



# Impfen als Vorsorge für ein gesundes Älterwerden

12 Fragen und Antworten

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort  | 3  |
| 1. Für wen sind Impfungen besonders wichtig?                                 | 5  |
| 2. Wie wirken Impfungen?   | 6  |
| 3. Welche Impfungen werden empfohlen?  | 7  |
| 4. Wo kann ich mich beraten und impfen lassen?                               | 10 |
| 5. Können verschiedene Impfungen gleichzeitig verabreicht werden?            | 11 |
| 6. Kann ich mich auch impfen lassen, wenn ich akut oder chronisch krank bin? | 11 |
| 7. Welche Impfreaktionen kann es geben?                                      | 12 |
| 8. Welche Impfstoffarten gibt es?  | 13 |
| 9. Wie erhalte ich Informationen zu den Bestandteilen des Impfstoffes?       | 14 |
| 10. Wie kann ich mich an den nächsten Impftermin erinnern lassen?            | 15 |
| 11. Werden die Kosten für Impfungen von der Krankenkasse übernommen?         | 15 |
| 12. Wo finde ich weitere Informationen?                                      | 16 |
| Impressum  | 18 |

# 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-

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



# 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.

Hinweis: Alle aufgeführten Impfungen in dieser Broschüre basieren auf Empfehlungen der neutralen Ständigen Impfkommission (STIKO).

## 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



### 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 vermeintliche 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)

#### Corona Information

#### **Covid-19 (Coronavirus)**

Auch nach der Pandemie ist das Coronavirus weiterhin im Umlauf. Das RKI empfiehlt Personen ab 60 Jahren sich jährlich mit einer Auffrischungsimpfung zu schützen, vorzugsweise im Herbst.

Weitere Informationen:

[www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung)

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

### **Grippe (Influenza)**

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, Kopf- und 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 ab Herbst 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 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](http://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 acht 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.

## 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, in manchen Apotheken, bei Haus- oder Heimbefuchen, bei mobilen Impfanboten 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.



## 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.

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](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.

### **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.

## 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-o.de](http://www.gebrauchsinformation4-o.de) oder  
[www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/](http://www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/).

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



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

Eine Notiz oder ein Eintrag im (digitalen) Kalender hilft, rechtzeitig den nächsten Impftermin zu planen. Eine Vertrauensperson kann Sie dabei unterstützen, rechtzeitig an den nächsten Impftermin zu denken. Oder Sie fragen, ob die Arztpraxis Sie 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 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.



## 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.

### **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG)**

Maarweg 149-161, 50825 Köln  
[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

### **Bundesministerium für Gesundheit (BMG)**

Mauerstr. 29, 10117 Berlin  
[www.gesund.bund.de/impfungen](http://www.gesund.bund.de/impfungen)  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

**Robert Koch-Institut (RKI)**

Nordufer 20, 13353 Berlin  
www.rki.de

**Centrum für Reisemedizin (CRM)**

Hansaallee 299, 40549 Düsseldorf  
www.crm.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

Zum  
Weiterlesen

- Das Impfbuch für alle, herausgegeben von: Robert Koch-Institut und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Beiträgen von Dr. med. Eckart von Hirschhausen, 2021
- Grippeimpfung – Schützen Sie sich. Jährliche Impfung ab 60 herausgegeben von: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2023
- Unser erstaunliches Immunsystem, Dr. med. Marianne Koch, dtv Verlag, 2020

## Impressum

### Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.  
Noeggerathstr. 49  
53111 Bonn  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

4. aktualisierte Auflage 2024 (1. Auflage 2022)

### Text

BAGSO Service Gesellschaft mbH  
Dr. Barbara Keck, Katharina Braun, Ingrid Fischer,  
Marie-Christin Möhring  
[www.bagso-service.de](http://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

### Layout

Nadine Valeska Kreuder, [www.nadine-kreuder.com](http://www.nadine-kreuder.com)

### Druck

Kern GmbH

### Bildnachweis

Titel: ©Jelena Stanojkovic/stock.adobe.com, S. 6: ©Maria/stock.adobe.com,  
S. 10: ©Space\_Cat/istockphoto.com, S. 14: ©benjaminolte/istockphoto.com,  
S. 16: ©bluedesign/stock.adobe.com

Die Broschüre kann auch in englischer, russischer, türkischer und ukrainischer Sprache bestellt werden.

Der deutschsprachige Ratgeber ist auch als barrierefreies Hörbuch im DAISY-Format erhältlich.

Digital sind alle Broschüren zu finden unter:  
[www.bagso.de/impfratgeber](http://www.bagso.de/impfratgeber)



**Ratgeber  
kostenfrei bestellen**

**BAGSO Service Gesellschaft mbH**

Tel.: 0228 / 5552 55 0

Fax: 0228 / 5552 55 66

[kontakt@bagso-service.de](mailto:kontakt@bagso-service.de)

Wir danken für die freundliche Unterstützung:



**sanofi**

**moderna**



**CSL Seqirus**

## 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](http://www.bagso.de)

