

Ein kleiner **Piks** mit großer Wirkung

Erinnern Sie sich noch, wie es war, wenn Sie als Kind geimpft werden sollten? Viele Eltern mussten all ihre Überredungskünste anwenden, damit sich ihr Sprössling die **Impfung** überhaupt gefallen ließ.



© Creatas Images / Creatas / Thinkstock

Schutz vor ernststen Krankheiten, wie es bei einigen Lebendimpfstoffen der Fall ist. Diese Impfstoffe enthalten eine sehr geringe Anzahl lebender Keime, die sich im Körper zwar vermehren, aber keine Krankheit mehr auslösen können. Der Körper kann Abwehrstoffe bilden und gegen diese Erreger vorgehen. Dabei entstehende Gedächtnis- oder Erinnerungszellen bleiben im Körper vorhanden und werden in dem Moment aktiviert, in dem in späteren Jahren die entsprechenden Krankheitskeime in den Körper gelangen. Mehr über diese „aktive Immunisierung“ im Gegensatz zur „passiven Immunisierung“ sowie über Lebend- und Totimpfstoffe können Sie bei **SLO1**, Suche „Aktive Immunisierung“, nachlesen.

Grundimmunisierung Das bereits in Kindertagen verabreichte und so sehr gefürchtete „Impfpaket“ wird als Grundimmunisierung bezeichnet und umfasst Schutzimpfungen gegen Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus, Hämophilus influenzae Typ b, Hepatitis B und Kinderlähmung. Dabei bleiben durch Kombinationsimpfungen den Kindern allzu viele Gänge zum Arzt, also dem „Ort des Schreckens“, oft erspart. Auch Masern, Mumps und Röteln werden als Kombinationsimpfstoff verabreicht. Lesen Sie dazu **SLO2**, Suche „Emp-

Diese Zeiten sind bei den meisten Erwachsenen zum Glück vorbei. Die Angst vor der „unglaublich schmerzhaften“ Prozedur ist der Einsicht gewichen, dass Impfungen sehr wohl etwas Positives

haben. Sie schützen vor sehr vielen übertragbaren Krankheiten.

Lebendimpfstoffe und aktive Immunisierung Zahlreiche in Kindertagen verabreichte Schutzimpfungen bieten einen lebenslangen

fohlene Schutzimpfungen“, Ergebnis „Empfohlene Schutzimpfungen“. Im Gegensatz zu früher sind Impfungen heutzutage eine freiwillige Maßnahme. Eltern haben daher früh zu entscheiden, ob sie ihre Kinder schützen wollen und wogegen die Kleinen geimpft werden sollen. Ein Impfkalender hilft bei der Entscheidung, wie **SLO3**, Suche „Impfschutz für Säuglinge“, „... Säuglinge, Kinder und Jugendliche“, zu entnehmen ist. Hier finden Sie auch Links zu einer Vielzahl von Informationen zu übertragbaren Krankheiten wie Röteln, Influenza, Hepatitis B.

Die STIKO Im Jahr 1972 wurde die Ständige Impfkommission (STIKO) gegründet, deren Arbeit die Basis für die obersten Landesgesundheitsbehörden ist. Nach dem Infektionsschutzgesetz (IfSG) sind die Empfehlungen der STIKO nach wie vor die Grundlage für die öffentlichen Empfehlungen der Bundesländer. Die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut „... entwickelt Impfeempfehlungen für Deutschland und berücksichtigt dabei nicht nur deren Nutzen für das geimpfte Individuum, sondern auch für die gesamte Bevölkerung. ... Ziel ist es, die Impfeempfehlungen an neue Impfstoffentwicklungen und Erkenntnisse aus der Forschung optimal anpassen zu können.“ **SLO4** bringt Sie auf diese Seite mit sehr ausführlichen, medizinisch relevanten und leicht verständlichen Informationen.

Impfmüde? Mach den Impf-Check! Die meisten Deutschen haben einen Impfpass. Schon aus Gründen des Selbstschutzes. Sich nicht impfen zu lassen, kann sehr gefährlich werden, da im Erwachsenenalter zum Beispiel Kinderkrankheiten wie Masern absolut kein Kinderspiel sind. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat sich zur Aufgabe gemacht, über die rein sachliche Aufklärung hinaus auch „Lust“ aufs Impfen zu machen. Zehn Jahre auseinanderliegende Termine für Auffrischungsimpfungen

werden in späteren Jahren leicht vergessen. Dabei ist es wichtig, solche Termine nicht zu verpassen, da ansonsten eine Immunisierung nicht gewährleistet ist. Doch wo ist der Impfpass? **SLO5** präsentiert sich sehr modern und jugendlich und präsentiert das Thema „Deutschland sucht den Impfpass“ auf sehr unterhaltsame Weise, die gerade Jugendliche und Erwachsene bis 40 Jahre ansprechen soll. Umfangreiche Aufklärungslinks machen die Seite zu einem perfekten Ratgeber.

Was ist vor Reisen zu bedenken? Heutzutage können wir nahezu jederzeit an fast alle Punkte der Welt reisen. Das ist einerseits eine ganz wunderbare Möglichkeit, andere Länder kennenzulernen und sich ganz selbstverständlich in anderen Kulturen zu bewegen, andererseits jedoch birgt dieses „Länder-Hopping“ auch große Gefahren. In fremden Ländern gibt es zahllose Krankheitserreger, die unser Körper noch nicht kennt und die uns das Leben schwermachen können. Hier ist eine sorgfältige Gesundheitsvorsorge gefragt, wie **SLO6**, „Reiseimpfungen“, erläutert. Um sich zu informieren, welche Krankheiten es wo gibt, und welche Impfungen in welchen Ländern erforderlich sind, hält **SLO7**, die Seite des Centrums für Reisemedizin, einen ganzen Informationskatalog für Fachkreise

und Reisende bereit. So finden Sie zum Beispiel eine Liste mit Gesundheitsreisebüros und eine mit Gelbfieber-Impfstellen in Deutschland. Ferner gibt es Tipps zur Krankenversicherung im Ausland, zu Malaria und Reisedurchfall, Zecken und Mittelmeerreisen. Das Muster eines Reise-Gesundheitsbriefes, der über notwendige und sinnvolle Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge informiert, steht zum Download bereit. Ergänzende Tipps finden Sie auch auf **SLO8**, „Empfehlungen und Leitlinien“, „Reiseimpfungen“, in sehr übersichtlicher Form. Den besonderen Service „Impfberatung“ bekommen Sie auf **SLO9**, „Ärztliche Reiseberatung“, einem privaten Tropeninstitut, gegen Gebühr.

Impfschutz auf Kroatisch Das Robert Koch-Institut bietet auf **SL10**, Suche „Impfkalender in 20 Sprachen“, den Impfkalender zum Beispiel auf Albanisch, Dari, Kurdisch, Türkisch oder Tigrinya an. Schließlich bleibt noch zu sagen, dass auch die größte Phobie vor Spritzen für den Preis des gesunden Lebens überwunden werden sollte. Denn es ist doch nur ein kleiner Pils... ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin*

Übersicht Links

01	www.netdokter.de
02	www.dkv.com
03	http://dgk.de
04	http://www.stiko.de
05	www.impfen-info.de
06	www.impfenaktuell.de
07	www.crm.de
08	www.dtg.org
09	http://tropeninstitut.de
10	www.rki.de