

**Diese 7 Impfungen sind für Ältere wichtig** Schutz für Menschen ab 60 Jahren



Mit dem Alter wird das Immunsystem schwächer. Es ist nicht mehr so fit, wenn es darum geht, Viren und Bakterien abzuschmettern. Die Gefahr von schweren oder sogar tödlichen Krankheitsverläufen steigt. Dieses Risiko lässt sich für verschiedene Infektionskrankheiten reduzieren – jeweils mit einem Piks.

Zwar gilt: „Trotz Impfungen lassen sich Infektionen nicht vollständig vermeiden“, wie Anja Kwetkat, Chefärztin der Klinik für Geriatrie und Palliativmedizin am Klinikum Osnabrück, sagt. Aber bei einem ausreichenden Impfschutz falle eine Infektion weniger heftig aus.

Das sind sieben Impfungen für Menschen ab 60 Jahren:

### **1. Influenza (Grippe)**

Einmal sollten sich Menschen im Jahr gegen Grippe impfen lassen. Das empfiehlt die beim Robert-Koch-Institut (RKI) angesiedelte Ständige Impfkommission (Stiko). Die Impfung senkt auch das Risiko für Komplikationen, die mit einer Grippe einhergehen können. „Bester Zeitpunkt für eine Gripeschutzimpfung ist der Oktober oder November“, rät der Apotheker Hannes Müller aus Haltern am See.

Ältere Patienten sollten darauf achten, mit dem stärker wirkenden Influenza-Hochdosis-Impfstoff geimpft zu werden.

### **2. Pneumokokken**

Für Lungenentzündungen sind in vielen Fällen Pneumokokken verantwortlich. Die Bakterien können aber auch Entzündungen der Nasennebenhöhlen, des Mittelohrs oder der Hirnhaut verursachen. Oder eine Sepsis, umgangssprachlich als Blutvergiftung bezeichnet. Menschen mit Grunderkrankungen haben ein höheres Erkrankungsrisiko.

Um dieses zu reduzieren, sollten Ältere mindestens eine Pneumokokken-Impfung erhalten. Nach sechs Jahren kann aufgefrischt werden, sofern der Arzt oder die Ärztin das als sinnvoll beurteilt.

### **3. Gürtelrose**

Bei einer Gürtelrose bilden sich Bläschen auf der Haut, zum Beispiel rund um Rumpf und Brustkorb, die mit brennenden Schmerzen einhergehen. Mögliche Folge ist ein Nervenschmerz, der über mehrere Jahre andauern kann. „Um einen vollständigen Impfschutz zu erreichen, sind zwei Impfungen im Abstand von zwei bis sechs Monaten nötig“, sagt Anja Kwetkat.

### **4. Covid-19**

Zusätzlich zur Basisimmunisierung rät die Stiko zu einer jährlichen Auffrischimpfung. Sie sollte im Mindestabstand von zwölf Monaten zur letzten Impfung oder Infektion erfolgen. Im Herbst ist die beste Zeit dafür. Sowohl die Covid-19- als auch die Gripeschutzimpfung kann in Hausarztpraxen und in Apotheken erfolgen.

### **5. Tetanus**

Tetanus ist eine Erkrankung, die durch Bakterien ausgelöst wird. Sie geht immer auf eine Verletzung zurück, etwa an Holzsplittern. Betroffene leiden unter Muskelkrämpfen. Wer als Kind keine Grundimmunisierung bekommen hat, sollte sie im Erwachsenenalter nachholen. Alle zehn Jahre ist eine Tetanus-Auffrischungsimpfung fällig.

### **6. Diphtherie**

Es gibt zwei Formen von Diphtherie: Bei Symptomen wie etwa Schwellungen der Halslymphknoten und Lähmungen im Daumen liegt eine respiratorische Diphtherie vor. Bei einer Haut- oder Wunddiphtherie treten an kleinen Wunden schmierige Beläge auf.

Nach einer Grundimmunisierung sollte eine Diphtherie-Auffrischungsimpfung alle zehn Jahre erfolgen.

### **7. FSME**

FSME steht für Frühsommer-Meningoenzephalitis. Hierbei handelt es sich um eine Infektionskrankheit, die durch Zeckenbisse übertragen wird. Symptome sind in einer ersten Phase grippeähnliche Beschwerden und in einer zweiten Phase Lähmungen bis hin zu einer Hirnhautentzündung.

Die Stiko empfiehlt eine FSME-Impfung nur, wenn Sie in einem Risikogebiet leben oder planen, in ein solches Gebiet zu reisen. Erst mit drei Impfungen ist die Grundimmunisierung vollständig.

Auffrischungsimpfungen sollten alle ein bis zwei Jahre erfolgen.dpa