



So schützen Sie sich und andere



Impfungen: Der beste Schutz

Das Risiko von Influenza (Grippe), RSV und COVID-19 lässt sich durch eine Impfung effektiv senken. Praktisch dabei: Alle drei Impfungen lassen sich auch bei einem Termin verabreichen, ein zeitlicher Abstand ist nicht nötig.



Impfen: Wann & Wo?

Im Herbst: Impfstoffe sind in der Regel ab Mitte September verfügbar. Die RSV-Impfung ist ganzjährig möglich.

Orte: In Arztpraxen, vielen Apotheken oder überall, wo Impfungen angeboten werden

Basisschutz im Alltag: Hygieneregeln schützen vor allen Atemwegsinfekten



Hände waschen: mind. 30 Sekunden mit Seife



Abstand halten: besonders in vollen Innenräumen



Zuhause bleiben: Wer krank ist, sollte daheimbleiben, um andere zu schützen; wer doch aus dem Haus muss, etwa für einen Arztbesuch, sollte dabei eine Maske tragen.



Regelmäßig lüften: Sind weniger Viren in der Luft, sinkt das Infektionsrisiko.



Husten & Niesen: in die Armbeuge, statt in die Hand; das verhindert, dass Erkrankte Erreger mit jedem Handgriff verbreiten.

Noch nicht geimpft? Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in der Apotheke beraten.



MÜNCHEN IMPFT

„München impft“ ist eine gemeinsame Aktion des TUM Klinikums und des LMU Klinikums in Kooperation mit dem Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München.



Mehr Infos zur Initiative finden Sie hier:
www.muenchen-impft.de

Gold-Sponsoren:



Bronze-Sponsoren:



MÜNCHEN IMPFT

Atemwegsinfektionen: So kommen Sie gesund durch Herbst und Winter

Fakten, Hintergründe und praktische Tipps

Beatrix Zurek
Gesundheitsreferentin
der Landeshauptstadt
München





- Erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Bis zu 20.000 Todesfälle pro Saison in Deutschland
- Das schützt: Jährliche Impfung insbesondere für Risikogruppen wie Menschen mit einem schwachen Immunsystem, Menschen mit Grunderkrankungen und Menschen ab 75 Jahren

RSV – das unterschätzte Wintervirus

- RSV steht für das Respiratorische Synzytial-Virus
- Beginnt oft wie eine Erkältung mit Schnupfen, Husten und Abgeschlagenheit; kann sich rasch verschlechtern
- Mögliche Komplikationen: Lungenentzündung, Lungenversagen, bakterielle Superinfektionen
- Bereits übertragbar, bevor Symptome vorliegen
- Besonders gefährlich für Menschen mit Herz-, Lungen- oder Immunerkrankungen
- Keine gezielte antivirale Behandlung
- Das schützt: Einmalige Impfung für ab 75-Jährige bzw. bei Menschen mit schwerer Grunderkrankung schon ab 60 Jahren; einmalige Passiv-Impfung für Neugeborene / Säuglinge

SARS-CoV-2 – das Coronavirus ist nicht weg

Eine durchgemachte Infektion macht nicht dauerhaft immun: Es entstehen ständig neue Virusvarianten, dadurch wird eine erneute Infektion wahrscheinlicher.

- Mögliche Komplikationen: Lungenentzündung, Blutgerinnsel bis hin zum Multiorganversagen
- Risiko für Long-COVID u.a. mit anhaltender extremer Erschöpfung, Konzentrationsschwäche über Monate, Kurzatmigkeit
- Schwere Verläufe betreffen meist ältere Menschen und Personen mit Grunderkrankungen; für sie ist COVID-19 weiterhin eine ernste Bedrohung.
- Das schützt: Jährliche Auffrischimpfung, empfohlen für Personen ab 75 Jahren, Erwachsene mit Grunderkrankungen und für Kinder ab 6 Monaten mit Grunderkrankungen

Warum trifft es ältere Menschen härter?

Das Immunsystem verändert sich im Alter

Mit zunehmendem Alter lässt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems nach (Immunseneszenz): Es kann neue Erreger schlechter erkennen und bekämpfen. Immunzellen ermüden, bilden weniger Antikörper, das Immungedächtnis schwindet. Der Körper kann Entzündungsreaktionen schlechter regulieren, was Komplikationen begünstigt. Grunderkrankungen wie Herz- oder Lungenerkrankungen verstärken dies. Daher sind Impfungen im Alter besonders wichtig, um das Immunsystem gezielt zu unterstützen.

Wer ist besonders gefährdet?

Da Atemwegsinfekte bei Menschen mit Grunderkrankungen oft schwerer verlaufen, werden ihnen eine **Influenza- und COVID-19-Impfung unabhängig vom Alter** empfohlen. Eine **RSV-Impfung** wird Menschen mit schweren Grunderkrankungen ab dem 60. Lebensjahr angeraten

Dies gilt insbesondere bei:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzschwäche, koronare Herzkrankheit, insbesondere auch nach einem Herzinfarkt)
- Chronische Atemwegserkrankungen (z. B. COPD, Asthma)
- Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) und andere Stoffwechselerkrankungen
- Leber- und Nierenerkrankungen
- Neurologische Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Demenz)
- Immunschwäche und Krebserkrankungen
- Schwangere: Schutz von Mutter und Kind

Nicht jeder Atemwegsinfekt ist gleich

Pro Jahr erkranken Millionen Menschen in Deutschland an Atemwegsinfekten, die meist harmlos verlaufen: ein paar Tage Schnupfen, Husten und Halsweh. Doch einige Erreger können mehr als eine Erkältung auslösen.

Allein in der Saison 2024/25 registrierte das Robert Koch-Institut (RKI)

... über als **390.000 Influenzafälle**: Mehr als 70.000 der Erkrankten mussten sogar ins Krankenhaus.

... mehr als **67.000 RSV-Infektionen**: Neben Säuglingen sind vor allem ältere Menschen gefährdet. Mit steigendem Alter werden Krankenhausaufenthalte wieder häufiger.

... mehr als **140.000 Fälle von COVID-19 – teils mit tödlichem Ausgang**: 96 Prozent dieser Todesfälle betrafen Menschen ab 60 Jahren.

Häufige Erreger im Überblick

Influenza (Grippe) – mehr als eine Erkältung

- Plötzliches Einsetzen der Symptome: hohes Fieber, starke Erschöpfung, Muskelschmerzen
- Antivirale Medikamente helfen nur begrenzt; sie müssen früh eingesetzt werden, damit sie wirken
- Mögliche Komplikationen: Lungenentzündung, bakterielle Superinfektionen (die virale Infektion macht anfälliger für zusätzliche bakterielle Infektionen), Herzmuskel- und Gehirnentzündung

