

Nachhilfe für Immunabwehr

Mit dem Alter reagiert der Körper zunehmend schwächer auf Krankheitserreger. Impfungen unterstützen das Immunsystem bei der Abwehr gegen Infektionen. Ab 60 Jahre gelten besondere Empfehlungen.

Wie alle Organsysteme unterliegt das Immunsystem altersbedingten Veränderungen. Auf eintretende Krankheitserreger antwortet es mit zunehmendem Alter immer schwächer. Zusätzlich hat die Ernährung einen großen Einfluss auf die körperliche Abwehrreaktion. Eine Mangelernährung mit verminderter Eiweißzufuhr schwächt das Immunsystem zusätzlich. Ältere Menschen sind daher viel stärker gefährdet, beispielsweise an einer Infektion durch Grippeviren oder an Erregern einer Lungenentzündung zu erkranken. Impfungen bieten oft Schutz gegen derartige Erreger bzw. wenden schwere Krankheitsverläufe ab.

Altersrelevante Impfungen

In Deutschland besteht keine Impfpflicht. Dennoch sind Impfungen meist ratsam. Einmal jährlich veröffentlicht die ständige Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Institutes Impfempfehlungen für verschiedene Altersgruppen. Neben den allgemeinen Empfehlungen sind im Alter weitere Impfungen relevant, zum Beispiel gegen Pneumokokken und Influenza.

■ Pneumokokken sind bakterielle Krankheitserreger mit oftmals schwer verlaufenden Lungenentzündungen. In Deutschland sterben jedes Jahr mehr als



Foto: Adam Gregor/stock.adobe.com

Ab dem Alter von 60 Jahren empfiehlt die STIKO eine einmalige Impfung gegen Pneumokokken und eine jährliche Impfung gegen Influenza.

10 000 Menschen an einer Lungenentzündung durch Pneumokokken, in den meisten Fällen ältere Patienten. Auch Hirnhautentzündungen (Meningitiden) werden durch den Erreger ausgelöst. Die ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (RKI) empfiehlt Personen ab 60 Jahren dringend, sich gegen Pneumokokken zu impfen.

■ Auch die saisonale Virusgrippe (Influenza) führt zu teilweise schwer verlaufenden Infektionen der Luftwege. In Deutschland ster-

ben jedes Jahr zwischen 7000 bis 15 000 Menschen an einer Influenzainfektion, hauptsächlich ältere Patienten. Die Erkrankung ist hochansteckend und wird meist beim Niesen oder Husten, aber auch durch einen Handkontakt übertragen. Da insbesondere Influenza-A-Viren enorm anpassungsfähig sind, bedarf es einer jährlichen Auffrischungsimpfung, vorzugsweise in den Monaten Oktober und November. Die Kosten dafür werden in der Regel von den Krankenkassen vollständig übernommen.

■ Die einmalige Immunisierung gegen Herpes zoster (Gürtelrose) wird bislang von der STIKO nicht empfohlen. Nicht bei allen Geimpften bietet die Impfung einen Schutz, sondern maximal bei etwa 70 %. Da eine Gürtelrose jedoch insbesondere bei verspäteter Behandlung häufig zu schweren, die Lebensqualität beeinträchtigenden oder gar chronischen Schmerzen führen kann, ist eine Impfung durchaus sinnvoll.

Allgemeine Empfehlungen

Grundsätzlich sollte ein lebenslanger Impfschutz gegen Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis (Kinderlähmung) und Keuchhusten bestehen. Diese Empfehlungen gelten auch für ältere Menschen. Durch die ak-

tuell angestiegene Zuwanderung in Deutschland ist auch das Infektionsrisiko für die genannten Erkrankungen wieder gestiegen.

Hinsichtlich der Grundimmunisierung im Kindesalter steht für Keuchhusten, Tetanus und Diphtherie ein Kombinationsimpfstoff zur Verfügung. In der Regel wird eine Tetanusimpfung alle zehn Jahre aufgefrischt. Bei Poliomyelitis werden drei Impfungen im Kleinkindesalter sowie eine Auffrischung im Jugendalter vorgenommen. Fehlt eine solche Immunisierung oder ist der Impfschutz unzureichend, sollte dies überprüft und gegebenenfalls nachgeholt werden.

Grundsätzlich kann es ratsam sein, den allgemeinen Impfstatus zu überprüfen. Früher regelmäßig durchgeführte Impfungen, beispielsweise gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR), wurden möglicherweise nicht durchgeführt oder es besteht kein Impfschutz mehr. Insbesondere in Gemeinschaftseinrichtungen oder bei bestehender Immunschwäche kann auch eine einmalige Impfung bevorzugt mit einem MMR-Kombinationsimpfstoff empfehlenswert sein.

Besondere Impfungen

Wer im Alter eine Fernreise plant, sollte die reisemedizinischen Impfempfehlungen des Ziellandes berücksichtigen. In der Regel ist eine Auffrischungsimpfung gegen Tetanus sowie oftmals eine Polioimpfung sinnvoll. Etwa 50 % der über 60-Jährigen haben keinen Antikörperschutz gegen Tetanus mehr und sind damit stark gefährdet, an Tetanus zu erkranken.

Im Allgemeinen sollte auch an eine Hepatitis A-Impfung gedacht werden. In subtropischen oder tropischen Gebieten zählt die Hepatitis A zu den häufigsten Infektionen. Eine Impfung gegen Hepatitis A kann mit einer Hepatitis B-Impfung kombiniert werden. Diese sollte bei Dialysepatienten oder Patienten mit Bluterkrankungen und notwendiger häufiger Übertragung von Blutprodukten ebenfalls vorgenommen werden.

Hüten Sie sich vor der Virusgrippe

■ Jährlich erkranken Menschen an der saisonalen Grippe mit Influenzaviren. In der Medizingeschichte führte sie zu dramatischen Grippepandemien, zum Beispiel in den Jahren 1918, 1957, 1968 und zuletzt, als Schweinegrippe bezeichnet, im Jahr 2009.

■ Bei hoher Infektiosität und einer Inkubationszeit von ein bis drei Tagen zeigt sich meist ein plötzlicher Beginn mit hohem Fieber, Glieder-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Schluckbeschwerden, einem heftigen Husten und einem starken Krankheitsgefühl.

■ Bei älteren und durch viele Begleiterkrankungen gefährdeten Patienten kann innerhalb der ersten 48 Stunden eine frühzeitige antivirale Therapie die Virusvermehrung blockieren und damit den Krankheitsverlauf abmildern. Zu einem späteren Zeitpunkt sind nur symptomatische Maßnahmen möglich, die jedoch eine stationäre oder gar intensivmedizinische Behandlung beinhalten können.

■ Die hohe Ansteckungsgefahr, gepaart mit einer altersbedingten Abwehrschwäche, sollte Sie veranlassen, jährlich eine Grippeimpfung in Anspruch zu nehmen.



Autor:
Dr. med.
Norbert Bradtke

Facharzt für
Innere Medizin
und Geriatrie
in Marsberg