

Deutscher Senioren Ring e.V.

:: RATGEBER GESUNDHEIT ::



# Impfschutz für die besten Jahre

Kostenlose  
Broschüre  
zum Mitnehmen



## Inhaltsverzeichnis

Seite

Warum sollten Sie sich impfen lassen? 3

Wissenswertes über Impfungen 4

**Wichtiger Impfschutz für über 60-Jährige 6**

• Virusgrippe (Influenza) 7

• Bakterielle Lungenentzündung  
(Pneumokokken) 8

• Diphtherie und Tetanus 9

• Gürtelrose (Herpes Zoster) 10

• Masern und Keuchhusten 11

**Impfschutz für (Auslands-)Reisen 12**

• Hepatitis A 13

• Typhus 14

• Hepatitis B 15

• FSME 15

**Exotische Ziele – exotische Krankheiten 17**

• Gelbfieber 18

• Bakterielle Hirnhautentzündung  
(Meningokokken-Meningitis) 18

• Japanische Enzephalitis 19

• Tollwut 19

Überprüfen Sie Ihren Impfschutz 20

Hier können Sie sich informieren 21

## Warum sollten Sie sich impfen lassen?

„Impfen? Das ist doch was für Kinder!“

So denken viele Senioren. Und es ist auch nicht ganz falsch, die Grundlagen für einen guten Impfschutz werden im Kindesalter gelegt: gegen Mumps, Masern, Röteln und Windpocken, gegen Keuchhusten und Kinderlähmung, gegen Wundstarrkrampf und Diphtherie.

Dennoch sollten Sie auf diesen Schutz auch im höheren Lebensalter nicht verzichten. Auffrischimpfungen sorgen dafür, dass Ihr Immunsystem gegen gefährliche Krankheitserreger immer gut gewappnet bleibt, zumal Infektionskrankheiten bei älteren Menschen oft schwerer und gefährlicher verlaufen als bei Jüngeren. Die Abwehrkraft des Immunsystems lässt mit den Jahren nach – Impfungen trainieren seine Leistungsfähigkeit.

Als Erwachsener benötigen Sie nicht so viele Impfungen wie ein Kind. Gegen Diphtherie und Tetanus sollte aber jeder geschützt sein.

Für Senioren außerdem besonders wichtig sind die Impfungen gegen Virusgrippe und bakterielle Lungenentzündung (Pneumokokken) sowie gegen Gürtelrose. Viele Senioren nutzen die Freiheit vom Arbeitsleben, um endlich auf Reisen zu gehen. Ferne Länder bieten vielfältige neue Eindrücke – und nicht selten die Gelegenheit, auf Krankheitserreger zu treffen, die bei uns nicht vorkommen oder längst verschwunden sind. Spezielle Reiseimpfungen sorgen für einen unbeschwerten Urlaub.

In diesem Sinne:  
Genießen Sie Ihre besten Jahre!

Ihr

**Prof. Dr. med. Erich Kröger**

1. Vorsitzender  
Deutscher Senioren Ring e. V.



## Wissenswertes über Impfungen

Impfungen verfolgen die Absicht, das Immunsystem auf ungefährliche Weise mit einem Krankheitserreger bekannt zu machen. Sollte dieser Erreger eines Tages in den Körper eindringen, um eine Krankheit auszulösen, wird sich das Immunsystem an ihn „erinnern“ und ihn schneller unschädlich machen, als es das ohne Impfung könnte.

Um eine Immunantwort auszulösen, bedient man sich verschiedener Techniken. Das können lebende Erreger sein, die so verändert wurden, dass sie nicht mehr krank machen können. Bei besonders gefährlichen Krankheiten werden abgetötete Erreger oder sogar nur Teile von Erregern benutzt, um jedes Risiko auszuschalten. Die Impfantwort kann noch mit Hilfsstoffen verstärkt werden, z. B. mit Aluminium.

### Sind Impfungen gefährlich?

Seit den Zeiten der Pockenimpfung haben Impfungen einen schlechten Ruf. Damals hatte die Skepsis ihre Berechtigung; der Pockenimpfstoff wurde von vielen Menschen sehr schlecht vertragen, Impfkomplicationen und sogar bleibende Schäden oder Todesfälle waren keine Seltenheit.

Doch die Zeiten haben sich gründlich geändert. Moderne Impfstoffe werden nicht nur hinsichtlich ihrer Wirksamkeit, sondern auch ihrer Verträglichkeit optimiert. Deshalb treten echte Nebenwirkungen auch nur noch sehr selten auf.

Meisten erschöpfen sich die Effekte in örtlich begrenzten Schmerzen oder Schwellungen an der Einstichstelle oder leichten fieberhaften Reaktionen,

die binnen weniger Tage vorübergehen. Die Reaktion fällt dabei von Mensch zu Mensch unterschiedlich aus – während einer nach jeder Impfung eine Schwellung entwickelt, spürt der andere überhaupt nichts davon.

Wichtig: Lassen Sie jede Impfung im Impfpass dokumentieren! Das dient einerseits dazu zu prüfen, wann die nächste Auffrischimpfung fällig wird. Andererseits lässt sich nachverfolgen, welche Charge welches Impfstoffes Sie erhalten haben, sollten wieder Erwarten doch einmal etwas heftigere Impfreaktionen auftreten. Wenn Sie noch keinen Impfpass besitzen, wird Ihnen der Arzt gerne einen ausstellen.

## Das leidige Thema Kosten

In Sachen Kostenübernahme für Impfungen hat der Gesetzgeber kürzlich Klarheit geschaffen:

**Die gesetzlichen Krankenkassen sollen für alle Impfungen aufkommen, die von der Ständigen Impfkommission empfohlen werden.**

Für Erwachsene bedeutet das: Abgedeckt sind die Impfungen gegen Diphtherie und Tetanus, für alle über 60-Jährigen außerdem die Impfungen gegen Virusgrippe und Pneumokokken. Viele Krankenkassen bezahlen noch weitere Impfungen, aber das ist von Kasse zu Kasse unterschiedlich geregelt – im Zweifelsfall sollten Sie einfach bei Ihrer Kasse nachfragen. Vor allem Impfungen, die für Auslandsreisen empfohlen werden, werden oft nicht erstattet. Dann sollten Sie die Kosten selbst tragen – am Impfschutz zu sparen, ist an der falschen Stelle gespart! 

## Die Ständige Impfkommission

i

(kurz: STIKO) ist ein am Robert Koch-Institut angesiedeltes, unabhängiges Gremium von 16 Experten, die vom Bundesgesundheitsminister für jeweils 3 Jahre berufen werden und die Impfeempfehlungen für Deutschland ausarbeiten. Die Empfehlungen dienen den Krankenkassen hinsichtlich der Kostenübernahme einzelner Impfungen.

## Wichtiger Impfschutz für über 60-Jährige

Das Impfprogramm für Menschen über 60 Jahren dient dem Zweck, sie vor ansteckenden Krankheiten zu bewahren, die im höheren Lebensalter oft besonders gefährlich verlaufen oder schwere Folgen nach sich ziehen können. Die „Kinderkrankheiten“ Mumps, Masern und Röteln haben die meisten über 60-Jährigen schon in jungen Jahren durchgemacht. Sie hinterlassen eine lebenslange Immunität, eine Impfung ist also in vielen Fällen überflüssig. Anders sieht es dagegen bei den Windpocken aus: Zwar erkrankt kein Mensch zweimal daran, aber die Erreger, die Varizella-Viren, setzen sich in Nervenzellen fest und können später eine sehr schmerzhaftes Gürtelrose auslösen (dazu später mehr). Davor kann man sich künftig mit einer Impfung schützen. Weitere wichtige Impfungen, die jeder über 60-Jährige regelmäßig auffrischen lassen sollte, sind die gegen Diphtherie und

Tetanus, gegen Virusgrippe und Pneumokokken. Eingehende Informationen zu diesen Impfungen finden Sie auf den nächsten Seiten.

## Virusgrippe (Influenza)

Jedes Jahr pünktlich zum Herbst ergeht die Aufforderung an alle Senioren, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Viele folgen ihr, aber leider nicht alle: Gerade bei älteren Menschen fordert die Grippe einen hohen Tribut, und viele der jährlich rund 10 000 Todesopfer entstammen dieser Altersgruppe. 

Warum jährlich impfen? Dafür gibt es eine Reihe guter Gründe. Der wichtigste ist zweifellos, dass jedes Jahr andere Varianten der Grippeviren kursieren. Die Weltgesundheitsorganisation lässt sich von Überwachungseinrichtungen in allen Regionen der Erde berichten, welche Varianten gerade zirkulieren, und gibt Empfehlungen heraus, wie der diesjährige Impfstoff zusammengesetzt sein sollte. Außerdem hält der Impfschutz gegen Grippeviren nicht ganz so lange an wie bei anderen Impfstoffen, insbesondere bei Senioren, deren Immunsystem oft schon etwas schwächelt. Deshalb sollten Sie sich auch nicht zu früh impfen lassen: **Im Oktober/November ist der richtige Zeitpunkt.** Wer sich jedes Jahr wieder impfen lässt, bekommt übrigens noch einen Bonus dazu: Zwar schützt der diesjährige Impfstoff nicht gegen die Viren des nächsten Jahres, aber regelmäßige Grippeimpfungen führen dazu, dass das Immunsystem schneller und stärker auf den Impfstoff reagiert.

## Bakterielle Lungenentzündung (Pneumokokken)

Bestimmte Bakterien, Pneumokokken genannt, sind die häufigste Ursache von Lungenentzündungen. Es wird geschätzt, dass etwa die Hälfte der jährlich 500 000 Erkrankungen auf diese Erreger zurückzuführen sind. Ältere Menschen sind besonders gefährdet; bei ihnen verläuft die Infektion häufig so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden muss.



Die Impfung gegen Pneumokokken wird **für alle über 60-Jährigen empfohlen**, besonders aber für Menschen mit bestimmten Grunderkrankungen, bei denen die Infektion mit Pneumokokken erfahrungsgemäß besonders häufig zu

schweren Verläufen führt. Dazu gehören:

- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Erkrankungen der Atmungsorgane, vor allem chronische Bronchitis und Lungenemphysem
- Stoffwechselkrankheiten wie der Diabetes
- chronische Nierenkrankheiten
- bevorstehende Transplantation oder Krebsbehandlung (dabei werden Medikamente eingesetzt, die die Immunabwehr drosseln)

Die Impfung sollte alle fünf bis sechs Jahre aufgefrischt werden.

## Diphtherie, Tetanus und Polio

Alle zehn Jahre wird die Auffrischimpfung gegen Diphtherie und Tetanus fällig. Ein Pieks schützt gegen beide Krankheiten. Es gibt auch Impfstoffe mit einer dritten Komponente, das kann entweder Poliomyelitis (Kinderlähmung) oder Keuchhusten sein (dazu mehr auf Seite 11).

Der **Impfschutz gegen Diphtherie und Tetanus gilt als der Standardschutz**, den jeder haben sollte, ob Kind oder Greis. Zwar kommt die Diphtherie bei uns nur noch selten vor, aber es besteht durchaus das Risiko, dass die Erreger aus anderen Ländern bei uns eingeschleppt werden oder dass man auf Reisen mit ihnen in Kontakt kommt. Da die Diphtherie eine schwere, aufwändig zu behandelnde Erkrankung ist, sollte man die Impfung nicht vernachlässigen. Gleiches gilt für den Tetanus (Wundstarrkrampf). Die Bakterien, deren Gifte die Krankheit auslöst, kommen praktisch überall vor. Jede noch so winzige Wunde kann ihnen als Eintrittspforte ausreichen. Von dort breiten sich die Gifte im ganzen Körper aus und können schwere Krämpfe, Blut- und Herzschäden verursachen. Selbst bei bester Behandlung überlebt jeder Fünfte bis Zehnte die Infektion nicht. Deshalb ist die vorbeugende Impfung dringend angeraten.



Die meisten Senioren werden eine vollständige **Grundimmunisierung gegen Polio** mitgemacht haben, sodass Auffrischimpfungen nur noch nötig sind, wenn man in ein Land reist, in dem die Krankheit noch vorkommt. Das sind vor allem Indien, Afghanistan, Pakistan und Nigeria, aber auch in anderen Ländern der Dritten Welt treten noch vereinzelt Infektionen auf.

## Gürtelrose (Herpes zoster)

Hatten Sie als Kind eigentlich Windpocken?



Dann gehören Sie zu den Menschen, die eine Gürtelrose bekommen könnten.

Denn die Windpocken-Viren sind heimtückisch: Sie verstecken sich in den Nervenzellen des Rückenmarks, wo sie „überwintern“ und nie wieder wegzubekommen sind.

Normalerweise stehen die schlummernden Viren unter der Kontrolle des Immunsystems. Aber wenn dessen Aufmerksamkeit – wie es bei vielen älteren Menschen der Fall ist – nachzulassen beginnt, können die Viren aufwachen und in Richtung Haut wandern, wo sie die typischen schmerzhaften Bläschen auslösen. Besonders unangenehm ist es, wenn die Bläschen am Kopf, zum Beispiel rund um das Auge, oder in der Genitalregion aufschließen.

Das Schlimme an der Gürtelrose sind aber weniger die akuten Beschwerden, so quälend sie auch sein mögen, als vielmehr die bei etwa einem Drittel der Erkrankten noch lange Zeit fortbestehenden Nervenschmerzen im befallenen Areal. Schon leichte Berührungen etwa durch Kleidung oder Bettzeug können schwerste Schmerzen verursachen.

Je älter der Betroffene, desto höher ist sein Risiko, eine solche Neuralgie zurückzubehalten.

**Gegen die Gürtelrose und den Neuralgie schützt eine neue Impfung**, die ab dem Frühjahr 2009 in Deutschland verfügbar ist. Das Risiko, eine Gürtelrose zu entwickeln, wird durch die Impfung halbiert, das Neuralgie-Risiko sinkt sogar um zwei Drittel.

## Masern und Keuchhusten

Sollten sich ältere Menschen gegen Masern impfen lassen? Das lässt sich nicht so einfach mit Ja oder Nein beantworten. Zwar haben viele Senioren die Masern schon als Kind durchgemacht und sind deshalb ihr Leben lang immun dagegen.

Wer aber keine Masern hatte – und wer kann sich schon mit absoluter Sicherheit daran erinnern? –, fährt möglicherweise ganz gut mit der Impfung.

Das gilt in besonderem Maße, wenn man auf Reisen eine der Regionen besucht, in denen die Masern noch häufiger vorkommen als bei uns (Afrika, Südostasien, Westpazifik).



Das Robert Koch-Institut, das in Deutschland für die Bekämpfung ansteckender Krankheiten zuständig ist, empfiehlt die Masern-Impfung für Erwachsene, die Kontakt mit einem Masernkranken hatten und bei denen nicht mit Sicherheit bekannt ist, ob sie immun sind. Bei Erwachsenen reicht eine Impfung aus, Auffrischimpfungen sind nicht nötig.

Keuchhusten hinterlässt im Gegensatz zu den Masern keine lebenslange Immunität, sie hält bestenfalls 20 Jahre. Wer als Kind Keuchhusten hatte, kann davon also spätestens ab dem 40. Lebensjahr keinen Schutz mehr erwarten. Da Keuchhusten bei Erwachsenen wesentlich leichter verläuft als bei Säuglingen und Kleinkindern, wird derzeit keine generelle Impfung empfohlen.



Sinnvoll kann sie aber sein, wenn Sie Enkel im Säuglings- und Kleinkindalter haben. Denn wenn Sie sich impfen lassen, schützen Sie damit die Kleinen vor einer schweren, manchmal lebens-

bedrohlichen Keuchhustenerkrankung. Vorzugsweise sollte ein Impfstoff verwendet werden, der gleichzeitig gegen Keuchhusten, Diphtherie und Tetanus immunisiert; es gibt außerdem Vierfachimpfstoff, der zusätzlich noch gegen Kinderlähmung schützt. Der Impfschutz hält etwa zehn Jahre.



## Impfschutz für (Auslands-)Reisen

Wenn einer eine Reise tut, dann will er was erleben und sich nicht den Kopf darüber zerbrechen, wie er sich unterwegs vor ansteckenden Krankheiten schützen kann. Diese Einstellung ist nur zu verständlich, aber kurzsichtig. Denn wenn es Sie unterwegs erwischt, ist der Urlaub garantiert nur noch halb so schön.

Vor einigen Reiseinfektionen können Sie sich nur durch geeignete Vorsichtsmaßnahmen schützen, zum Beispiel gegen Durchfallerkrankungen.

Da hilft nun einmal nur, auf zweifelhafte Lebensmittel und Getränke zu verzichten.

Gegen die wichtigsten und gefährlichsten ansteckenden Krankheiten aber, die Ihnen unterwegs begegnen, können Sie sich impfen lassen (einzige Ausnahme: die Malaria, gegen die mit Tabletten vorgebeugt werden muss). Welchen Impfschutz Sie haben sollten, hängt vom Urlaubsziel ab – bei einer Reise an die Ostsee brauchen Sie keinen Schutz gegen die von Zecken übertragene FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis), wohl aber, wenn Sie Wanderurlaub in Österreich machen wollen. Mehr zu den Impfungen, die Sie oft auch bei Reisezielen in Europa brauchen, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

## Hepatitis A

Die Hepatitis A zählt zu den häufigsten „Souvenirs“, die Heimkehrer mit nach Deutschland zurückbringen. Sie wird durch Viren verursacht, die sich äußerst zäh geben: Sie können sehr lange auch außerhalb des menschlichen Körpers überleben, sind relativ wenig empfindlich gegen Desinfektionsmittel und lassen sich, wenn sie ein Lebensmittel oder das Trinkwasser befallen haben, praktisch nur durch Kochen sicher abtöten.

Die Hepatitis A heilt zwar meist folgenlos aus. In einigen Fällen, besonders häufig jedoch bei älteren Menschen, kommt es jedoch zu schweren, manchmal tödlichen Erkrankungen. Deshalb sollten

besonders Senioren sich vor Reisen in wärmere Länder vergewissern, dass sie gegen Hepatitis A geschützt sind, auch wenn es „nur“ ans Mittelmeer geht! Bei älteren Menschen kann es sinnvoll sein, vor der Impfung zu testen, ob sie bereits immun sind, weil viele die Krankheit schon in jungen Jahren durchgemacht haben.

Der Schutz besteht schon etwa 14 Tage nach der Impfung, allerdings sollte nach 6 bis 12 Monaten eine zweite Impfung erfolgen. Dann kann man von einer Schutzdauer von mindestens zehn Jahren ausgehen. Es gibt Kombinationsimpfstoffe, die gleichzeitig gegen Typhus oder gegen Hepatitis B schützen.

### Typhus

An den Typhus werden sich viele Senioren noch aus den Kriegs- und Nachkriegsjahren erinnern, als die Erkrankung in Deutschland noch recht häufig vorkam. Heute werden die meisten Typhusfälle aus Ländern eingeschleppt, in denen schlechte hygienische Verhältnisse herrschen.

Typhus verläuft in der Regel als schwere Erkrankung mit heftigen Durchfällen und hohem Fieber. Für ältere Menschen ist sie besonders gefährlich, weil Wasser- und Mineralverluste schnell zur Austrocknung führen können.

Gegen Typhus schützt entweder eine Schluckimpfung, die jährlich wiederholt werden muss, oder eine Impfung per Spritze, die es auch als Kombination mit Hepatitis A gibt und die nach drei Jahren aufgefrischt werden muss.

## Hepatitis B

Die Hepatitis B kommt sozusagen als die garstige Schwester der Hepatitis A daher: Sie führt relativ häufig zu chronischen Leberproblemen, in einigen Fällen sogar zum Leberkrebs (das vor allem bei Menschen, die sich schon in jungen Jahren angesteckt haben).

**Hauptansteckungsquelle für Hepatitis-B-Viren ist menschliches Blut**, eine kleine Verletzung genügt als Eintrittspforte. Für Urlauber besteht ein Risiko vor allem bei Sexualkontakten und dann, wenn im Ausland eine (zahn-)medizinische Behandlung erforderlich wird und nicht sichergestellt ist, dass die notwendigen Hygieneregeln eingehalten werden. Wer noch nie gegen Hepatitis B geimpft wurde, erhält drei Impfungen in Abständen von einem bzw. sechs Monaten. Danach ist nur noch alle zehn Jahre eine Auffrischung nötig.

## FSME

Wenn es warm wird, beginnen die Zecken wieder ihr Unwesen zu treiben. Sie können die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen, eine Virusinfektion, die das Nervensystem befällt und eine Hirn/Hirnhautentzündung auslösen kann. Auch in den Risikogebieten ist bei weitem nicht jede Zecke infiziert, nicht jede infizierte Zecke überträgt die Viren und nicht jeder infizierte Mensch erkrankt.

Was die FSME zum Problem macht, ist, dass es keine ursächliche Behandlung dagegen gibt.





Deshalb sollten sich Reisende in Risikogebiete – dazu zählen Süddeutschland, Österreich und die Schweiz sowie eine ganze Reihe osteuropäischer Länder – gegen FSME impfen lassen. Die Grundimmunisierung erfordert drei Impfungen, danach wird die Impfung alle drei Jahre aufgefrischt.

### Ein Wort zu den Zecken

i

Zecken übertragen nicht nur FSME-Viren, sondern auch weitere Krankheitserreger, am häufigsten so genannte Borrelien.

Sie können Hautrötungen und grippeähnliche Symptome auslösen und in einigen Fällen chronische Nerven- oder Gelenkschäden verursachen. Borrelien sind, da Bakterien, durch Antibiotika angreifbar. Gegen Borrelien gibt es noch keine Impfung, der einzige wirksame Schutz besteht darin, sich vor Zeckenstichen zu hüten.

## Exotische Ziele – exotische Krankheiten

Wenn Sie eine Reise in tropische Länder planen, sollten Sie sich unbedingt vorher **von einem reisemedizinisch ausgebildeten Arzt beraten lassen**, wogegen Sie sich impfen lassen sollten.

Bei manchen Erkrankungen dauert es einige Wochen, bis die Schutzwirkung voll ausgeprägt ist, oder es müssen zum Aufbau einer Grundimmunität mehrere Impfungen in bestimmten Abständen vorgenommen werden. Gehen Sie also rechtzeitig zum Arzt!

Nicht jeder Reisende braucht jeden Impfschutz, es kommt oft auch auf die Reiseform an. Wenn Sie zum Beispiel einen reinen Badeurlaub an einem Strand in Südostasien planen, werden Sie seltener Gelegenheit haben, in Kontakt mit gefährlichen Krankheitserregern zu kommen als etwa bei einer Tour zu den aztekischen Ausgrabungen im südamerikanischen Dschungel.

Die wichtigsten Impfungen für Reisen nach Afrika, Asien oder Lateinamerika sind die gegen Gelbfieber, Hirn- bzw. Hirnhautentzündung und Tollwut. Einige wenige Länder verlangen bei der Ein- oder Durchreise auch den Nachweis, dass man gegen Cholera geimpft wurde; diese Impfung ist aber relativ schwach wirksam und sollte deshalb nur gemacht werden, wenn es sich nicht vermeiden lässt.



## Gelbfieber

Gelbfieber ist eine Virusinfektion, die durch Mücken übertragen wird. Sie kommt in tropischen und subtropischen Regionen Afrikas und Südamerikas vor, nicht aber in Asien. Die Infektion äußert sich zunächst in hohem Fieber und grippeähnlichen Symptomen; wenn man Glück hat, bleibt es dabei. Bei einem Teil der Betroffenen greift die Krankheit jedoch auf innere Organe über, vor allem die Leber. Es kommt zu Gelbsucht und Blutungen, später zum Organversagen, das oft tödlich endet. Gegen Gelbfieber schützt eine Impfung, die nach etwa zehn Tagen ihre volle Wirkung entfaltet. Einige afrikanische und südamerikanische Länder kann man nur mit Impfnachweis bereisen. Die Impfung darf nur von autorisierten Ärzten („Gelbfieberimpfstellen“) vorgenommen werden und schützt sicher für zehn Jahre.

## Bakterielle Hirnhautentzündung (Meningokokken-Meningitis)

Meningokokken gibt es überall, aber in manchen Regionen der Welt kommen Infektionen damit besonders häufig vor. Der „Meningitis-Gürtel“ etwa, zu dem 21 afrikanische Länder südlich der Sahara gehören, trägt seinen Namen völlig zu Recht. Dort kommt es immer wieder zu schweren Epidemien mit Tausenden von Erkrankten. Wer dorthin reisen will, sollte sich gegen Meningokokken impfen lassen. Die Impfstoffe für Erwachsene schützen zwar nicht gegen alle Erregervarianten, bieten aber einen guten Schutz gegen zwei bis vier der häufigsten. Die Impfung sollte

spätestens zwei Wochen vor Reiseantritt erfolgen und schützt für mindestens drei Jahre.

## Japanische Enzephalitis

Wie der Name bereits vermuten lässt, ist die Japanische Enzephalitis ausschließlich in Asien beheimatet, allerdings kaum noch in Japan, sondern vor allem in China, Indien, Sri Lanka und im Norden Thailands. Auslöser ist ein von Mücken übertragendes Virus.

Die Infektion kann völlig harmlos verlaufen, aber auch schwere Folgen haben, wenn die Viren das Gehirn befallen. Dann ist das Sterberisiko hoch, wer überlebt, trägt oft Nervenschäden davon.

Im Laufe des Jahres 2008 soll in Europa ein neuer Impfstoff gegen die Japanische Enzephalitis auf den Markt kommen (bisher konnte ein Impfstoff nur aus dem Ausland bestellt werden).

Spätestens sechs Wochen vor der Abreise sollte mit der Impfung begonnen werden, für einen vollständigen Schutz sind drei Injektionen nötig.

## Tollwut

Ob vor einer Fernreise auch eine Tollwutimpfung anzuraten ist, hängt nicht nur davon ab, wie groß das Risiko ist, unterwegs auf ein tollwütiges Tier zu treffen, als von den medizinischen Gegebenheiten vor Ort. Wichtig ist nämlich auch, dass nach dem Biss eines verdächtigen Tieres – das können streunende Hunde oder Katzen, Wildtiere, aber auch Fledermäuse sein – sofort behandelt wird: Der Betroffene erhält einen Tollwutimpfstoff

injiziert und gleichzeitig Antikörper gegen Tollwut, die eingedrungene Viren rasch abfangen sollen. Zum Glück breiten sich die Tollwutviren im Körper nur langsam aus; deshalb kann diese Behandlung nach dem Biss noch wirken. Haben die Viren erst einmal das zentrale Nervensystem erreicht, ist die Überlebenschance gleich Null. Vor Reisen in Länder mit erhöhtem Tollwutrisiko – z. B. Indien, Thailand, China und Mexiko, aber auch Rumänien und die Türkei – kann eine Impfung sinnvoll sein, vor allem wenn man sich in Regionen begibt, in denen die Versorgung mit Impfstoff und Antikörperserum hoher Qualität nicht gewährleistet ist. Die Impfung wird an drei Terminen innerhalb von vier Wochen vorgenommen. Nach einem Jahr erfolgt die erste Auffrischimpfung, weitere sind dann erst wieder nach jeweils fünf Jahren nötig. Übrigens: Auch wenn Sie gegen Tollwut geimpft sind, sollten Sie im Falle eines Tierbisses umgehend den Arzt aufsuchen. Denn um das Risiko sicher zu bannen, sind weitere Impfungen erforderlich.

## Überprüfen Sie Ihren Impfschutz

Impfung ist nicht gleich Impfung: Die Impfpläne unterscheiden sich ebenso wie die Dauer, für die der Impfschutz anhält. Der nebenstehenden Tabelle können Sie entnehmen, wie oft für den Grundschutz geimpft werden muss und in welchen Abständen der Impfschutz erneuert werden sollte.

| Impfung  | Grundimmunisierung | Wiederimpfung nach  |   |
|--|--------------------|---|---|
| Diphtherie *                                   | 3 Impfungen        | 10 Jahren   | Standard-Impfschutz für über 60-Jährige |
| Tetanus *                                      | 3 Impfungen        | 10 Jahren   |   |
| Polio **                                       | 3 Impfungen        | 10 Jahren   |   |
| Virusgrippe                                    | 1 Impfung          | 1 Jahr  |   |
| Bakterielle Lungenentzündung (Pneumokokken)    | 1 Impfung          | 5–6 Jahren  |   |
| Gürtelrose *** (Herpes Zoster)                 | 1 Impfung          | Noch keine Erfahrungen                                    |   |
| Keuchhusten                                    | 1 Impfung          | 10 Jahren   |   |
| Masern   | 1 Impfung          | Nicht erforderlich  |   |
| Hepatitis A                                    | 2 Impfungen        | 10 Jahren   | Reise-Impfschutz (je nach Reiseland)    |
| Typhus   | 1 Impfung          | 1 Jahr (Schluckimpfung) bzw. 3 Jahren (Injektionsimpfung) |   |
| Hepatitis B                                    | 3 Impfungen        | 10 Jahren   |   |
| Tollwut  | 3 Impfungen        | alle 2-5 Jahre, abhängig vom Impfstoff                    |   |
| FSME   | 3 Impfungen        | alle 3 Jahre  |   |
| Gelbfieber                                     | 1 Impfung          | 10 Jahren   |   |
| Bakterielle Hirnhautentzündung (Meningokokken) | 1 Impfung          | 3 Jahren  |   |
| Japanische Enzephalitis                        | 3 Impfungen        | alle 3 Jahre, abhängig vom Impfstoff                      |   |

- \* Die meisten Erwachsenen in Deutschland haben die Grundimmunisierung gegen Diphtherie und Tetanus bereits durchlaufen. Danach sind nur noch Auffrischimpfungen (eine Impfstoffinjektion) nötig.
- \*\* Eine Polio-(Auffrisch-)Impfung ist nur bei Reisen in einige Länder Asiens und Afrikas notwendig.
- \*\*\* Impfstoff in Deutschland erst 2009 verfügbar.

## Hier können Sie sich informieren

Ihr erster Ansprechpartner in allen Fragen zum Impfen ist natürlich der **Hausarzt**. Er kennt Sie, kennt Ihre Krankheitsgeschichte, weiß, welche Impfungen gerade in Ihrem Fall besonders wichtig sind, und er nimmt die Impfungen dann auch vor (außer der Reiseimpfung gegen Gelbfieber, die nur in staatlich anerkannten Impfstellen gemacht wird).

Mit Fragen, die Ihr Hausarzt nicht beantworten kann, können Sie sich an das **Impftelefon des Deutschen Grünen Kreuzes** wenden.

Dort stehen Ihnen jeden Dienstag Fachärzte von 10 bis 12 Uhr Rede und Antwort.

**Telefon: 0 64 21 - 29 31 88**

Wenn Sie sich fragen, welche Impfung Sie für Ihr Reiseland benötigen, ist das Centrum für Reisemedizin (CRM) in Düsseldorf ein kompetenter Ansprechpartner. Auf der Homepage des Institutes erhalten Sie Gesundheitsinformationen rund um das Thema Reisen und Gesundheit, Anschriften von reisemedizinischen Beratungsstellen nach Postleitzahlen, sowie aktuelle Informationen zu Gesundheitsrisiken für jedes Reiseland.

Gegen eine Gebühr von 10,- Euro können Sie auch einen „**Reise-Gesundheits-Brief**“ für Ihre geplante (Rund-)Reise in bis zu 6 Länder anfordern, entweder telefonisch (Tel. 0211-904290) oder über Internet [www.crm.de](http://www.crm.de)

## Internet-Seiten

**[www.crm.de](http://www.crm.de) oder [www.travelmed.de](http://www.travelmed.de)**

Gesundheitsinformationen rund um das Thema Reise, länderspezifische Reise-Gesundheits-Briefe, Reisemedizinische Beratungsstellen.

**[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)**

Länder-Informationen, Visa- und Impfvorschriften, Sicherheitsfragen bei Reisen, Gesundheitsvorsorgeempfehlungen



Herausgeber:  
Deutscher Senioren Ring e. V.  
**[www.deutscherseniorenring.de](http://www.deutscherseniorenring.de)**

Text:  
Manuela Arand, Berlin

Gestaltung:  
AgenturEnergie GmbH  
**[www.agenturenergie.de](http://www.agenturenergie.de)**

© Copyright: Medicom  
International Consultants AG  
Murbacherstrasse 37  
CH-6003 Luzern

