

## ➤ Warum Impfungen wichtig sind

Und, fällt Ihnen spontan ein, wo Sie Ihren Impfausweis verstaut haben? Da müssten Sie erst suchen? Damit sind Sie nicht allein. In den „besten Jahren“ denken wir häufig nicht mehr über unseren Impfschutz nach. Dabei sind Impfungen nicht nur für Kinder und Menschen über 60 wichtig. **Auch Erwachsene jünger und mittleren Alters können an vermeintlichen „Kinderkrankheiten“,** wie Masern oder Keuchhusten, **erkranken** – zum Teil mit besonders schweren Verläufen.

**Impfungen sind die wirksamste und sicherste Methode, um sich vor Infektionskrankheiten zu schützen.** Dabei lernt Ihr Immunsystem, bestimmte Krankheitserreger abzuwehren.

## ➤ Gemeinschaftsschutz - Einer für alle, alle für einen

Viele Impfungen schützen nicht nur die geimpfte Person, sondern auch die **Menschen in ihrem Umfeld.** Durch Impfungen werden Krankheiten seltener übertragen, sodass eine „**Schutzmauer**“ entsteht, die auch Ungeimpfte schützt.

Davon profitieren zum Beispiel:

- Säuglinge, die noch nicht geimpft werden können
- Menschen mit geschwächtem Immunsystem, z. B. Krebspatienten während einer Chemotherapie

Dieser Effekt heißt **Gemeinschaftsschutz oder Herdenimmunität.** Damit er wirkt, braucht es eine hohe Impfquote in der Bevölkerung: Je mehr Menschen geimpft sind, desto größer ist der Schutz für alle.



## ➤ Keine Angst vor Nebenwirkungen

Nebenwirkungen bei Impfungen sind möglich, aber in der Regel **harmlos und gehen schnell vorüber.** Nahezu jeder kennt Begleitscheinungen 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 grundsätzlich weniger schlimm als die Symptome der Krankheit und deren mögliche Folgeschäden. Generell sind **Impfungen sehr sicher** und gehen nur äußerst selten mit schwerwiegenden Komplikationen einher.

### Tipp

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

[www.thueringen-impft.de](http://www.thueringen-impft.de)

### Herausgeber

Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Arbeit und Familie  
Referat Presse und Öffentlichkeitsarbeit  
Werner-Seelenbinder-Straße 6  
99096 Erfurt  
Internet: [www.soziales.thueringen.de](http://www.soziales.thueringen.de)

Stand  
Januar 2026, Änderungen vorbehalten

# THÜRINGEN IMPFT

Gesund bleiben – Informationen zu  
Impfungen für Erwachsene

18-59  
Jahre



## ➤ Empfohlene Impfungen

Auf der Basis jahrelanger wissenschaftlicher Forschung zum Thema „Impfen“ erarbeitet ein **unabhängiges Gremium aus Wissenschaftlern und Ärzten** (Ständige Impfkommission/STIKO) **Empfehlungen**, gegen welche Viren und Bakterien Sie sich impfen lassen sollten. Dabei werden der Nutzen und mögliche Nebenwirkungen auf der Grundlage gesicherter wissenschaftlicher Erkenntnisse genau analysiert und abgewogen.

Für **Erwachsene im Alter von 18 bis 59 Jahren** zählen unter anderem **Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten (Pertussis)** zu den Impfungen, die regelmäßig aufgefrischt werden sollten, sowie die **Masern-, Mumps- und Röteln-Impfung (MMR)**, sofern kein vollständiger Impfschutz besteht. Ebenfalls empfohlen wird die Impfung gegen **Polio** bei fehlender oder unvollständiger Grundimmunisierung. Je nach persönlichem Risiko, Beruf oder Gesundheitszustand können weitere Impfungen sinnvoll sein, zum Beispiel gegen Hepatitis B, Influenza (Grippe), Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder COVID-19.

Ihre gesetzliche Krankenkasse **übernimmt die Kosten** für die empfohlenen Standardimpfungen.

Einen guten Überblick liefert der **Impfkalender der STIKO**. Er listet alle nötigen Impfungen, Auffrischungen und den besten Zeitpunkt dafür auf. Scannen Sie einfach den **QR-Code im Kreis** unten ab. Dieser führt zum aktuellen Impfkalender.



## ➤ Denken Sie an die Auffrischungsimpfungen

Bereits **junge Erwachsene** haben **oft Defizite beim Impfschutz**. Beispielsweise hat aktuell bei den 18-59 Jährigen nur knapp die Hälfte eine Auffrischungsimpfung gegen Diphtherie in den letzten 10 Jahren erhalten. Daher gilt: Wer sich und andere schützen will, sollte die Impfung regelmäßig auffrischen.

Insbesondere **in der Schwangerschaft** ist ein **vollständiger Impfschutz sehr wichtig**, sowohl für die Mutter als auch für das Kind. Auch im **Berufsleben** sind **bestimmte Impfungen** – je nach Tätigkeitsprofil – **empfohlen**. Wussten Sie zum Beispiel, dass Schweißer eine Impfung gegen Pneumokokken benötigen? Das Einatmen der beim Schweißen entstehenden Gase erhöht das Risiko schwerer Pneumokokkeninfektionen.

**Gut zu wissen: Auch Gynäkologen, Betriebsärzte und andere Ärzte können Sie impfen.**



### ➤ Auf einen Blick

- **Nicht-Impfen gefährdet die Lebensqualität der ganzen Familie.**
- **Impfen ist die wirksamste Maßnahme zum Schutz vor Infektionskrankheiten.**
- **Alle zugelassenen Impfstoffe sind nachgewiesen sicher und gut verträglich.**

## ➤ COVID-19

COVID-19 wird durch Coronaviren (SARS-CoV-2) ausgelöst und ist **sehr ansteckend**. Die Übertragung erfolgt über Tröpfchen, zum Beispiel beim Husten, Niesen, Atmen oder Sprechen. Typische Symptome sind Halsschmerzen, Husten, Fieber und Schnupfen, ähnlich wie bei einer Grippe.

Die meisten Infizierten werden nicht schwer krank. Dennoch kann es zu **Komplikationen** kommen, etwa zu anhaltender Erschöpfung nach der Infektion.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen **Personen ab 18 Jahren** – auch Schwangeren – den **Aufbau einer Basisimmunität**. Dafür sind mindestens drei Immunisierungen erforderlich, von denen zwei auch durch eine Infektion erfolgen können. Mindestens eine Immunisierung sollte jedoch eine Impfung sein.

## ➤ Masern

Masern sind **extrem ansteckend**. Bereits kurzer Kontakt führt bei ungeimpften Personen fast immer zu einer Ansteckung. Während früher meist Kinder erkrankten, sind heute zunehmend ungeimpfte Jugendliche und Erwachsene betroffen, da mittlerweile viele Kinder gegen Masern geimpft sind. In Deutschland entfällt mittlerweile **etwa die Hälfte der Masernfälle auf Jugendliche und Erwachsene bis Ende 40**.

Seit dem 1. März 2020 gilt das **Masernschutzgesetz**: Neben den Kindern in Schule und Kindergarten müssen auch alle Personen, die nach 1970 geboren wurden und in Gemeinschaftseinrichtungen oder im medizinischen Bereich tätig sind oder betreut werden, zwei Masernimpfungen oder eine bestehende Immunität nachweisen.