



**Impfen ab 60 Jahre**  
Gut geschützt in jedem Alter

→ [schutz-impfung-jetzt.de](https://schutz-impfung-jetzt.de)



## Wieso ist Impfen wichtig für mich?

**Aktiv sein und das Leben genießen** – spazieren gehen, reisen oder mit den Enkeln spielen! Um gesund und fit zu bleiben, können Sie vieles tun. Und Impfen gehört unbedingt dazu:

### Die Immunabwehr nimmt bei Menschen über 60 Jahren ab.

Dieser natürliche Vorgang wird als Immunseneszenz bezeichnet. Es kommt leichter zu einer Ansteckung. Einige Infektionen können die **Lebensqualität** signifikant **einschränken** oder sogar zum Tod führen. Zum Glück können Sie sich heutzutage gegen viele dieser Infektionen durch Impfungen schützen. Impfen ist eine einfache, aber sehr wirksame Vorsorgemaßnahme – in jedem Lebensalter! Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch von **Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt** beraten.

### Sie sind Teil des Gemeinschaftsschutzes!

Durch viele der empfohlenen Impfungen werden Krankheiten seltener übertragen. Sie schützen damit sich und die Menschen in Ihrer Umgebung, wie z.B. Säuglinge und Menschen mit stark geschwächtem Immunsystem.

## Impfen verhindert Infektionen bzw. schwere Krankheitsverläufe!



Zum Beispiel können Grippe (Influenza), Keuchhusten oder eine Infektion mit Pneumokokken bei schwerem Verlauf eine Lungenentzündung oder Blutvergiftung (Sepsis) verursachen. Das kann im schlimmsten Fall zum Tod führen. Zudem sind bei diesen Erkrankungen auch Superinfektionen möglich; das heißt, auf eine bestehende Infektion folgt eine weitere Infektion mit anderen Viren oder Bakterien. **Impfen schützt Sie davor.**

## Vor welchen Erkrankungen kann ich mich durch Impfungen schützen?

### VIRUSGRIPPE (INFLUENZA)

Viele Menschen erkranken in Deutschland jährlich an der hochansteckenden Influenza. Besonders bei Älteren und Menschen mit Vorerkrankungen kann es zu **schweren Krankheitsverläufen** kommen. Die sich schnell verändernden Virusvarianten erfordern eine **jährliche Impfung** mit einem an die zirkulierenden Viren angepassten Impfstoff.

### PNEUMOKOKKEN

Pneumokokken-Bakterien verursachen einen großen Anteil schwerer **Lungenentzündungen, insbesondere bei Menschen über 60 Jahren**. Bei einem geschwächten Immunsystem können diese **schwer verlaufen** oder zum **Tod** führen.

Nasennebenhöhlen-, Mittelohr-, Hirnhautentzündungen oder eine Blutvergiftung (Sepsis) können ebenso durch Pneumokokken ausgelöst werden. Die Impfung gegen Pneumokokken ist für Menschen ab 60 Jahren empfohlen. Bei bestimmten Vorerkrankungen sind Auffrischungsimpfungen sinnvoll.



## COVID-19

Menschen ab 60 Jahren sind besonders gefährdet für einen schweren Verlauf bei einer COVID-19-Erkrankung. Die STIKO empfiehlt ausdrücklich die Grundimmunisierung **plus Auffrischungsimpfung(en)**. Auch überstandene Infektionen tragen zum Immunschutz bei. Ihr Arzt/Ihre Ärztin berät Sie dazu gemäß der aktuellen **STIKO-Empfehlung**.



## GÜRTELROSE (HERPES ZOSTER)

Nach einer durchgemachten Windpockenerkrankung (meist im Kindesalter) können die Viren (Varizella-Zoster) über Jahre u.a. in den Nervenzellen des Rückenmarks schlummern. Das Virus kann später erneut in Form einer Gürtelrose (Zoster) – auch mehrmals im Leben – ausbrechen, das Risiko dafür steigt mit dem Alter an. Bei einer Gürtelrose kommt es zumeist am Rumpf oder Kopf zu einem schmerzhaften, einseitigen, oft gürtelförmigen Ausschlag.

Auch nach dessen Abklingen können monate- oder jahrelang anhaltende bzw. regelmäßig wiederkehrende Schmerzen zurückbleiben, was als **postherpetische Neuralgie (PHN)** bezeichnet wird.

Die STIKO empfiehlt allen Menschen ab 60 Jahren die Impfung mit zwei Dosen eines Totimpfstoffes (für bestimmte Risikogruppen bereits ab 50 Jahren).



## TETANUS, DIPHTHERIE UND KEUCHHUSTEN: AUFFRISCHUNGSIMPFUNGEN

Bei manchen Erregern bietet eine Impfung keinen lebenslangen Schutz. Mit Hilfe von Auffrischungsimpfungen wird der Schutz erneuert. Die STIKO empfiehlt Erwachsenen alle 10 Jahre die Auffrischungsimpfung gegen **Tetanus (Wundstarrkrampf) und Diphtherie** und eine einmalige Auffrischungsimpfung **gegen Pertussis (Keuchhusten)**.

**Wichtig:** Wenn Sie eine **enge Kontaktperson von Neugeborenen** sind (z.B. als Großeltern oder Babysitter), wird **rechtzeitig eine weitere Auffrischungsimpfung gegen Keuchhusten** empfohlen, sofern **die letzte Impfung länger als 10 Jahre zurückliegt**. Dies dient zum Schutz von Neugeborenen vor einer möglichen Übertragung, da für diese Keuchhusten eine ernstzunehmende Gefahr (z.B. durch Atemstillstand) darstellt. Zudem verläuft Keuchhusten bei Erwachsenen oft mit langanhaltendem Husten (ohne Keuchhusten-typische Hustenanfälle) und wird daher oft nicht erkannt. Keuchhusten kann aber auch bei Erwachsenen manchmal zu schweren Verläufen mit z.B. Lungenentzündung führen.

Für den Fall, dass noch kein vollständiger Impfschutz gegen Kinderlähmung (Poliomyelitis) vorliegt, sollte dieser nachgeholt werden.

## FSME (FRÜHSOMMER-MENINGOENZEPHALITIS)

Bayern ist nahezu vollständig **Risikogebiet** für FSME, eine durch Zecken übertragbare Erkrankung. Sie tritt gehäuft bei älteren Personen auf und kann u.a. Gehirnentzündungen und Lähmungen verursachen. Für in der Natur aktive Menschen ab 60 Jahren ist daher die FSME-Impfung (bestehend aus 3 Einzelimpfungen) sowie die rechtzeitige Auffrischungsimpfung alle 3 Jahre besonders wichtig.

# AUF EINEN BLICK: Impfempfehlungen für Menschen ab 60 Jahren

Impfung gegen...	Empfehlung*
Virusgrippe (Influenza)	<b>Jährliche Impfung</b> im Herbst mit Hochdosis-Impfstoff
Pneumokokken	<b>1 Impfung</b> (ggf. Wiederholungsimpfungen)
COVID-19	<b>Grundimmunisierung</b> (2 Impfungen) <u>und</u> zusätzliche Auffrischungsimpfung(en)
Gürtelrose (Herpes zoster)	<b>2 Impfungen</b> im Abstand von 2 – 6 Monaten
<i>ggf. Kombinationsimpfung:</i>	
Tetanus, Diphtherie	<b>Auffrischungsimpfung</b> alle 10 Jahre
Keuchhusten (Pertussis)	<b>Einmalig 1 Impfung</b> zusammen mit nächstfälliger Tetanus/Diphtherie-Impfung (bei engem Kontakt zu Neugeborenen alle 10 Jahre)
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	<b>1 Impfung</b> (falls noch fehlend)
FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)	<b>Grundimmunisierung</b> (3 Impfungen) und Auffrischungsimpfungen alle 3 Jahre

\*Vereinfachte Darstellung der Standardimpfempfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO); bei Grunderkrankung können ggf. noch weitere Impfungen hinzukommen.



## Gibt es Impfreaktionen und Nebenwirkungen?

**Die empfohlenen Impfungen sind wirksam und sehr sicher.**

Impfreaktionen sind ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Immunsystem mit der Impfung auseinandersetzt und einen Schutz aufbaut.

**Typische Impfreaktionen sind z.B.:**

- Schmerzen/Schwellungen an der Einstichstelle
- Kopf-/Gliederschmerzen
- Müdigkeit
- Allgemeines Krankheitsgefühl

Diese Reaktionen klingen in der Regel nach wenigen Tagen ab.

Nur in sehr seltenen Fällen kommt es zu Nebenwirkungen, die vom Arzt behandelt werden müssen.

**Weitere Informationen finden Sie z.B. auf den Webseiten der STIKO ([www.stiko.de](http://www.stiko.de)) oder des Bayerischen Gesundheitsministeriums ([schutz-impfung-jetzt.de](http://schutz-impfung-jetzt.de)).**

# Wer ist die Bayerische Landes- arbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI)?

Die Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI) ist eine industrieunabhängige Vereinigung von Ärzten, Körperschaften, Verbänden, Apothekern, dem bayerischen Gesundheitsministerium, Hebammen, dem Öffentlichen Gesundheitsdienst, Krankenkassen und Wissenschaft mit dem Ziel einer professionellen und umfassenden Impfberatung für die bayerische Bevölkerung ([www.lagi.bayern.de](http://www.lagi.bayern.de)).



## **BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.**

Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail an [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial, Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



## **Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege**

Haidenauplatz 1, 81667 München,  
Tel.: 089 54 02 330  
E-Mail: [poststelle@stmgp.bayern.de](mailto:poststelle@stmgp.bayern.de)

Gestaltung: CMS – Cross Media Solutions GmbH

Bildnachweis: [adobe.stock.com/KseniaKrondo/Stocksyv](https://adobe.stock.com/KseniaKrondo/Stocksyv) (Titel); [adobe.stock.com/RobertKneschke](https://adobe.stock.com/RobertKneschke) (S. 2); [adobe.stock.com/rock\\_the\\_stock](https://adobe.stock.com/rock_the_stock) (S. 4); [adobe.stock.com/JelenaStanojkovic](https://adobe.stock.com/JelenaStanojkovic) (S. 7)

Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH

Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier  
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)

Stand: Juni 2022, Artikelnummer: [stmgp\\_impfen\\_082](#)

Hinweis: Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich sind während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – sind die Angabe der Quelle und die Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

**Mehr Broschüren: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de)**