

Diabetes und Impfen

Wie Impfungen wirken und
welche für Sie empfohlen
sind

KOPF



Warum ist Impfen bei Diabetes besonders wichtig?

Menschen mit Diabetes mellitus profitieren besonders von Impfungen, da sie ein **höheres Risiko für Infektionen** und für **schwere Verläufe von Infektionskrankheiten** haben. Der Grund ist, dass ein stark schwankender Blutzucker das Immunsystem schwächen kann. Zusätzlich können dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte **Folgeerkrankungen** wie den diabetischen Fuss verursachen, die das **Immunsystem weiter beanspruchen**, weil sie oft mit chronischen Entzündungen und Infektionen verbunden sind.

Jede Infektion kann den Blutzucker aus dem Gleichgewicht bringen. **Impfungen verringern das Risiko für schwere Krankheitsverläufe** und können somit auch das Diabetesmanagement erleichtern.

Diabetes wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) bzw. von der Eidgenössischen Kommission für Impffragen (EKIF) als Risikoerkrankung eingestuft, insbesondere wenn bereits Komplikationen an Herz, Lunge oder Nieren bestehen. Deshalb gehören viele Menschen mit Diabetes zur sogenannten **Risikogruppe, für die spezielle Impfempfehlungen gelten**. Die genaue Einschätzung, ob jemand zur Risikogruppe zählt, sollte dabei individuell durch die behandelnde Fachperson erfolgen.

→ Gut zu wissen

Impfungen erfüllen **hohe Sicherheitsstandards**, sind wirksam und werden in der Regel gut vertragen. Gelegentlich können **leichte Nebenwirkungen** wie Schmerzen an der Einstichstelle, leichtes Fieber oder Kopfschmerzen auftreten. Diese klingen meist **innerhalb weniger Tage** von selbst ab. Schwerwiegende Nebenwirkungen oder bleibende Schäden treten nur sehr selten auf.

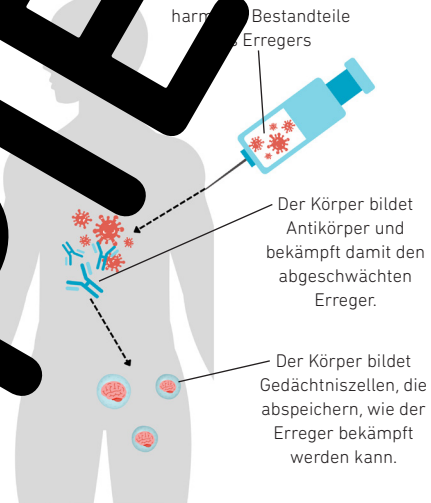
Zahlreiche Studien haben geprüft, ob Impfungen die Entstehung von Typ-1-Diabetes beeinflussen, und konnten **keinen Zusammenhang** feststellen.



Wie wirken Impfungen?

Beim Impfen wird zwischen der **aktiven** und der **passiven Impfung** unterschieden:

Eine aktive Impfung sorgt dafür, dass der Körper vorbeugend einen längerfristigen Schutz gegen bestimmte Infektionskrankheiten aufbaut. Dabei wird das Immunsystem gezielt mit dem abgeschwächten Krankheitserreger oder mit **harmlosen Bestandteilen des Erregers** konfrontiert. Der Körper reagiert darauf, indem er **Antikörper (= Abwehrstoffe)** bildet, um diese Bestandteile zu bekämpfen. Dabei bildet er auch **Gedächtniszellen**, damit er bei einer späteren Infektion bereits weiss, wie er den Erreger abwehren kann.



Die Zusammensetzung von Impfstoffen kann unterschiedlich aussehen:



Lebendimpfstoffe

- **Was wird gegeben?** Stark abgeschwächte, aber lebende Erreger
- **Was macht der Körper?** Das Immunsystem erkennt den Erreger und bildet Antikörper dagegen.
- **Beispiele:** Masern, Mumps, Röteln



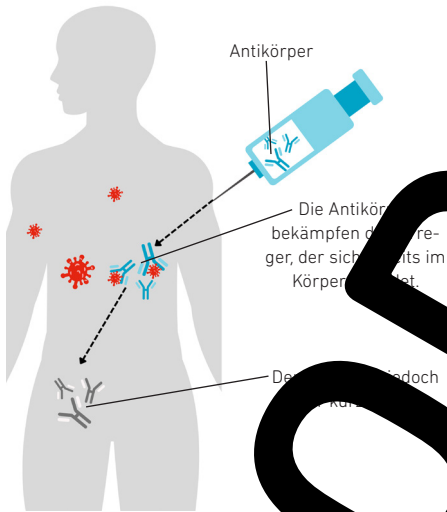
Totimpfstoffe

- **Was wird gegeben?** Abgetötete Erreger oder Teile davon
- **Was macht der Körper?** Das Immunsystem erkennt die harmlosen Überreste und bildet Antikörper dagegen.
- **Beispiele:** Polio, Hepatitis A, Grippe, Keuchhusten



Proteinimpfstoffe

- **Was wird gegeben?** Ein Protein des Erregers (Virusprotein)
- **Was macht der Körper?** Das Immunsystem erkennt das Virusprotein und bildet Antikörper dagegen.
- **Beispiele:** Hepatitis B, HPV



Ein **Antikörper** bietet einen schnellen Schutz vor einer Infektion, zum Beispiel bei einer Verletzung mit Infektionsrisiko oder bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem (z. B. während einer Chemotherapie). Bei werden **fertige Antikörper** gespritzt, die sofort wirken und den Erreger im Körper bekämpfen. Dadurch lernt der Körper aber nicht, den Erreger selber bekämpfen kann, weswegen der Schutz **nur für kurze Zeit** anhält.

Impfstoffe

Was wird gegeben?
des Erregers
(n)
der Körper?
system erkennt
protein und bildet
Antikörper dagegen.
epatitis B, oder



mRNA-Impfstoffe

- **Was wird gegeben?**
«Bauplan» für das Virusprotein, in Form von mRNA
- **Was macht der Körper?**
Zellen stellen das Virusprotein her, das Immunsystem erkennt es und bildet Antikörper dagegen.
- **Beispiele:** gewisse COVID-19-Impfungen



Vektorimpfstoffe

- **Was wird gegeben?**
«Bauplan» für das Virusprotein, aber verpackt in ein harmloses Virus
- **Was macht der Körper?**
Packt die Anleitung aus und stellt das Virusprotein her. Das Immunsystem erkennt es und bildet Antikörper dagegen.
- **Beispiele:** Dengue, Ebola

Allgemeine Impf-Empfehlungen

Das BAG empfiehlt allen Personen eine **Grundimmunisierung**. Diese umfasst mehrere Impfungen, die bereits im Kindesalter Schutz vor Erkrankungen wie Keuchhusten oder Masern bieten. **Falls Sie noch nicht alle Impfungen zur Grundimmunisierung erhalten haben, sollten Sie diese nachholen.**

Zusätzlich zur Grundimmunisierung sind für bestimmte Impfungen **Auffrischungen** in festgelegten Abständen wichtig. Dazu gehören insbesondere die Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten.

Auch für **Reisen in bestimmte Regionen** sind Impfungen von Bedeutung, um ernsthafte Erkrankungen zu verhindern. Detaillierte Informationen zu länderspezifischen Empfehlungen finden Sie auf www.bag.admin.ch/travel.

Prüfen Sie Ihren Impfschutz regelmässig mit einer Fachperson überprüfen. Sie können sagen, welche Impfungen Ihnen fehlen oder aufgefrischt werden sollten. Da das Thema in einer regulären Gesundheitsuntersuchung oft nicht automatisch angesprochen wird, können Sie ruhig selbst danach fragen.

Empfohlene erweiterte Impfungen für Menschen mit Diabetes mellitus

Für Personen aus Risikogruppen empfehlen das BAG bzw. die EKIF ergänzend zu den allgemeinen Impfungen zusätzliche Impfungen. Bei Menschen mit Diabetes sind dies folgende:

Virus	Häufigkeit
Covid-19	1-mal pro Jahr bei Spätkomplikationen oder HbA1c $\geq$ 8 %
Herpes Zoster (Gürtelrose)	2-mal; bei Diabetes Typ 1 ab 50 Jahren, bei Diabetes Typ 2 ab 65 Jahren**
Influenza (Grippe)	1-mal pro Jahr
Pneumokokken	1-mal
Respiratorisches Synzytial-Virus (RSV)*	1-mal ab 60 Jahren**

* Die RSV-Impfung wird aktuell nicht von der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) übernommen.
** Bei Menschen mit einem sehr schwachen Immunsystem werden diese Impfungen bereits ab 18 Jahren empfohlen. Bei RSV handelt es sich dabei um eine Off-Label-Impfung. Das bedeutet, dass ein zugelassener Impfstoff ausserhalb der offiziellen Empfehlungen oder Zulassung angewendet wird, wie in diesem Fall bei einer anderen Altersgruppe.

Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

Bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetesgesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesschweiz.ch

diabetesaargau

Tel. 062 824 72 01
info@diabetesaargau.ch

diabetesregionbasel

Tel. 061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch

diabetesbern

Tel. 056 200 17 90
info@diabetesbern.ch

diabetesbiel – bienne

Tel. 032 324 13 00
info@diabetesbiel-bienne.ch

diabetesfreiburg – diabètefribourg

Tel. 026 426 02 80
info@diabetesfreiburg.ch

diabetesoberwallis

Tel. 027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch

diabetesostschweiz

Tel. 071 223 67 00
info@diabetesostschweiz.ch

diabetesschaffhausen

Tel. 052 611 45 45
info@diabeteschaffhausen.ch

diabetessolothurn

Tel. 031 822 82 82
info@diabetesolothurn.ch

diabeteszentrum sudost

Tel. 081 253 11 00 · 041 370 31 32
info@diabeteszentralsuedost.ch

diabetesst. gallen

Tel. 044 383 6 00
info@diabetesstgall.ch

diabetes Zug

Tel. 041 310 00 64
info@diabeteszug.ch

Folgende Firmen unterstützen unsere Informationsplattform und unterstützen damit eine verständliche Informationsumgebung und fördern die Selbstkompetenz.



www.diabetesschweiz.ch
Spendenkonto: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in
switzerland