

Wissen, was zählt.

Antworten auf die fünf häufigsten Fragen zur Gripeschutzimpfung:

Wann ist der optimale Impfzeitpunkt?

Zwischen September und Dezember – je eher, desto besser.

Was kosten die Impfungen?

Ihre gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten für die von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Standardimpfungen. Sie sind privat krankenversichert? Dann fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. In der Regel werden auch hier die Kosten übernommen.

Wie oft muss ich mich impfen lassen?

Der Impfstoff gegen Grippe wird jedes Jahr an die sich verändernden Krankheitserreger angepasst. Die Pneumokokken-Impfung ist 6 Jahre wirksam. Die Impfung gegen Herpes Zoster (Gürtelrose) wird 2 Mal im Abstand von 2–6 Monate geimpft. Eine Auffrischungsimpfung wird derzeit nicht empfohlen.

Wie lange dauert es, bis die Impfung wirkt?

Nach ca. zwei Wochen ist der Impfschutz aufgebaut.

Kann ich mich auch mit Vorerkrankungen impfen lassen?

In den meisten Fällen ja. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin berät Sie gern mit Blick auf Ihre individuelle Situation.

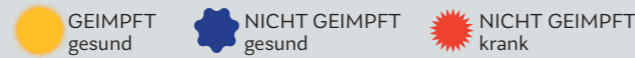
Keine Angst vor Nebenwirkungen.

Nebenwirkungen bei Impfungen sind möglich, aber normalerweise **harmlos und gehen schnell vorüber**. Nahezu jeder kennt Begleiterscheinungen des Impfens wie Rötungen oder Schwellungen an der Einstichstelle. Auch Symptome wie Abgeschlagenheit, Kopf- oder Gliederschmerzen können auftreten. **Dies sind Anzeichen dafür, dass sich der Körper mit der Impfung auseinandersetzt und einen Schutz aufbaut.**

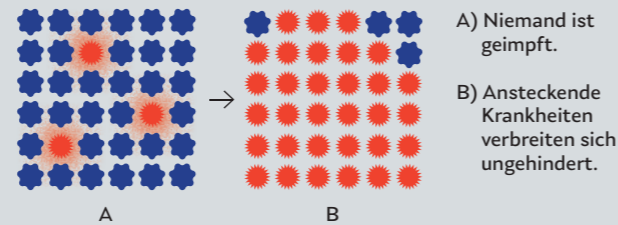
Sollten Sie dazu Fragen haben, hilft Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin gern weiter. Die Nebenwirkungen klingen

meist nach ein bis drei Tagen wieder ab und sind in jedem Fall weniger schlimm als die Symptome der Krankheit und deren mögliche Folgeschäden.

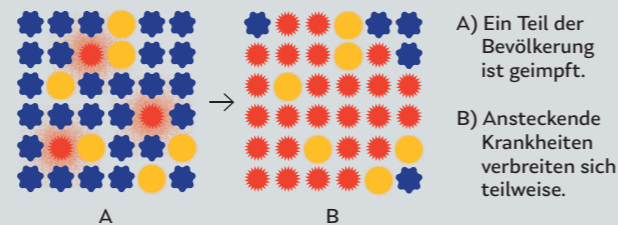
Generell sind Impfungen sehr sicher und gehen nur selten mit schwerwiegenden Komplikationen einher.



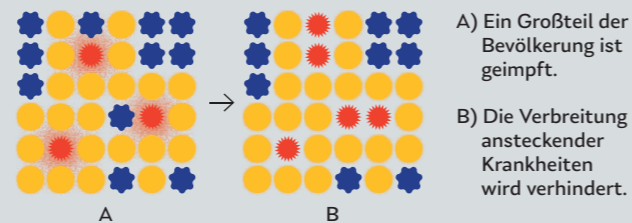
VARIANTE 1:



VARIANTE 2:



VARIANTE 3:



QUELLEN:

1: Christenson, B. et al. (2004). Additive preventive effect of influenza and pneumococcal vaccines in elderly persons. *European Respiratory Journal*. | 2: Maruyama, T. et al. (2010). Efficacy of 23-valent pneumococcal vaccine in preventing pneumonia (...). *BMJ*, 340,c1004.

GRAFIKEN:

a Hintergrundpapier der STIKO: Evaluation der bestehenden Influenzaimpfempfehlung für Indikationsgruppen und für Senioren (Standardimpfung ab 60 Jahren) | b 1: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2022/Ausgaben/49_22.pdf?__blob=publicationFile | 2: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/50_21.pdf?__blob=publicationFile | 3: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2020/Ausgaben/47_20.pdf?__blob=publicationFile

Copyright und verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Korrektur: textfokus – Helge Pfannenschmidt

Konzept, Grafik, Gestaltung: sandruschka GmbH

Stand: August 2023

Sie haben weitere Fragen zum Thema Impfen?

Ihr Praxisteam informiert Sie gern.

Sie sind noch nicht geimpft?

Dann fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und lassen Sie sich zu Impfungen beraten, beispielsweise gegen *Covid-19*, *Tetanus*, *Keuchhusten*, *Diphtherie* oder *Gürtelrose*.



Tip

Bringen Sie doch einfach Ihren **Impfpass** zum nächsten Arztbesuch mit. So können Sie, falls nötig, direkt einen Impftermin vereinbaren.

Sie haben weitere Fragen zum Thema Impfen?

Ihr Praxisteam informiert Sie gern.

Oder besuchen Sie unsere Webseite

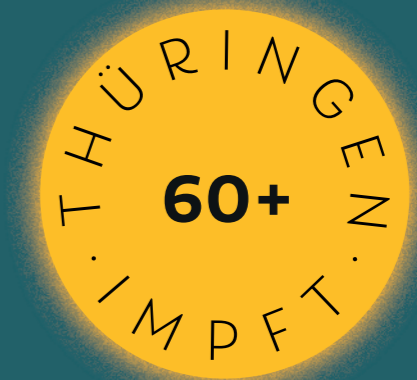
www.thueringen-impft.de

für weiterführende Informationen.

Impfen schützt Sie, Ihre Familie und Freunde.

THÜRINGEN impft

Warum soll ich mich impfen lassen?



Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Impfung?

Welche Impfungen sind für mich wichtig?

www.thueringen-impft.de

Impfungen retten Leben.

Mit zunehmendem Alter sinkt die Abwehrkraft des Immunsystems kontinuierlich – auch wenn Sie sich noch gesund und fit fühlen. Damit gewinnen Schutzimpfungen zusätzlich an Bedeutung: Sie gleichen aus, was der Körper aus eigener Kraft nicht (mehr) schafft, und sorgen so für einen zuverlässigen Schutz vor Infektionskrankheiten. Dieser Schutz ist wichtiger denn je. Denn in der aktuellen Grippezeit geht Gefahr nicht nur von Grippe-Viren und Pneumokokken aus, die Lungenentzündung auslösen können, sondern auch von dem Coronavirus. Es sprechen also gleich mehrere gute Gründe dafür, in diesem Jahr keine der empfohlenen Impfungen zu versäumen:

1. Gut geschützt:

Die Grippe an sich ist in den meisten Fällen nicht lebensbedrohlich. Oft sind es eher ihre Folgeerscheinungen. Mit der Schutzimpfung gegen Grippe und Pneumokokken verringern Sie unter anderem auch die Wahrscheinlichkeit von Herzinfarkten und Lungenentzündungen. Das ist aktuell besonders wichtig, denn schwere Verläufe einer Corona-Infektion ziehen ebenfalls die Lunge und das Herz-Kreislauf-System in Mitleidenschaft. Eine gleichzeitige Infektion mit einem Grippe- und einem Coronavirus kann daher insbesondere für ältere Menschen schwerwiegende Erkrankungen verursachen. Das Gleiche gilt für Pneumokokken-Infektionen, wenn sie gemeinsam mit einer Coronavirus-Erkrankung oder einer Grippe auftreten.

2. Risiken minimiert:

Beim schweren Verlauf einer Grippe ist oft ein Krankenhausaufenthalt nötig. Durch eine Impfung gegen Grippe und Pneumokokken können Sie das Risiko schwerer Erkrankungen deutlich verringern.

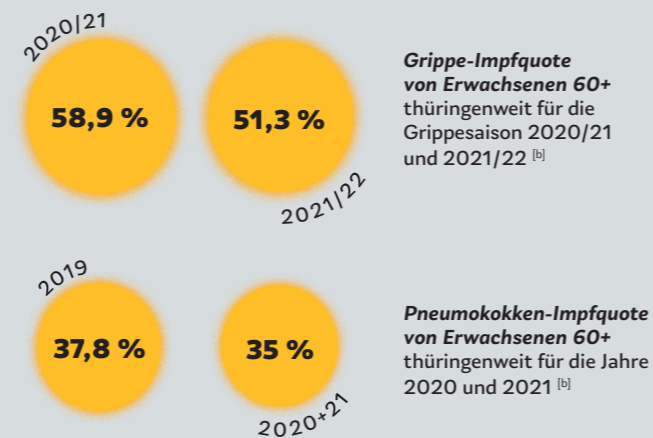
Sie haben es selbst in der Hand.

Wenn Sie sich gegen Pneumokokken und Grippe impfen lassen, sinkt die Wahrscheinlichkeit eines Krankenhausaufenthalts nach einer Studie aus dem Jahr 2004 deutlich – auch wenn die konkreten Werte jedes Jahr variieren.^[1,2]



Risikopatienten haben Vorrang.

Insgesamt stehen in Deutschland für die aktuelle Grippezeit ausreichend Impfdosen zur Verfügung, um diejenigen zu schützen, die aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters oder durch chronische Erkrankungen besonders gefährdet sind. Aber auch alle anderen, die sich vor den Gefahren von Grippe & Co. schützen wollen, sollten nicht zögern, ihren Arzt oder ihre Ärztin danach zu befragen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Risikogruppen, zu denen Seniorinnen und Senioren gehören, eine Impfquote gegen Grippe von 75 Prozent. In Thüringen lag die Quote bei Personen ab 60 Jahren in der Grippezeit 2021/2022 bei rund 51 Prozent, für die Pneumokokken-Impfung lediglich bei 35 Prozent. Höchste Zeit, den wirksamen Impfschutz auf die Mehrheit der Generation 60+ auszudehnen.



Pneumokokken-Impfung: Wirksame Prävention gegen Lungenentzündung.

Viele Lungenentzündungen werden von Pneumokokken ausgelöst. Besonders gefährlich sind sogenannte invasive Verläufe von Pneumokokken-Erkrankungen, bei denen sich die Bakterien im ganzen Körper ausbreiten und zum Beispiel zu einer Sepsis führen. Wie gefährdet gerade ältere Menschen sind, zeigt ein statistischer Blick auf Thüringen:

Von den Patientinnen und Patienten, die wegen einer Lungenentzündung in ein Krankenhaus eingewiesen werden, sind drei Viertel über 60 Jahre alt. Bei rund einem Fünftel von ihnen ist eine Behandlung auf der Intensivstation erforderlich.

Das wollen Sie sich ersparen? Dann vereinbaren Sie gleich heute einen Termin für eine Pneumokokken-Impfung, die Schutz vor den häufigsten Pneumokokken-Typen bietet.

Sepsis: Die unterschätzte Gefahr.

Alle sechs bis sieben Minuten stirbt in Deutschland ein Mensch an einer Sepsis, die umgangssprachlich auch als „Blutvergiftung“ bezeichnet wird. Sie ist damit die dritthäufigste Todesursache neben Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Von einer Sepsis spricht man, wenn eine kritische Menge Bakterien in den Blutkreislauf gelangt und so eine Überreaktion des Immunsystems provoziert: Statt die Infektion zu bekämpfen, schädigt es das eigene Gewebe und stört wichtige Organfunktionen.

Tritt eine Sepsis ein, ist dies ein absoluter Notfall.

Ko-Infektionen: Grippe, Lungenentzündung und Sepsis.

Eine Sepsis entsteht oft dann, wenn das Immunsystem bereits geschwächt ist und es zu einer zusätzlichen Infektion mit Bakterien kommt, die zu einer Lungenentzündung führt. Derartige Ko-Infektionen können meist nur noch auf der Intensivstation behandelt werden und sind speziell für ältere Menschen oft tödlich. Mit einer Grippe- und einer Pneumokokken-Impfung sind Sie auf der sicheren Seite.

An diesen Symptomen erkennen Sie eine Sepsis:

Schláfrigkeit, Schüttelfrost, Atemnot, Fieber, Verwirrtheit, Pulsrasen

Stellen Sie mehrere dieser Symptome bei sich fest, kontaktieren Sie sofort Ihren Arzt oder Ihre Ärztin!

Coronavirus SARS-CoV-2 – ein neuer Erreger

Ende 2019 trat erstmals das Coronavirus SARS-CoV-2 in Erscheinung, das sich schnell weltweit ausbreitete und zur Pandemie führte. Mittlerweile besitzt die Bevölkerung einen guten Immunschutz gegenüber einer schwer verlaufenden COVID-19 Erkrankung. Impfungen haben hierzu einen wichtigen Beitrag geleistet. Gegenwärtig wird eine regelmäßige Auffrischimpfung insbesondere für Personen mit erhöhtem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf empfohlen. Dazu zählen unter anderem Personen über 60 sowie Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen. Wenden Sie sich an ihren Arzt oder ihre Ärztin in Bezug auf ihre persönliche Situation und die Notwendigkeit einer COVID-19-Impfung.

FART IST

- Impfungen unterstützen das geschwächte Immunsystem im Alter.
- Impfen ist die wirksamste Maßnahme zum Schutz vor Infektionskrankheiten.
- Impfungen können auch vor schwerwiegenden Folgeerkrankungen, wie zum Beispiel einer Sepsis, schützen.