

Impfempfehlungen für Erwachsene in Deutschland

8/13

Die folgenden Impfempfehlungen der ständigen Impfkommission der Deutschen Ärzteschaft (STIKO) gelten derzeit für Erwachsene:

- **Tetanusimpfung:** Tetanus ist eine sehr gefährliche, mit starken schmerzhaften Muskelkrämpfen einhergehende Erkrankung, die nicht selten zum Tode führt, da es keine spezifische Behandlung gibt. Die Infektion kann durch jede Wunde erfolgen, ganz besonders wenn sie verschmutzt ist. Normalerweise werden alle Kinder gegen Tetanus grundimmunisiert (3 Impfungen in bestimmten Abständen), bei Erwachsenen ist dann meist nur eine Auffrischung nötig. Diese sollte im Verletzungsfall ab dem 5. Jahr nach der letzten Impfung erfolgen, sonst alle 10 Jahre.

- **Diphtherie-Impfung:** die Diphtherie ist eine gefährliche Halsentzündung, die über ein bestimmtes Bakteriengift u.a. zu schweren Herzerkrankungen führen kann. In Deutschland hat es in den vergangenen Jahrzehnten kaum Diphtheriefälle gegeben, weil in der Vergangenheit alle Kinder geimpft wurden. Der Impfschutz läßt aber mit zunehmendem Lebensalter nach. In den GUS-Staaten gibt es weiter eine anhaltende Diphtherie-Epidemie, es sind schon viele Menschen gestorben. Irgendwann werden die Erreger auch wieder Deutschland erreichen. Heute wird der Diphtherieschutz routinemäßig mit Tetanus zusammen aufgefrischt.

- **Polio-Impfung:** die "Kinderlähmung", die bekanntermaßen nicht nur Kinder befällt, gilt in Deutschland derzeit als ausgerottet. Da es durch die Schluckimpfung zu einigen Fällen von "Impfpolio" gekommen ist, wird die Impfung falls erforderlich (z.B. für Auslandsreisen) nur noch mit abgetötetem Impfstoff durchgeführt (als Spritze). Grundsätzlich sollte jeder Mensch insgesamt 4 Impfungen gegen Polio erhalten haben. Fehlende Impfungen sollten nachgeholt werden, ansonsten wird eine Auffrischung z.B. bei Reisen in bestimmte Länder alle 10 Jahre empfohlen.

- **Pertussis-Impfung:** Der Keuchhusten kann für kleine Kinder sehr gefährlich sein, Erwachsene können mit wochenlangem quälendem Husten erkranken. Die STIKO empfiehlt seit Juli 2009 die einmalige Impfung aller Erwachsenen zusammen mit einer Tetanusauffrischimpfung. Es gibt auch Kombi-Impfstoffe mit Tetanus-Diphtherie-Polio-Pertussis für Erwachsene.

- **FSME-Impfung:** es handelt sich bei der FSME um eine Viruserkrankung von Gehirn und Hirnhäuten, die zu bleibenden Schäden führen kann. Die Viren werden in bestimmten Regionen (Endemiegebiete) von Zecken übertragen. Die Impfung sollte durchgeführt werden, wenn jemand im Endemiegebiet wohnt oder dort in der freien Natur Urlaub machen will. In Herford und Umgebung gibt es keine FSME. Die Grundimmunisierung erfolgt mit 3 Spritzen, alle 3-5 Jahre wird aufgefrischt. Die Impfung soll in seltenen Fällen Reizerscheinungen an den Hirnhäuten verursachen können, wobei ein Zusammenhang mit der Impfung nicht erwiesen ist.

- **Pneumokokken-Impfung:** Pneumokokken sind Erreger meist schwer verlaufender Lungenentzündungen. Besonders gefährdet sind Menschen über 60 Jahre und jüngere mit chronischen Erkrankungen u.a. Auffrischimpfung müssen nur in besonderen Fällen frühestens nach 6 Jahren gemacht werden.

- **Grippe-Impfung:** die Virusgrippe ist eine schwere Erkältung, die oft Komplikationen wie Lungenentzündungen verursacht. Sie fordert jedes Jahr viele Todesopfer, besonders unter den Risikogruppen (siehe "Pneumokokken-Impfung"). Auch Personen, die viel Kontakt mit anderen Menschen haben, sollten sich impfen lassen. Da sich Grippeviren ständig verändern, muß in jedem Herbst mit einem neuen Impfstoff geimpft werden. Die regelmäßige Impfung erhöht auch die Widerstandskraft gegen Erkältungsinfekte.

- **MMR-Impfung:** seit einiger Zeit empfiehlt die STIKO eine Auffrischung gegen Masern, Mumps und Röteln bei allen nach 1970 Geborenen mit unsicherem Impfstatus. Bei Frauen muß eine Schwangerschaft ausgeschlossen sein.

Es gibt seit einiger Zeit kombinierte Impfstoffe für Erwachsene: Tetanus+Diphtherie, zusätzlich Polio und/oder Pertussis. Man braucht also nur eine Injektion zu machen, um gegen 2, 3 oder 4 Krankheiten aufzufrischen!

Alle Impfungen können leichtere Beschwerden verursachen, so z.B. Schmerzen und Schwellung an der Einstichstelle, Symptome wie bei leichter Grippe (Unwohlsein, Gliederschmerz, erhöhte Temperatur). Diese Nebenwirkungen sind harmlos und klingen rasch ab. Evtl. kann man etwas Aspirin oder Ibuprofen nehmen und örtlich Kälte anwenden. Ernstere Komplikationen sind sehr selten. Nach einer Impfung sollte man sich sicherheitshalber 24 Stunden lang nicht schweren körperlichen Belastungen aussetzen.