

IMPFEN SCHÜTZT!

Sie und Ihre Familie!

Eine big5health-Kampagne anlässlich
der Europäischen Impfwache

19.–25.04.2026



In Kooperation mit:



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und Impfungen sind einer der einfachsten und wirksamsten Wege, sie zu schützen. Leider gibt es viele Falschinformationen und Mythen, die dazu führen können, dass Menschen sich und ihre Kinder nicht impfen lassen. Unseren Kooperationspartnern und uns ist es daher wichtig, Ihnen klare, verständliche und vertrauenswürdige Informationen zu bieten. Warum? Weil jede Impfung zählt – für Sie, für Ihre Familie und für unsere Gemeinschaft.

In dieser Broschüre finden Sie:

- **Aktuelle Fakten** zu Impfungen – von HPV über Pneumokokken bis hin zu RSV und COVID-19.
- **Praktische Tipps**, wie Sie Ihren Impfschutz ganz einfach im Alltag managen können – inklusive e-Impfpass.
- **Wissenschaftlich fundierte Antworten** auf häufige Fragen.
- **Persönliche Impfchecks**, damit Sie immer wissen, ob Sie und Ihre Lieben optimal geschützt sind.

Impfungen retten Leben. Sie schützen nicht nur uns selbst, sondern auch diejenigen, die sich nicht ohne weiteres impfen lassen können – wie Säuglinge oder Menschen, die auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, die das Immunsystem schwächen. Gemeinsam können wir Krankheiten zurückdrängen und unsere Gesellschaft gesünder machen.

Wir danken allen Expertinnen und Experten, die diese Kampagne unterstützen. Besonders bedanken wir uns bei der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (ÖGAM), dem Land Salzburg, insbesondere der Landessanitätsdirektion und dem Karl Landsteiner Institut für Lungenforschung und pneumologische Onkologie für ihre wertvolle Arbeit.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Nutzen Sie diese Broschüre als Wegweiser für ein langes, gesundes und sorgenfreies Leben!

Ihr Team von big5health

big5health



Inhaltsverzeichnis

Warum impfen?	3
Wie wirken Impfungen?	4
Sicherheit von Impfstoffen	5
Der österreichische Impfplan	6
Impfaktionen 2026	7
Faktencheck: damit Sie nicht auf Mythen hereinfallen	10
Ihr persönlicher Impfcheck	12
Vorsorge im Alltag	14
Service & Informationen	16

Warum impfen?

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Familie, Ihre Freundinnen und Freunde und sich selbst mit einer einfachen Maßnahme vor vielen schweren Krankheiten schützen. Genau das leisten Impfungen! Sie sind wie ein unsichtbarer Schutzschild – sie bewahren uns vor gefährlichen Infektionen, retten Leben und sorgen dafür, dass wir gesund bleiben.

Jede Impfung ist ein Schritt in Richtung Sicherheit: für Sie, für Ihre Kinder, für Ihre Eltern und für alle, die Ihnen wichtig sind – denn wenn wir uns impfen lassen, schützen wir nicht nur uns selbst, sondern auch diejenigen, die vielleicht (noch) nicht geimpft werden können.

„Impfen ist die einzig wissenschaftlich belegte Präventionsmaßnahme, die nachweislich vor schweren und potenziell lebensbedrohlichen Krankheiten schützt!“



Dr. Stephanie Poggenburg

1. Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin

Wie wirken Impfungen?

Impfungen sind wie ein sanftes Training für Ihr Immunsystem. Sie bereiten Ihren Körper darauf vor, Krankheitserreger zu erkennen und zu bekämpfen – ohne, dass Sie wirklich krank werden müssen. So sind Sie bestens gerüstet, wenn Sie einmal mit dem echten Erreger in Kontakt kommen.

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper hat innere Wächterinnen und Wächter, die jederzeit bereit sind, Sie vor Eindringlingen zu schützen. Impfungen stärken diese Gesundheitswächterinnen und -wächter und sorgen dafür, dass Sie gesund bleiben – und das Ihr ganzes Leben lang.

Dieses Training gelingt je nach Impfstoff auf verschiedene Weise:

- Lebendimpfstoffe enthalten sehr stark abgeschwächte Erreger.
- Totimpfstoffe enthalten inaktivierte (tote) Erregerteile.
- mRNA-Vektor-Impfstoffe nutzen genetische Informationen der Erreger. Dem Körper wird ein „Bauplan“ für einen kleinen Teil des Virus gezeigt. So lernt das Immunsystem, das Virus zu erkennen und sich zu wehren.

„Die Sicherheit von Impfstoffen ist durch jahrelange Forschung, strenge klinische Studien und kontinuierliche Überwachung gewährleistet. Jeder Impfstoff, der auf den Markt kommt, hat einen langen Weg hinter sich – **für Ihre Sicherheit.**“



Dr. Petra Gruber-Juhász

Leiterin der Landessanitätsdirektion Salzburg

Sicherheit von Impfstoffen

Impfungen sind das Ergebnis sorgfältiger Forschung und durchlaufen strenge Prüfverfahren, bevor sie zugelassen werden. Dadurch wird sichergestellt, dass sie nicht nur wirksam, sondern auch sicher sind.

Von der Idee für einen Impfstoff bis zu seiner Zulassung ist es ein langer Weg:

1. Bevor der Impfstoff an Menschen getestet werden darf, wird er im Labor und an Tieren erprobt.
2. Danach wird der Impfstoff an einer kleinen Gruppe von Freiwilligen getestet. Geht hier alles gut wird er,
3. an einer größeren Gruppe getestet, um herauszufinden, was die beste Dosis ist und welche Nebenwirkungen es geben könnte. Erst wenn hier alles in Ordnung ist, wird der Impfstoff im Rahmen von klinischen Studien Tausenden von Menschen verabreicht, um die Wirksamkeit und Sicherheit weiter zu testen. Das kann mehrere Jahre dauern.
4. Erst wenn alle diese Schritte erfolgreich abgeschlossen sind, prüfen unabhängige Behörden wie die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) oder das Bundesamt für Sicherheit und Gesundheit (BASG) die Daten. Nur wenn der Impfstoff alle Anforderungen erfüllt, wird er zugelassen.
5. Auch nach der Zulassung wird der Impfstoff ständig überwacht. Ärztinnen und Ärzte sowie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler melden mögliche Nebenwirkungen an die Behörden, um die Sicherheit weiter zu gewährleisten.

Sonderfall COVID-19-Impfstoff

Die COVID-19-Impfstoffe wurden während der Pandemie sehr schnell gebraucht. Dafür stützten sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler auf Wissen, das man über Coronaviren und Impfstoffentwicklung bereits hatte. Außerdem steckten Unternehmen und Forschungseinrichtungen mehr Geld und Personal in die Entwicklung. Zusätzlich wurden die einzelnen Schritte für die Zulassung parallel durchgeführt. So konnte mit den gleichen strengen Sicherheitsauflagen, wie sie für alle Impfstoffe gelten, viel schneller eine Impfung entwickelt werden.

Der österreichische Impfplan

In Österreich gibt es einen klaren Impfplan, der Ihnen zeigt, welche Impfungen in welchem Alter empfohlen werden. Dank des kostenlosen Kinderimpfprogramms sind viele Impfungen für Kinder und auch für Erwachsene gratis. Gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium arbeiten die Expertinnen und Experten des Nationalen Impfgremiums an diesem Plan und erneuern ihn jährlich, um auch die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft einzuarbeiten.

Ob Standardimpfungen wie Masern oder Tetanus oder spezielle Impfungen für bestimmte Lebensphasen – der Impfplan ist Ihr persönlicher Begleiter für ein gesundes Leben.

Mit diesem Plan in der Hand können Sie sicher sein, dass Sie und Ihre Familie optimal geschützt sind. Nutzen Sie diese Chance – für ein Leben mit weniger Sorgen und mehr Lebensqualität! Ihre Ärztin oder Ihr Arzt des Vertrauens kann Sie hier unterstützen und ausführlich zu den empfohlenen Impfungen beraten.



Schauen Sie gleich rein unter
www.sozialministerium.gov.at/impfplan



„Gerade beim Thema Impfen müssen wir in der Patientenaufklärung und bei den Durchimpfungsraten noch deutlich zulegen.“



Dr. Susanne Rabady

2. Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin

Impfaktionen 2026

Impfungen sind eine der besten Möglichkeiten, sich vor schweren Krankheiten zu schützen. 2026 gibt es wieder besondere Aktionen, bei denen Sie sich kostenlos impfen lassen können. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen zu den aktuellen Impfungen.

HPV-Impfung

Krebsvorsorge für Kinder und junge Erwachsene

HPV, die Abkürzung für humane Papillomaviren, können Krebsvorstufen und Krebs verursachen. Übertragen werden diese durch sexuelle Kontakte. Mögliche Folgen sind Gebärmutterhalskrebs, aber auch Tumoren im Bereich des Penis, im Analbereich und im Mund-Rachen-Raum. Durch bestimmte Virustypen können außerdem unangenehme Feigwarzen hervorgerufen werden.

Die Impfung sollte am besten frühzeitig, ab dem 9. Geburtstag erfolgen.

Aktuelle Aktion:

- Bis Ende Juni 2026 können sich alle 21–30-Jährigen den zweiten Stich kostenlos holen, wenn sie den ersten bereits vor Dezember 2025 erhalten haben.
- Nutzen Sie die Chance, Ihre Kinder frühzeitig zu schützen – die Impfung ist für alle Personen vom 9. bis zum 21. Geburtstag kostenlos!

Wo gibt es die Impfung?

- In teilnehmenden Arztpraxen
- Bei teilnehmenden öffentlichen Impfstellen
- Teilweise im Rahmen von Schulimpfungen



Pneumokokken-Impfung

Schutz für Lunge und Herz

Pneumokokken sind Bakterien, die schwere Lungenentzündungen, Hirnhautentzündungen und Blutvergiftungen verursachen können. Besonders für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen können diese Infektionen lebensbedrohlich sein. Auch für Säuglinge und Kinder unter 5 Jahren können die Bakterien gefährlich werden.

Schon gewusst?

Die Pneumokokken-Impfung schützt nicht nur vor Lungenentzündung, sondern reduziert darüber hinaus auch das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle nach einer Infektion. Außerdem schützt sie vor Langzeitfolgen wie chronischen Lungenerkrankungen.

Aktuelle Aktionen

- Kostenlose Impfung für alle ab 60 Jahren und bei Vorerkrankung ab 18 Jahren. Der neue Impfstoff deckt mehr Serotypen ab – Vorimpfungen sind nicht relevant.
- Die Impfung ist Teil des kostenlosen Kinderimpfprogramms und für alle Kinder ab der 7. Lebenswoche bis zum 6. Geburtstag gratis.

Wo gibt es die Impfung?

- In teilnehmenden Arztpraxen
- In einigen Bundesländern in Einrichtungen der Bezirksverwaltungsbehörden und Magistrate

„Pneumokokken haben immer Saison!
Nutzen Sie die kostenlose Impfung,
um sich und Ihre Lunge zu schützen.“



Prim. Priv.-Doz. Dr. Arschang Valipour

Leiter des Karl Landsteiner Instituts für
Lungenforschung und pneumologische Onkologie,
Klinik Floridsdorf, Wien

RSV-Impfung

Schutz vor schweren Atemwegserkrankungen

Das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) kann besonders für Babys, Kleinkinder und ältere Menschen gefährlich werden und zu schweren Lungenentzündungen bis hin zum Tod führen. Bei Kindern sind RSV-Erkrankungen Ursache Nummer 1 für Krankenhausaufenthalte in den Wintermonaten. Die RSV-Impfung schützt vor Krankenhausaufenthalten und schweren Verläufen.

Babys, die von Oktober bis März geboren werden, haben das höchste Risiko für schwere Verläufe. Da es keine Impfstoffe für Kinder gibt, werden sie durch eine passive Immunisierung geschützt. Dabei erhalten die Kinder fertige Antikörper – anders als bei Impfungen, bei denen der Körper diese Abwehrkräfte erst entwickeln muss (s. Erklärung Seite 4). Das sollte am besten noch im Krankenhaus erfolgen. Für alle Kinder, die zwischen April und September geboren wurden, wird die RSV-Immunisierung im Oktober empfohlen.

Als Alternative zur Immunisierung von Neugeborenen steht zudem ein RSV-Impfstoff zur aktiven Immunisierung von Schwangeren zur Verfügung. Dieser wird empfohlen, wenn der voraussichtliche Geburtstermin zwischen Oktober und März liegt. Durch die Impfung entwickelt die werdende Mutter schützende Antikörper gegen RSV, die auf das Kind übertragen werden.

Ab dem 65. Lebensjahr nimmt das Risiko für schwere Verläufe einer RSV-Erkrankung wieder zu. Daher ist die Impfung ab diesem Lebensalter ebenfalls empfohlen.

Aktuelle Aktionen:

- Die RSV-Immunisierung ist Teil des kostenlosen Kinderimpfprogramms und somit für Babys gratis.

Wo gibt es die Immunisierung?

- In öffentlichen und privaten Krankenhäusern und Geburtskliniken, die am kostenfreien Impfprogramm teilnehmen
- Bei teilnehmenden Kinderärztinnen und -ärzten

Gürtelrose-Impfung

(Herpes zoster)

Schutz vor schmerzhaften Folgen

Gürtelrose (Herpes zoster) wird durch das Varizella-zoster-Virus verursacht – dasselbe Virus, das auch Feuchtblattern (Windpocken) auslöst. Typisch für die Erkrankung ist eine streifenförmige Bläschenbildung, die an einen Gürtel erinnert – am Rumpf, aber auch im Gesicht!

Besonders bei älteren Menschen kann Gürtelrose zu starken, schwer behandelbaren Schmerzen, Nervenschäden und langfristigen Komplikationen führen. Dazu gehört die Gefahr, zu erblinden oder eine Gehirnentzündung zu bekommen. Auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt an! Die Impfung reduziert das Risiko um über 90 %.

Besonders für Personen ab 60 Jahren, immungeschwächte Personen und Menschen mit chronischen/chronisch-entzündlichen Erkrankungen wird die Impfung empfohlen.

Schon gewusst?

Bei Personen, die gegen Varizellen (Feuchtblattern, Windpocken) geimpft wurden, tritt Gürtelrose viel seltener auf als bei Ungeimpften. Eine Varizellen-Impfung zahlt sich also nicht nur aus, um bei Kindern Feuchtblattern zu verhindern. Auch wenn sie älter werden, haben diese Menschen weniger Risiko für Gürtelrose!

Aktuelle Aktionen:

- Für alle Menschen ab 60 Jahren ist die Gürtelrose-Impfung gratis.
- Auch Personen ab 18 Jahren, die ein erhöhtes Risiko für eine Erkrankung haben, können gratis geimpft werden.

Wo gibt es die Impfung?

- In teilnehmenden Arztpraxen
- In einigen Bundesländern in Einrichtungen der Bezirksverwaltungsbehörden und Magistrate

COVID-19-Impfung

Die COVID-19-Impfung hilft dabei, sich vor schweren Verläufen und Krankenhausaufenthalten zu schützen. Kommt es trotz Impfung zu einer Erkrankung, verläuft diese normalerweise kürzer und milder. Die Impfung verringert auch das Risiko, das Virus an andere weiterzugeben.

Die Impfung wird allen Personen ab 12 Jahren empfohlen. Geimpft werden können aber auch schon jüngere Kinder ab dem Alter von 6 Monaten.

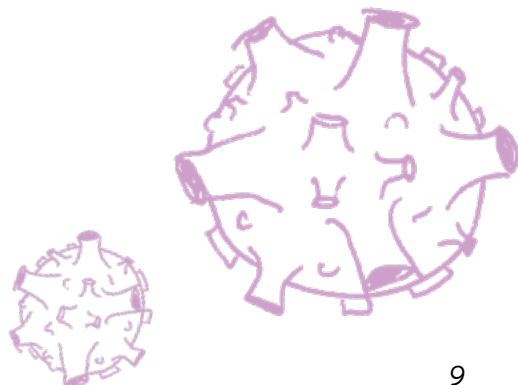
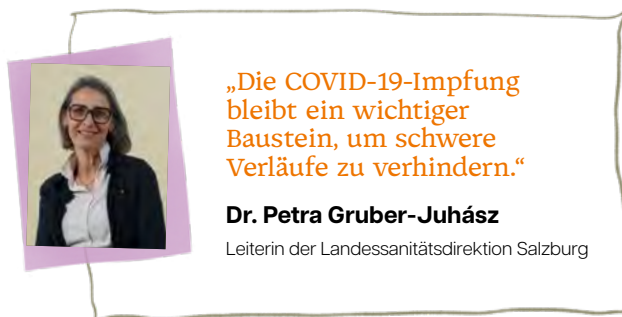
Die COVID-19-Impfung ist kostenlos.

Schon gewusst?

Für den Schutz vor schweren Krankheitsverläufen reicht mit den neuen Impfstoffen mittlerweile eine einzige Impfung!

Wo gibt es die Impfung?

- In vielen Arztpraxen
- Im Rahmen von Impfangeboten in Ihrem Bundesland



Faktencheck:

Damit Sie nicht auf Mythen hereinfallen

Mythos:

Die COVID-19-Impfung ist eine Gentherapie.

Fakt:

Die Boten-RNA (englisch für „Messenger-RNA“, kurz mRNA) ist ein Teil unserer Zellen, ohne die sie nicht funktionieren würden. Im Zellkern befindet sich unsere DNA (unsere Gene), die Baupläne für Eiweiße (Proteine) enthält. Diese Proteine werden dann im Zellplasma, das den Zellkern umgibt, gebaut. Und hier kommt die mRNA ins Spiel: Sie bringt die Baupläne zu den „Bauarbeitern“ (Enzymen) im Plasma. Andersherum funktioniert das nicht, sprich: Die mRNA kann keine Informationen in den Zellkern bringen. Somit kann sie niemals unsere Gene beeinflussen.

Mythos:

Nebenwirkungen von Impfungen werden verschleiert.

Fakt:

Impfstoffe werden streng überwacht – vor und nach der Zulassung. Jede mögliche Nebenwirkung muss dokumentiert werden und wird von unabhängigen Behörden wie der EMA (Europäische Arzneimittel-Agentur) oder dem BASG (Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen) geprüft. Alle Daten sind öffentlich einsehbar.

Diese Transparenz sorgt dafür, dass Impfstoffe ständig verbessert werden und Sie sich auf ihre Sicherheit verlassen können.

Mythos:

Eine natürliche Infektion ist besser als eine Impfung.

Fakt:

Impfungen werden überhaupt erst dann zugelassen, wenn ihr Risiko für mögliche Komplikationen viel geringer ist als ihr Nutzen.

Eine natürliche Infektion kann schwere Verläufe, Komplikationen und Langzeitfolgen haben. Bei der Kinderlähmung (Polio) sind das – wie der Name schon sagt – Lähmungen, bei Masern z. B. Gehirnentzündungen. Masern können außerdem einen bereits aufgebauten Immunschutz gegen andere Erkrankungen wieder zerstören. So muss man dann nicht nur die Masernerkrankung durchmachen, sondern auch Infektionen, gegen die man schon „Wächter“ im Blut hatte.

Extraportion Wissen:

Durch Impfprogramme konnten in den vergangenen Jahrzehnten viele Erkrankungen so stark zurückgedrängt werden, dass ihre schweren Auswirkungen heute nicht mehr wirklich in unserem Bewusstsein sind. Dadurch entsteht vielleicht der Eindruck, dass Impfungen gefährlich sind, und ihre geringen Risiken wirken bedrohlich. Doch in Wirklichkeit würde es wieder zu vielen gefährlichen Infektionen kommen, wenn sich immer weniger Menschen impfen lassen.

Mythos:

Impfungen werden viel zu früh bei Säuglingen und Kindern durchgeführt.

Fakt:

Der Impfplan für Kinder ist so gestaltet, dass sie so früh wie möglich vor gefährlichen Krankheiten geschützt werden. Säuglinge und Kleinkinder sind besonders anfällig für schwere Verläufe von Krankheiten wie Keuchhusten, Masern oder Pneumokokken.

Warum so früh geimpft wird:

- Säuglinge haben noch kein voll entwickeltes Immunsystem – Impfungen helfen, sie zu schützen, bis ihr Körper stärker wird.
- Kinderkrankheiten wie Masern können schwere Komplikationen verursachen (z. B. Lungen- oder Gehirnentzündung).
- Frühe Impfungen schützen nicht nur das Kind, sondern auch Geschwister, Eltern und Großeltern.

Was Eltern wissen sollten:

- Impfstoffe für Kinder sind speziell auf ihr Alter abgestimmt und werden in kleinen, sicheren Dosen verabreicht.
- Keine Überlastung: Kinder kommen täglich mit viel mehr Antigenen in Kontakt als durch Impfungen – ihr Immunsystem ist darauf ausgelegt.

„Impfungen für Kinder sind wie ein Schutzschild – sie bewahren sie vor Krankheiten, die ihr Leben gefährden könnten.“

Dr. Stephanie Poggenburg

1. Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin

Mythos:

Impfungen verursachen Autismus.

Fakt:

Dieser Mythos stammt aus einer gefälschten Studie aus dem Jahr 1998, die wissenschaftlich widerlegt ist. Später wurde aufgedeckt, dass der Arzt, der die Studie veröffentlichte, finanzielle Interessen daran hatte, diese Falschinformation zu verbreiten. Zahlreiche große Studien mit Millionen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben keinen Zusammenhang zwischen Impfungen und Autismus gefunden. Impfungen sind sicher und retten Leben. Dieses Beispiel zeigt sehr gut, dass Falschinformationen Eltern verunsichern können und dazu führen, dass Kinder nicht geimpft werden, obwohl längst bekannt ist, dass die Impfung sicher ist.

Mythos:

Impfungen führen zu Unfruchtbarkeit.

Fakt:

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Impfungen die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Dieser Mythos verbreitet sich oft durch Falschinformationen in sozialen Medien, hat aber keine Grundlage in der Medizin.

Studien zeigen, dass geimpfte Menschen genauso fruchtbar sind wie ungeimpfte. Die HPV-Impfung schützt im Gegenteil vor Gebärmutterhalskrebs – eine Krankheit, die die Fruchtbarkeit gefährden kann. Auch rund um die COVID-19-Impfung rankt sich diese Falschinformation. In Wirklichkeit wurden in Studien Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit ausführlich untersucht, und es gab keine Fälle von Unfruchtbarkeit.

Extraportion Wissen:

Gerüchte über Unfruchtbarkeit können besonders junge Menschen verunsichern. Dabei schützen Impfungen gerade die Gesundheit von Eltern und ihren zukünftigen Kindern.

Ihr persönlicher Impfcheck: *Sind Sie und Ihre Kinder optimal geschützt?*

Impfungen sind wie ein unsichtbarer Schutzschild für Sie und Ihre Familie. Zusätzlich schützen Sie, wenn Sie geimpft sind, auch jene Menschen, die aufgrund verschiedener Ursachen selbst nicht geimpft werden können.

Doch wissen Sie, ob Ihre Impfungen aktuell sind? Mit diesem einfachen Check können Sie überprüfen, ob Sie alle wichtigen Impfungen haben – für ein sorgenfreies und gesundes Leben.



1. Standardimpfungen: die Basis für Ihren Schutz im Erwachsenenalter

Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Kinderlähmung (Polio):

Haben Sie in den letzten 10 Jahren eine Auffrischung erhalten? Diese Impfungen schützen vor lebensbedrohlichen Infektionen, die durch die sinkende Impfquote leider wieder häufiger auftreten!

Masern, Mumps, Röteln (MMR):

Sind Sie geimpft, oder hatten Sie die Krankheiten? Masern können auch bei Erwachsenen schwere Komplikationen verursachen!

FSME (Zeckenschutz):

In ganz Österreich gibt es Zecken – nicht nur im Wald, sondern auch auf Wiesen und im Gebüsch. Sie können das FSME-Virus übertragen, das zu Hirnhautentzündung führen kann.

Tipp: Falls Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt – ein schneller Check gibt Klarheit!

Schon gewusst?

Wenn genügend Menschen in einer Gemeinschaft geimpft sind, können sich Krankheiten nicht mehr ausbreiten – selbst ungeimpfte Personen sind dann besser geschützt. Das nennt man Herdenimmunität. Sie schützt besonders Säuglinge, ältere Menschen und Personen, die nicht geimpft werden können. Impfungen sind nicht nur Privatsache, sondern auch Verantwortung gegenüber unseren Mitmenschen!



2. Impfungen in besonderen Lebensphasen – Schutz, der mitgeht

Für Eltern & Kinder:

- Hat Ihr Kind alle empfohlenen Impfungen?
- Wissen Sie, dass die HPV-Impfung ab 9 Jahren möglich ist und vor Krebs schützt?

Für Erwachsene (18–60 Jahre):

- Haben Sie Ihre HPV-Impfung (bis 30 Jahre kostenlos!) erhalten?
- Sind Sie gegen Grippe geimpft? (jährlich empfohlen!)

Für Menschen ab 60 Jahren:

- Haben Sie die kostenlose Pneumokokken-Impfung erhalten?
- Haben Sie Ihre kostenlose Gürtelrose-Impfung (Herpes zoster) erhalten?
- Wissen Sie, dass die RSV-Impfung Sie vor schweren Lungenentzündungen und anderen gefährlichen Erkrankungen schützt?

„Ein aktueller Impfschutz ist wie ein Sicherheitsgurt für Ihre Gesundheit. Sie merken erst, wie wichtig er ist, wenn Sie ihn brauchen.“



Dr. Stephanie Poggenburg

1. Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin



3. Risikogruppen: Brauchen Sie besonderen Schutz?

Risikogruppen haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe – Impfungen können Lebensretter sein!

Sie gehören zu einer Risikogruppe, wenn Sie:

- Chronische Krankheiten haben (z. B. Diabetes, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Ein geschwächtes Immunsystem haben (z. B. durch Medikamente oder Krankheiten wie HIV)
- Schwanger sind oder eine Schwangerschaft planen
- In einem Pflegeberuf arbeiten oder Kontakt zu Risikopersonen haben



4. Elektronischer Impfpass: immer auf dem neuesten Stand!

Ihr Impfpass aus Papier ging schon vor Jahren verloren und Sie haben keine Ahnung mehr, wie lange Ihre Impfungen zurückliegen? Dieses Problem kennen viele von uns!

Mit dem neuen elektronischen Impfpass (e-Impfpass) behalten Sie ganz einfach den Überblick über Ihre Impfungen.

Was ist der e-Impfpass?

- Digitaler Impfnachweis für Österreich
- Verknüpft mit Ihrer e-card – keine extra Anmeldung nötig!
- Alle Informationen werden im zentralen österreichischen Impfregister gespeichert.

Vorteile des e-Impfpasses:

- Immer aktuell: automatische Updates nach jeder Impfung
- Sehen Sie Ihre Impfungen über das ELGA-Portal im e-Impfpass ein.
- Auch wenn Sie nicht an der ELGA teilnehmen, haben Sie Zugriff auf Ihren e-Impfpass.

Zugriff über:
[http://www.gesundheit.gv.at/
gesundheitsleistungen/elga.html](http://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/elga.html)
mit ID Austria

Vorsorge im Alltag

Kleine Schritte, große Wirkung

Gesund bleiben ist einfacher, als Sie denken! Mit diesen praktischen Tipps stärken Sie Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie – jeden Tag.

1. Regelmäßige Impfchecks

- Prüfen Sie Ihren Impfstatus 1x pro Jahr (z. B. mit dem e-Impfpass).
- Nutzen Sie Gratisimpfungen (z. B. HPV bis 30 Jahre, Pneumokokken ab 60 Jahren und mit Vorerkrankung ab 18 Jahren)
- Auffrischungen nicht vergessen (z. B. Tetanus alle 10 Jahre, Grippe jährlich).

2. Hygiene – einfach, aber wirksam

- Händewaschen mit Seife (mind. 20 Sekunden) – besonders vor dem Essen und nach dem Nachhausekommen.
- Husten/Niesen in die Armbeuge – so schützen Sie andere.
- Oberflächen reinigen (z. B. Türklinken, Handys) – so haben Viren und Bakterien keine Chance!

3. Stärkung des Immunsystems

- Gesunde Ernährung: viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte
- Bewegung an der frischen Luft – schon 30 Minuten täglich helfen!
- Ausreichend Schlaf (7–8 Stunden) – Ihr Körper regeneriert sich und bleibt stark.



„Prävention ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von kleinen, bewussten Entscheidungen – jeden Tag.“

Dr. Susanne Rabady

2. Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin



4. Informiert bleiben – Wissen ist Schutz

- Vertrauenswürdige Quellen nutzen
- Fragen Sie Expertinnen und Experten! Ihre Ärztin oder Ihr Arzt des Vertrauens berät Sie gerne!
- Nutzen Sie den e-Impfpass – so haben Sie Ihren Impfschutz immer im Blick.

5. Gemeinschaft schützen

- Impfen lassen: nicht nur für sich selbst, sondern auch für Risikogruppen (z. B. Babys, ältere Menschen).
- Aufklärung teilen: Helfen Sie mit, Falschinformationen zu widerlegen.



Herausgeber: big5health – Verein für Wissensvermittlung und Steigerung von Gesundheitskompetenz und Lebensfreude bei chronischen Erkrankungen, Lacknergasse 92, 1180 Wien, E-Mail: office@big5health.at **Redaktion:** Mag. Simone Peter-Ivkić **Lektorat:** online-lektorat.at – Sprachdienstleistungen
Layout und Grafik: big5comm, Wien © 2026, alle Rechte vorbehalten.



Wir danken unseren Sponsoren MSD, Pfizer und Sanofi für die finanzielle Unterstützung, die es möglich macht, diese Broschüre kostenfrei direkt an die Patientinnen und Patienten zu verteilen. Die Inhalte wurden – unabhängig von finanziellen Interessen unserer Sponsoren – von big5health, Verein für Wissensvermittlung und Steigerung von Gesundheitskompetenz und Lebensfreude bei chronischen Erkrankungen, in Kooperation mit medizinischen und wissenschaftlichen Expertinnen und Experten verfasst. Auch diesen danken wir für die unentgeltliche und konstruktive Zusammenarbeit!

Service & Informationen

Sie haben Fragen zu Impfungen oder brauchen Unterstützung? Hier finden Sie alle wichtigen Kontakte, Downloads und Services – einfach, schnell und unkompliziert!

Impfstellen in Ihrer Nähe

So finden Sie die nächste Impfstelle:

Online-Suche:

www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/gesund-leben/gesundheitsvorsorge1/impfen.html

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie gerne und impft vor Ort.

Die Broschüre – zum Download und Mitnehmen

Digital verfügbar:

Deutsch, Englisch, Türkisch, Serbisch und mehr:

www.big5health.at/kampagnen/impfwoche2026/



QR-Code scannen und direkt herunterladen:

Telefonische Hilfe:

Gesundheitshotline 1450:

Kostenlose Beratung zu Impfungen (Mo.–Fr., 8–20 Uhr)

Nützliche Links & Tools

Impfplan Österreich:

<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Impfen/impfplan.html>

Informationen zum e-Impfpass:

<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/elga/elektronischer-impfpass.html>