelmäßig angepasst und schützen deshalb auch dann, wenn sich der Erreger seit der Erkrankung verändert hat. Dies ist beispielsweise bei Covid-19 und Grippe der Fall.



Faktencheck 5:

„Die Impfungen wirken doch nicht, die Geimpften haben sich auch mit Corona angesteckt!“

Fakt ist: Grundsätzlich stimmt das. Auch Geimpfte können sich mit der Krankheit anstecken. Aber: Die Wahrscheinlichkeit zu erkranken, ist umso niedriger, je mehr Personen geimpft sind. Denn Impfungen beugen der Verbreitung der Krankheitserreger in der Bevölkerung vor. So wirkte zum Beispiel während der Corona-Pandemie die sogenannte Herdenimmunität: Als mehr Personen geimpft waren, wurde die Krankheit in der Bevölkerung eingedämmt, und die Wahrscheinlichkeit, selbst zu erkranken, sank. Zudem werden dadurch auch Personen geschützt, die sich beispielsweise aufgrund von Vorerkrankungen nicht impfen lassen können. Getreu dem Motto: Impfungen schützen – mich, dich, alle!

Darüber hinaus schützt eine Impfung in den meisten Fällen vor einem schweren Krankheitsverlauf. Wichtig ist, dass bestimmte Impfungen (z. B. gegen Corona oder Grippe) regelmäßig aufgefrischt werden, um die positiven Wirkungen zu erhalten.



Faktencheck 6:

„Der mRNA-Impfstoff ist zu wenig erforscht und verändert womöglich mein Erbgut.“

Fakt ist: Nein! Die mRNA-Impfstoffe kamen kurz nach Ausbruch der Corona-Pandemie auf den Markt. Es handelte sich aber nicht um einen „Schnellschuss“. An der Botensubstanz mRNA wird schon seit über 60 Jahren geforscht. Schon 1961 veröffentlichten die Wissenschaftler James Watson und Sydney Brenner einen ersten Artikel zur damals bahnbrechenden Entdeckung von mRNA.

Gut zu wissen: Aktuell werden zahlreiche weitere Impfstoffe auf mRNA-Basis zum Beispiel gegen Infektionskrankheiten wie Influenza, HIV und Tollwut erforscht. Des Weiteren werden mRNA-Vakzine gegen Malaria, Hepatitis C, Novovirus und Tuberkulose entwickelt. mRNA ist also definitiv kein Schnellschuss. Es wird derzeit an verschiedenen Forschungsprojekten gearbeitet, die mRNA nutzen, um neue Therapien gegen Krebs zu entwickeln.

Und nein, der mRNA-Impfstoff verändert definitiv nicht die DNA! mRNA ist wie ein „Baustein“ zu verstehen, der ganz natürlich bereits in jeder Zelle des menschlichen Körpers vorhanden ist, im sogenannten Zellplasma. Das menschliche Erbgut, die DNA, liegt im Zellkern, wohin mRNA-Impfstoffe nicht gelangen können.

Impfen in Zahlen

Die regelmäßig aktualisierten Zahlen, Daten und Fakten der Ständigen Impfkommision STIKO und des Robert Koch-Institutes sprechen eine klare Sprache: Besonders bei älteren Menschen liegt Deutschland mit einer Impfquote gegen Grippe von 38 % weit hinter den Zielen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zurück. Sie empfiehlt z. B. bei der Grippeimpfung unter anderem für ältere Menschen eine Impfquote von 75 %.² Dänemark und Irland haben dieses Ziel in 2022 bereits erreicht.³



- 2 Gesundheitsberichterstattung am RKI:
Influenza: Impfquote (ab 60 Jahre). 17.12.2024. www.gbe.rki.de
- 3 Statistisches Bundesamt: Influenza: Gripeschutz-Impfquoten
OECD-Vergleich 2022. 18.09.2023. www.destatis.de



In Deutschland zeigen sich zudem große regionale Unterschiede: Gegen Grippe (Influenza) schützen sich je nach Landkreis 10 % bis 63 % der Personen über 60 Jahren.

Auch andere Impfungen ab 60 Jahren werden bundesweit eher selten verabreicht (Stand März 2024):

■ Jährliche Impfung gegen Covid-19 (Corona Virus): 16 %⁴

■ Einmalige Impfung gegen Gürtelrose: 21 %⁵

Das zeigt einmal mehr: Verstärkte Information und aufklärende Gespräche sind wichtig, um möglichen Impfhemmnissen zu begegnen. Denn: Impfungen schützen vor Infektionen und verhindern bei einer Erkrankung meist einen schweren Krankheitsverlauf. Außerdem können durch eine Impfung auch Personen in Ihrer Umgebung, beispielsweise Ihre Partnerin oder Ihr Partner, geschützt werden.

4 Robert Koch-Institut: Epidemiologisches Bulletin 50/2024. 12.12.2024
www.rki.de

5 Robert Koch-Institut: Impfquoten in Deutschland – Begleitfolien zu den aktuellen Ergebnissen aus dem RKI-Impfquotenmonitoring. 28.04.2025.
www.rki.de

Weitere Informationen

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Informationen zum Thema Impfungen
www.bundesgesundheitsministerium.de

Digital-Kompass

Anleitung 8: Gesundheitsinformationen im Netz –
kompetent nutzen
www.digital-kompass.de

Gesundheitsinformation.de

Informationen rund um Gesundheitsfragen
www.gesundheitsinformation.de

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Impfen-Info
www.impfen-info.de

Robert Koch-Institut (RKI)

Gesprächskarten: Wie spreche ich über das Thema Impfen?
und Impfmythen: Falschinformationen wirksam aufklären
www.rki.de



Impressum

Herausgeber

BAGSO –
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e. V.
Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn

Text

BAGSO Service Gesellschaft mbH
Dr. Barbara Keck, Marie-Christin Möhring, Birgit Limbach
www.bagso-service.de

Redaktionelle Bearbeitung

Stefanie Adler, Anna Brückner

Layout

Nadine Valeska Kreuder, www.nadine-kreuder.com

Druck

DCM Druck Center Meckenheim GmbH

Bildnachweis: S. 1: New Africa | stock.adobe.com;
S. 3: contrastwerkstatt | stock.adobe.com;
S. 7: bluedesign | stock.adobe.com;
S. 8: C Coetzee/peopleimages.com | stock.adobe.com;
S. 11: gpointstudio | stock.adobe.com

Stand der Information: August 2025

Weitere Informationen im Ratgeber:

Impfen als Vorsorge für ein gesundes Älterwerden

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
(Herausgeber)

www.bagso.de/impfratgeber

Verfügbar in Deutsch, Englisch, Russisch, Türkisch, Ukrainisch

Kostenfrei bestellen: kontakt@bagso-service.de oder

Telefon: 0228 / 55 52 55-0



Wir danken für die freundliche Unterstützung:



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

