

**Blieben Sie auch in der kalten Jahreszeit  
fit und aktiv und treffen Sie jetzt die  
richtigen Vorsorgemaßnahmen.**

# Impf 2

**Gegen  
Lungenentzündung\*  
und gegen Grippe**

**Erfahren Sie, wie Impfungen  
einem Infektionsrisiko  
effektiv vorbeugen können.**

\* durch Pneumokokken verursacht





**Impf 2  
ab 60**



**Impf 2  
bei chronischer  
Herzerkrankung**



**Impf 2  
bei Asthma  
oder COPD**



**Impf 2  
bei Diabetes**

## Ihre Vorsorge – so bleiben Sie aktiv!

Sie haben Ihren 60. Geburtstag bereits gefeiert, stehen mitten im Leben und sind weiterhin gesund und aktiv? Oder Sie fühlen sich fit, obwohl Sie eine chronische Erkrankung wie Diabetes, Asthma, COPD oder chronische Herzerkrankung haben, und lassen sich davon nicht einschränken?

Dann wissen Sie sicher, dass eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und medizinische Vorsorgemaßnahmen dazu beitragen können, möglichst lange gesund zu bleiben. Ausdauersportarten wie Spazierengehen, Schwimmen und Radfahren eignen sich gut, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Eine gesunde Ernährung sollte Vitamine, Kohlenhydrate, Proteine, Mineralien und Spurenelemente enthalten. Bei den Vorsorgeuntersuchungen sollte zum Beispiel an eine Darmspiegelung oder ein Hautkrebs-Screening zur Früherkennung von Erkrankungen gedacht werden.

Aber ist Ihnen bewusst, dass auch Impfungen zu einer umfassenden Vorsorge dazugehören sollten?



## Wie funktionieren Impfungen?

Impfungen trainieren das Immunsystem, ohne den Körper einer echten Infektion auszusetzen. Kommt der Geimpfte später mit dem echten Erreger in Kontakt, ist das Immunsystem schon vorbereitet und kann sofort reagieren. Der Körper wehrt die drohende Infektion ab.

## Und wer soll sich impfen lassen?

Dabei ist Impfen nicht nur etwas für Kinder. Auch Erwachsene sollten ihren Impfpass regelmäßig beim Hausarzt überprüfen und sich zu notwendigen Impfungen aufklären lassen. Denn es gibt viele Impfungen, die trotz einer Impfung im Kindesalter nicht das ganze Leben lang halten. Sie sollten daher im Erwachsenenalter regelmäßig aufgefrischt werden, z.B. alle 10 Jahre die Impfungen gegen Tetanus (Wundstarrkrampf) und Diphtherie.



Andere Impfungen sollten vor allem dann bedacht werden, wenn eine Reise ansteht. Sie variieren je nach Reiseziel, z.B. Gelbfieber oder Hepatitis A. Hierzu sollten Sie sich rund sechs Wochen vor Reiseantritt mit Ihrem Arzt besprechen. So bleibt ausreichend Zeit, den nötigen Impfschutz aufzubauen. Einige Impfungen sind übrigens nicht nur für Fernreisen relevant, sondern können auch innerhalb Europas oder Deutschlands sinnvoll sein. Dazu zählt zum Beispiel die Impfung gegen Hepatitis oder die durch Zecken übertragene FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis).

## Erhöhtes Ansteckungsrisiko zur Herbst- und Winterzeit

Kälte und Nässe draußen, trockene Heizungsluft drinnen – dieser ständige Wechsel in der Herbst- und Wintersaison ist eine zusätzliche Herausforderung für das Immunsystem. Kein Wunder, dass sich gerade in dieser Jahreszeit viele Menschen erkälten. Ist der Körper bereits geschwächt, haben Viren und Bakterien leichtes Spiel – besonders bei Erwachsenen ab 60 Jahren oder bei Menschen mit einer chronischen Erkrankung.

## Gegen Grippe und Lungenentzündung\*

Gerade für Menschen ab 60 Jahren sowie bei Diabetes, chronischer Herzerkrankung, Asthma oder COPD ist es wichtig, sich beim Arzt über die jährliche Grippeimpfung und die Impfung gegen Lungenentzündung\* zu informieren.

\*durch Pneumokokken verursacht



## Und so funktioniert's

Die Impfungen gegen Grippe und Lungenentzündung\* können an ein und demselben Arzttermin gegeben werden. Verabreicht werden die zwei Impfstoffe an zwei unterschiedlichen Injektionsstellen (meist am Oberarm).

In der Regel werden die Impfungen von den Hausärzten durchgeführt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die meisten notwendigen Impfungen.

\*durch Pneumokokken verursacht



Sonstige Schutzimpfung, z.B. gegen Cholera, FSME, Hepatitis A, Hepatitis B, Meningokokken, Pneumokokken, Typhus, Varizellen Other vaccinations/Autres vaccinations			
Datum Date	Impfung gegen Vaccination against Vaccination contre	Handelsname und Chargennummer des Impfstoffes (Vignette) Name of vaccine and batch no. (vignette) Nom du vaccin et numéro du lot (vignette)	Unterschrift und Stempel des Arztes Signature and stamp of physician Signature et cachet du médecin

# Impf 2

**Sorgen Sie vor und informieren Sie sich bei Ihrem Arzt über Impfungen – z.B. gegen Lungenentzündung\* und Grippe. Ein Termin in der Praxis genügt.**

---

[www.impf2.de](http://www.impf2.de)

---



\* durch Pneumokokken verursacht

