

Impfempfehlungen für Erwachsene im Alter von 35 bis 70 Jahren, insbesondere bei Reisen in Länder mit mangelnden Hygienemöglichkeiten oder hoher Ansteckungsgefahr.

Vorbemerkung:

Durch eine Impfung versucht man den Körper so an gefährliche Stoffe zu gewöhnen, dass er im Kontaktfalle daran nicht oder nur sehr abgeschwächt erkrankt.

Dazu muss er in der Regel mehrmals mit diesem Stoff in Kontakt gebracht werden. (Allerdings gibt es hiervon Ausnahmen!). Am häufigsten wird gegen bakterielle oder gegen virale Erkrankungen geimpft. Dazu werden die jeweiligen Bakterien oder Viren oder einzelne Bestandteile oder Stoffwechselprodukte von diesen so behandelt, dass sie für den menschlichen Körper ungefährlich geworden sind.

- Besonders bewährt hat sich, wenn nach dem ersten Kontakt der zweite Kontakt etwa 4 Wochen und der dritte Kontakt etwa 6 Monate später stattfindet.
- Damit der Körper immer wieder daran erinnert wird, dass es diese gefährlichen Bakterien oder Viren gibt ist danach in der Regel etwa alle 5 Jahre eine Auffrischimpfung erforderlich.
- Grundsätzlich ist zu sagen, dass es völlig ungefährlich ist wenn man nicht nur dreimal sondern öfter z.B. fünfmal geimpft wird (Bei Impfungen gegen bestimmte bakterielle Erkrankungen ist jedoch gelegentlich Vorsicht geboten).
- Auch ist es nicht möglich, dass man zuviel geimpft wird. Im Gegenteil, jede Impfung führt zusätzlich zu einer allgemeinen Stimulierung des Immunsystems. Der zu Impfende muss zum Zeitpunkt der Impfung allerdings gesund sein.
- Es ist auch möglich mehrere Impfungen gleichzeitig zu geben. Allerdings sprechen verschiedene Gründe dafür die verschiedenen Impfstoffe möglichst getrennt zu geben.
- Mit den Impfungen kann in jedem Lebensalter begonnen werden.

Empfohlene Impfungen:

Welche Impfungen nun in welchem Land erforderlich sind, kann vom jeweiligen Konsulat erfahren werden. Auch die Tropeninstitute geben meist eine kompetente Auskunft. Empfehlungen in Reiseprospekten sind meist entweder übertrieben oder untertrieben oder zu allgemein.

Die nachfolgenden Impfungen sind grundsätzlich zu empfehlen und unabhängig davon zu geben wo man lebt oder hinfährt:

Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung, Grippe, Lungenentzündung durch Pneumokokken, Zeckenencephalitis (FSME),

diese werden von den Krankenkassen bezahlt.

Wichtig ist auch die Hepatitis A + B Impfung,

diese muss selbst bezahlt werden.

Die nachfolgenden Impfungen sind abhängig davon wo man hinfährt:

Tollwutimpfung (Aufenthalt in Ländern mit vielen streunenden Hunden wie Thailand, Kambodscha, Vietnam etc.), Gelbfieberimpfung (nur bei Reisen in Länder in denen Gelbfieber noch vorkommt wie bestimmte afrikanische Länder etc.), **Thyphus** und **Cholera** (nur bei Reisen in Gebiete mit stark mangelnder Hygiene), **Japanische Encephalitis** (bei Reisen in ländliche südliche Gebieten von Asien – sehr weit verbreitet! – Impfstoff muss von den Apotheken bestellt werden)

Bei Reisen in **Malaria** Gebiete muss mit dem Hausarzt Rücksprache gehalten. Hier gibt es keine Impfung. Allerdings können vorbeugend bestimmte Medikamente eingenommen werden. Dringend empfohlen!

Bei Fernreisen sollte man möglichst eine kleine Reiseapotheke dabei haben. Inhalt:

Ein krampf- und schmerzstillendes Präparat, ein Kortisonpräparat, ein Antibiotikum, eine Präparat gegen Durchfälle und ein Präparat gegen Übelkeit.