Gesundheit im Blick

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Impf-Aktionswoche – Impfen als Schutz und Vorsorge

Im Herbst beginnt wieder die Zeit der Atemwegsinfektionen: Grippeviren, das Coronavirus SARS-CoV-2, RSV und Pneumokokken breiten sich aus und können schwere Erkrankungen verursachen. Impfungen bieten wirksamen Schutz, insbesondere vor schweren Verläufen, und stehen deshalb vom 9. bis 15. November 2026 im Mittelpunkt der ersten bundesweiten Impf-Aktionswoche. Auch in Rheinland-Pfalz sind Bürgerinnen und Bürger aufgerufen, ihren Impfpass überprüfen zu lassen, sich zu informieren und empfohlene Impfungen nachzuholen.

Viele Menschen denken, Impfungen seien vor allem für Kinder wichtig. Doch auch im Erwachsenenalter sollte man auf seinen Impfschutz achten, insbesondere im höheren Alter und bei chronischen Erkrankungen.

Eine Impfung macht das Immunsystem mit einem Krankheitserreger vertraut, ohne dass man die Erkrankung durchmachen muss. Bei einem späteren Kontakt ist der Körper in der Lage, den Erreger schneller und wirksamer zu bekämpfen. Eine hohe Impfquote in der Bevölkerung kann zudem die Ausbreitung der Erreger eindämmen. So werden auch Menschen besser geschützt, die sich selbst nicht impfen lassen können.

Der Herbst ist ein guter Zeitpunkt, um den Impfstatus überprüfen zu lassen. Welche Impfungen von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden, hängt vom Alter, von Vorerkrankungen und vom persönlichen Risiko ab.

Influenza (Grippe)

Wer schon einmal eine Grippe hatte, der weiß: Das ist keineswegs nur eine starke Erkältung. Die Infektion kann mit hohem Fieber sowie Muskel- und Gliederschmerzen einhergehen und besonders bei älteren Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen sehr schwer verlaufen. Gefährlich wird es, wenn eine Lungenentzündung oder eine Herzmuskelentzündung dazukommt.

Die STIKO empfiehlt deshalb ab dem Alter von 60 Jahren eine jährliche Grippeschutzimpfung. Auch Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen, Bewohnerinnen und Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen sowie bestimmten Berufsgruppen wie Pflegepersonal wird zur Impfung geraten. Für Schwangere gilt die Empfehlung ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung bereits vorher. Da sich Grippeviren verändern, wird die Impfung jedes Jahr mit einem angepassten Impfstoff wiederholt.

COVID-19

Seit diesem Jahr gelten neue Empfehlungen: Die jährliche Auffrischungsimpfung gegen COVID-19 wird nur noch Personen ab 75 Jahren empfohlen. Schwere Verläufe sind inzwischen seltener geworden. Die Erkrankung kann aber immer noch zu Lungenentzündung, Organversagen sowie zu langfristigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Long COVID führen. Auch für jüngere Menschen wird eine jährliche Impfung empfohlen, wenn sie aufgrund bestimmter Grunderkrankungen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf haben. Weitere Empfehlungen gelten unter anderem für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen sowie für Menschen mit erhöhtem beruflichem Ansteckungsrisiko in Medizin und Pflege. Ob eine Impfung sinnvoll ist, lässt sich im Gespräch mit dem Hausarzt oder der Hausärztin klären.

RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus)

RSV ist ein Virus, das bei älteren Menschen schwere Atemwegserkrankungen verursachen kann. Die STIKO rät deshalb ab 75 Jahren zu einer einmaligen RSV-Impfung. Menschen zwischen 60 und 74 Jahren wird die Impfung empfohlen, wenn sie an schweren Formen bestimmter Grunderkrankungen leiden. Dazu gehören etwa Immunschwäche oder chronische Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankungen. Auch wer in einer Pflegeeinrichtung lebt, sollte sich ab 60 Jahren gegen RSV impfen lassen. Idealerweise erfolgt die Impfung im Spätsommer oder Herbst, möglichst vor Beginn der RSV-Saison. Aber auch im November ist eine Impfung noch sinnvoll.

Pneumokokken

Pneumokokken sind Bakterien, die nicht nur schwere Lungenentzündungen verursachen können, sondern auch für andere Erkrankungen verantwortlich sind. Dazu gehören Hirnhautentzündung, Nasennebenhöhlen- und Mittelohrentzündung sowie die lebensbedrohliche Sepsis, auch Blutvergiftung genannt. Für Menschen ab 60 Jahren empfiehlt die STIKO deshalb eine einmalige Impfung. Auch bei Jüngeren besteht aufgrund bestimmter Vorerkrankungen wie Diabetes, Immunschwäche oder chronischen Herz-, Lungen-, Leber- oder Nierenerkrankungen eine Impfempfehlung. Wer bereits früher gegen Pneumokokken geimpft wurde, sollte seinen Impfstatus individuell überprüfen lassen.

Kann man mehrere Impfungen gleichzeitig bekommen?

Grundsätzlich können mehrere Impfungen am selben Tag durchgeführt werden. Welche Impfungen und Kombinationen sinnvoll sind, muss individuell ärztlich geklärt werden.

Auf jeden Fall sollte der Impfpass zum Termin mitgebracht werden. Er zeigt, welche Impfungen bereits erfolgt sind und wann sie verabreicht wurden – und damit auch, welcher Schutz fehlt oder aufgefrischt werden sollte. Wer keinen Impfpass hat, kann sich trotzdem beraten und impfen lassen.

Sie finden diesen Text auf der Webseite der LZG unter www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Marion Mück-Raab, E-Mail mueck-raab@gmx.de

Weiterführende Links zum Thema

Eine Übersichtskarte, wo man sich am 12. November 2026 abends impfen lassen kann, finden Sie unter www.lange-nacht-des-impfens.de.

Über www.apoguide.de können Sie gezielt nach Apotheken in Rheinland-Pfalz suchen, die Impfungen gegen Grippe oder COVID-19 anbieten.

Fragen zu Infektionskrankheiten oder rund ums Impfen? www.infektionsschutz.de

Empfehlungen der Ständigen Impfkommission

Informationen anlässlich der Impf-Aktionswoche