



Ist Ihr Im

Eine regelmässige Überprüfung des persönlichen Impfschutzes ist sinnvoll und nötig, um bestimmten, ansteckenden Krankheiten vorzubeugen. Dabei ist Impfen in jedem Alter ein wichtiges Thema, denn die meisten Impfungen halten nicht ein Leben lang.

Impfen bedeutet, das körpereigene Immunsystem für die Abwehr von Krankheitserregern zu schulen. In der Regel werden Bestandteile von Krankheitserregern verabreicht, worauf das Immunsystem Antikörper produziert, um diese abzuwehren. Heute kann man sich durch Impfen gegen mehr als 20 verschiedene Krankheiten schützen. Ein genügender Impfschutz ist nicht nur für die eigene Gesundheit von Bedeutung. Ebenso lässt sich damit die Übertragung einer Krankheit auf weitere Personen vermeiden. Impfungen sind deshalb nicht nur für Reisende ein Thema. Auch wer sich vorwiegend in der Schweiz aufhält, sollte Impfungen ernst nehmen. Das gilt besonders für ältere Menschen, denn das Immunsystem wird im Alter schwächer. Welcher Impfschutz für wen in welcher Situation zu empfehlen ist, zeigt die folgende Übersicht.

Standardimpfungen

Durch die Grundimmunisierung im Kleinkindesalter sind bei uns Krankheiten wie Diphtherie, Tetanus, Polio und Keuchhusten selten geworden oder ganz verschwunden. Dies darf als

grosser Erfolg der Medizin gewertet werden, der viele Menschenleben rettet und vielen Menschen grosses Leid erspart. Solange die Krankheiten aber nicht weltweit ausgerottet sind, muss der Impfschutz in der Bevölkerung aufrecht gehalten werden, sonst kann es wieder zu Ausbrüchen kommen.

Die Impfung gegen **Diphtherie** und **Tetanus (Wundstarrkrampf)** sollte alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Nach einer Grundimmunisierung (erste Impfungen im Kindesalter) sind Auffrischimpfungen jeweils ab sofort und für weitere zehn Jahre gültig. Bei tetanusgefährdeten Verletzungen, zum Beispiel Schürfwunden, ist eine Auffrischung nach fünf Jahren nötig.

Obwohl **Poliomyelitis (Kinderlähmung)** in weiten Teilen der Welt ausgerottet gilt, treten heute weltweit wieder vermehrt Fälle auf. Nach einer vollständigen Grundimmunisierung ist eine Auffrischimpfung ab sofort und für zehn Jahre gültig. Um die Anzahl Injektionen zu verringern, ist eine dreifach kombinierte Diphtherie-Tetanus-Polio-Impfung oder eine vierfache Kombination mit **Pertussis (Keuchhusten)** erhältlich. Eine Auffrischimp-

fung gegen Keuchhusten ist für Erwachsene und Jugendliche sinnvoll.

Saisonbedingte Impfungen

Die Impfung gegen **Grippe (Influenza)** ist für Personen über 65 Jahre, für chronisch Kranke (Herz- oder Lungenprobleme, Diabetes, immunologische Krankheiten), deren Angehörige und für in der Gesundheitsversorgung Tätige empfohlen. Sie wird von der Weltgesundheitsorganisation jedes Jahr neu zusammengestellt und ist nur drei bis vier Monate wirksam. Der Impfschutz beträgt rund 80 Prozent. Der weitverbreitete Glaube, dass man nach der Impfung gleich Grippe bekommt, ist wissenschaftlich falsch.

Die **Frühsommer-Meningoenzephalitis FSME** oder Zeckenenzephalitis, ist eine von Zecken übertragene Entzündung des zentralen Nervensystems. Betroffen sind neben der Schweiz vor allem Österreich, Süddeutschland, Osteuropa, die baltischen Staaten, Schweden, Südfinnland und Russland. Empfohlen ist diese Impfung für Personen, welche in Endemiegebieten wohnen oder sich dort aufhalten. Der volle Impfschutz ist zwei Wochen

Impfschutz ausreichend?

von Julian Schilling und
Danielle Gyurech*

nach der zweiten Impfung zu erwarten. Die Immunisierung ist nach der dritten Impfung zehn Jahre gültig. Um im Frühling zu Beginn der Zeckensaison nicht in Zeitnot zu geraten, ist es durchaus sinnvoll, im Winter mit einer Grundimmunisierung zu beginnen.

Durch Impfungen gegen die Allergene können **Pollenallergien** in etwa 80 Prozent der Fälle wesentlich gebessert oder zum Verschwinden gebracht werden. Nach einer Austestung werden in der Regel sieben Injektionen vor der entsprechenden Pollenflugzeit im Abstand von jeweils einer Woche appliziert.

Schutz vor «Kinderkrankheiten»

Sehr wichtig für Kinder und Erwachsene ist die Kombinationsimpfung gegen **Masern, Mumps** und **Röteln**, falls die Krankheiten noch nie durchgemacht wurden. Zurzeit geht man davon aus, dass für eine befriedigende lebenslange Immunität zwei Impfungen im minimalen Abstand von einem Monat notwendig sind. Die Impfung gegen **wilde Blattern (Varizellen)** wird für Erwachsene und Jugendliche ab elf Jahren empfohlen, welche die Kinderkrankheit nicht durchgemacht haben. Es sind zwei Dosen im Abstand von mindestens vier Wochen notwendig.

Für kleine Kinder und ältere Erwachsene

Die **Pneumokokkenimpfung** wirkt gegen Bakterien, welche für Lungenentzündungen verantwortlich sind. Bereits heute sind diese Bakterien gegen zahlreiche Antibiotika resistent. Besonders wichtig ist diese Impfung für Personen ohne oder mit einer funktionslosen Milz. Generell empfohlen wird sie für Kinder unter zwei Jahren und für über 65-Jährige, für Personen, die mit einer grösseren Gruppe von Menschen zusammenle-

ben (Heime), für Patienten mit chronischen Lungenkrankheiten, Herzkrankheiten und für Diabetiker. Die Wirksamkeit wird auf 60 bis 85 Prozent geschätzt.

Die erste Impfung gegen Krebs

Neu in der Schweiz zugelassen ist die Impfung gegen **humane Papillomaviren (HPV)**. Diese Virenarten sind die Hauptursache für Gebärmutterhalskrebs und Genitalwarzen. Die Impfung könnte sich als Durchbruch in der Medizin erweisen, handelt es sich doch um die erste Impfung gegen eine Krebsart. Der zurzeit in der Schweiz erhältliche Impfstoff wendet sich gegen vier HPV-Typen, welche für rund 70 Prozent aller Gebärmutterhalskrebs- und über 90 Prozent der Genitalwarzen verantwortlich sind. Zurzeit wird die Frage der Kassenpflichtigkeit geprüft.

Bakterielle Hirnhautentzündung

Die Impfung gegen **Meningokokken-Meningitis** gehört zu den weiterführenden Kinderimpfungen. Es handelt sich um eine bakterielle Hirnhautentzündung, welche durch Tröpfchen (Husten, Niesen) und über die Hände übertragen wird. Sie kann epidemieartig auftreten, wenn sich viele Menschen auf engem Raum aufhalten. Deshalb werden junge Männer in der Rekrutenschule wie auch Reisende mit engem Kontakt zur Lokalbevölkerung in Risikozonen geimpft. Der volle Impfschutz tritt nach fünf bis sieben Tagen ein und hält drei Jahre.

Gelbsucht

Die Impfung gegen **Hepatitis B** richtet sich gegen eine Viruserkrankung, welche durch unsaubere Wundversorgung, Blut und Sexualkontakt übertragen wird und eine Leberentzündung verursacht. Sie kann zu chronischen Verläufen mit Zerstörung der Leberzellen und zu Leberkrebs führen. Das Vi-

rus ist sehr ansteckend. Deshalb wurde die Impfung in den Routineimpfplan für Kinder aufgenommen. Für einen lebenslangen Schutz sind drei oder vier Impfungen notwendig. Wie die Impfung gegen **Hepatitis A**, eine durch Wasser und Nahrungsmittel übertragene virale, akute Leberentzündung gehört ein Schutz vor Hepatitis B auch zu den Reiseimpfungen. Die kombinierte Hepatitis-A/B-Impfung steht allen Personen zur Verfügung, die beide Impfungen benötigen oder wünschen.

Reiseimpfungen

Wichtige Reiseimpfungen sind **Gelbfieber, Typhus, Cholera, Reisedurchfall, Tollwut** und **japanische Enzephalitis**. Dabei muss der Reisemediziner oder die Reisemedizinerin entscheiden in welcher Situation diese Impfungen angezeigt sind.

*PD Dr. med. Julian Schilling und Dr. med. Danielle Gyurech führen gemeinsam die Travel Clinic in Zürich, eine Praxis für Reise-, Tropen- und Allgemeinmedizin.

Das Impfbüchlein verlegt?

Häufig wissen Erwachsene nicht mehr, ob sie eine Krankheit durchgemacht haben oder ob und wann sie in der Vergangenheit geimpft worden sind. Es kann auch vorkommen, dass das Impfbüchlein mit den Einträgen verschwunden ist. Was tun in so einem Fall?

Ein guter Schutz vor impfbaren Krankheiten kann jederzeit aufgebaut oder vervollständigt werden, auch wenn die Vorgeschichte unklar ist. Dies ergibt sich häufig, wenn anlässlich einer Reise ein Reisemediziner zurate gezogen wird. Besser ist es natürlich, seinen Impfstatus auch ohne geplante Reise bei einem/einer impfkundigen Arzt/Ärztin überprüfen zu lassen.