



**Zum Schutz  
meiner Gesundheit**

**Wichtige  
Impfungen**

**KKH**

Kaufmännische Krankenkasse

# Das Immunsystem aktivieren

**Impfungen helfen dem Körper, sich vor bestimmten Erkrankungen besser zu schützen und schwere Krankheitsverläufe möglichst zu vermeiden.**

Jede Impfung hat einen eigenen Impfzyklus. Das bedeutet, dass Impfungen in bestimmten Abständen aufgefrischt werden müssen, um den Schutz aufrechtzuerhalten.

Welche Impfungen für Sie wann medizinisch sinnvoll sind, besprechen Sie am besten in Ihrer hausärztlichen Praxis.

**Tipp:** Nehmen Sie Ihren Impfausweis gleich mit.

## Welche Impfreaktionen und Nebenwirkungen gibt es?

Aufgrund strenger Zulassungsverfahren und kontinuierlicher Überwachung sind Impfstoffe in der Regel gut verträglich. Leichte Schmerzen an der Impfstelle oder Temperaturanstieg sind normale Anzeichen dafür, dass das Immunsystem reagiert.

Welche Nebenwirkungen auftreten können, ist von Impfstoff zu Impfstoff verschieden. Auch individuelle Faktoren spielen eine Rolle, wie zum Beispiel das Alter oder Begleiterkrankungen. Lassen Sie sich dazu am besten in Ihrer ärztlichen Praxis beraten.

## Wer übernimmt die Kosten?

Für die nachfolgend aufgeführten Impfungen werden die Kosten über Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) abgerechnet.



# Wichtige Impfungen gemäß der Schutzimpfungs-Richtlinie des G-BA

## Corona

Das Coronavirus wird in der Fachsprache als SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus type 2) bezeichnet und betrifft die Atemwege. Es verursacht oft milde Verläufe. Jede fünfte Coronavirus-Infektion nimmt einen schweren oder sogar lebensbedrohlichen Verlauf. Die Wahrscheinlichkeit dafür steigt mit Alter und Vorerkrankungen. Die Übertragung erfolgt meist durch Tröpfcheninfektion. Das passiert zum Beispiel, wenn eine erkrankte Person niest, hustet oder spricht und andere Personen die dabei ausgestoßenen winzigen Tröpfchen einatmen. Nach einer Infektion treten Symptome wie Husten, Fieber, Schnupfen oder Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns auf. Auch Halsschmerzen oder Atemnot sind möglich.

## So senken Sie Ihr Risiko

Gesunden Personen ab 18 Jahren wird eine Impfung gegen Corona empfohlen. Für die Grundimmunisierung ist es wichtig, dass das Immunsystem dreimal Kontakt mit dem Erreger hat. Dies kann durch die Impfung oder durch eine Infektion geschehen. Jedoch sollten mindestens zwei dieser Kontakte durch eine Impfung erfolgen.

Personengruppen mit erhöhtem Risiko wird zusätzlich eine jährliche Auffrischimpfung im Herbst empfohlen. Dies gilt beispielsweise für Menschen ab 60 Jahren, Personen mit relevanten Grunderkrankungen oder für medizinisches beziehungsweise pflegerisches Personal.

## Diphtherie

Sie wird auch Halsbräune genannt und ist eine Infektion der oberen Atemwege. Ausgelöst wird die Erkrankung durch das Diphtheriebakterium. Das von den Bakterien produzierte Gift infiziert die Schleimhäute und kann sich darüber hinaus im ganzen Körper ausbreiten. So kann es zu Herz-, Leber- und Nierenschäden kommen. Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion beim Niesen, Husten oder Sprechen. Ohne Behandlung verläuft die Diphtherie meist tödlich. Selbst unter einer Therapie stirbt etwa eine von zehn erkrankten Personen.

## So können Sie sich schützen

Eine Impfung ist der wirksamste Weg, um Diphtherie vorzubeugen. Der Impfstoff richtet sich dabei gegen das Gift, nicht gegen die Bakterien.

Die Grundimmunisierung sollte im Kindesalter erfolgen. Danach sind Auffrischimpfungen erforderlich. Bei Erwachsenen sollte die Auffrischung alle zehn Jahre erfolgen. Diese wird oft mit der Auffrischimpfung von Tetanus und Keuchhusten kombiniert.

## FSME

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine Gehirn-, Hirnhaut- oder Rückenmarksentzündung, die durch FSME-Viren verursacht wird. Diese werden durch den Stich von Zecken auf den Menschen übertragen. Die Hauptübertragungszeit für FSME liegt zwischen April und November. Meist heilt eine FSME innerhalb einer Woche aus. Jedoch kann es gerade bei Erwachsenen zu schweren Verläufen mit bleibenden Schäden wie Lähmungen oder Kopfschmerzen kommen. Eine von 100 erkrankten Personen stirbt an einer schweren FSME.

### Senken Sie Ihr Risiko

Die FSME- oder Zeckenimpfung wird für Personen, die in Risikogebieten leben oder sich zeitweise dort aufzuhalten, empfohlen. Dazu zählen zum Beispiel Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Sachsen und Thüringen. Alle Risikogebiete finden Sie auf der Internetseite des Robert Koch Instituts (RKI). Mehr dazu unter [rki.de](http://rki.de)

Auch Personen, die in der Forst- oder Landwirtschaft arbeiten, sollten sich (über den Betrieb) impfen lassen.

**Achtung:** Die FSME-Impfung schützt nicht vor anderen durch Zecken übertragene Erkrankungen wie zum Beispiel Borreliose. Daher tragen Sie beim Aufenthalt in Gras, Gebüsch oder Wald immer feste Schuhe und helle Kleidung mit langen Hosen und Ärmeln. Suchen Sie danach Ihren Körper und Ihre Kleidung nach Zecken ab. Auch zeckenabweisende Mittel bieten einen gewissen Schutz.

## Grippe

Der medizinische Fachbegriff lautet Influenza. Sie wird durch Influenza-Viren ausgelöst und ist sehr ansteckend. Das Virus wird über eine Tröpfcheninfektion übertragen. Eine Infektion kann ernsthafte Komplikationen verursachen. Dazu zählt zum Beispiel die Verschlechterung von chronischen Krankheiten oder das Auftreten einer Lungenentzündung. Auch Herz-Kreislauf-Probleme können die Folge sein. Etwa 10.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen einer Grippeinfektion.

### Senken Sie Ihr Risiko

Eine jährliche Grippe-Impfung kann die Risiken einer Infektion und von schweren Verläufen senken. Da sich die Viren ständig verändern, gibt es auch jedes Jahr neue Impfstoffe. Der ideale Zeitpunkt für die Impfung ist vor der Grippewelle – am besten zwischen Oktober und Januar. Bis die Impfung wirkt, dauert es etwa 14 Tage.





## Gürtelrose

Die Gürtelrose ist auch unter dem medizinischen Fachbegriff Herpes zoster bekannt. Sie wird durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst. Die Infektion zeigt sich hauptsächlich durch einen juckenden, einseitig auftretenden und streifenförmigen Hautausschlag. Dieser geht mit Rötungen und Bläschen einher. Der Bläscheninhalt ist ansteckend. Gürtelrose kann zu bleibenden Nervenschmerzen oder anderen Komplikationen führen. Alle Personen, die bereits Windpocken hatten, tragen ein Erkrankungsrisiko in sich, da der Windpockenerreger nach der Erkrankung inaktiv im Körper bleibt. Wenn das Immunsystem schwächer wird, zum Beispiel im höheren Alter, kann das Virus als Gürtelrose wieder aktiv werden. Es wird geschätzt, dass jeder Vierte im Laufe seines Lebens mindestens einmal an einem Herpes zoster erkrankt.

### Senken Sie Ihr Risiko

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Menschen ab 60 Jahren eine Impfung gegen Gürtelrose. Auch für Personen ab 50 Jahren mit einer Grunderkrankung wie Krebs, Niereninsuffizienz oder Diabetes wird eine Impfung empfohlen.

## Keuchhusten

Der medizinische Fachbegriff lautet Pertussis. Er wird meist durch das Bakterium *Bordetella pertussis* hervorgerufen. Die Übertragung erfolgt in der Regel durch Tröpfcheninfektion beim Niesen, Sprechen oder Husten. Keuchhusten ist hoch ansteckend und insbesondere für Säuglinge sehr gefährlich. Erwachsene leiden meist unter einem wochenlangen Husten. Weil Keuchhusten schwer zu erkennen ist, wird er meist erst spät behandelt.

### Senken Sie Ihr Risiko

Die Grundimmunisierung erfolgt meist im Kindesalter, kann aber jederzeit nachgeholt werden. Die STIKO empfiehlt allen Erwachsenen einmalig eine Auffrischimpfung gegen Pertussis. Eine weitere Auffrischung kann zum Beispiel in der Schwangerschaft erfolgen. Am besten informieren Sie sich hierzu in Ihrer ärztlichen Praxis.

**Gut zu wissen:** Säuglinge können erst ab dem vollendeten zweiten Lebensmonat gegen Pertussis geimpft werden. Sie besitzen keinen natürlichen Nestschutz gegen die Krankheit. Der Impfschutz von Personen, die Säuglinge umgeben, bietet daher einen zusätzlichen Schutz.

## Lungenentzündung

Zu den häufigsten Erregern für eine Lungenentzündung (medizinischer Fachbegriff: Pneumonie) gehören Pneumokokken-Bakterien. Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion beim Niesen, Husten oder Sprechen. Pneumokokken sind weltweit verbreitet und führen bei Gesunden in der Regel zu keiner Erkrankung. Bei Menschen mit geschwächten Abwehrkräften kann es zu einer schweren Lungen-, Hirnhaut- oder Mittelohrentzündung kommen.

### Senken Sie Ihr Risiko

Gegen die bakterielle Lungenentzündung mit Pneumokokken gibt es wirksame Impfstoffe. Sie verringern das Risiko, überhaupt zu erkranken oder schwere Komplikationen zu erleiden. Eine Grundimmunisierung findet im Säuglingsalter statt. Die STIKO empfiehlt die Pneumokokken-Impfung für alle Personen über 60 Jahre oder wenn bestimmte Abwehrschwächen vorliegen (z. B. nach einer Organtransplantation).

**Sie möchten weitere Informationen zu Schutzimpfungen?**

Unter **[gesund.bund.de/impfungen](http://gesund.bund.de/impfungen)** finden Sie umfassende Erklärungen zu allen Impfungen, den Impfstoffen und vielem mehr.



## Wundstarrkrampf

Der medizinische Fachbegriff lautet Tetanus. Die Erkrankung wird durch Bakterien ausgelöst, die meist im Erdboden vorkommen. Schon kleinste Verletzungen, wie zum Beispiel durch Holzsplitter oder Dornen, können ausreichen, dass sie in den Körper gelangen. Das von den Bakterien produzierte Gift schädigt das Nervensystem. Es kommt unter anderem zu Muskelkrämpfen, weshalb die Erkrankung auch Wundstarrkrampf genannt wird. In 10 bis 20 Prozent verläuft sie tödlich.

### So können Sie sich schützen

Der beste Schutz gegen Tetanus ist die Impfung. Die Erste sollte bereits im Säuglingsalter erfolgen. Die folgenden zwei Auffrischimpfungen werden dann im Alter von fünf bis sechs Jahren und im Alter von neun bis 16 Jahren empfohlen. Ab dem 18. Lebensjahr sollte alle 10 Jahre eine erneute Impfung erfolgen. Die STIKO empfiehlt einen Mehrfachimpfstoff, der zum Beispiel auch gegen Diphtherie, Keuchhusten und Kinderlähmung wirkt.

**KKH Kaufmännische Krankenkasse**  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
[kkh.de](http://kkh.de)

