



Rundum geschützt

Impfungen für
Fortgeschrittene



www.dgk.de

Impressum

Herausgeber: Deutsches Grünes Kreuz
 ■ im Kilian, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg, www.dgk.de
 Autorin: Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
 Layout & Satz: Ruth Steinebach & Heidi Riehl, medialog/Marburg
 Bildnachweis: © mauritius-images: U1, S. 8 / © EyeWire: S. 2 / © Onoky: S. 4, S. 6

3. Auflage 2010
 © Deutsches Grünes Kreuz e. V.

Hier noch einmal ein Überblick über die im Text erwähnten Impfungen, wie der Immunschutz aufgebaut wird und in welchen Zeitabständen der Impfschutz erneuert werden muss.

Impfung	Grund-immunisierung	Auffrisch-impfungen	Bemerkungen
Tetanus	3 Impfungen	1 Impfung alle 10 Jahre	Auffrischung zusammen mit der Diphtherie-Impfung (Kombinations-Impfstoff)
Diphtherie	3 Impfungen	1 Impfung alle 10 Jahre	Auffrischung zusammen mit der Tetanus-Impfung (Kombinations-Impfstoff)
Kinderlähmung	jeweils (2 -) 3 Impfungen gegen Poliovirus-typen 1, 2 und 3	Nur vor Reisen nach Afrika oder Asien notwendig	Erwachsene sollten eine Grundimmunisierung <u>und</u> eine Auffrischimpfung erhalten haben
Keuchhusten	1 Impfung	Alle 10 Jahre	Die Impfung wird stets zusammen mit der Tetanus-Diphtherie-Impfung (Kombinations-Impfstoff) gegeben
Influenza	1 Impfung	Jedes Jahr	Jedes Jahr muss der aktuelle Impfstoff verwendet werden, nur er schützt.
Pneumokokken	1 Impfung	Nach 6 Jahren, nur für bestimmte Gruppen	Wiederimpfung nur bei Risikopatienten mit hoher Gefahr für schwere Verläufe
Zoster (Gürtelrose)	1 Impfung	nicht erforderlich	Der Impfstoff ist voraussichtlich ab 2011 verfügbar.

Einleitung

Impfungen – das ist doch was für Kinder. So die Meinung vieler Menschen jenseits der 50. Doch obwohl unser Abwehrsystem, das uns vor dem Angriff von Viren und Bakterien schützt, ein Wunderwerk der Natur ist und täglich Höchstleistungen erbringt – ein bisschen Unterstützung von unserer Seite braucht es ein Leben lang, gerade auch wenn die natürliche Abwehr nachlässt.

Sicher werden die meisten Impfungen im Kindesalter gegeben, da wird sozusagen die Basis gelegt. Viele Impfungen müssen aber regelmäßig aufgefrischt, das heißt, das Immunsystem muss an den Erreger „erinnert“ werden, damit es seinen Schutz aufrechterhält.

Und das ist der Impfschutz, auf den jeder Mensch auch im fortgeschrittenen Alter achten sollte:

- Wundstarrkrampf (Tetanus)
- Diphtherie
- Kinderlähmung (Poliomyelitis)
- Keuchhusten (Pertussis)
- Virusgrippe (Influenza)
- Pneumokokken-Erkrankungen (können z. B. als schwere Lungenentzündungen auftreten)

Dazu können noch weitere Impfungen kommen, z. B. gegen Hepatitis A, Typhus oder Tollwut, wenn eine Reise in südliche Gefilde oder in fremde und ferne Länder ansteht. Wer in einem Gebiet wohnt oder dorthin reist, wo die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME, durch Zecken übertragene Hirnhautentzündung) verbreitet ist, sollte sich dagegen impfen lassen. Und für alle ab 50 gibt es seit 2010 eine neue Impfung, die vor den schweren Komplikationen einer Gürtelrose schützt.



Wundstarrkrampf: der fiese Mitbewohner im Garten

Eines der beliebtesten Hobbys ist die Gartenarbeit und -gestaltung. Die Fachzeitschriften und -bücher zu diesem Thema füllen in jeder Buchhandlung mehrere Regale. „Sie wollen uns doch jetzt wohl nicht die Gartenarbeit madig machen“, werden Sie sich verärgert fragen. Nein, ganz im Gegenteil, denn sie tut Körper und Seele gut. Wenn man eine winzige Kleinigkeit beachtet, die Tetanus-Impfung. Sie schützt vor einem unsichtbaren, aber dadurch nicht weniger gefährlichen Mitbewohner unserer Gärten, dem Tetanus-Bakterium. Seine Dauerformen, die Sporen, können monate- bis jahrelang in Erdreich und Tierkot, aber auch auf Pflanzenteilen überdauern. Durch eine Verletzung, das kann eine Bagatelle wie ein Kratzer oder Stich durch Rosendornen sein, kommen sie in den Körper und sind dann in ihrem Element. Sie wandeln sich zu den gefährlichen Bakterien um, deren Giftwirkung zu den gefürchteten schweren Krämpfen (bei vollem Bewusstsein) führen. Alle 10 Jahre verlangt unser Immunsystem eine Tetanus-Auffrischimpfung, damit der Impfschutz erhalten bleibt, den wir mit der Grundimmunisierung erwerben. Die gute Nachricht ist: Wer einmal eine Grundimmunisierung erhalten hat, braucht sie nie wieder, es sei denn, der Impfausweis geht verloren und es fehlt der Nachweis dieser Impfserie, bestehend aus 3 Impfungen. Ansonsten reicht eine Auffrischung alle 10 Jahre aus, um den vollen Impfschutz zu erhalten, auch wenn der Abstand zur letzten Impfung einmal deutlich größer ausgefallen ist.

Diphtherie: Der „Würgeengel“ trifft nicht nur Kinder

Würgeengel der Kinder wurde die Diphtherie zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts bezeichnet – völlig zu Recht, denn diese Infektionskrankheit forderte in jedem Jahr Tausende Kinderleben. Erst die Entwicklung des Diphtherie-Serums durch Emil von Behring konnte dieser Krankheit Einhalt gebieten. Heute stehen uns die vorbeugenden und ungleich besser verträglichen Impfstoffe zur Verfügung. Nutzen wir dieses Angebot jedoch nicht, dann kann es wieder zu Ausbrüchen kommen. So geschehen vor gut 10 Jahren in Russland und seinen Nachbarstaaten. Die Auffrischimpfungen bei Erwachsenen wurden nicht mehr oder nur unzureichend umgesetzt, die Folgen waren fatal: 150.000 Erkrankungen und etwa 5.000 Todesfälle wurden gemeldet, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rief den Notstand aus und rief Impfprogramme ins Leben – mit Erfolg. Von der Epidemie besonders betroffen waren die Erwachsenen, der „Würgeengel der Kinder“ machte da keinen Altersunterschied. Auch wer als Kind bereits einmal Diphtherie durchgemacht hat, braucht die Impfung, denn die überstandene Krankheit bietet keinen dauerhaften Immunschutz. Die Diphtherie-Impfung wird alle 10 Jahre gleichzeitig mit der Tetanus-Impfung gegeben.

Kinderlähmung: weltweit noch immer nicht gebannt

„Europa ist poliofrei“, hieß es am 21. Juni 2002 – ein Meilenstein in der Bekämpfung der Kinderlähmung, 1994 konnte der gesamte amerikanische Kontinent, 2000 der südpazifische Raum mit Australien, Neuseeland und China von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als frei von Kinderlähmung zertifiziert werden. Doch einige Regionen stehen noch aus: Der indische Subkontinent meldet jährlich noch hohe Fallzahlen, ebenso das afrikanische Nigeria. Von dort ist die Infektionskrankheit in zahlreiche bereits poliofreie Länder wieder eingeschleppt worden. Und dies kann auch bei uns geschehen, wenn wir durch das Erreichte „übermütig“ werden. Daher gilt bis ins hohe Lebensalter: Zücken Sie Ihren Impfpass und lassen Sie Ihren Arzt nachsehen, ob wirklich ausrei-



chend gegen Polio geimpft wurde: eine Grundimmunisierung und mindestens eine Auffrischimpfung müssen es sein. Dabei ist es unerheblich, ob Sie einen Schluckimpfstoff oder eine Injektion bekommen haben – jede Impfung zählt. Fehlt Ihnen der vollständige Schutz, können Sie ihn jederzeit nachholen lassen, einzeln oder in Kombination mit einer Tetanus-Diphtherie- und ggf. auch Keuchhusten-Impfung. Auffrischimpfungen sind dann nur noch notwendig, wenn eine Reise nach Afrika oder Asien ansteht.

Keuchhusten: Großeltern stecken ihre Enkel an

Und das gar nicht selten: 50 bis 70 Prozent der Säuglinge, die an Keuchhusten (Pertussis) erkranken, werden von ihren Eltern oder Großeltern angesteckt. Und die Kleinsten sind durch die Keuchhusten-Bakterien besonders gefährdet, da bei ihnen häufig als erstes Symptom der Erkrankung nicht die typischen Hustenanfälle auftreten, sondern meist kurze bedrohliche Atemstillstände, die zum plötzlichen Tod führen können. Die intensive Überwachung im Krankenhaus ist daher unausweichlich, wenn Kinder unter 6 Monaten an Keuchhusten erkrankt sind, um diese lebensbedrohliche Komplikation sofort behandeln zu können. Da ausgerechnet bei dieser schwerwiegenden Erkrankung die Mutter ihrem neugeborenen Kind keinen „Nestschutz“* mit

* Mütterliche Antikörper, die während der Schwangerschaft über die Plazenta auf das Ungeborene übertragen werden und für die ersten Lebenswochen einen Immunschutz darstellen.

auf den „Weg“ geben kann, können sich die Neugeborenen am Tag der Geburt bereits anstecken.

Seit 2009 empfiehlt die Ständige Impfkommission daher allen Erwachsenen – auch über 60 Jahre – eine einmalige Impfung gegen Keuchhusten. Das geschieht mit Kombinationsimpfstoffen, die gleichzeitig gegen Tetanus und Diphtherie schützen, und – falls notwendig – auch gegen Kinderlähmung. Sie hatten den Keuchhusten bereits? Das geht den meisten Menschen so, aber leider gibt es gegen Pertussis keinen langen Schutz nach durchgemachter Krankheit, bereits nach etwa 10 Jahren kann es einen wieder erwischen. Dann sind die Krankheitszeichen aber meist untypisch: ein lang anhaltender, oft nachts quälender Husten ohne die charakteristischen Anfälle – an Keuchhusten wird daher gar nicht gedacht. Inzwischen tritt Keuchhusten hauptsächlich bei Erwachsenen auf. Jeder 4. Erkrankte leidet unter Komplikationen. Besonders wenn Sie Kontakt zu Kindern, vor allem aber zu Säuglingen, haben, sollten Sie sich auch zum Schutz der Kleinen gegen Keuchhusten impfen lassen.

Influenza: Enkel stecken ihre Großeltern an

Kinder „fangen sich“ diese Infektionskrankheit z. B. in der Schule oder im Kindergarten und stecken dann die Großeltern, Onkel und Tanten jenseits der 60 an – ab diesem Alter kommt es gehäuft zu Komplikationen und schweren Verläufen einer Virusgrippe, wie die Influenza auch genannt wird. Mit einer Erkältung oder einem grippalen Infekt hat diese Krankheit trotz des ähnlichen Namens nichts zu tun. Diese sind zwar lästig, im Allgemeinen aber nicht gefährlich. Die Influenza-Viren dagegen haben es in sich, sie schädigen die Schleimhaut der Atemwege, vermindern die Immunabwehr und bereiten so den Weg für weitere Infektionen, zum Beispiel für Bakterien wie Pneumokokken, die zu schweren Lungenentzündungen führen können. Die Influenza-Impfung, meist nicht ganz richtig als Grippe-Impfung bezeichnet, wird für alle Menschen ab 60 Jahren empfohlen, aber auch altersunabhängig für chronisch Kranke, z. B. mit Herz-, Lungen-, Leber- und Nierenkrankheiten sowie mit



Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus. Da sich die Grippeviren ständig verändern, muss in jedem Jahr wieder mit dem aktuellen Impfstoff geimpft werden, der Impfstoff vom Vorjahr bietet keinen ausreichenden Schutz mehr. Die beste Zeit für die Influenza-Impfung ist in Deutschland von September bis Februar/März.

Pneumokokken: folgen auf leisen Sohlen der Influenza

Und richten weiteres Unheil in den Atemwegen an. Besonders häufig verursachen sie Lungenentzündungen. In jedem Jahr sterben in Deutschland etwa 8.000 bis 12.000 Menschen an den Folgen von Pneumokokken-Erkrankungen, vor allem Menschen ab 60 Jahren und Menschen mit chronischen Krankheiten sind betroffen. Daher sollte bei der Influenza-Impfung auch gleich an die Pneumokokken-Impfung gedacht werden, auch sie wird allen Menschen ab 60 Jahren empfohlen. Allerdings nicht in jedem Jahr. Einmal reicht aus, es sei denn, man leidet an Erkrankungen, die schwere Krankheitsverläufe einer Pneumokokken-Infektion begünstigen. Da sind z. B. alle mit einer Immunschwäche zu nennen, etwa wenn die Milz fehlt, oder Patienten mit chronischen Nierenerkrankungen. Dann ist eine Wiederimpfung nach 5 Jahren ratsam.

Was kostet das alles?

Die Kosten für alle diese Impfungen (außer Reiseimpfungen) übernimmt Ihre Krankenkasse. Und wenn die Impfung im betreffenden Quartal die einzige Leistung bei Ihrem Arzt ist, entfällt sogar die Praxisgebühr. Denn Impfungen sind eine wichtige Vorsorge – für Ihren eigenen Schutz, aber auch für die Gemeinschaft.

Impfungen haben also eine doppelte Funktion. Zunächst den individuellen Schutz des Geimpften vor einer schweren Erkrankung. Ihr persönlicher Impfschutz bewahrt aber auch andere, die z. B. aufgrund einer gerade laufenden Krebstherapie nicht geimpft werden können, vor schweren Infektionen. Die Erreger treffen auf einen Geimpften und können nicht mehr zirkulieren. Diesen Effekt nennt man „Herdenimmunität“, denn die Geimpften schützen die „Menschenherde“.

Einige Krankenkassen übernehmen freiwillig auch die Kosten für Reiseimpfungen. Hier lohnt es sich, bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen. Ob die Kosten für die vermutlich ab 2011 verfügbare Impfung gegen Gürtelrose getragen werden, sollte im Einzelfall mit der Krankenkasse besprochen werden.

Impfung gegen Gürtelrose (Zoster)

Vielleicht haben Sie schon von dem neuen Impfstoff gegen Gürtelrose (Zoster-Impfstoff) gehört, der in den USA und einigen europäischen Ländern, z. B. Österreich und der Schweiz, bereits verfügbar ist. In Deutschland ist er ebenfalls inzwischen zugelassen und wird voraussichtlich ab 2011 zur Verfügung stehen.

An Gürtelrose zu erkranken, dieses Risiko haben alle, die irgendwann einmal die Windpocken durchgemacht haben. Und das sind weit über 90 Prozent der Menschen! Die Windpocken-Viren (Varizella-Zoster-Viren) gehören zu der Familie der Herpesviren. Wie alle Herpesviren haben sie die Eigenschaft, dass sie



auch nach durchgemachter Erkrankung im Körper bleiben. Die Varizella-Zoster-Viren überdauern in bestimmten Nervenknotten entlang des Rückenmarks und am Gehirn. Wenn die Immunabwehr geschwächt ist, können diese Viren wieder aktiv werden und so eine Gürtelrose auslösen. Mit Gürtelrose steckt man sich also nicht von außen an, sie ist eine Reaktivierung des bereits im Körper vorhandenen Virus. Da die natürliche Schutzfunktion des Immunsystems mit zunehmendem Alter unwillkürlich nachlässt, tritt auch eine Zostererkrankung bereits ab einem Alter von 50 Jahren auf.

Der neue Impfstoff ist ein Lebendimpfstoff, so wie der Windpocken-Impfstoff auch, allerdings deutlich höher dosiert. Er enthält also lebende, aber abgeschwächte Impfviren. Er kann in mehr als der Hälfte aller Fälle eine Erkrankung völlig verhindern, ist jedoch besonders wirksam, um die gefürchteten, sehr schmerzhaften und oft langwierigen Komplikationen zu vermeiden, vor allem die starken Nervenschmerzen, die Monate anhalten können.