



37

Gesund durch jede Lebensphase Wie sinnvoll sind Impfungen?

Focus : Männergesundheit 37



Gesund durch jede Lebensphase - Wie sinnvoll sind Impfungen?

■ Impfungen: überflüssig oder sinnvoll?

Impfungen zählen zu den wirksamsten Maßnahmen im Kampf gegen schwere Infektionskrankheiten. Sie stärken das Immunsystem, sodass der Körper Viren und Bakterien besser abwehren kann. Neben dem individuellen Schutz bieten sie auch einen entscheidenden Vorteil für die Gemeinschaft: den Aufbau der sogenannten Herdenimmunität. Das bedeutet, dass auch Menschen, die selbst nicht geimpft werden können, wie ältere Menschen oder Personen mit bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen, geschützt sind. Auf diese Weise konnten Impfungen in den vergangenen Jahrzehnten wesentlich dazu beitragen, dass Krankheiten wie Diphtherie oder Kinderlähmung weltweit stark zurückgedrängt oder sogar vollständig ausgerottet wurden.

Kritische Stimmen behaupten, dass Impfungen unnötig oder sogar schädlich seien. Die Wirksamkeit und Sicherheit der Impfstoffe sind jedoch durch zahlreiche nationale und internationale Studien umfassend belegt und werden kontinuierlich überwacht.

Aber nicht jede Impfung ist für jeden geeignet. Manche Menschen mit bestimmten Allergien, Erkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem sollten sich vorher genau informieren. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, um die für Sie beste Entscheidung zu treffen.



Impfpräventable Krankheiten in Deutschland 2023		
Fallzahl ausgewählter Erkrankungen in den Jahren 2013 und 2023, die durch Impfungen hätten vermieden werden können	2023	2013
Influenza	77.351	74.821
Rotavirus	30.913	51.876
Hepatitis B	22.990	1.977
Windpocken	17.836	10.374
Pertussis (Keuchhusten)	8.970	12.566
Tuberkulose	4.564	4.364
Pneumokokken (2022)	3.943	499
Haemophilus influenzae	1.738	446
Hepatitis A	1.482	990
Denguefieber	1.039	914
Mumps	599	667

Quelle: Statista 2024

■ Warum Impfen besonders für Jungen und Männer wichtig ist

Impfungen spielen in allen Lebensabschnitten eine wichtige Rolle. Für jede Altersgruppe gibt es spezifische Impfempfehlungen, die auf individuelle Bedürfnisse und Lebensumstände abgestimmt sind:

- Kinder sind besonders anfällig für Infektionskrankheiten, da ihr Immunsystem noch nicht vollständig entwickelt ist. Impfungen helfen, frühzeitig einen wirksamen Schutz aufzubauen, indem sie das Immunsystem trainieren, spezifische Krankheitserreger zu erkennen und zu bekämpfen.
- Jungen und Männer, die einen aktiven Lebensstil mit Sport, Outdoor-Aktivitäten und Reisen pflegen, haben ein erhöhtes Risiko, mit verschiedenen Krankheitserregern wie Tollwut, Gelbfieber oder Hepatitis A und B in Berührung zu kommen. Impfungen bieten hier einen wichtigen Schutz.
- Männer arbeiten häufig in Berufen mit erhöhtem Infektionsrisiko, etwa im Bauwesen, im Gesundheitswesen oder in der Landwirtschaft. Impfungen gegen Tetanus, Hepatitis B und Influenza sind hier besonders wichtig, da sie helfen, gesundheitliche Risiken in diesen Arbeitsumgebungen zu minimieren.
- In Phasen intensiver sexueller Aktivität kann die HPV-Impfung Männer vor bestimmten Krebsarten schützen, wie Penis-, Anal- oder Kopf-Hals-Krebs. Gleichzeitig schützt sie auch den Sexualpartner, da das Risiko einer Virusübertragung deutlich reduziert wird. (Weitere Informationen hierzu finden Sie in der «Wissensreihe Männergesundheit 36: Prävention von Krebs der oberen Atem- und Verdauungswege»).
- In der Lebensphase, in der das Familienleben mit Kindern im Vordergrund steht, schützt die Impfung des Mannes die schwangere Frau und das Neugeborene.
- Männer mittleren Alters sind oft anfälliger für bestimmte chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Atemwegserkrankungen. Einige Impfungen, wie die gegen Influenza oder Pneumokokken, können Komplikationen vermeiden.

- Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ab, was die Gefahr schwerer Infektionen erhöht. Impfungen unterstützen das Immunsystem und reduzieren das Risiko für altersbedingte Krankheiten wie Grippe und Lungenentzündung.



■ Wie wirken Impfungen?

Infektionen werden durch Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten ausgelöst. In der Regel erkennt unser Immunsystem diese Krankheitserreger als fremde Substanzen (Antigene) und reagiert entsprechend. Es neutralisiert oder vernichtet sie und schützt so den Körper vor einer Infektion.

Dabei arbeitet das Immunsystem mit zwei Verteidigungslinien: der angeborenen und der adaptiven (erworbenen) Immunität. Die angeborene Immunität bildet die erste Verteidigungslinie und reagiert schnell, aber unspezifisch auf Eindringlinge. Hierunter fallen physische Barrieren wie Haut und Schleimhäute sowie natürliche Killerzellen. Wenn das angeborene Immunsystem die Krankheitserreger nicht vernichten kann, übernimmt die adaptive Immunität. Sie entwickelt sich durch den Kontakt mit Krankheitserregern. Zwar reagiert sie langsamer, dafür aber spezifisch und langfristig. Ein entscheidender Vorteil der adaptiven Immunität ist ihr „Gedächtnis“: Nach einer Erstinfektion speichert sie Informationen über den Erreger, um bei erneutem Kontakt schneller und effektiver reagieren zu können.

Impfungen arbeiten Hand in Hand mit dem Immunsystem, um einen wirksamen Schutz gegen spezifische Krankheiten aufzubauen. Sie enthalten harmlose Bestandteile von Krankheitserregern, wie abgeschwächte oder inaktivierte Antigene. Diese aktivieren das Immunsystem, ohne die Krankheit auszulösen. Das Immunsystem bildet daraufhin spezifische Antikörper und die Gedächtniszellen, die den Erreger „erinnern“. Impfungen verstärken und ergänzen also die natürliche Immunabwehr, indem sie das Immunsystem gezielt auf bestimmte Erreger vorbereiten.

■ Die unterschiedlichen Impfstoffe

Für den Aufbau des Impfschutzes werden unterschiedliche Impfstoffarten mit unterschiedlichen Wirkmechanismen genutzt.

- Totimpfstoffe: Diese enthalten abgetötete Krankheitserreger oder nur Teile davon. Sie werden zum Beispiel gegen Kinderlähmung, Keuchhusten oder Tetanus verwendet.
- Lebendimpfstoffe: Diese enthalten abgeschwächte, aber lebende Krankheitserreger, die sich im Körper vermehren können, ohne die Krankheit auszulösen. Sie werden zum Beispiel gegen Masern, Mumps und Röteln eingesetzt.

Beide Arten von Impfstoffen bringen Substanzen in den Körper, die das Immunsystem anregen, Antikörper zu bilden. In der Regel schützen die Impfstoffe ein Leben lang oder für viele Jahre gegen die jeweilige Krankheit. In einigen Fällen sind mehrere Impfungen nötig, um den vollständigen Schutz zu gewährleisten.

Eine neue Art von Impfstoffen sind die genbasierten Impfstoffe. Dazu gehören Vektorimpfstoffe, mRNA-Impfstoffe und DNA-Impfstoffe. Sie bringen statt eines fertigen Antigens nur seinen genetischen Bauplan in den Körper ein. Bei Vektorimpfstoffen wird er in harmlose Trägerviren (Vektorviren) eingebracht. Sie docken an der Zelloberfläche an und schleusen den Antigen-Bauplan ins Zellinnere. Bei DNA- und mRNA-Impfstoffen wird der genetische Bauplan direkt in die Zellen des Körpers eingeführt, die ihn dann nutzen, um das Antigen selbst zu produzieren.

Da genbasierte Impfstoffe erst seit kurzer Zeit großflächig eingesetzt werden (wie z.B. bei der COVID-19-Impfung), lässt sich noch nicht sagen, wie lange sie den Geimpften schützen.

■ Welche Impfungen sind sicher und sinnvoll?

Jede Impfung ist ein Eingriff in unseren Körper, der gut abgewogen werden sollte. Es ist deshalb wichtig zu wissen, ob eine bestimmte Impfung sicher, wirksam und sinnvoll ist. In Deutschland untersucht dies die Ständige Impfkommission (STIKO). Sie ist ein unabhängiges Expertengremium, das am Robert Koch-Institut (RKI) angesiedelt ist. Die STIKO entwickelt Impfpfehlungen, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und sowohl den Gesundheitsschutz der einzelnen Person als auch den der Allgemeinheit berücksichtigen. Bevor es zu einer Impfpfehlung der STIKO kommen kann, sind mehrere Schritte erforderlich:

1. Es werden umfassende Recherchen in wissenschaftlichen Datenbanken durchgeführt, um aktuelle – auch internationale - Studien und Publikationen zu Impfstoffen und Impfstrategien zu sammeln.
2. Fachleute aus unterschiedlichen medizinischen und gesundheitswissenschaftlichen Disziplinen werden hinzugezogen, um deren Expertise in die Entscheidungsfindung einzubringen.
3. Der Nutzen der Impfung wird sorgfältig gegen mögliche Risiken und Nebenwirkungen abgewogen. Ziel ist es, den bestmöglichen Schutz bei minimalem Risiko zu gewährleisten.

Anschließend werden die gesammelten Daten und Analysen diskutiert, eine Empfehlung ausgearbeitet und veröffentlicht.

! Jede Impfpfehlung wird von der STIKO regelmäßig überprüft und an neue wissenschaftliche Erkenntnisse und epidemiologische Entwicklungen angepasst.

Verändert die genbasierte Impfung unser Erbgut?

Nein! Sie wird in die Zellen eingebracht, um die Produktion von Antigenen (wie das Spike-Protein des Coronavirus) zu veranlassen, die eine Immunantwort auslösen. Sie gelangt nicht in den Zellkern, wo unser Erbgut gespeichert ist, und wird nach kurzer Zeit vom Körper abgebaut.



Sind genbasierte Impfungen zu schnell entwickelt worden und daher unsicher?

Obwohl sie in Rekordzeit entwickelt wurden, haben sie alle erforderlichen Testphasen durchlaufen, um ihre Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten. Jahrzehntelange Forschung zur mRNA-Technologie und erhebliche Investitionen haben es ermöglicht, diese Impfstoffe schnell zu entwickeln. Die Überwachung nach der Zulassung hat bestätigt, dass sie sicher und wirksam sind.

■ Den Impfschutz aufbauen

Impfungen in der Kindheit sind entscheidend, um Kinder frühzeitig vor gefährlichen Krankheiten zu schützen. Doch auch im Erwachsenenalter bleibt das Thema Impfen wichtig. Denn im Laufe des Lebens können neue Impfpfehlungen hinzukommen, oder der Schutz bestimmter Impfungen kann mit der Zeit nachlassen. Der Impfkalender der STIKO (Ständige Impfkommission) bietet eine wichtige Orientierung, um den richtigen Zeitpunkt für Impfungen zu bestimmen. Er enthält aktuelle Empfehlungen für Impfungen in allen Lebensphasen, von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter.

Standardimpfungen in der Kindheit und Jugend

Impfungen in der Kindheit und Jugend sind entscheidend für den Aufbau eines starken Immunsystems. Sie trainieren das Immunsystem, Krankheitserreger frühzeitig zu erkennen und zu bekämpfen. Ohne diese Impfungen ist ein Kind anfälliger für Krankheiten. Darüber hinaus bereiten sie das Immunsystem auf spätere Impfungen vor und stärken so den langfristigen Schutz.

1. Sechsfach-Impfung (DTPa-IPV-Hib-HepB)

- Grundimmunisierung: im Alter von 2, 4 und 11 Monaten; Auffrischung: für Diphtherie und Keuchhusten im Alter von 5-6 Jahren und zwischen 9 - 14 Jahren (2 Auffrischungen), für Polio im Alter von 9-14 Jahren (eine Auffrischung)
- Diese Kombinationsimpfung schützt vor Diphtherie, Tetanus, Pertussis (Keuchhusten), Polio (Kinderlähmung), Haemophilus influenzae Typ b, Hepatitis B und ist ein wesentlicher Bestandteil der Grundimmunisierung.

2. Pneumokokken-Impfung

- Grundimmunisierung: im Alter von 2, 4 und 11-14 Monaten
- Pneumokokken sind Bakterien, die schwere Infektionen z.B. Lungenentzündung, Mittelohrentzündung, Meningitis) verursachen können. Kleinkinder sind besonders gefährdet.

3. Rotavirus-Impfung

- Grundimmunisierung: im Alter von 6 - 8 Wochen, 3 und 4 Monaten (je nach Impfstoff)
- Rotaviren verursachen schwere Durchfallerkrankungen bei Säuglingen und Kleinkindern.

4. Meningokokken C-Impfung

- Grundimmunisierung: im Alter von 12 Monaten
- Meningokokken können zu lebensbedrohlichen Hirnhautentzündungen und Blutvergiftungen führen.

5. Masern-Mumps-Röteln (MMR)-Impfung

- Grundimmunisierung: im Alter von 11 und 15 Monaten
- Masern, Mumps, Röteln können zu schweren Komplikationen führen.

6. Varizellen (Windpocken)-Impfung

- Grundimmunisierung: im Alter von 11 Monaten und 15 Monaten
- Windpocken sind eine hochansteckende Viruserkrankung, die besonders bei Kindern weit verbreitet ist.

7. HPV-Impfung (Humanes Papillomavirus)

- Grundimmunisierung: im Alter von 9-14 Jahren (zwei Impfdosen im Abstand von 6 Monaten)
- Die HPV-Impfung schützt vor Viren, die verschiedene Krebsarten und Genitalwarzen verursachen können.

Kann man mehrere Impfungen gleichzeitig erhalten?

Ja, das Immunsystem kann problemlos mehrere Impfstoffe gleichzeitig verarbeiten. Kombinierte Impfungen, wie die Sechsfach-Impfung, reduzieren die Anzahl der Injektionen und sind genauso sicher und wirksam wie einzelne Impfungen.

Auffrischungs- und andere Impfungen im Erwachsenenalter

Mit der Zeit kann der Schutz durch Impfungen, die in der Kindheit erhalten wurden, nachlassen. Deshalb sind Auffrischimpfungen im Erwachsenenalter (zwischen 18 bis 60 Jahren) erforderlich.

1. Tetanus, Diphtherie, Pertussis/Keuchhusten

- Alle 10 Jahre
- Besonders Keuchhusten kann bei Erwachsenen schwer verlaufen und ist hochansteckend. Eine Tetanusinfektion verursacht qualvolle Muskelkrämpfe und kann, wenn unbehandelt, tödlich sein.

2. Masern-Mumps-Röteln (MMR)

- Falls nicht in der Kindheit erkrankt oder bei fehlender Impfung
- Mumps kann zu Hodenentzündung führen, in seltenen Fällen zu Unfruchtbarkeit.

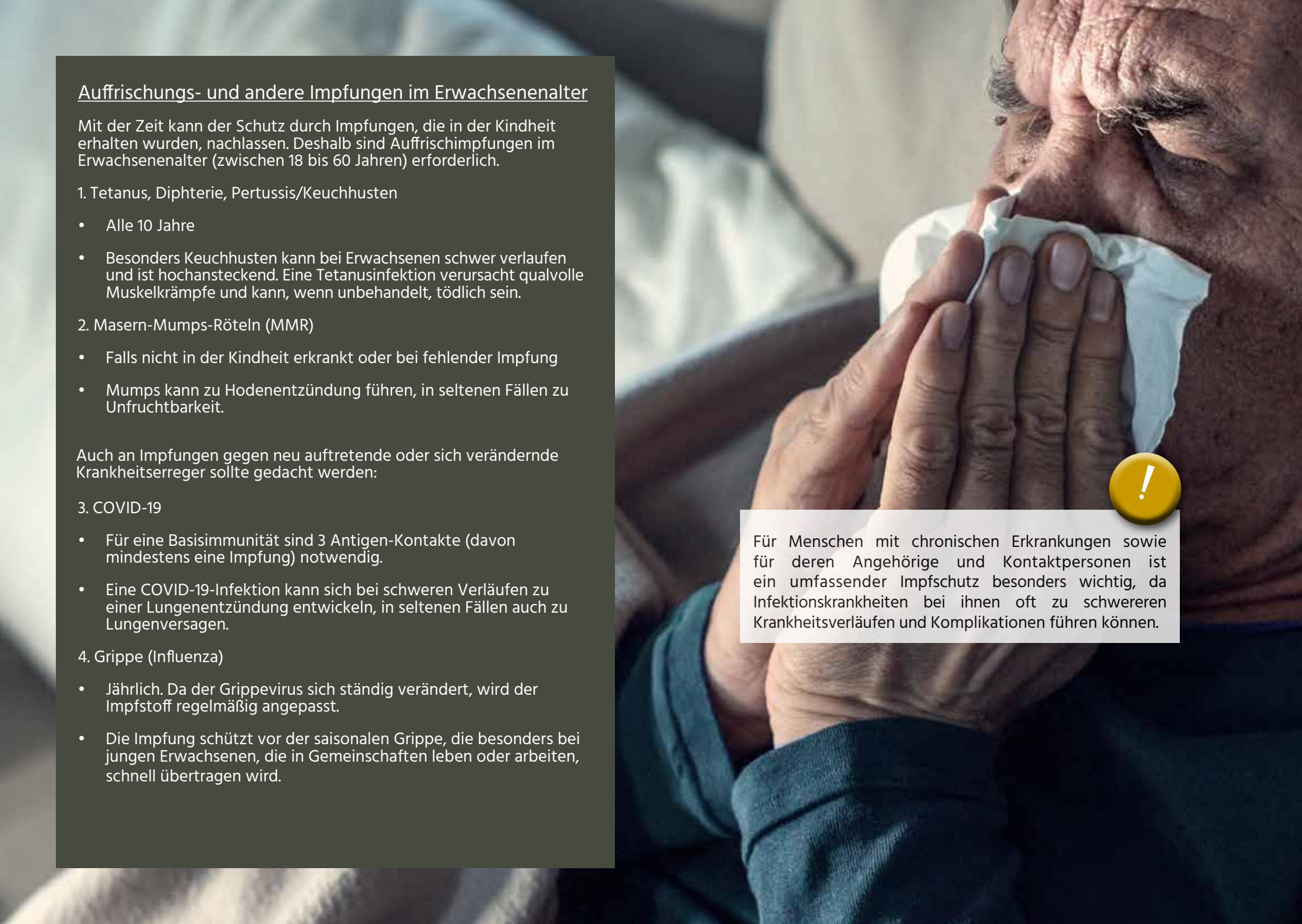
Auch an Impfungen gegen neu auftretende oder sich verändernde Krankheitserreger sollte gedacht werden:

3. COVID-19

- Für eine Basisimmunität sind 3 Antigen-Kontakte (davon mindestens eine Impfung) notwendig.
- Eine COVID-19-Infektion kann sich bei schweren Verläufen zu einer Lungenentzündung entwickeln, in seltenen Fällen auch zu Lungenversagen.

4. Grippe (Influenza)

- Jährlich. Da der Grippevirus sich ständig verändert, wird der Impfstoff regelmäßig angepasst.
- Die Impfung schützt vor der saisonalen Grippe, die besonders bei jungen Erwachsenen, die in Gemeinschaften leben oder arbeiten, schnell übertragen wird.



Für Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie für deren Angehörige und Kontaktpersonen ist ein umfassender Impfschutz besonders wichtig, da Infektionskrankheiten bei ihnen oft zu schwereren Krankheitsverläufen und Komplikationen führen können.

Standardimpfungen im höheren Alter

Impfungen im höheren Alter (ab dem Alter von 60 Jahren) sind essenziell, um das Risiko schwerer Krankheitsverläufe zu minimieren und die Lebensqualität zu erhalten. Die wichtigsten Impfungen, im höheren Alter sind:

1. Grippe (influenza)

- Jährlich, idealerweise vor Beginn der Grippesaison im Herbst
- Ältere Menschen sind besonders anfällig für schwere Verläufe der Grippe, die zu Komplikationen wie Lungenentzündung führen können.

2. Pneumokokken-Impfung

- Eine einmalige Impfung
- Pneumokokken können schwere Infektionen wie Lungenentzündung, Blutvergiftung und Hirnhautentzündung verursachen.

3. Herpes Zoster (Gürtelrose)

- Zweifach-Impfung ab 60 Jahren empfohlen, für Personen mit erhöhtem Risiko (z.B. geschwächtes Immunsystem) bereits ab 50 Jahren
- Das Risiko für Gürtelrose (mit zum Teil Komplikationen) nimmt mit dem Alter zu.

4. Tetanus, Diphtherie, Pertussis/Keuchhusten

- Eine Auffrischimpfung wird alle zehn Jahre empfohlen. Kombiniert mit einer Pertussis-Impfung (Tdap), falls diese noch nicht im Erwachsenenalter erfolgt ist.
- Diese Infektionen können zu schwerwiegenden Komplikationen führen.

5. COVID 19

- Regelmäßige Auffrischimpfungen mit angepassten Impfstoffen
- Ältere Menschen sind besonders gefährdet für schwere Verläufe.

6. RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus)

- Eine einmalige Impfung ab 75 J., ab dem Alter von 60 J. bei Personen mit schweren Grunderkrankungen (z.B. chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Eine RSV-Infektion kann zu einer schwerwiegenden Erkrankung führen.



Spezielle Impfungen

Je nach Lebenssituation und individuellem Risiko können bestimmte Impfungen besonders sinnvoll sein. Vor Reisen in Länder, in denen landesspezifische Infektionskrankheiten vermehrt auftreten, sollten Sie sich rechtzeitig über empfohlene Impfungen informieren. Häufig genannt werden:

- Hepatitis A und B: für die meisten Fernreiseländer
- Tollwut: für ländliche Regionen
- Typhus: für Latein- und Südamerika, Südostasien und Afrika
- Gelbfieber: für afrikanische Länder südlich der Sahara und für Südamerika
- Cholera: für wenig entwickelte Länder Asiens, Afrikas und Südamerikas
- Japanische Enzephalitis: für Ost- oder Südostasien
- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis): für Zecken-Risikogebiete

■ Impfmythen und Fakten

Mythos 1: Natürliche Immunität ist besser als durch Impfungen

Während eine natürliche Infektion tatsächlich zur Immunität führen kann, geht dies oft mit schweren Krankheitsverläufen, Komplikationen und sogar Todesfällen einher. Impfungen bieten eine sichere und kontrollierte Möglichkeit, Immunität zu entwickeln, ohne die Risiken einer natürlichen Infektion einzugehen.

Mythos 2: Impfungen enthalten gefährliche Chemikalien

Impfstoffe enthalten einige Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Stabilisatoren und Adjuvantien in minimalen Mengen, die seit Jahrzehnten als sicher gelten. Sie sind notwendig, um die Wirksamkeit und Stabilität des Impfstoffs zu gewährleisten.

Mythos 3: Impfstoffe überlasten das Immunsystem

Das menschliche Immunsystem ist darauf ausgelegt, täglich mit einer Vielzahl von Krankheitserregern in Kontakt zu kommen. Die geringe Menge an Antigenen in Impfstoffen ist im Vergleich dazu minimal und überfordert das Immunsystem nicht. Dies trifft auch auf kombinierte Impfungen zu.

Mythos 4: Impfungen können langfristige Gesundheitsschäden verursachen

Impfstoffe durchlaufen rigorose Testphasen und eine kontinuierliche Überwachung, um ihre Sicherheit zu gewährleisten. Die meisten Nebenwirkungen von Impfungen sind mild und vorübergehend, wie Schmerzen an der Injektionsstelle oder leichtes Fieber. Schwerwiegende Nebenwirkungen sind äußerst selten und werden sorgfältig überwacht und untersucht.

Mythos 5: Eine gesunde Lebensweise reicht aus, um Krankheiten zu verhindern

Eine gesunde Lebensweise stärkt das Immunsystem, bietet aber keinen spezifischen Schutz gegen viele schwere Infektionskrankheiten.

Welche Nebenwirkungen können Impfungen haben?

Die häufigsten Nebenwirkungen sind Rötung, Schwellung oder Schmerz an der Injektionsstelle sowie leichtes Fieber. Schwerwiegende Nebenwirkungen sind selten. Mögliche Risiken werden kontinuierlich überwacht und untersucht.



■ Weiterführende Informationen

Impfkalender der STIKO: www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Impfkalender/Impfkalender_node.html

Faktenblätter des RKI zu den jeweiligen Impfungen: www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Faktenblaetter/Faktenblaetter_inhalt.html

Informationsseite der BZgA: www.impfen-info.de

Europäisches Impfinformationsportal: <https://vaccination-info.europa.eu/de>

■ Das könnte Sie auch interessieren - weitere Themen aus der „Wissensreihe Männergesundheit“

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| 04 Ernährung | 13 Bewegung |
| 05 Bluthochdruck | 19 Testosteronmangel |
| 06 Übergewicht | 24 Rückenschmerzen |
| 08 Burnout | 34 Impfschutz gegen Pneumokokken |

Diese und weitere Hefte der „Wissensreihe Männergesundheit“ finden Sie unter www.stiftung-maennergesundheit.de/wissensreihe



Aktiv für die Männergesundheit - der Förderverein der Stiftung Männergesundheit

Werden Sie Mitglied im

Förderverein und unterstützen Sie die umfangreiche Aufklärungsarbeit und wichtigen Forschungsprojekte der Stiftung Männergesundheit!



Mit Ihrer Mitgliedschaft fördern Sie die Optimierung der Gesundheitsversorgung sowie die Gesundheitsaufklärung von Männern und unterstützen uns dabei, das Thema Männergesundheit in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken.

Werden Sie noch heute Mitglied:
info@stiftung-maennergesundheit.de

Oder unterstützen Sie die Stiftung mit einer Spende!

Stiftung Männergesundheit
IBAN DE33 6005 0101 0405 7281 52
BIC SOLADEST600



Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle
Patientenberatung anbieten können.

Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt.

Impressum

Männergesundheit 37 – Gesund durch jede Lebensphase - Wie
sinnvoll sind Impfungen, Stand Dezember 2024

Herausgeber
Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 03643 2468 31
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheits.de
www.stiftung-maennergesundheits.de

Spendenkonto
Stiftung Männergesundheit
IBAN: DE33 6005 0101 0405 7281 52
BIC: SOLADEST600
BW-Bank

Text
Davida Drescher, konzept&text, Berlin

Gestaltung
Davida Drescher, konzept&text, Berlin; Klapproth & Koch GmbH, Weimar

Fotos:
© fizkes, Adobe Stock; © VadimGuzhva, Adobe Stock © gabort,
Adobe Stock; © sebra, Adobe Stock; © Bikej Barakus, Adobe
Stock; © Ivan, Adobe Stock; © Siarhei, Adobe Stock; © iuricazac,
Adobe Stock; © LotusBlanc, Adobe Stock

Mit freundlicher Unterstützung durch

