

Impfungen, die Golfer haben sollten!

Grundsätzlich unterscheiden sich Golfer nicht von der Normalbevölkerung. Für die Notwendigkeit von Impfungen zählt das individuelle Risiko, d.h. welchen Krankheitserregern man möglicherweise ausgesetzt sein könnte. Wegen der größeren Reiseaktivität sind Golfer weltweit größeren Risiken ausgesetzt.

Einige wichtige Informationen rund um´s Impfen:

Warum ist der Impfausweis so wichtig?

- Ein Personalausweis kann leicht erneuert werden. Die Einträge im Impfausweis lassen sich dagegen nicht oder nur unter Schwierigkeiten nachvollziehen und in einen neuen Impfausweis eintragen.
Ohne Nachweis gilt jeder Mensch als ungeimpft und jede Impfung muss erneuert werden. Am besten fertigen Sie eine Kopie ihres Impfausweises an und heben diese gut auf!

Warum sind Impfungen so wichtig?

- Wer sich nicht impfen lässt, ist dumm!
Eine Impfung ist die einzige Möglichkeit, sich vorsorglich vor einer Infektionskrankheit zu schützen, für deren Behandlung keine Medikamente zur Verfügung stehen. Erkrankt ein Mensch zum Beispiel an Tetanus, können die Ärzte ihm nur unterstützend helfen, d.h. künstlich ernähren, beatmen etc.. Mit der Krankheit aber muss dieser Körper selber fertig werden. Auch wenn nicht immer gleich der Tod droht, müssen wir bleibende Schäden, wie z.B. Lähmungen, Hirnschädigungen etc. fürchten.
- Infektionskrankheiten können sich nur von einem Ungeimpften auf den nächsten Ungeimpften übertragen!
Wer sich impfen lässt, stört die Verbreitung einer Infektionskrankheit.
- Impfen hat Risiken!
Die Risiken beim Impfen sind im Vergleich zum Nutzen verschwindend gering!
- Die abnehmende Bereitschaft zu Impfungen demonstriert nur Leichtsinn!
Es ist nur wenige Jahrzehnte her, wo Kinder an Diphtherie erstickt sind oder die Polio (Kinderlähmung) zum Tode geführt oder lebenslange Lähmungen verursacht hat.
- Fragen Sie Ihren Arzt spätestens 4 Wochen besser 2 Monate vor Reiseantritt nach zusätzlich nötigen Impfungen!
Ein vorläufiger Impfschutz besteht bei den meisten Impfungen erst zwei Wochen nach der zweiten bei drei notwendigen Impfungen.

- Nur vollständig durchgeführte Impfungen garantieren Schutz!
- Impfungen gegen Viren sind in der Regel 100-prozentig (Ausnahme s.u.).
Viren verändern sich nicht (Ausnahme Influenza- und AIDS-Viren). Einmal gebildete Abwehrkräfte behalten ihre Wirksamkeit.
- Impfungen gegen Bakterien sind nicht absolut. Bakterien verändern ständig ihr „Aussehen“. Impfungen gegen Bakterien unterstützen aber den Körper bei seinem Abwehrkampf.
- Impfungen sind in jedem Lebensalter wichtig.
Oft glauben ältere Menschen, dass sie sich nicht mehr impfen lassen müssen. Das Gegenteil ist der Fall. In der Kindheit und im Alter ist unser Abwehrsystem schwach und benötigt Unterstützung.
- Impfungen müssen in bestimmten Zeitabständen aufgefrischt werden.
Nach Ablauf des Impfschutzes reicht eine einzige Auffrischimpfung aus, um den Langzeitschutz wieder herzustellen. Wann aufgefrischt werden muss entnehmen Sie der Tabelle unten
- Die Kosten der meisten Impfungen werden von den Krankenkassen übernommen.
Erkundigen Sie sich aber vorsorglich bei Ihrem Arzt / Krankenkasse.

Welche Impfungen sind ratsam?

- **Tetanus** – der Erreger lauert im Boden und kann bei jeder Verletzung und Verunreinigung der Wunde mit Erde in den Körper gelangen.
- **Diphtherie** – eine Krankheit, die bei uns dank der Impfungen viele Jahrzehnte nicht mehr vorgekommen ist. Sie sollte grundsätzlich zusammen mit der Tetanus-Impfung erfolgen.
- **Polio** (Kinderlähmung) – die WHO hat schon mehrfach ein Datum genannt, bis zu dem sie die Polio ausgerottet haben wollte, dieses Ziel aber bis heute nicht erreicht.

Es ist empfehlenswert, diese Impfungen in Form einer Dreifachimpfung (Tetanus-Diphtherie, Polio (Kinderlähmung)) vorzunehmen. Älteren Menschen wird heute zum Auffrischen die einmalige Vierfachimpfung (= zusätzlich gegen Keuchhusten) empfohlen, weil die meisten Älteren nicht gegen diesen Virus geschützt sind. Der Kontakt z.B. mit kleinen Kindern kann sonst zu einer Infektion mit dem Keuchhustenerreger führen.

➤ **Masern**

Eine Infektionskrankheit, die in Europa immer wieder Ausbrüche verursacht. Für einen ausreichenden Schutz sollten zwei Impfungen im Leben erfolgen. Im Impfausweis findet man meistens den Eintrag MMR (Masern-Mumps-Röteln).

➤ **Hepatitis A** (Leberentzündung)

Die Erreger der Hepatitis A lauern überall, vor allem in südlichen Ländern. Die Ansteckung ist leicht möglich, weil das Virus über Nahrung übertragen wird. Obwohl die Hepatitis A meistens harmlos verläuft, ist der Betroffene einige Monate krank und in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

➤ **Hepatitis B**

Die Hepatitis B kann akut gefährlich, ja lebensgefährlich verlaufen und auch eine dauerhafte Leberentzündung auslösen. Die Ansteckungsgefahr ist nicht so groß wie bei der Hepatitis A, weil die Erreger von einem Infizierten über Blut und Wunden (Zahnarzt, Blutentnahmen, Schleimhautschäden) übertragen werden.

Die Impfung gegen Hepatitis A und B kann einzeln oder in Kombination erfolgen. Zu empfehlen ist die Kombinationsimpfung. Gegen andere Formen der Hepatitis gibt es noch keine Impfung.

➤ **FSME** (Frühsommermeningoenzephalitis = Früh-Sommer-Hirnentzündung)

Die Krankheit kann von Zecken übertragen werden. Aktuell ist diese Krankheit in unserer Region „noch“ kein Problem. Geschützt sein sollten aber Golfer, wenn sie sich südlich von Heidelberg, östlich von Berlin und an der deutschen Ostseeküste, sowie in Schweden, Österreich der Schweiz und auf den Balearen aufhalten.

Zu beachten sind immer die aktuellen Risikogebiete (s. Karte auf der Webseite).

Jeder Reisende, der über einen Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Masern, Hepatitis A+B und FSME verfügt, ist in Europa gut geschützt und kann den größten Teil aller Länder dieser Welt ohne Sorgen bereisen. Vor einer Reise muss dann nur noch überprüft werden, ob für das besondere Reiseziel zusätzlich Impfungen erforderlich sind.

Einige spezielle Impfungen:

- Impfung gegen **Influenza** – „Grippeimpfung“ (1 x pro Jahr)

Jeder Mensch sollte gegen Influenza geschützt sein!

Die letzte große Epidemie kostete in den 60-er Jahren viele tausend Menschen das Leben. Laut Experten ist eine Epidemie rein statistisch schon lange überfällig.

- Impfung gegen **Pneumokokken** (im Volksmund Impfung gegen Lungenentzündung)

Pneumokokken sind die häufigsten Erreger von Infektionen der Atemwege (Lungenentzündung, Mittelohrentzündungen etc.).

Diese Impfung wird wegen eines schwächeren Immunsystems vor allem Kindern und Erwachsenen jenseits des 60 Lebensjahres empfohlen.

Wie oft muss geimpft werden?

Ein länger anhaltender Impfschutz besteht bei den meisten Impfungen erst nach 3 Impfungen, die im Idealfall an den Tagen 0, + 4 Wochen und + ½-1Jahr erfolgen sollten. Eine Auffrischung sollte bei den meisten Impfungen alle 10 Jahre erfolgen.

Wichtiger als die Impfabstände ist die Zahl der empfohlenen Impfungen. Nach zwei Impfungen besteht bereits Schutz, der aber nur kurze Zeit währt. Erst nach der letzten empfohlenen Impfung besteht der bekannte Langzeitschutz. Den besten Impfschutz garantieren die ausreichende Zahl und Impfungen in den empfohlenen Abständen.

Wie kann ich selbst feststellen, ob ich ausreichend geimpft bin?

Zählen Sie die Einträge in Ihrem Impfausweis. Entspricht diese den Empfehlungen für Vollschutz? Das ist manchmal schwer, wenn nur der Impfstoffname eingetragen ist und damit keine Rückschlüsse auf die Art der Impfung zulässt. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Hausarzt!

Wie lange liegt die letzte Impfung zurück? Liegt diese länger zurück als die Dauer des Impfschutzes (s.Tabelle) ist eine Auffrischimpfung erforderlich!

<u>Impfung</u>	<u>Impfschema</u>	<u>Auffrischimpfung nach</u>
Tetanus	Tag 0 + 28 + 1/2-1 Jahr	10 Jahren
Diphtherie	Tag 0 + 28 + 1/2-1 Jahr	10 Jahren
Polio	Tag 0 + 28 + 1/2-1 Jahr	10 Jahren
Masern	Zwei Impfungen im Leben	
Hepatitis A	Tag 0 + 28 + 1/2-1 Jahr	10 Jahren
Hepatitis B	Tag 0 + 28 + 1/2-1 Jahr	10 Jahren
FSME	Tag 0 + 28 + ½ Jahr Schnellimmunisierung möglich; dann sind aber 4 Impfungen nötig	3 – 5 Jahren
Influenza (Grippe-)	1 x pro Jahr	
Pneumokokken	1 x im Leben (Änderungen möglich)	

In Anlehnung an die Empfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommission) Stand 2014