

# Schwacher Schutz

Senioren sind anfälliger für Infektionen und nach Impfungen ist ihre Immunantwort schwächer als bei jüngeren Impflingen. Wie kommt es zu dieser **Immunoseneszenz** und was müssen Impfstoffe für Senioren leisten?

Unsere Organe altern, das macht Menschen ab 50 anfälliger für Infektionen. Schleimhäute regenerieren sich langsamer, die Muskelkraft für einen Hustenstoß lässt nach – Keime können besser in der Lunge anhaften. Wenn die Durchblutung gestört ist, werden Abwehrzellen langsamer transportiert. Die Magensäureproduktion sinkt, sodass Erreger im Essen länger überdauern. Und dann stellt auch noch das Knochenmark weniger Immunzellen her.

**Tschüss, Thymus** Eine wichtige Rolle für das spezifische Immunsystem spielt auch unser Thymus. Er prägt die Thymozyten aus dem Knochenmark auf spezifische Antigene, bevor sie fortan als T-Zellen durch unseren Körper patrouillieren. Der Thymus beginnt jedoch nach der Pubertät sich aufzulösen. Ist er fort, müssen wir mit den T-Zellen auskommen, die wir bis dahin ausgebildet haben. Denn der Mensch steckt evolutionsbiologisch noch in der Steinzeit: Damals blieb er in der Gegend, in der er geboren wurde, und wurde in seinen jungen Jahren immun gegen die Keime, die es dort gab. Das Immunsystem lernte, bis der Steinzeitmensch Kinder bekam – damit war seine Aufgabe erfüllt. Dass er etwa mit 50 auf Fernrei-

sen noch neue Bakterien und Viren kennenlernte, war nicht vorgesehen, und er brauchte mit 80 keine starke Immunantwort mehr, weil er gar nicht so alt wurde.

Kein Wunder also, dass Senioren nach einer Impfung weniger Immunität aufbauen als jüngere Vergleichspersonen. Trotzdem sind Vakzinierungen bei dieser Personengruppe wichtig, schließlich fällt es ihrem Immunsystem schwerer, sich selbst zu schützen.

**Grippe** Bei den über 65-Jährigen ist die saisonale Influenzaimpfung um 30 bis 50 Prozent weniger wirksam als bei jungen Menschen. Um diese Differenz aufzufangen, gibt es zwei Arten von Grippevakzinen speziell für Senioren: Die einen enthalten das Adjuvans MF59, das den Immunzellen die Aufnahme der geimpften Antigene erleichtert, in den anderen ist die Antigenmenge vierfach erhöht.

**Lungenentzündung** Jedes Jahr verzeichnen wir hierzulande etwa 640 000 Pneumokokken-Infektionen, die Personen, die sich im Krankenhaus angesteckt haben, nicht mitgezählt. Vor allem über 60-Jährige werden stationär behandelt oder sterben. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher für diese Personengruppe die Impfung mit

dem 23-valenten Pneumokokkenvakzin und Booster alle sechs Jahre. Haben sie Vorerkrankungen, sollen die Impflinge bei der ersten Impfung den 13-valenten Impfstoff erhalten.

**Gürtelrose** Jeder, der einmal mit Varizellen infiziert war, kann an Herpes zoster erkranken – das sind in Deutschland mehr als 90 Prozent der Erwachsenen. Der Hautausschlag geht mit starken Schmerzen einher, kann das Gesicht lähmen oder zur Erblindung führen und die Viren können Hirnnerven befallen. Deshalb

empfiehlt die STIKO für über 60-Jährige und für über 50-Jährige mit Grunderkrankungen zwei Impfungen mit dem Totimpfstoff im Abstand von zwei bis sechs Monaten.

Gut zu wissen: Auch, wenn es im hohen Alter schwierig ist, eine Immunität gegen neue Erreger aufzubauen, kann man die Grundimmunisierung gegen beispielsweise Diphtherie, Tetanus und Polio noch boostern. Ein Blick in den gelben Impfpass in jungen Jahren lohnt sich also. ■

Gesa Van Hecke,  
PTA/Redaktion

© Tom Kelley Archive / Retrofile RF / Getty Images



Ihr  
Empfehlungs-Tipp:

**Mit Basica  
das Immunsystem\*  
unterstützen**

\*Zink und Selen unterstützen ein normales Immunsystem

# Entsäuerung mit Basica®



Die besondere Kombination basischer Mineralstoffe und wertvoller Spurenelemente\*\*

- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- vitalisiert Körper und Geist

**Ganzjährige Werbe-Kampagne  
mit Deutschlands beliebtester Basenmarke<sup>1</sup>**

Informationen und Angebote: Fax: 089/963436 • [info@basica.de](mailto:info@basica.de)

\*\*Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. <sup>1</sup>IQVIA, 2019

**Basica®. Das Original – in Ihrer Apotheke.**