Freistaat Thüringen
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

# Impfungen für Erwachsene von 18 bis 59 Jahren

## Informationen in Leichter Sprache

# Warum ist Impfen wichtig?

Wissen Sie sofort,
wo Ihr Impf-Ausweis gerade ist?
Nein? Das geht auch anderen so!
Viele müssen ihren Impf-Ausweis erst einmal suchen,
wenn sie ihn brauchen.

Wenn Menschen erwachsen sind und gesund,
dann denken sie oft nicht an den Impf-Schutz.
Impfungen sind aber wichtig für alle Menschen:
Kinder, Erwachsene und ältere Menschen brauchen Impfungen.

Auch Erwachsene können Kinder-Krankheiten bekommen,
zum Beispiel Masern oder Keuchhusten.
Diese Kinder-Krankheiten können bei Erwachsenen
einen schweren Verlauf haben
und große gesundheitliche Probleme auslösen.

Impfungen bereiten den Körper vor,
Krankheiten abzuwehren.
Sie schützen davor,
dass Sie sich bei anderen Menschen
mit Krankheiten anstecken.
Das ist sicher und wirksam.
Wenn Sie sich doch anstecken,
dann ist der Krankheits-Verlauf meistens schwächer.

Wussten Sie schon?
Impfungen schützen nicht nur die geimpfte Person.
Sie schützen auch andere Menschen.
Durch Impfungen werden Krankheiten seltener übertragen.
Das nennt man Gemeinschafts-Schutz.
Das medizinische Fachwort dafür ist Herden-Immunität.

Der Gemeinschafts-Schutz hilft zum Beispiel diesen Personen-Gruppen:

- Säuglingen, die noch keine Impfung bekommen können
- Menschen mit schwachem Immun-System zur Krankheits-Abwehr,
  wie Personen mit einer Krebs-Erkrankung

Viele Menschen müssen geimpft sein:
Erst dann kann der Gemeinschafts-Schutz funktionieren.
Je mehr Menschen geimpft sind,
desto besser ist der Schutz für alle.

# Welche Impfungen sollten Sie haben?

In Deutschland gibt es die **„St**ändige **I**mpf**k**ommission“, kurz STIKO.
Das ist eine Gruppe von Fachleuten aus Medizin und Wissenschaft.
Die Fachleute in der STIKO überprüfen den Nutzen
und die Nebenwirkungen von Impfungen.
Dann schreiben die Fachleute aus der STIKO eine Liste:
In der Liste stehen die Empfehlungen,
gegen welche Viren und Bakterien
man sich impfen lassen soll.

Für Erwachsene von 18 bis 59 Jahren sind diese Impfungen wichtig:

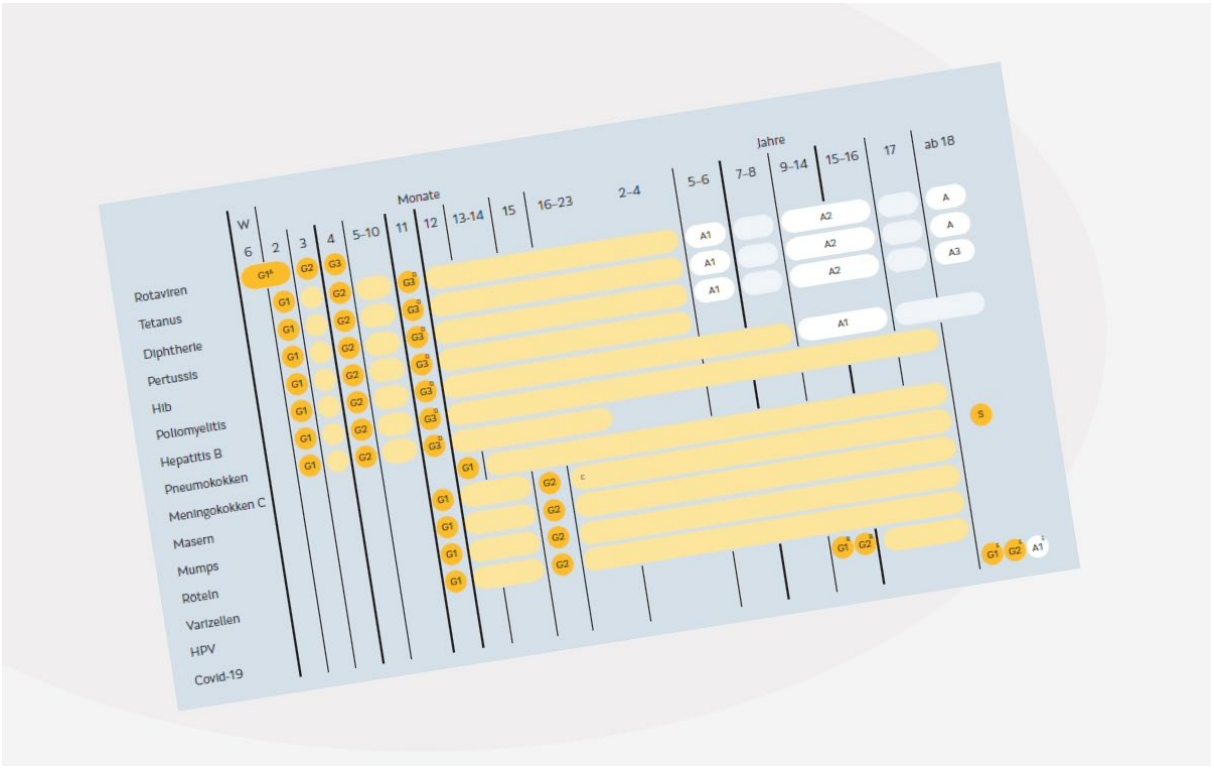
- Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, normalerweise alle 10 Jahre.
  Schwangere sollten sich immer neu gegen Keuchhusten impfen lassen.
  Dabei ist es egal, wann sie die letzte Impfung bekommen haben.
  Denn die Impfung schützt das Baby dann in den ersten Lebens-Monaten.
- Masern, Mumps und Röteln,
  wenn Sie diese Krankheiten nicht als Kind schon hatten
- Polio, also Kinder-Lähmung,
  wenn Sie nicht alle Impfungen dagegen
  schon als Kind bekommen haben

Zusätzliche Impfungen können sinnvoll sein.
Das hängt von Ihrem persönlichen Gesundheits-Zustand
von Risiko für bestimmte Erkrankungen ab
oder von Ihrem Beruf.
Beispiele für solche Impfungen sind:

- **Hepatitis B**, führt zu Leber-Entzündungen
- **Grippe**, schwere Erkrankung der Atemwege mit Fieber
- **Frühsommer-Meningoenzephalitis** (FSME),
  um Hirnhaut-Entzündung bei Zecken-Bissen vorzubeugen
- **COVID-19**, auch als Corona-Virus bekannt

Die gesetzlichen Kranken-Kassen bezahlen Impfungen,
wenn sie von der STIKO empfohlen werden.
Welche Impfungen Sie brauchen,
erfahren Sie im sogenannten Impf-Kalender der STIKO.
Der Impf-Kalender zeigt wichtige Impfungen
und den besten Zeitpunkt dafür.

Hier kommen Sie zum Impf-Kalender in Leichter Sprache als PDF-Datei.



# Auffrischungs-Impfung

Die Wirkung von Impfungen lässt mit der Zeit nach.
Deshalb muss man den Impf-Schutz
nach einem bestimmten Zeitraum erneuern.
Diese Wiederholung der Impfung
nennt man „Auffrischungs-Impfung“.

Denken Sie an Ihre Auffrischungs-Impfungen.
Viele Erwachsene haben keinen vollständigen Impf-Schutz.
Ein Beispiel für die Gruppe zwischen 18 und 59 Jahren:
In dieser Gruppe haben nur **ungefähr die Hälfte** in den letzten 10 Jahren
eine Auffrischungs-Impfung gegen die Krankheit Diphtherie bekommen.
Diese Krankheit ist wegen der Impfungen in Deutschland sehr selten.
Sie kann aber zum Beispiel gefährliche Entzündungen am Herz auslösen.

In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig,
dass der Impf-Schutz vollständig ist.
Denn der Impf-Schutz betrifft dann die Mutter und das Kind.

Auch im Beruf sind bestimmte Impfungen wichtig.
Zum Beispiel brauchen Schweißer eine Pneumokokken-Impfung.
Das hat diesen Grund: Beim Schweißen entstehen Gase.
Das Einatmen der Gase erhöht das Risiko
für schwere Pneumokokken-Infektionen.
Diese führen oft zu Lungen-Entzündungen.

Wenn Sie sich selbst und andere schützen wollen,
dann lassen Sie ihre Impfungen regelmäßig auffrischen.
Eine Impfung bekommen Sie
bei Ihrer Haus-Ärztin oder Ihrem Haus-Arzt
und in fast jeder anderen Praxis.

## COVID-19

Die Krankheit COVID-19 ist sehr ansteckend
und wird durch das Corona-Virus SARS-CoV-2 ausgelöst.
Deshalb sagen fast alle Menschen dazu einfach „Corona“.

Das Corona-Virus wird durch winzige Tröpfchen
über die Luft übertragen.
Das passiert beim Husten, Niesen, Atmen oder Sprechen.
Typische Corona-Symptome sind:

- Hals-Schmerzen
- Husten
- Fieber
- Schnupfen

Die Corona-Symptome sind oft wie bei einer Grippe:
Die meisten Menschen werden nicht schwer krank.
Aber bei manchen Personen kann Corona
große gesundheitliche Probleme verursachen.
Zum Beispiel können Menschen nach der Krankheit
noch sehr lange erschöpft sein.

Die STIKO empfiehlt einen Impf-Schutz gegen COVID-19
für alle Menschen ab 18 Jahren.
Auch Schwangere sollen sich schützen.
Für den Impf-Schutz braucht man 3 Immunisierungen.
Eine Immunisierung kann eine COVID-Infektion sein
oder eine Schutz-Impfung.
Dabei können 2 Immunisierungen durch eine COVID-Infektion erfolgen.
Mindestens eine Immunisierung muss aber eine Schutz-Impfung sein.

## Masern

Masern sind eine sehr ansteckende Krankheit.
Wenn eine Person keine Impfung gegen Masern hat,
dann steckt sie sich bei einer erkrankten Person **fast immer** an.

Früher hatten die meisten Menschen als Kind Masern.
Jetzt haben viele Kinder eine Schutz-Impfung gegen Masern.
Deshalb bekommen viele Jugendliche und Erwachsene Masern,
wenn sie keine Impfung haben.
Das führt zu ungefähr der Hälfte aller Masern-Fälle
in Deutschland.

Seit dem 1. März 2020 gibt es das Masern-Schutz-Gesetz.
Dort steht:
Wenn Kinder in den Kindergarten oder in die Schule gehen,
dann müssen sie 2 Masern-Impfungen haben.

Außerdem brauchen Menschen 2 Masern-Impfungen:

- wenn sie nach 1970 geboren sind
- **und** wenn sie in Gemeinschafts-Einrichtungen
  oder im medizinischen Bereich arbeiten
  oder dort betreut werden.

# Keine Angst vor Nebenwirkungen!

Nebenwirkungen bei Impfungen sind möglich.
Aber die meisten Nebenwirkungen sind harmlos
und gehen schnell wieder weg.
Wahrscheinlich kennen Sie diese Nebenwirkungen:

- Rötungen an der Einstich-Stelle
  der Impf-Spritze
- Schwellungen an der Einstich-Stelle
- Müdigkeit
- Kopf-Schmerzen
- Glieder-Schmerzen

Die Nebenwirkungen zeigen,
dass Ihr Körper die Impfung verarbeitet.
Und damit einen Schutz zur Krankheits-Abwehr aufbaut.

Die Nebenwirkungen bei Impfungen
verschwinden oft nach 1 bis 3 Tagen.
Sie sind weniger schlimm als die Krankheit selbst.
Impfungen sind sehr sicher.
Größere Probleme sind dabei sehr selten.
Wenn Sie Fragen zum Impfen haben,
dann sprechen Sie mit Ihrer Haus-Ärztin Ihrem Haus-Arzt.

**Tipp**: Bringen Sie Ihren Impf-Ausweis zum nächsten Arzt-Besuch mit.
Dann können Sie direkt einen Impf-Termin machen.

## Herausgeber

Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit,
Arbeit und Familie
Abteilung für Presse-Kontakte und Öffentlichkeits-Arbeit
Werner-Seelenbinder-Straße 6
99096 Erfurt

E-Mail: pressestelle@tmsgaf.thueringen.de
Internet: www.soziales.thueringen.de

Titelbild: iStock / cosmaa
Bild zum Gemeinschafts-Schutz: iStock / cosmaa
Bild vom Impf-Kalender: Sandruschka GmbH

Der Text in Leichter Sprache ist von capito Berlin.
Menschen mit Lernschwierigkeiten haben den Text
und die Bilder auf Verständlichkeit geprüft.

Stand der Information: Juni 2026