

Gesund und aktiv im Alter: Impfschutz überprüfen

Die Kinder sind aus dem Haus und versorgt, das Eigenheim so gut wie abbezahlt und die Fahrräder fit gemacht für den nächsten Urlaub – also an alles Wichtige gedacht? Nicht ganz, denn weniger genau nehmen es viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte in Bezug auf die Prävention von Krankheiten. Impfen beispielsweise wird im Alter häufig vernachlässigt, wie die niedrigen Impfquoten bei den über 60-Jährigen zeigen. Um die älter werdende Bevölkerung in Zukunft gesund und eigenständig zu erhalten, hat das Bundesministerium für Gesundheit im Jahr 2012 „Gesund älter werden“ zum nationalen Gesundheitsziel erklärt.

Altersgemäßer Impfschutz ist kein Kinderkram

Ein altersgemäßer Impfschutz sollte ein lebenslanger Begleiter sein. Denn mit zunehmendem Alter verändert sich auch das Immunsystem. Die körpereigene Abwehr nimmt ab, wodurch das

Risiko für bestimmte Infektionskrankheiten steigt. Dabei kommt es teilweise auch zu schwereren und bedrohlicheren Verlaufsformen, wie z. B. bei Influenza, von Pneumokokken verursachter Lungenentzündung und Gürtelrose (Zoster). Aus diesem Grund ist die Vorbeugung im Alter das A und O.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Menschen ab einem Alter von 60 Jahren die jährliche Influenza-Schutzimpfung, eine in der Regel einmalige Impfung gegen Pneumokokken sowie alle zehn Jahre eine Auffrischung gegen Tetanus (Wundstarrkrampf) und Diphtherie. Der nächste Termin für eine Tetanus-Diphtherie-Impfung sollte laut STIKO dazu genutzt werden, auch einmalig den Impfschutz vor Pertussis (Keuchhusten) aufzufrischen. Die aktuell noch sehr niedrige Pertussis-Impfquote von 34,5 % aller Erwachsenen in Deutschland zeigt noch erheblichen Nachholbedarf. Jeder Erwachsene, der noch keine

Impfung gegen Kinderlähmung (Poliomyelitis) erhalten hat, oder dessen Impfserie nicht komplettiert wurde, sollte diese gegebenenfalls nachholen. Für alle Menschen, die sich vorübergehend oder dauerhaft in einem Risikogebiet aufhalten, ist eine Impfung gegen Hepatitis A und B sowie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) empfohlen.

Zusätzlich empfehlen verschiedene Bundesländer die Impfung zur Vorbeugung von Gürtelrose (Zoster) – und den chronischen Nervenschmerzen als deren häufigste Begleiterscheinung – für alle Personen ab 50 Jahren. Ungefähr 30 Krankenkassen erstatten die Impfung bereits als freiwillige Satzungsleistung.

Impfpass zu jedem Arzttermin mitnehmen

Um auch im Alter den eigenen Impfstatus nicht aus den Augen zu verlieren, sollte der Impfpass bei jedem

Arzttermin dabei sein. Falls noch keiner ausgestellt wurde oder dieser verloren ging, kann der Hausarzt jederzeit einen neuen ausstellen. Der Impfpass ist ein wichtiges Dokument und sollte zusammen mit den anderen Gesundheitsunterlagen aufbewahrt werden. Da der Grundsatz gilt: „Eine nicht dokumentierte Impfung ist nicht erfolgt“, sollten im Zweifelsfall entsprechende Impfungen nachgeholt werden. Die aktive Ansprache des Impftemas bei Arztbesuchen kann jedem Patienten helfen, sich über die aktuellen öffentlichen Impfempfehlungen zu informieren und beraten zu lassen.

Mit freundlicher Unterstützung der Sanofi Pasteur MSD GmbH