Freistaat Thüringen

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

Impfungen für Erwachsene ab 60 Jahren

Informationen in Leichter Sprache

Warum ist Impfen wichtig?

Wenn Menschen älter werden,
dann wird ihr Immun-System schwächer.
Ihr Körper kann dann Krankheiten
nicht mehr so gut abwehren.
Auch wenn sie sich allgemein gesund fühlen,
können sie leichter krank werden.

Menschen über 60 Jahren
bekommen schneller Infektions-Krankheiten
als junge Erwachsene.
Und sie werden oft schwerer krank als junge Erwachsene.
Deshalb sind Impfungen für ältere Menschen wichtig.

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 man sich doch ansteckt,
dann verläuft die Krankheit meistens schwächer
als ohne Impfung.

Wenn Sie 60 Jahre alt sind oder älter,
dann sind Krankheiten wie Grippe,
Lungen-Entzündung und Corona gefährlich für Sie.
Aber gegen diese Krankheiten gibt es Impfungen:
Nutzen Sie diese Möglichkeit,
um sich wirksam zu schützen!

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:
Dort steht, gegen welche Viren und Bakterien man sich impfen lassen soll.

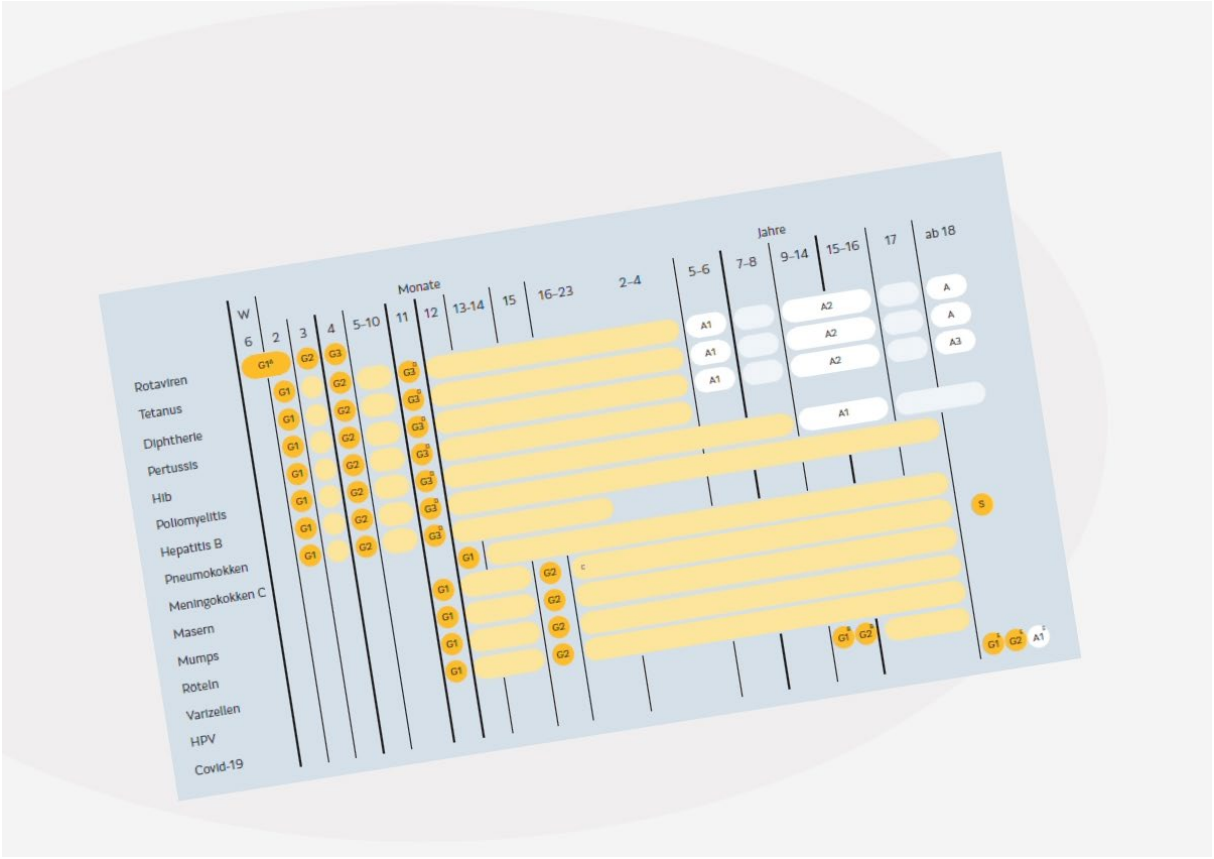
Menschen ab 60 Jahren sollten regelmäßig
diese Impfungen bekommen:

- **Jährliche Impfung gegen Grippe**
  Das Risiko für schwere Grippe steigt mit dem Alter.
  Deshalb ist eine Impfung für ältere Menschen ein sinnvoller Schutz.
- **Impfung gegen Pneumokokken**
  Das sind Bakterien, die Atemwegs-Erkrankungen auslösen.
  Eine Impfung schützt vor schweren Lungen-Entzündungen.
- **Impfung gegen Gürtelrose**
  Das ist ein schmerzhafter Haut-Ausschlag.
  Eine Impfung verhindert Schmerzen und Folge-Erkrankungen.
- **Impfung gegen RSV, besonders für Personen ab 75 Jahren**
  RSV ist ein Virus, das die Atemwege angreift.
  Betroffene können große gesundheitliche Probleme bekommen.
  Das gilt besonders für Personen mit dauerhaften Erkrankungen
  von Herz, Lunge oder Nieren.

Die STIKO empfiehlt diese Impfungen.
Zusätzlich sollten Sie auch als Erwachsene darauf achten,
dass Sie bestehende Impfungen regelmäßig auffrischen lassen.
Das betrifft zum Beispiel die Impfungen gegen Tetanus,
Diphtherie, Keuchhusten oder COVID-19.

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.
Dort werden auch die unterschiedlichen Krankheiten erklärt.

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



Sepsis

Eine Infektion kann zu einer Sepsis werden.
Sepsis wird oft auch „Blut-Vergiftung“ genannt.
Sepsis ist besonders gefährlich für Menschen ab 60 Jahren
und Menschen mit einem schwachem Immun-System.
Denn bei einer Sepsis kann die Abwehr des Körpers
außer Kontrolle geraten.
Dann greift sie die eigenen Organe an.
Das ist lebensgefährlich
und man braucht sofort medizinische Hilfe.

Pneumokokken sind Bakterien.
Sie führen oft zu einer Lungen-Entzündung.
Und eine Lungen-Entzündung kann zu einer Sepsis werden.
Außerdem erhöhen Grippe-Viren
oder eine COVID-19-Infektion das Risiko für eine Sepsis.
Deshalb helfen Impfungen gegen Grippe,
COVID-19 und Pneumokokken:
Sie verringern das Risiko für Lungen-Entzündungen.
Deshalb sind diese Impfungen auch
ein Schutz vor Sepsis.

Grippe-Schutz

Grippe ist eine ansteckende Krankheit.
Eine Grippe wird durch Influenza-Viren ausgelöst.
Das medizinische Fachwort für Grippe ist „Influenza“.

Grippe-Erkrankungen passieren oft zwischen Dezember und März.
Sie sollten sich deshalb jedes Jahr ab Oktober
gegen Grippe impfen lassen.
Der Schutz braucht dann 2 Wochen,
um zu wirken.
Eine Impfung schützt meistens vor einer Grippe-Erkrankung.
Wenn man trotz Impfung eine Grippe bekommt,
dann verläuft die Krankheit nicht so schlimm.

Man muss sich jedes Jahr neu impfen lassen.
Das ist wichtig, weil sich die Grippe-Viren verändern.
Der Impf-Stoff wird dann jedes Jahr angepasst.

Die STIKO empfiehlt die Grippe-Schutz-Impfung
für alle Menschen ab 60 Jahren.
Sie können die Grippe-Schutz-Impfung
auch mit anderen Impfungen kombinieren.
Zum Beispiel mit den Impfungen
gegen Pneumokokken oder COVID-19.

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 gibt es 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