



**Impfen ab 60 Jahre**  
Gut geschützt in jedem Alter

→ [schutzimpfung-jetzt.de](https://schutzimpfung-jetzt.de)



## Wieso ist Impfen wichtig für mich?

**Aktiv sein und das Leben genießen** – spazieren gehen, reisen oder mit den Enkeln spielen! Um gesund und fit zu bleiben, können Sie vieles tun und Impfen gehört unbedingt dazu:

### Die Immunabwehr nimmt bei Menschen über 60 Jahren ab.

Dieser natürliche Vorgang führt zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit, sich mit Infektionskrankheiten anzustecken. Einige Infektionen können die **Lebensqualität** signifikant **einschränken** oder sogar zum Tod führen. Heutzutage können Sie sich gegen viele dieser Infektionskrankheiten durch Impfungen schützen. **Impfen** ist eine einfache, aber sehr **wirksame Vorsorgemaßnahme** – in jedem Lebensalter! Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten. Zu Impffragen können Sie sich außerdem an Ihre Apotheke und Ihr örtliches Gesundheitsamt wenden.

### Sie sind Teil des Gemeinschaftsschutzes!

Durch viele der empfohlenen Impfungen werden Krankheiten seltener übertragen. Sie schützen damit sich und die Menschen in Ihrer Umgebung, wie z.B. Säuglinge und Menschen mit stark geschwächtem Immunsystem.

## Impfen verhindert Infektionen bzw. schwere Krankheitsverläufe!



Zum Beispiel können Grippe (Influenza), Keuchhusten oder eine Infektion mit Pneumokokken bei schwerem Verlauf eine Lungenentzündung oder Blutvergiftung (Sepsis) verursachen. Das kann im schlimmsten Fall zum Tod führen. Zudem sind bei diesen Erkrankungen auch Superinfektionen möglich; das heißt, auf eine bestehende Infektion folgt eine weitere Infektion mit anderen Viren oder Bakterien. **Impfen kann Sie davor schützen.**

## Vor welchen Erkrankungen kann ich mich durch Impfungen schützen?

### VIRUSGRIPPE (INFLUENZA)

Viele Menschen erkranken in Deutschland jährlich an der hochansteckenden Influenza. Besonders bei Älteren und Menschen mit Vorerkrankungen kann es zu **schweren Krankheitsverläufen** kommen. Die sich schnell verändernden Virusvarianten erfordern eine **jährliche Impfung** mit einem an die zirkulierenden Viren angepassten Impfstoff.

### PNEUMOKOKKEN

Pneumokokken-Bakterien verursachen einen großen Anteil **schwerer Lungenentzündungen**, insbesondere bei Menschen über 60 Jahren. Bei einem geschwächten Immunsystem können diese schwer verlaufen oder zum Tod führen.

Nasennebenhöhlen-, Mittelohr-, Hirnhautentzündungen oder eine Blutvergiftung (Sepsis) können ebenso durch Pneumokokken ausgelöst werden. **Die Impfung gegen Pneumokokken ist für Menschen ab 60 Jahren empfohlen.** Bei bestimmten Vorerkrankungen sind Auffrischungsimpfungen sinnvoll.



## COVID-19

Menschen ab 60 Jahren sind besonders gefährdet für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung. Die STIKO (**Ständige Impfkommission**) empfiehlt eine Basisimmunität und eine **jährliche Auffrischungsimpfung im Herbst** mit einem empfohlenen variantenangepassten Impfstoff. Auch überstandene Infektionen tragen zum Immunschutz bei. Ihr Arzt/Ihre Ärztin berät Sie dazu gemäß der aktuellen STIKO-Empfehlung.



## GÜRTELROSE (HERPES ZOSTER)

Nach einer Windpockenerkrankung können die Varizella-Zoster-Viren jahrelang in den Nervenzellen schlummern und später als Gürtelrose ausbrechen. Das Risiko dafür steigt mit dem Alter an. Gürtelrose äußert sich meist **durch einen schmerzhaften, gürtelförmigen Ausschlag am Rumpf oder Kopf**. Nach Abklingen der akuten Beschwerden kann es zu monate- oder jahrelang anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen kommen. Die STIKO empfiehlt die **Impfung mit zwei Dosen** für alle Personen ab 60 Jahren und für **bestimmte Risikogruppen bereits ab 50 Jahren**.

## TETANUS, DIPHTHERIE, KEUCHHUSTEN UND KINDERLÄHMUNG: AUFFRISCHUNGSIMPFUNGEN



Einige Impfungen bieten keinen lebenslangen Schutz und müssen deshalb durch Auffrischungen erneuert werden. Die STIKO empfiehlt Erwachsenen **alle 10 Jahre eine Auffrischungsimpfung gegen Tetanus und Diphtherie sowie eine einmalige Auffrischung gegen Keuchhusten**.

Besonders wichtig ist eine rechtzeitige Auffrischung gegen Keuchhusten für **enge Kontaktpersonen von Neugeborenen** (z.B. Großeltern oder Babysitter), wenn die letzte Impfung länger als 10 Jahre zurückliegt. Dies dient zum Schutz von Neugeborenen vor einer möglichen Übertragung, da für diese Keuchhusten eine ernstzunehmende Gefahr darstellt. Keuchhusten verläuft bei Erwachsenen oft unbemerkt, kann aber auch schwere Verläufe z.B. mit Lungenentzündung verursachen.

Außerdem sollte der **Impfschutz gegen Kinderlähmung (Grundimmunisierung und eine einmalige Auffrischungsimpfung)** vervollständigt werden, falls noch Impfungen fehlen.

## FSME (FRÜHSOMMER-MENINGOENZEPHALITIS)

Bayern ist nahezu vollständig **Risikogebiet** für FSME, eine durch Zecken übertragbare Erkrankung. Sie tritt gehäuft bei älteren Personen auf und kann u.a. Gehirnentzündungen und Lähmungen verursachen. Besonders für **in der Natur aktive Menschen** ab 60 Jahren ist daher die FSME-Impfung (bestehend aus **drei Einzelimpfungen**) sowie die rechtzeitige Auffrischungsimpfung alle drei Jahre wichtig.

## RSV (RESPIRATORISCHES SYNZYTIAL-VIRUS) FÜR ALLE AB 75 JAHRE

Eine RSV-Infektion kann bei Menschen ab 75 Jahren schwere Atemwegserkrankungen auslösen, die im Krankenhaus behandelt werden müssen und selten auch zum Tod führen können. Die RSV-Impfung kann davor schützen. Die STIKO empfiehlt Menschen ab 75 Jahren daher eine **einmalige Impfung** vor der nächsten RSV-Saison, am besten im September oder Anfang Oktober. Für Menschen mit schweren Grunderkrankungen oder in Pflegeeinrichtungen wird die Impfung ab 60 Jahren empfohlen.

# AUF EINEN BLICK: Impfempfehlungen für Menschen ab 60 Jahren

Impfung gegen...	Empfehlung*
Virusgrippe (Influenza)	<b>Jährliche Impfung</b> im Herbst
Pneumokokken	<b>1 Impfung</b> (ggf. Wiederholungsimpfungen)
COVID-19	<b>1 jährliche Auffrischungsimpfung</b> im Herbst
Gürtelrose (Herpes zoster)	<b>2 Impfungen</b> im Abstand von 2 – 6 Monaten
Wundstarrkrampf, (Tetanus), Diphtherie	<b>1 Auffrischungsimpfung</b> alle 10 Jahre
Keuchhusten (Pertussis)	<b>Einmalig 1 Impfung</b> zusammen mit nächstfälliger Tetanus/Diphtherie-Impfung (bei engem Kontakt zu Neugeborenen alle 10 Jahre)
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	<b>1 Impfung</b> (falls noch fehlend)
FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)	<b>Grundimmunisierung</b> (3 Impfungen, falls noch nicht erfolgt) und 1 Auffrischungsimpfung alle 3 Jahre
<b>Zusätzlich für Menschen ab 75 Jahren</b>	
RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus)	<b>Einmalig 1 Impfung</b> im September/Oktober

\*Vereinfachte Darstellung der Standardimpfempfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO); bei Grunderkrankung können ggf. noch weitere Impfungen hinzukommen



## Gibt es Impfreaktionen und Nebenwirkungen?

**Die empfohlenen Impfungen sind wirksam und sehr sicher.**

Impfreaktionen sind ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Immunsystem mit der Impfung auseinandersetzt und einen Schutz aufbaut.

**Typische Impfreaktionen sind z.B.:**

- Schmerzen/Schwellungen an der Einstichstelle
- Kopf-/Gliederschmerzen
- Müdigkeit
- Allgemeines Krankheitsgefühl

Diese Reaktionen klingen in der Regel nach wenigen Tagen ab.

Nur in sehr seltenen Fällen kommt es zu Nebenwirkungen, die vom Arzt bzw. der Ärztin behandelt werden müssen.

**Weitere Informationen finden Sie z.B. auf den Webseiten der STIKO ([www.stiko.de](http://www.stiko.de)) oder des Bayerischen Gesundheitsministeriums ([schutzimpfung-jetzt.de](http://schutzimpfung-jetzt.de)).**

# Wer ist die Bayerische Landes- arbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI)?

Die Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI) ist eine industriunabhängige Vereinigung von Ärztinnen und Ärzten, Körperschaften, Verbänden, Apothekerinnen und Apothekern, dem bayerischen Gesundheitsministerium, Hebammen, dem Öffentlichen Gesundheitsdienst, Krankenkassen und Wissenschaft mit dem Ziel einer professionellen und umfassenden Impfberatung für die bayerische Bevölkerung ([www.lagi.bayern.de](http://www.lagi.bayern.de)).



**BAYERN | DIREKT** ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.

Unter Telefon **089 12 22 20** oder per E-Mail an [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial, Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Herausgeber: **Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit, Pflege und Prävention**

Haidenauplatz 1, 81667 München,  
Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg  
E-Mail: [poststelle@stmgp.bayern.de](mailto:poststelle@stmgp.bayern.de)  
Tel.: +49 (0)89/95414-0

Gestaltung: CMS – Cross Media Solutions GmbH  
Bildnachweis: [adobe.stock.com/KseniaKrondo/Stocksyv](http://adobe.stock.com/KseniaKrondo/Stocksyv) (Titel);  
[adobe.stock.com/RobertKneschke](http://adobe.stock.com/RobertKneschke) (S. 2); [adobe.stock.com/rock\\_the\\_stock](http://adobe.stock.com/rock_the_stock)  
(S. 4); [adobe.stock.com/JelenaStanojkovic](http://adobe.stock.com/JelenaStanojkovic) (S. 7)  
Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH  
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier  
Stand: Dezember 2024  
Artikelnummer: [stmgp\\_impfen\\_82](#)

Hinweis: Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich sind während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – sind die Angabe der Quelle und die Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

**Mehr Broschüren: [www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de)**