



Ihr Immunsystem ist die stärkste Waffe gegen Krankheiten. Die körpereigene Abwehr erkennt Krankheitserreger und vernichtet sie. Je schneller das passiert, desto geringer ist die Gefahr einer Erkrankung.

Impfungen sind Hilfen zur Selbsthilfe. Sie bereiten den Körper auf Angriffe von Viren oder Bakterien vor. Damit Ihr Immunsystem im Ernstfall eingreifen kann, noch bevor die Krankheit ausbricht.

Wappnen Sie Ihren eigenen Körper im Kampf gegen Krankheitserreger. Stärken Sie sich von innen heraus! **Die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte in der Region Hannover beraten Sie gern.** Und vervollständigen Ihren Schutz gegen Krankheiten.

Die von der Expertenkommission empfohlenen Impfungen sind kostenlos. Eine Praxisgebühr fällt für die Impfung nicht an. Manche Krankenversicherungen belohnen die Gesundheitsvorsorge sogar im Rahmen eines Bonusprogramms. Fragen Sie Ihren Krankenversicherer!

Im Auftrag der Bundesregierung erstellt die Ständige Impfkommission am Berliner Robert-Koch-Institut regelmäßig eine Liste von wichtigen Impfungen – für den Einzelnen und für die Allgemeinheit.

Gegen folgende Krankheiten sollten auch Erwachsene geschützt sein:

■ Diphtherie

Der Erreger: Gelangt durch Tröpfchen in der Atemluft in den Körper.

Die Krankheit: Diphtheriebakterien bilden ein Gift, das das Gewebe im Hals angreift. Mögliche Folgen: Erstickten sowie Herz-, Leber- und Nierenschäden.

Der Schutz: Grundschutz plus Auffrischung alle zehn Jahre.

■ Influenza (echte Grippe)

Der Erreger: Das Grippevirus wird vor allem durch Tröpfchen in der Atemluft und durch Hände übertragen. Es dringt durch Mund, Nase oder Augen in den Körper ein.

Die Krankheit: Wird oft als harmlos belächelt und mit dem „grippalen Infekt“ verwechselt. Kann aber bei Menschen, die älter als 60 Jahre sind oder unter chronischen Erkrankungen leiden, Lunge, Herz oder Gehirn schädigen und sogar tödlich verlaufen.

Der Schutz: Wer sich im Herbst impfen lässt, ist für die aktuelle Grippesaison gerüstet.

■ Keuchhusten (Pertussis)

Der Erreger: Einmal eingeatmet, heften sich Pertussisbakterien an den Schleimhäuten der Atemwege fest.

Die Krankheit: Löst plötzliche, heftige Hustatta-cken aus, die bei Säuglingen auch zu Atemstill-stand führen können. Um gerade sie zu schützen, sollten sich Eltern, Großeltern und enge Freunde gegen Keuchhusten impfen lassen.

Der Schutz: (Auffrischungs-)Impfung mit einer Dosis für enge Kontaktpersonen.

■ Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Der Erreger: Wird von Fernreisenden nach West-europa gebracht. Die Polioviren wandern von den Händen über den Mund in den Körper – auch bei Erwachsenen!

Die Krankheit: Verursacht mitunter Lähmungen einzelner Körperteile, Gelenkschäden oder Verfor-mungen von Gliedmaßen.

Der Schutz: Jede Impfung zählt – auch die in der Jugend. Insgesamt müssen es vier sein. Bei Fern-reisen manchmal auch mehr.

■ Lungenentzündung (Pneumokokken)

Der Erreger: Die Bakterien siedeln in fast jedem Körper, werden aber erst dann gefährlich, wenn das Immunsystems geschwächt ist.

Die Krankheit: Mündet mitunter in lebensbedrohli-che Entzündungen der Lunge oder der Gehirnhaut. Gefährdet sind Menschen mit geschwächtem

Immunsystem, Senioren und chronisch Kranke – zum Beispiel Zuckerkrankte

Der Schutz: Eine Impfung schützt für sechs Jahre.

■ Wundstarrkrampf (Tetanus)

Der Erreger: Tetanusbakterien kommen in der gesamten Umwelt vor, wie etwa in (Garten-) Erde oder Holz. Sie dringen selbst durch winzige Wunden in den Körper ein.

Die Krankheit: Führt zu schmerzhaften Muskel-krampfungen erst des Gesichts, dann des Rückens, der Arme, Beine, des Kehlkopfs. Trotz Intensivmedizin stirbt jeder dritte Erkrankte.

Der Schutz: Ein Grundimpfschutz liegt bei den meisten Erwachsenen aus der Jugend vor. Er muss aber alle zehn Jahre aufgefrischt werden.

Die empfohlenen Impfungen gelten für alle Erwach-sene. Allergiker oder andere gesundheitlich beein-trächtigte Menschen eingeschlossen.

Liegt die jeweils letzte Impfung länger als zehn Jahre zurück, muss nicht in jedem Fall ein aufwändiger neuer Grundschutz angelegt zu werden – oft genügt schon eine Auffrischung, um sich neu zu schützen.

Übrigens:

Meist wirkt **eine** Spritze gegen mehrere Infektions-krankheiten, weil sie so genannte Kombinations-impfstoffe enthält.

Kennen Sie Ihren Impfschutz?

Merkwürdig.

Für den wichtigsten Pass gibt es kein Gültigkeitsdatum. Dabei sollte gerade das Impfbuch regelmäßig aktualisiert werden. Impfschutz verliert seine Wirkung. Doch daran denken nur wenige. Erst recht nicht, wenn man jenseits der 30 ist.

Fest steht:

Wer seine Impfungen regelmäßig auffrischt, lebt sicherer. Und mitunter sogar länger. Schwere Krankheiten wie Wundstarrkrampf oder Lungenentzündungen können tödlich verlaufen– vor allem im Alter. Einfache Impfungen können das verhindern.

Worauf warten Sie noch?

Schauen Sie am besten gleich in ihr Impfbuch! Und überprüfen Sie die Gültigkeit Ihres Schutzes. Es geht um **Ihr** Leben.

Wir sind zuständig!

Eine Initiative des Gesundheitsplenums Hannover

- Ärztekammer Niedersachsen, Bezirksstelle Hannover
- AOK Niedersachsen
- Apothekerkammer Niedersachsen
- Barmer Ersatzkasse
- enercity|BKK Stadtwerke Hannover AG.
- Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen, Bezirksstelle Hannover
- Kassenzahnärztliche Vereinigung Niedersachsen
- KIBIS
- KKH – Die Kaufmännische
- Psychotherapeutenkammer Niedersachsen
- Region Hannover
- Regionssportbund Hannover e.V.
- Stadtsportbund Hannover e.V.
- Techniker Krankenkasse
- Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.
- Zahnärztekammer Niedersachsen

Haben Sie Fragen zum Impfschutz?

Sprechen Sie uns an!

Die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte in der Region Hannover informieren, beraten und impfen Sie!



Region Hannover

Herausgeber:
Region Hannover
Fachbereich Gesundheit
Weinstraße 2
30171 Hannover
E-Mail: impfen@region-hannover.de
Internet: www.hannover.de

WELTGESUNDHEITSORGANISATION
WORLD HEALTH ORGANIZATION
ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ



INTERNATIONALE BESCHEINIGUNGEN ÜBER IMPFUNGEN UND IMPFBUCH

INTERNATIONAL CERTIFICATES
OF VACCINATION

CERTIFICATS INTERNATIONAUX
DE VACCINATION

gemäß § 22 Infektionsschutzgesetz

ausgestellt für / issued to / délivré à

Name, Vorname / Surname, given name / Nom, prénom

Geburtsdatum / (date of birth) le _____ in / à

Wohnort und Straße / Address / Domicile et adresse

Reisepass-Nr. oder
Nr. des Pers.-Ausweises

Passport No. or
Identity card No.

Numéro du passeport ou
de la carte d'identité

Impfschutz ab 30

Eine Initiative des
Gesundheitsplenums Hannover



Region Hannover