

PRESSEMITTEILUNG

Presseveranstaltung zum Thema Pneumokokken-Impfung am 19. September 2024

Gut geschützt im Herbst des Lebens: Die goldenen Jahre gesund genießen

Hamburg, 19. September 2024. Im Sinne einer gesunden Langlebigkeit, der sogenannten Longevity, ist es wichtig, aktiv für seine Gesundheit vorzusorgen. Das Ziel: Alt werden und dabei möglichst lange gesund und fit bleiben. Damit dies gelingt, spielen auch Impfungen eine wichtige Rolle. Gerade im Herbst, wenn Balkon und Garten winterfest gemacht werden, sollten vor allem Menschen ab 60 ihr Immunsystem fit für den Winter und anstehende Atemwegsinfekte machen. Denn mit zunehmendem Alter verliert das Immunsystem immer mehr an Leistungskraft. Das macht den Körper anfällig für Infektionskrankheiten, wie beispielsweise eine Lungenentzündung. Pneumokokken sind dabei der häufigste Auslöser einer bakteriellen Lungenentzündung.¹ Im vergangenen Jahr wurden so viele schwere Pneumokokken-Fälle gezählt wie lange nicht mehr.² Auch für die kommende Wintersaison erwarten Expert:innen deutlich erhöhte Fallzahlen. Der beste Schutz gegen eine Pneumokokken-Infektion ist eine Impfung. Deshalb empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) standardmäßig unter anderem für alle Personen ab 60 Jahren eine einmalige Pneumokokken-Impfung.³

Menschen um die 60 zählen heute noch lange nicht zum „alten Eisen“. Ob mitten im Berufsleben oder im wohlverdienten Ruhestand – die Generation der sogenannten „Baby Boomer“ hat noch viele Lebensjahre vor sich. Sie möchten diese aktiv und mit Lebensfreude genießen. Dabei zählt nicht nur die Anzahl der Lebensjahre, sondern auch deren Qualität. Die Frage, wie man eine solche gesunde Langlebigkeit (Longevity) erreichen kann, gewinnt daher immer mehr an Bedeutung. Die Longevity-Forschung verbindet neue Erkenntnisse aus Medizin, Ernährung, Fitness und mentaler Gesundheit, um den Alterungsprozess positiv steuern und Alterskrankheiten am besten schon im Vorfeld entgegenwirken zu können.

Gesundes Altern: Die Bedeutung eines starken Immunsystems

Neben gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung gehört dazu vor allem auch, sein Immunsystem zu unterstützen und sich vor Atemwegserkrankungen zu schützen. „Unser Immunsystem spielt eine wichtige Rolle für ein gesundes, langes Leben – in vielerlei Hinsicht. So hat die Qualität unseres Immunsystems direkten Einfluss auf unsere Energie, unsere Stimmung, unsere Fitness und selbstverständlich auch auf unsere Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten,“ erklärt Moderatorin, Biologin und Longevity-Expertin Nina Ruge. „Mit zunehmendem Alter verliert es allerdings an Leistungsfähigkeit. Wir sollten also alles tun, um unsere Immunfitness zu unterstützen. Dazu zählen für mich vor allem auch Impfungen. Damit können wir unsere Körperabwehr bestmöglich gegen vermeidbare Atemwegsinfektionen und deren Folgen trainieren.“ So wie ein Garten auf die kalten Monate vorbereitet wird, indem

Pflanzen zurückgeschnitten, Beete mit Mulch bedeckt, und Frühlingsblüher gesetzt werden, sollte man auch seinen Körper auf den Herbst des Lebens vorbereiten. Das bedeutet: vorausschauend für seine Gesundheit im Alter aktiv zu werden.

Pneumokokken: Warum sie besonders für ältere Menschen gefährlich werden können

Im Herbst und Winter sind neben Erkältungs-, Grippe- und COVID-19-Viren vor allem Pneumokokken-Bakterien aktiv.⁴ Deren Risiko wird jedoch oft noch unterschätzt.⁵

Pneumokokken lösen Infektionen der oberen und unteren Atemwege aus, wie zum Beispiel eine Mittelohr- oder eine Nasennebenhöhlenentzündung. Eine Pneumokokken-Infektion kann aber auch schwerere Folgen, wie eine Lungenentzündung oder Hirnhautentzündung, haben – vor allem bei älteren Menschen.³ Durch die geringere Abwehrkraft verläuft die Erkrankung bei ihnen oft schwerer als bei Jüngeren. Der Körper benötigt zudem länger, um sich von den Folgen des Infekts zu erholen.⁵

Eine bakterielle Lungenentzündung kann den Organismus älterer Menschen erheblich schwächen. Im schlimmsten Fall können Betroffene sogar daran sterben.^{3, 5} Dr. med. Andreas Herbert Leischker, M. A. Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie, Hamburg, berichtet aus eigener Erfahrung, welche Folgen dies für Patient:innen haben kann: „Eine Lungenentzündung kann für die Betroffenen häufig einen Einschnitt im Leben bedeuten. Sie erholen sich danach nicht mehr vollständig und leiden fortan unter körperlichen Einschränkungen. Dadurch nimmt oft auch ihre Lebensqualität deutlich ab. Ein zuvor vergleichsweise fitter Mensch kann durch eine Lungenentzündung seine Selbstständigkeit verlieren. So können auch lange nach der Genesung einfache Alltagstätigkeiten wie Treppensteigen, Einkaufen oder Gartenarbeit beschwerlich werden. Teilweise sind auch geliebte Hobbys nicht mehr möglich.“

Pneumokokken-Impfung kann vor bakterieller Lungenentzündung schützen

Daher ist es besonders im Alter wichtig, sich zu schützen – etwa durch regelmäßige Vorsorgemaßnahmen wie Schutzimpfungen. Sie können dabei helfen, das Risiko für Infektionskrankheiten – wie eine durch Pneumokokken ausgelöste Lungenentzündung – zu senken.³ Dr. Leischker betont: „Die Impfung gegen Pneumokokken kann die Infektion in vielen Fällen verhindern.“

Rechtzeitig vor dem Winter impfen: Eine einmalige Impfung reicht aus

Die STIKO empfiehlt daher unter anderem für alle Personen ab 60 Jahren standardmäßig eine einmalige Impfung gegen Pneumokokken.^{A, 3} Damit können sich Menschen ab 60 selbst sowie ihre Angehörigen schützen. Die Pneumokokken-Impfung kann entweder zusammen

^A Die Empfehlung gilt auch für andere Risikopatient:innen, wie z. B. Personen ab 18 Jahren mit bestimmten Grunderkrankungen wie beispielsweise Immunschwäche, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung, Asthma oder Diabetes, sowie Personen, die berufliche Tätigkeiten wie Schweißen oder Trennen von Metallen ausüben.³

mit der Gripeschutz- oder der mRNA-COVID-19-Impfung erfolgen. Sie ist in der Regel gut verträglich und ganzjährig möglich.³

Spätestens, wenn jetzt im Herbst der Garten winterfest gemacht wird, sollten daher Personen ab 60 Jahren auch an ihre Gesundheit denken. Sie sollten diesen Zeitpunkt mit der Erinnerung an die wichtige Schutzimpfung verbinden. So können sie sich nicht nur am erblühenden Garten im Frühling erfreuen, sondern den Herbst des Lebens weiterhin aktiv und gesund genießen. Nina Ruge: „Wir sollten das körperliche und mentale Altern nicht einfach so hinnehmen, sondern uns aktiv gesund und fit halten. Prävention ist heute viel mehr als einfach nur Wellness und es tut gut, Verantwortung für unseren Alterungsprozess zu übernehmen. Wer vom Wissen ins Tun kommt - und das mit einer positiven Energie - der ist auf dem besten Weg, Alterskrankheiten fernzuhalten. Entschleunigen wir das Altern! Wir werden ihm letztlich nicht entkommen – aber bis dahin bleiben wir jung!“ Weiterführende Informationen zur Pneumokokken-Impfung finden Sie auch unter: www.lungeschützen.de.

Über Pfizer – „Breakthroughs that change patients’ lives”

Bei Pfizer arbeiten wir weltweit täglich daran, die Lebensqualität von Menschen zu verbessern, indem wir ihnen Zugang zu innovativen Medikamenten und Impfstoffen ermöglichen. Dabei setzen wir auf Wissenschaft und unser globales Netzwerk aus Forschungs-, Entwicklungs-, Produktions- und Vertriebszentren. Es ist unser Anspruch, bei der Entdeckung, Entwicklung und Herstellung innovativer Arzneimittel neue Standards zu setzen. Das gilt für ihre Qualität, ihre Sicherheit und ihren Nutzen für Patient:innen. Sowohl in Industrie- als auch in Schwellenländern treiben unsere Kolleg:innen die Prävention, Behandlung und Heilung der schwerwiegendsten Erkrankungen unserer Zeit voran. Als einer der weltweit führenden forschenden Arzneimittelhersteller fördern wir gemeinsam mit medizinischem Fachpersonal, Gesundheitseinrichtungen, Regierungsorganisationen und lokalen Gemeinschaften überall auf der Welt eine verlässliche und bezahlbare Gesundheitsversorgung. Seit mehr als 175 Jahren arbeiten wir daran, für alle, die sich auf uns verlassen, etwas zu bewegen.

Der Hauptsitz von Pfizer ist in New York. In Deutschland arbeiten mehr als 3.000 Mitarbeiter:innen an den Standorten Berlin, Freiburg und Karlsruhe. Unser Werk in Freiburg ist eine der modernsten Pharmaproduktionsstätten der Welt und die größte von Pfizer für Tabletten und Kapseln. Es ist Vorreiter bei Nachhaltigkeit und Industrie 4.0.

Mehr auf www.pfizer.de. Folgen Sie uns auf [LinkedIn](#) und [Instagram](#).



Kontakt und weitere Informationen:

Pfizer Pharma GmbH
External Communications
Kerstin Vincze
Friedrichstraße 110, 10117 Berlin
Telefon: +49 (0)30 – 55 00 55 – 51088
E-Mail: presse@pfizer.com
Website: www.pfizer.de
LinkedIn: www.linkedin.com/company/pfizer
YouTube: www.pfizer.de/youtube
Instagram: www.instagram.com/pfizer_wissenschaft

Agenturkontakt:

IPG PR
Johanna Meier-Rink
Spiesergasse 11, 50670 Köln
Telefon: +49 (0) 170 – 5443244
E-Mail: jmeier-rink@ipg-pr.com

Quellen

¹ Pletz MW, Bahrs C. Pneumokokkenimpfstoffe. Internist (Berl). 2021;62(8):807–815.

² Deutsches Referenzlabor für Streptokokken. Surveillance. Stand: August 2024.

<https://www.ukaachen.de/kliniken-institute/institut-fuer-medizinische-mikrobiologie/forschung/nationales-referenzzentrum-fuer-streptokokken/publikationen/surveillance/>.

Letzter Zugriff: 10.09.2024.

³ Robert Koch-Institut. STIKO: Aktualisierung der Empfehlung zur Pneumokokken-Impfung. Epid Bull. 2023;39:1–48.

⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Atemwegsinfektionen. Stand: September 2023.

<https://www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/krankheitsbilder/atemwegsinfektionen/>.

Letzter Zugriff: 10.09.2024.

⁵ Kruckow KL, et al. Acute organ injury and long-term sequelae of severe pneumococcal infections. Pneumonia (Nathan). 2023;15(1):5.