

➤ Warum Impfungen wichtig sind

Mit zunehmendem Alter sinkt die Abwehrkraft des Immunsystems kontinuierlich – auch wenn Sie sich noch gesund und fit fühlen. Menschen über 60 stecken sich daher nicht nur leichter mit Infektionskrankheiten an, sie erkranken oft auch schwerer als junge Erwachsene.

Deshalb sind Schutzimpfungen **besonders für ältere Menschen von Bedeutung**: Sie gleichen aus, was der Körper aus eigener Kraft nicht (mehr) schafft, und sorgen so für einen **zuverlässigen Schutz vor gefährlichen Infektionskrankheiten**. Dieser Schutz ist wichtiger denn je. Denn in dieser Zeit geht die Gefahr nicht nur von Grippeviren und Pneumokokken, sondern seit der COVID-19-Pandemie auch von Coronaviren aus.

➤ 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 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 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

Herausgeber

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

Stand
Januar 2026, Änderungen vorbehalten

THÜRINGEN IMPFT

Gesund bleiben – Informationen zu
Impfungen für Menschen ab 60 Jahren

60+
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 **Menschen ab 60 Jahren** gewinnen bestimmte Impfungen zusätzlich an Bedeutung. Dazu zählt insbesondere die jährliche **Impfung gegen Influenza**, da das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf mit zunehmendem Alter steigt. Ebenfalls empfohlen wird die Impfung gegen **Pneumokokken** zum Schutz vor schweren Lungenentzündungen. Darüber hinaus rät die STIKO zur **Impfung gegen Gürtelrose** (Herpes zoster), um schmerzhafte Verläufe und mögliche Folgeerkrankungen zu vermeiden. Ebenso wird die Impfung gegen **RSV** ab 75 Jahren empfohlen. Auch **Auffrischungen bestehender Impfungen** – etwa gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten oder COVID-19 – sollten regelmäßig überprüft und bei Bedarf durchgeführt werden.

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.



➤ Sepsis - Die unterschätzte Gefahr

Eine Infektion kann sich zu einer **Sepsis („Blutvergiftung“)** entwickeln. Besonders **gefährdet sind Menschen ab 60 Jahren** sowie Personen mit einem geschwächten Immunsystem. Eine Sepsis entsteht, wenn die **Abwehrreaktion des Körpers außer Kontrolle** gerät und auch eigene Organe schädigt. Sie ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, die immer eine schnelle medizinische Versorgung erfordert.

Eine der häufigsten Ursachen ist eine Lungenentzündung, oft ausgelöst durch Pneumokokken. Tritt zusätzlich eine Infektion mit Grippeviren oder SARS-CoV-2 auf, ist das Risiko für seine Sepsis besonders hoch.

Impfungen gegen Grippe, Covid-19 und Pneumokokken senken das Risiko für Lungenentzündungen deutlich und gehören damit zu den wirksamsten Maßnahmen, um einer Sepsis vorzubeugen.



➤ Auf einen Blick

- **Impfen ist die wirksamste Maßnahme zum Schutz vor Infektionskrankheiten.**
- **Impfungen unterstützen das geschwächte Immunsystem im Alter.**
- **Alle zugelassenen Impfstoffe sind nachgewiesen sicher und gut verträglich.**

➤ Gripeschutz

Die Grippe (Influenza) ist eine **akut auftretende Infektionskrankheit**, die von Influenza-Viren verursacht wird. Diese Viren sind **hochansteckend**, sodass jedes Jahr in Deutschland zwischen Dezember und März sehr viele Menschen an einer Grippe erkranken. Eine **Impfung** kann vor der Krankheit schützen, sie **muss aber jährlich erfolgen**. Das ist nötig, weil sich Grippe-Viren laufend verändern und die Impfstoffe deshalb jährlich angepasst werden.

Die **Grippe-Impfung ist die wirksamste Schutzmaßnahme gegen die Grippe**. Trotz aller wissenschaftlichen Befunde gibt es das Gerücht, dass die Wirksamkeit der Impfung nicht belegt wäre. Dieser Mythos hat einen einfachen Grund: Da es viele verschiedene Grippe-Viren gibt und die Viren sich schnell verändern, kann die Grippe-Impfung keinen hundertprozentigen Schutz vor einer Erkrankung bieten. Geimpfte haben aber ein deutlich geringeres Risiko, die Grippe zu bekommen, insbesondere dann, wenn die Impfung jährlich wahrgenommen wird. Sollten Sie trotz Impfung erkranken, fällt die Krankheit zudem milder aus.

Die **Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Grippe**

- **allen Erwachsenen ab 60 Jahren ab Anfang Oktober.**

Es dauert etwa **zwei Wochen, bis der Impfschutz aufgebaut ist**. So sind Sie bereits vor dem Start der Grippe-Saison, meist von Anfang Dezember bis Ende März, gewappnet.

Eine Impfung gegen Grippe kann **zeitgleich mit der Impfung gegen Pneumokokken oder gegen Covid-19** wahrgenommen werden.

